



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- โกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. อาหารกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เมติคัล มีเดีย, 2531.
- ด้วน ชาวหนู. โภชนศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรพิพัฒน์, 2534.
- เครือวัลย์ หุตานวัตร. โภชนศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรพิพัฒน์, 2534.
- เจริญเกียรติ กุศลกุล. ปัญหาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามการรับรู้ของครู สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ฉันทนา สัมพันธ์รุ่งกุล. ประสิทธิภาพของโครงการสุขศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- ชวลิต รัตกุล. ตำราโภชนาการเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- ชูจันทร์ จันทร์มา. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและโภชนาการ ของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการ อาหารกลางวันในโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ซุดา จิตพิทักษ์. พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: สารมวลชน, 2525.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ และคณะ. พฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: โครงการช่ายงานวิจัย พฤติกรรมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2533.
- ธรา วิริยะพานิช และคณะ. สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคอีสาน (ตอนล่าง). รายงานการวิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

นฤมล โพธิ์สัตย์. บริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

นวลศิริ เปาโรหิตย์. สุขภาพผู้บริโภค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, 2527.

นวลศิริ เปาโรหิตย์, จันทมาศ ชื่นบุญ, และอรทัย ชื่นเมษย์. จิตวิทยาพัฒนาการ.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2515.

ประคอง กรรณสูต. สถิติประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

_____. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

ปราณี เปี่ยมคล้า. บทบาทของครูประถมศึกษาในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น กลุ่มสร้างเสริม

ประสบการณ์ชีวิต เขตการศึกษา 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

ปราณี รามสูต. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญกิจ, 2528.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ: การวัด การเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมอนามัย.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

_____. การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสุขศึกษา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสรวง สุวรรณ. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา.

กรุงเทพมหานคร: เจ้าพระยาการพิมพ์, 2534.

ป๋วย โรจนบุรานนท์. นิสัยเกี่ยวกับอาหารการกิน. โฆษนาการ 10 (ตุลาคม-ธันวาคม 2529):

49.

พนอ ทิพย์พิมลรัตน์. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2534.

พลศึกษา, กรม. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาทางไปสู่สุขภาพที่ดีถ้วนหน้า เมื่อปี

2543: ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

คุรุสภาลาดพร้าว, 2529.

- พิมพ์ ยศแก้ว. ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- เพ็ญศรี สักกะงาน. ความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา ที่มีต่อการจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนในเขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
- เพราพรรณ โกมลมาลย์. ปัญหาในการเรียนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต. สารพัฒนาหลักสูตร 24 (กันยายน 2526): 38-40.
- มหิตล, มหาวิทยาลัย สถาบันโภชนาการ. รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- ยุพิน ตีรส. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- เยาวดี วิบูลย์ศรี. หลักการวัดผลและการสร้างข้อสอบ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- เยาวลักษณ์ บรรจงปรุ. ปัญหาโภชนาการในไทย. ชลบุรี: มศว.บางแสน ชลบุรี, 2522.
- รัชณี ภูด้วง. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ของประเทศไทย. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 2529.
- วนิดา สิทธิธฤทธิ. โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- วิชากร, กรม. หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2535.

วิณี ชิดเชิดวงศ์. การศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภคอาหารและการเจริญเติบโต
ของเต็กรว้ยก่อนเรียน ที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกัน ในจังหวัดนราธิวาส.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

วิไล ทองแผ่. การใช้แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต: การศึกษาเฉพาะกรณี
จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

ศิริศจี ศิริบุญย์. ความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. สถิติการศึกษาย่อ ปีการศึกษา 2535. กรุงเทพมหานคร:
กองแผนงาน, 2536.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษา

ปีที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ยูไนเต็ดโปรดักชั่น, 2522.

____. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ยูไนเต็ดโปรดักชั่น, 2522.

____. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ศูนย์การทหารราบปราณบุรี, 2523.

____. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2524.

____. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2525.

____. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2526.

สมคิด อยู่แก้ว. การใช้ทักษะกระบวนการในการสอนของครูกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต
ในโรงเรียนร่วมพัฒนาหลักสูตร เขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา
หน่วยที่ 1-7. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, 2529.

สมชาย สุพันธ์วิช. หลักสูตรชาติวิทยา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สามมิตร, 2525.

สมศักดิ์ สิ้นธุระเวช. การประเมินผลการเรียนวิชาสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษา.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2526.

สันทัต อินทริกานนท์. ปัญหาการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตในระดับประถมศึกษา:

การศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

สาธิตานสุข, กระหวง. แผนงานโภชนาการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ฉบับที่ 7(2535-2539). กรุงเทพมหานคร: กองโภชนาการ, 2530. (อัดสำเนา).

____. รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในนักเรียนกลุ่มอายุ 5-14 ปี ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร: กองโภชนาการ, 2535.

____. งานควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย,

2533.

____. การศึกษาภาวะสุขภาพของนักเรียนในประเทศไทย ปีการศึกษา 2533-2534.

กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย, 2534.

สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์หน่วยที่

6-10. กรุงเทพมหานคร: สารมวลชน, 2526.

สุชาติ โสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

สุนันท์ ใหญ่ลายอง. มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ปีที่ 6 เขตการศึกษา 12. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

2532.

สุพรรณิ ปานเจริญ. คำนิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน

ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

สุรางค์ จันท์เอม. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร: อักษรบัณฑิต, 2529.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. หลักสูตรโภชนาการปัจจุบัน. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2532.

อรรรรณ พงศ์พุทธชาติ. คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, 2534.

อารี วัลยะเสวี และคณะ. โภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพมหานครพิมพ์, 2523.
 อรุณวรรณ คำไทย. ความเชื่อที่ผิดทางโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัด
 คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ปริญญา
 มหบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ภาษาอังกฤษ

- Albright, T.J. The effect of an activity-based nutrition program on the nutrition knowledge of students. *Dissertation Abstracts International* 52 (August 1991): 432-A.
- Bloom, B.S. *Taxonomy of educational objective handbook I: cognitive domain*. New York: David Mc Kay Company Inc, 1975.
- Bredbenner C.B., and other. A Nutrition curriculum for health education: Its effect on students' knowledge, attitude, and behavior. *The Journal of School Health* 54 (November 1984): 385-387.
- Cosper A.B., and other. The effect of nutrition education on dietary habit of fifth graders. *The Journal of School Health* 47 (October 1977): 475-477.
- Feldman, R., H.L. Communication nutrition to high school students in Kenya. *The Journal of School Health* 53 (February 1983): 140.
- Fleck, H. *Introduction to nutrition*. 4th ed. New York: Macmillan Publishing Co., 1981.
- Good, C.V. *Dictionary of education*. New York: McGraw-Hill, 1973.

- Hornyak, M.C. The effect of a simulation on the increase of consumer knowledge in middle school students. *Dissertation Abstracts International* 53 (January 1984): 2037-A.
- Rethmeyer, A.E. Characteristics effective school food service programs. *Dissertation Abstracts International* 44 (September 1988): 1167-A.
- Rourke, T., W.O., and Koizumi, K. What does Johnny know about nutrition. *The Journal of School Health* 52 (April 1982): 212-216.
- Secord, Paul F. and Backman, Carl W. *Social psychology*. New York: McGraw-Hill Book Company, 1964.
- Sonnenberg, D.F. The impact of ethnicity, socioeconomic status, and age on the eating attitudes of school-aged children. *Dissertation Abstracts International* 52 (November 1991): 1898.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัณย์ สุกกรี
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ พัชรา กาญจนารัตน์
อาจารย์พิเศษภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวณี หอมสนิท
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพย์ศิริ กาญจนวาสิ
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ ดร. เอ็มอัชฌา วัฒนบุรณนท์
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. อาจารย์ สุจิตรา แสงหิรัญ
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์
หัวหน้าภาควิชาโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
8. อาจารย์ สุจิตต์ สาสิทธิ์
นักโภชนาการ 7 กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข
9. อาจารย์ประยูร อองกุลนะ
ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
10. อาจารย์ อรพร ยามโสภา
อาจารย์โรงเรียนพญาไท
11. อาจารย์ กิตติวุฒิ พันธุ์ชู
ศึกษานิเทศก์ 7 สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร

ภาคผนวก ข.

หนังสือขอความร่วมมือ

ที่ ทม 0309/10138

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

20 ธันวาคม 2537

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงร่างวิทยานิพนธ์
 2. แบบสอบถาม
 3. รายชื่อโรงเรียน

เนื่องด้วย น.ส.เสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคใต้" โดย
มี รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้อง
เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
ของโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ใน
ภาคใต้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณา อนุญาตให้
น.ส.เสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฤงสูรธรรม)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

ที่ ทม 0309/10143

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

20 ธันวาคม 2537

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เนื่องด้วย นางสาว เสาวลักษณ์ เลิศวีริยจิตต์ นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติใน
ภาคใต้" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิต
ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อ ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจแบบสอบถามที่
นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ กุญสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

ที่ ศธ 1404/2122

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. 10300

23 มกราคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการประถมศึกษาจังหวัด

เนื่องด้วย สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ได้อนุญาตให้
นางสาวเสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำการเก็บข้อมูลเรื่อง "พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคใต้"
โดยแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนประถมศึกษาใน
สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลดังกล่าวด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายประสิทธิ์ แต่งรัมย์)

รองเลขาธิการ ปฏิบัติราชการแทน

เลขาธิการคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

กองวิชาการ

โทร. 2805559-63

ภาคผนวก ค.

รายชื่อโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง

จังหวัด	อำเภอ	โรงเรียน
1. ชุมพร	เมือง	วัดสุบรรณนิมิตร
	พะโต๊ะ	บ้านพะโต๊ะ
2. ระนอง	เมือง	ชาติเฉลิม
	กะเปอร์	บ้านสำนัก
3. สุราษฎร์ธานี	เมือง	นิคมสร้างตนเอง
	เวียงสระ	หนองโสน
4. พังงา	เมือง	พังงา
	กระบี่	บ้านค้ำหนัง
5. ภูเก็ต	เมือง	บ้านสลักเหนื่อ
	กระทุ้ง	บ้านกมลา
6. ตรัง	เมือง	อนุบาลตรัง
	ห้วยยอด	ท่าจืด
7. กระบี่	เมือง	อุดรกิจ
	คลองท่อม	บ้านคลองท่อมใต้
8. นครศรีธรรมราช	เมือง	วัดพระมหาธาตุ
	ร่อนพิบูลย์	วัดทุ่งหล่อ
9. พัทลุง	เมือง	วัดวิหารเบิก
	ควนขนุน	บ้านควนขนุน

จังหวัด	อำเภอ	โรงเรียน
10. สงขลา	เมือง	วัดเกาะถ้ำ
	จะนะ	บ้านตลิ่งชัน
11. สตูล	เมือง	อนุบาลตลาดพืชมาน
	ละงู	บ้านปากละงู
12. ปัตตานี	เมือง	อนุบาลปัตตานี
	ยะรัง	บ้านโคกขี้เหล็ก
13. ยะลา	เมือง	อนุบาลยะลา
	ยะหา	สามัคคี
14. นราธิวาส	เมือง	อนุบาลนราธิวาส
	ระแงะ	มะรือโบออก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 จำนวนตัวอย่างประชากรในแต่ละจังหวัด

จังหวัด	จำนวนประชากร	จำนวนตัวอย่าง ประชากรในแต่ละจังหวัด
ชุมพร	7,714	29
ระนอง	2,427	9
สุราษฎร์ธานี	14,845	57
พังงา	4,245	16
ภูเก็ต	2,165	8
ตรัง	9,580	37
กระบี่	6,967	27
นครศรีธรรมราช	28,198	107
พัทลุง	9,283	35
สงขลา	17,187	66
สตูล	5,024	19
ปัตตานี	8,432	32
ยะลา	5,909	23
นราธิวาส	9,265	35
รวม	131,240	500

ภาคผนวก ง

การจัดระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมี 20 ข้อ คะแนนเต็มเท่ากับ 20 คะแนนในการจัดระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ได้นำคะแนนเต็มไปเทียบกับเกณฑ์การประเมินผล ของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเมื่อนำคะแนนไปเทียบกับเกณฑ์แล้วมีช่องว่างระหว่างชั้นของคะแนนที่เทียบได้ จึงได้คำนวณหาขีดจำกัดชั้นที่แท้จริงของคะแนน จากขีดจำกัดที่แท้จริงของเกณฑ์ เพื่อนำไปใช้ประกอบในการจัดความรู้ของคะแนน ปรากฏดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 แสดงการเทียบระดับคะแนนจากเกณฑ์การประเมินผลของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ระดับความรู้	เกณฑ์การประเมินผลของกรมวิชาการ (ร้อยละ)	คะแนนเทียบจากเกณฑ์	ขีดจำกัดที่แท้จริงของเกณฑ์ (ร้อยละ)	ขีดจำกัดชั้นที่แท้จริงของคะแนนเทียบจากเกณฑ์
ดีมาก	80-100	16-20	79.50-100.00	15.50-20.00
ดี	70-79	14-15	69.50-79.50	13.50-15.49
ปานกลาง	60-69	12-13	59.50-69.50	11.50-13.49
ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	50-59	10-11	49.50-59.50	9.50-11.49
ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	0-49	0-9	0.00-49.50	0.00- 9.49



ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบทดสอบความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ

เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 4 ตอน คือ
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียน จำนวน 14 ข้อ
ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ
ตอนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 25 ข้อ
ตอนที่ 4 การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 30 ข้อ
2. แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อการศึกษาริวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลต่อคะแนนสอบของนักเรียน
3. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงของแต่ละตอนก่อนลงมือทำ และตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องเขียนชื่อของนักเรียนลงในแบบสอบถามชุดนี้
4. ใช้เวลาในการทำแบบสอบถาม 1 ชั่วโมง
5. แบบสอบถามมีทั้งหมด 19 หน้า

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

คำชี้แจง ให้ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงใน [] หน้าข้อความตามความเป็นจริงของ
นักเรียนเพียงคำตอบเดียว

สำหรับผู้วิจัย

[] [] [] 1-3

ชื่อโรงเรียน.....

[] 4

1. อายุ

[] 5

[] 1. อายุ 11 ปี

[] 2. อายุ 12 ปี

[] 3. อายุ 13 ปี

[] 4. มากกว่า 13 ปี

2. เพศ

[] 6

[] 1. ชาย

[] 2. หญิง

3. ศาสนา

[] 7

[] 1. พุทธ

[] 2. คริสต์

[] 3. อิสลาม

[] 4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน

[] 8

[] 1. บิดา

[] 2. มารดา

[] 3. บิดา-มารดา

[] 4. บุคคลอื่น โปรดระบุ.....

5. การศึกษาสูงสุดของบิดา [] 9
- 1. ไม่ได้รับการศึกษา
 - 2. ระดับประถมศึกษา
 - 3. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 4. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - 5. อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 - 6. ระดับปริญญาตรี
 - 7. สูงกว่าระดับปริญญาตรี
 - 8. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
6. การศึกษาสูงสุดของมารดา [] 10
- 1. ไม่ได้รับการศึกษา
 - 2. ระดับประถมศึกษา
 - 3. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 4. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - 5. อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 - 6. ระดับปริญญาตรี
 - 7. สูงกว่าปริญญาตรี
 - 8. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
7. การศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง (ในกรณีที่นักเรียนไม่ได้อยู่กับบิดา มารดา) [] 11
- 1. ไม่ได้รับการศึกษา
 - 2. ระดับประถมศึกษา
 - 3. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 4. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - 5. อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 - 6. ระดับปริญญาตรี
 - 7. สูงกว่าปริญญาตรี
 - 8. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

8. อาชีพของบิดา

[] 12

- [] 1. รับจ้างทั่วไป
- [] 2. ค้าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัว
- [] 3. เกษตรกรรม
- [] 4. รับราชการ
- [] 5. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- [] 6. ทำงานบริษัท
- [] 7. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

9. อาชีพของมารดา

[] 13

- [] 1. รับจ้างทั่วไป
- [] 2. ค้าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัว
- [] 3. เกษตรกรรม
- [] 4. รับราชการ
- [] 5. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- [] 6. ทำงานบริษัท
- [] 7. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

10. อาชีพของผู้ปกครอง (ในกรณีที่นักเรียนไม่ได้อยู่กับบิดามารดา)

[] 14

- [] 1. รับจ้างทั่วไป
- [] 2. ค้าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัว
- [] 3. เกษตรกรรม
- [] 4. รับราชการ
- [] 5. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- [] 6. ทำงานบริษัท
- [] 7. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

11. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

[] 15

- [] 1. น้อยกว่า 4,600 บาท
- [] 2. 4,601 - 5,000 บาท
- [] 3. 5,001 - 5,500 บาท
- [] 4. 5,501 - 6,000 บาท
- [] 5. 6,001 - 6,500 บาท
- [] 6. 6,501 - 7,000 บาท
- [] 7. มากกว่า 7,000 บาท
- [] 8. ไม่ทราบ

12. จำนวนสมาชิกในครอบครัว

[] 16

- [] 1. 2 - 3 คน
- [] 2. 4 - 5 คน
- [] 3. 6 - 7 คน
- [] 4. มากกว่า 7 คน

13. อาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทาน

[] 17

- [] 1. ซื้อจากแม่ค้าที่โรงเรียน
- [] 2. จากโครงการอาหารกลางวัน
- [] 3. นำมาจากบ้าน
- [] 4. ไม่ได้รับประทาน
- [] 5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

14. นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่อง "การบริโภคอาหาร" จากแหล่งใดนอกจากที่

โรงเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ชื่อ) [] [] [] [] [] [] [] [] 18-24

- [] 1. พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง
- [] 2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- [] 3. วิทยุ
- [] 4. โทรทัศน์
- [] 5. หนังสือพิมพ์
- [] 6. วารสาร
- [] 7. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ของแต่ละข้อที่เห็นว่า เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียวลงในแบบสอบถามฉบับนี้

ตัวอย่าง เราควรถือหลักในการกินอาหารเมื่อใด

- ก. กินเมื่อเห็นเพื่อนกิน
- ข. กินทุกครั้งเมื่อรู้สึกหิว
- ค. กินเมื่อถึงเวลาอาหาร
- ง. กินเมื่อเห็นอาหารน่ากิน

1. อาหารชุดใดให้โปรตีนทั้งหมด

[] 25

- ก. ถั่วพลู ไข่
- ข. ถั่วอก เนื้อเบ็ด
- ค. ถั่วฝักยาว มันหมู
- ง. ถั่วเขียว เนื้อไก่

2. พืชประเภทใดทำให้สารอาหารแตกต่างจากข้ออื่น

[] 26

- ก. ถั่ว
- ข. อ้อย
- ค. ข้าว
- ง. มันเทศ

3. หากไม่สามารถซื้อเนื้อสัตว์กินได้ นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารในข้อใด

[] 27

- ก. เผือก
- ข. ถั่วดำ
- ค. ฟักทอง
- ง. ข้าวโพด

4. ถ้านักเรียนไม่อยากเป็นโรคโลหิตจาง ควรกินอาหารประเภทใด [] 28
- นม ไข่หมู
 - ถั่วแดง ม้าหมู
 - ผักใบเขียว ตับ
 - เต้าหู้ หัวใจหมู
5. เพื่อไม่ให้เกิดอาการเลือดไหลไม่หยุดเวลามีบาดแผล นักเรียนควรกินอาหารในข้อใด [] 29
- กล้วย ส้ม
 - ชมพู้ แดงโม
 - มะละกอ ขนุน
 - มะม่วง ทุเรียน
6. ถ้านักเรียนอยากมีฟันแข็งแรง ควรเลือกกินอาหารในข้อใด [] 30
- นมสด
 - นมเปรี้ยว
 - นมข้นหวาน
 - นมถั่วเหลือง
7. เพื่อป้องกันอาการท้องผูก นักเรียนควรเลือกกินอาหารในข้อใด [] 31
- ลาบเนื้อ
 - ต้มยำไก่
 - ผักเผ็ดปลาดุก
 - แกงส้มมะละกอ
8. อาหารที่นักเรียน ไม่ ควรเลือกกินคือข้อใด [] 32
- ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า
 - ก๋วยเตี๋ยวเนื้อลูกชิ้นแดง
 - ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง
 - บะหมี่สำเร็จรูปต้มใส่ผักใส่ไข่

9. ข้าวใดเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับนักเรียน [] 33
- ก. ก๋วยเตี๋ยว น้ำโค้ก
 - ข. ข้าวผัดใส่ไข่ ไวน์ตามิลค์
 - ค. ข้าวเหนียว กล้วย่าง แป๊ปซี่
 - ง. ขนมจีน แกงไก่ น้ำส้มแพนด้า
10. ในช่วงฤดูร้อนที่มีโรคอุจจาระร่วงระบาด นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารในข้อใด [] 34
- ก. ขนมจีนน้ำยา
 - ข. ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้น
 - ค. ข้าวน้ำพริก ผักดอง
 - ง. ข้าวเหนียว ส้มตำ
11. ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจจะทำให้มีอาการอะไร [] 35
- ก. ท้องผูก
 - ข. เหน็บชา
 - ค. แผลในปาก
 - ง. เลือดออกตามไรฟัน
12. เพื่อป้องกันเลือดออกตามไรฟัน นักเรียนควรเลือกกินผลไม้ในข้อใด [] 36
- ก. ฝรั่ง
 - ข. ขนุน
 - ค. ทูเรียน
 - ง. แตงโม
13. ถ้านักเรียนไม่กิน ผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร [] 37
- ก. เป็นแผลที่มุมปาก
 - ข. มีเลือดออกตามไรฟัน
 - ค. มองเห็นไม่ชัดเวลากลางคืน
 - ง. เวลาบีบตาแผลเลือดจะไหลไม่หยุด

14. นักเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว [] 38
- ก. 1-3 แก้ว
 - ข. 4-6 แก้ว
 - ค. 6-8 แก้ว
 - ง. 9-11 แก้ว
15. เด็กในวัยเจริญเติบโตควรกินอาหารชนิดใดให้มาก [] 39
- ก. ข้าว
 - ข. เนื้อสัตว์
 - ค. นม เนย
 - ง. ผักและผลไม้
16. ในข้อต่อไปนี้ใครเลือกกินอาหารที่ได้ประโยชน์มากที่สุด [] 40
- ก. ด.ช.แดงกินขนมจีนส้มตำ
 - ข. ด.ช.เขียวกินข้าวกับไข่พะโล้
 - ค. ด.ญ.ส้มกินข้าวเหนียว ไก่ย่าง
 - ง. ด.ญ.เหลืองกินข้าวมันไก่ น้ำซุบผัก
17. อาหารมื้อเช้าที่นักเรียนควรเลือกกินเพื่อให้ได้คุณค่าอาหารครบ 5 หมู่คือข้อใด [] 41
- ก. นมสด
 - ข. มาม่าต้ม
 - ค. ข้าว ไข่ดาว
 - ง. ข้าว ผัดผักใส่ไก่
18. ในช่วงที่อากาศหนาวนักเรียนจะเลือกกินอาหารในข้อใดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มากที่สุด [] 42
- ก. ข้าวเหนียวส้มตำ
 - ข. ข้าวต้ม ปลาเค็ม
 - ค. บะหมี่สำเร็จรูปต้มใส่ไข่
 - ง. ข้าว ผัดถั้วฝักยาวใส่กุ้ง

19. ผู้ป่วยที่กระดูกหักควรกินอาหารในข้อใด [] 43
- ก. ข้าวขาหมู น้ำส้มคั้น
 - ข. ข้าวปลาตัวเล็ก นมสด
 - ค. ข้าวต้ม ผักกาดดอง น้ำอ้อย
 - ง. ข้าว แกงไก่ใส่กระเทียม หัวเห็ด
20. อาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกิน คือข้อใด [] 44
- ก. ข้าวกับขาบึง
 - ข. ข้าวต้มกับเกลือ
 - ค. กินอาหารได้ทุกอย่าง ยกเว้นเครื่องดองของมีนเมา
 - ง. ข้าวต้มกับอาหารทุกอย่าง ยกเว้น เนื้อ ไข่ เครื่องดองของมีนเมา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่างหลังข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อละคำตอบเดียว

ตัวอย่าง

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
(0) ควรกินอาหารเพื่ออยู่มีอายุยืนเพื่อกิน...../.....

หมายความว่า นักเรียนเห็นด้วยกับการกินเพื่ออยู่มีอายุยืนเพื่อกิน

ข้อ	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1	กินผัก ผลไม้มีประโยชน์มากกว่ากิน วิตามินเม็ด.....	[] 45
2	แฮมดิบมีรสชาติดีกว่าแฮมที่ปรุงสุก	[] 46
3	แผลเป็นเกิดจากกินไข่.....	[] 47
4	กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายช้า....	[] 48
5	กินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือ ทำให้เกิด โรคไส้ติ่งอักเสบได้.....	[] 49
6	กินน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือนจะ ทำให้ปวดท้อง.....	[] 50
7	นมเป็นอาหารมือเช้าที่เพียงพอ สำหรับเด็ก.....	[] 51
8	กินอาหารอัมทุกมื้ออาจเป็นโรคขาด สารอาหารได้.....	[] 52
9	เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นผู้หญิงควรกินอาหาร ให้น้อยลงเพื่อรักษาทรนตรง.....	[] 53
10	กินไข่ดิบได้คุณค่าอาหารมากกว่ากิน ไข่ที่ต้มสุกแล้ว.....	[] 54
11	ใส่ผงชูรสในอาหารทำให้อาหาร อร่อยขึ้น.....	[] 55
12	หญิงหลังคลอดกินแกงหัวปลีทำให้ มีน้ำนมมาก.....	[] 56
13	กินอาหารที่หวานมากจะทำให้เป็น โรคเบาหวาน.....	[] 57

ชื่อ	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
14	หวานเย็นเป็นของหวานที่เหมาะสม สำหรับเด็ก.....	[] 58
15	การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดี วิธีหนึ่ง.....	[] 59
16	เคี้ยวหมากฝรั่งช่วยบริหารฟัน.....	[] 60
17	กินดื่บไก่บึ่งทำให้ไม่เป็นโรคตาพาง และตาขโมย.....	[] 61
18	กินผักบึ่งทำให้ตาหวาน.....	[] 62
19	ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้.....	[] 63
20	กินถั่วเขียวต้มน้ำตาลก็ร้อนในได้.....	[] 64
21	หญิงแม่ลูกอ่อนกินข้าวผัดซึ่งจะทำให้ เลือดลมเดินสะดวก.....	[] 65
22	กินมะเขือเทศทำให้ผิวสวย.....	[] 66
23	กินมามากกรอบแทนอาหารมือหลักได้.....	[] 67
24	กินขนมถุงสำเร็จรูปแสดงถึงความ เป็นคนทันสมัย.....	[] 68
25	กินข้าวเหนียวทำให้ผลผีเป็นหนอง มากขึ้น.....	[] 69

ตอนที่ 4

การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงใน [] หน้าข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติเพียงคำตอบเดียวและให้เลือกเหตุผลการปฏิบัติโดย X ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ตามการปฏิบัติจริง ในกรณีที่เลือกข้อ ง. โปรดระบุเหตุผลตามการปฏิบัติของนักเรียน

ตัวอย่าง 0. ฉันกินอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน
 [/] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. พ่อ แม่ ทำให้กิน
 ข. ยากจน ไม่มีกิน
 ค. พ่อ แม่ ไม่มีเวลาจัดเตรียม
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ มีประโยชน์ต่อร่างกาย.....

หมายความว่า นักเรียนกินอาหารครบ 5 หมู่ ทุกวันเหตุผลของการปฏิบัติ เพราะ มีประโยชน์ต่อร่างกาย

1. ฉันดื่มน้ำอัดลม [] [] 4-5

[] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย

• เหตุผลการปฏิบัติคือ

- ก. อร่อยกว่าน้ำ
- ข. ไม่มีเงินซื้อ
- ค. เห็นโฆษณาทางโทรทัศน์ทำให้อยากดื่ม
- ง. อื่น ๆ โปรดระบุ

2. ฉันกินอาหารทะเล [] [] 6-7
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. หาซื้อลำบาก
 ข. พ่อ แม่ ทำให้กิน
 ค. จะรับประทานเฉพาะเมื่อเวลาไปเที่ยวทะเล
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
3. ฉันชอบกินขนมสำเร็จรูปและบรรจุถุงที่โฆษณาทางโทรทัศน์ [] [] 8-9
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. รสชาติอร่อย
 ข. พ่อแม่ไม่ให้กิน
 ค. อยากลองกิน
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
4. ฉันกินเครื่องในสัตว์ [] [] 10-11
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. อร่อยดี
 ข. กินไม่เป็น
 ค. พ่อ แม่ ทำให้กิน
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
5. ฉันดื่มน้ำอุ่นเวลาเป็นหวัด [] [] 12-13
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ชอบดื่ม
 ข. ทำให้หายเร็ว
 ค. พ่อ แม่ บอกให้ดื่ม
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. ฉันชอบกินลูกกวาด ท็อพที่ ที่มีรสใดใส่ [] [] 14-15
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. อร่อยน่ากิน
 ข. กินแล้วฟันผุ
 ค. กินตามเพื่อน
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
7. ฉันล้างผักดิบให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง [] [] 16-17
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. พ่อ แม่บอกให้ทำ
 ข. คิดว่าสะอาดแล้ว
 ค. ไม่ได้ปรุงอาหารเอง
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
8. ฉันใช้ช้อนกลางตักอาหารเวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น [] [] 18-19
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ที่บ้านไม่เคยทำ
 ข. ที่บ้านใช้ช้อนกลาง
 ค. ใช้เฉพาะที่โรงเรียน
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
9. ฉันบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร [] [] 20-21
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ไม่มีโอกาสได้บอก
 ข. ทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น
 ค. ไม่ใส่ผงชูรสอาหารก็อร่อยได้
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

10. จันต๋มน้ำอย่างน้อยวันละ 4-6 แก้ว [] [] 22-23
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ชอบดื่มน้ำ
 ข. ไม่ชอบดื่มน้ำ
 ค. จะดื่มเฉพาะเมื่อหิว
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
11. จันมักกินข้าวค่าน้ำคำ [] [] 24-25
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. กินอาหารได้น้อย
 ข. กินอาหารที่มีรสจัด
 ค. ทำให้กลืนอาหารได้ง่าย
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
12. จันมักเชี่ยผักที่มีอยู่ในอาหารทิ้ง [] [] 26-27
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ชอบกินผัก
 ข. ไม่ชอบกินผัก
 ค. จะเชี่ยทิ้งเป็นบางชนิด
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
13. จันดื่มนม [] [] 28-29
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ไม่ชอบรสชาติ
 ข. ดื่มน้ำเป็นอาหารเช้า
 ค. ราคาแพง ไม่มีเงินซื้อ
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

14. ฉันกินขนมที่มีท็อปปิ้งสำเร็จรูป 30-31
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. หาซื้อได้ง่าย
 ข. อร่อยและปรุงง่าย
 ค. ซื้อตามโฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
15. ฉันกินอาหารมือเข้าครบ 5 หมู่ 32-33
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. พ่อ แม่ทำให้กิน
 ข. ไม่มีเวลาเพียงพอ
 ค. อาหารมือเข้าไม่สำคัญที่สุด
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
16. ฉันกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เฝื่อนจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด 34-35
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. อร่อย รสชาติดี
 ข. ชอบกินอาหารรสจัด
 ค. ไม่ชอบกินอาหารรสจัด
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
17. ฉันกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ฮอทด็อกหรือแฮมเบอร์เกอร์ 36-37
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ราคาแพง
 ข. ชอบ อร่อยรสชาติดี
 ค. ซื้อตามโฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

18. ฉันทิมน้ำชา โอเลี้ยง [] [] 38-39
 [] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ไม่ชอบสี
 ข. อร่อย ชื่นใจ
 ค. ที่บ้านชอบดื่ม
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
19. ฉันทกินอาหารตรงเวลาทุกมื้อ [] [] 40-41
 [] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. พ่อ แม่บอกให้กิน
 ข. ชอบกินเฉพาะเวลาหัว
 ค. แลัวแต่ความสะดวกที่จะกิน
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
20. ฉันทกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น [] [] 42-43
 [] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. หิวมากกว่ามืออื่น
 ข. กินเท่ากันทุกมือ
 ค. ขึ้นกับชนิดของอาหารแต่ละมือ
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
21. ฉันทกินอาหารจุกจิบ [] [] 44-45
 [] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. หิวบ่อย กินไม่อิ่ม
 ข. ขึ้นอยู่กับอาหารที่ชอบ
 ค. กินอาหารมือหลักอิ่มแล้ว
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

22. ฉันพูดคุยหยอกล้อกันขณะกินอาหาร [] [] 46-47

[] ว่าเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ

ก. สนุก ทำให้กินอาหารได้มาก

ข. ขึ้นอยู่กับเพื่อนที่ร่วมกินอาหาร

ค. เสียมารยาทในการกินอาหาร

ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

23. ฉันใช้แก้วน้ำร่วมกับคนอื่น [] [] 48-49

[] ว่าเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ

ก. ที่บ้านใช้แก้วน้ำร่วมกัน

ข. ที่บ้านแยกแก้วน้ำเป็นส่วนตัว

ค. มีใช้เฉพาะที่โรงเรียนเท่านั้น

ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

24. ฉันกินข้าวแดง หรือข้าวขัดสีแต่น้อย [] [] 50-51

[] ว่าเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ

ก. หาซื้อลำบาก

ข. พ่อ แม่ ทำให้กิน

ค. ไม่อร่อย แข็ง หุงยาก

ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

25. ฉันเลือกซื้ออาหารที่มีของแถม [] [] 52-53

[] ว่าเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ

ก. อยากได้ของแถม

ข. แล้วยแต่ชนิดของแถม

ค. ของดีไม่จำเป็นต้องมีของแถม

ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

26. นั่งรับประทานอาหาร [] [] 54-55

[] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ

- ก. รับประทานอาหารแล้วปวดท้อง
- ข. ต้องรีบไปช่วยพ่อ แม่ทำงาน
- ค. จะได้มีเวลาเล่นกับเพื่อนนาน ๆ
- ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

27. นั่งเคี้ยวอาหารเสียงดัง [] [] 56-57

[] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ

- ก. ทำให้มีรสชาติอร่อยขึ้น
- ข. พ่อ แม่ ไม่ให้เคี้ยวเสียงดัง
- ค. อาหารบางชนิดต้องเคี้ยวให้มีเสียงดังจึงจะอร่อย
- ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

28. นั่งกินผลไม้ดอง เช่น มะม่วงดอง มะยมดอง [] [] 58-59

[] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ

- ก. เพื่อนชวน
- ข. มีประโยชน์
- ค. อร่อย รสชาติดี
- ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

29. นั่งใช้จานพลาสติกหรือจานสังกะสีเคลือบที่บ้าน [] [] 60-61

[] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ

- ก. ไม่มีใช้
- ข. พ่อ แม่ซื้อใช้ที่บ้าน
- ค. เฉพาะเวลาไปเที่ยวนอกบ้าน
- ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....



ประวัติผู้เขียน

นางสาวเสาวลักษณ์ เลิศวีริยจิตต์ เกิดเมื่อวันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2505 ที่จังหวัด
กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาล
สภากาชาดไทย เมื่อปี พ.ศ. 2528 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพระดับ 5 สถานี
กาชาดที่ 2 สังกัดสภากาชาดไทย จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย