

บรรณานุกรม



ภาษาไทย

ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. และพัชรี วิจิจะกุล. โภชนาการและภาวะสังคม : ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย. รายงานการวิจัย, กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดีและสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. รายงานการประเมินผลโครงการ: การจัดอาหารกลางวัน, 2524. (อัครสำเนา)

..... สถิติข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนโรงเรียนและนักเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2536. (อัครสำเนา)

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. 10 ปี เครื่องชี้ภาวะสังคม และเครื่องชี้ภาวะสังคม 2530. กรุงเทพมหานคร: รุ่งศิลป์การพิมพ์, ม.ป.ป.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ และสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงาน. นโยบายและแผนพัฒนาเด็กกระษะยาว. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศรีสมบัติการพิมพ์, 2527.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนไทย. (ม.ป.ท.), 2533.

เครือวัลย์ หุตานวัตร. การเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารธรรมชาติในชนบทอีสาน. นฤติกรรมสุขภาพ. ข่ายงานวิจัยนฤติกรรมสุขภาพ ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2533.

เฉลา เพ็ชรชอบ. การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

ชูจันทร์ จันทร์มา. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

- ดุชนิ สุธอปริยาศรี และคณะ. โภชนศึกษาในเด็กเพื่อคุ้มครองผู้บริโภค. โภชนาการสาร.
15,2 (เมษายน-มิถุนายน 2524): 86-108.
- นันทิยา เกิดวิชัย. ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา
11. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทระดับปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- นัยนิฉ คชภักดี. ความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับโภชนาการสิ่งแวดล้อม และการเลี้ยงดูต่อ
สันติสุขครอบครัวและสังคม. สดุดีเด็ก ๆ (มูลนิธิ). หน้า 16-24.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประยูรวงศ์, 2528.
- นารา ไทยกกล้า และ ณพทัย นีระปรกรณ์. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความเชื่อและ
พฤติกรรมบริโภคอาหารของครูหลังคลอดที่โรงพยาบาลนครเชียงใหม่.
เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2525.
- ปวีณา จิตวิวัฒนา. การพัฒนาเด็กเยาวชนและสตรีกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2535.
- ประคอง กรณีสถิต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ประยงค์ ลิมตระกูล และชลอศรี จันทร์ประชุม. รายงานการวิจัยเรื่องบริโภคนิสัยของ
มารดาที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนในชนบทจังหวัดเชียงใหม่.
เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2523.
- พลศึกษา, กรม. รายงานการวิจัยเพื่อแสวงหาเส้นทางไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้า เมื่อปี 2543:
ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา
ลาดพร้าว, 2529.
- พัชนี เศษจรรยา. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเป็นเมืองการเปิดรับข่าวสารและความ
ทันสมัยของประชาชน: กรณีศึกษาประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทระดับปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- นิมพร สดแก้ว. ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทระดับปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

- เพชรพรรณ โกมลมาลย์. ปัญหาในการเรียนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต.
สารพัฒนาหลักสูตร. 24 (กันยายน 2526): 38-40.
- โกชนากการ, สถาบันวิจัย. รายงานการสัมมนาวิชาการเรื่องการปรับพฤติกรรมการกินของ
คนไทย. นครปฐม: สถาบันวิจัยโกชนากการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- ยิ่งยง เทาประเสริฐ และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการปรับและ
ส่งเสริมพฤติกรรมการกินของหญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อน โครงการศึกษาพฤติกรรม
การกินของคนไทย ภาคเหนือตอนบน ระยะที่ 2 (2529-2531). วิทยาลัยครู
 เชียงราย และสถาบันวิจัยโกชนากการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
- _____. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือตอนบน
ระยะที่ 1 (2528-2529). สถาบันวิจัยโกชนากการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- เยาวดี วิบูลย์ศรี. หลักการวัดผลและสร้างข้อสอบ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิจัยการศึกษา
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- วิจัยโกชนากการ, สถาบัน. รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือตอนล่าง.
 มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- ศิริศรี ศิริปัญญา. ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมพลศึกษา. รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาส่วนสูงของเยาวชน
ไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2536.
- _____. รายงานการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนา
คุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา
 ลาดพร้าว, 2537.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมวิชาการ. เครื่องมือวัดผลการเรียนรู้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2525.
- _____. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยและกลุ่มการงาน
พื้นฐานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ,
 2520.

- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมวิชาการ. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ยูไนเต็ดโปรดักชั่น, 2522.
- แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. ปราณบุรี:
โรงพิมพ์ศูนย์กลางทหารราบ, ม.ป.ป.
- แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพมหานคร:
อมรินทร์การพิมพ์, 2524.
- แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพมหานคร:
อมรินทร์การพิมพ์, 2524.
- แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ครุสภา, 2526.
- หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ครุสภาลาดพร้าว, 2525.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. สถิติจำนวนนักเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษา
แห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร: กองนโยบายและแผน กระทรวงศึกษาธิการ, 2535.
- คุณสิทธิ์ พรธนาบุญไธย และคณะ, รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการกินของคนไทย
ภาคเหนือตอนล่าง ระยะที่ 2 กินดี มีคุณภาพชีวิต. สถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- สมศักดิ์ สิ้นธุระเวช. การประเมินผลการเรียนวิชาสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษา.
กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมอนามัย. กองโภชนาการ. แผนงานโภชนาการตามแผนพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (2535-2539). กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, 2535.
- สาธารณสุข, กระทรวง. งานควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนในประเทศไทย อดีต-ปัจจุบันและ
อนาคต. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535.
- สุชาติ โสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- สุนรรณี ปานเจริญ. ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา
11. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

- อนามัย, กรม. การเฝ้าระวัง ภาวะการเจริญเติบโตในนักเรียนกลุ่มอายุ 5-14 ปี ครั้งที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2535. กรุงเทพมหานคร: กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2536.
- _____. รายงานการเฝ้าระวังโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงมีครรภ์และเด็กนักเรียนอายุ 6-14 ปี งวดที่ 1/37 (ก.ค. 36-ม.ค. 37). กรุงเทพมหานคร: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2537.
- อรรวรรณ พงศ์พุทธชาติ. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- อุไรวรรณ คำไทย. ความเชื่อที่ผิดทางด้านโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ภาษาอังกฤษ

- Albright, Theresa Jane. The effect of an activity-based nutrition program on the nutrition knowledge of students. Dissertation Abstracts International 52 (August 1991): 432A.
- Murphy Anne S. and others. Nutrition education needs and Learning preferences of Michigan students in grades 5,8 and 11. Journal of School Health 64 (September 1994): 273-278.
- Breazeale, Vicki Diane. Development of concepts about food and nutrition. Dissertation Abstracts International 46 (October 1985): 901A.
- Fleck, Henriette. Introduction to Nutrition. 4th ed. (New York: Mamillan Publishing Co., 1981), p. 37.

Contento Isobel R., Manning Amanda Dew, and Shannon Barbara.

Research perspective on school-based nutrition education.

Journal of nutrition education 24 (September/October
1992): 247-259.

Mccann, Teri Hardister. Food cognition among grade school children.

Dissertation Abstracts International 53 (January 1993):
3809B.

Parks, Carolyn Patricia. An Investigation of nutrition knowledge,

beliefs and dietary intake of women in poor community as a

basis for nutrition education. Dissertation Abstracts

International 54 (February 1994): 2905A.

Sonnenberg, Dale Freed. The impact of ethnicity, socioeconomic

status, and age on the eating attitude of school-aged

children. Dissertation Abstracts International

52 (November 1991) 1898A.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สุกกรี อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ พัทธา กาญจนาวรรณีย์ อาจารย์พิเศษภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพวณี หอมสนิท อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์ศิริ กาญจนาวาสี อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรณนท์ อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. อาจารย์ สุจิตรา แสงหิรัญ อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลย์ทิพย์ สาชลวิจารณ์ อาจารย์ภาควิชาโภชนาการ
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
8. อาจารย์ ประชुर อองกุลณะ ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ
9. อาจารย์ สุจิตต์ สาลีพันธ์ นักโภชนาการ กองโภชนาการ
กระทรวงสาธารณสุข
10. อาจารย์ อรพร ยามโสภา อาจารย์โรงเรียนญาติไทย
สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร
11. อาจารย์ ทิวพร พลพานิช ศึกษานิเทศก์ สำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดพะเยา

ภาคผนวก ข.

แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเขตที่ตั้งของโรงเรียน

ลำดับที่	จังหวัด	จำนวน ประชากร	จำนวน กลุ่มตัวอย่าง	โรงเรียนในเขตฯ	โรงเรียนนอกเขตฯ
				จำนวน กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน กลุ่มตัวอย่าง
1.	กำแพงเพชร	12,635	36	18	18
2.	เชียงราย	18,577	53	26	27
3.	เชียงใหม่	18,447	53	27	26
4.	ตาก	6,361	18	9	9
5.	นครสวรรค์	15,382	44	22	22
6.	น่าน	8,426	23	12	12
7.	พะเยา	8,017	23	11	12
8.	พิจิตร	8,925	26	13	13
9.	พิษณุโลก	13,294	38	19	19
10.	เพชรบูรณ์	17,860	51	26	25
11.	แพร่	7,667	22	11	11
12.	แม่ฮ่องสอน	3,222	9	4	5
13.	ลำปาง	8,671	25	13	12
14.	ลำพูน	5,431	16	8	8
15.	สุโขทัย	9,672	28	14	14
16.	อุตรดิตถ์	6,724	19	9	10
17.	อุทัยธานี	5,408	15	8	7
	รวม	174,719	500	250	250

รายชื่อโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง

จังหวัด	อำเภอ	โรงเรียน
กำแพงเพชร	เมือง	1. ผินสหาราชบุรีพัฒนา
	คลองขลุง	2. บ้านหินชะโงก
เขียงราย	เมือง	1. บ้านสันโค้ง
	พาน	2. บ้านกล้วย
เชียงใหม่	เมือง	1. ชุมชนบ้านบวกรกน้อย
	ฝาง	2. บ้านเวียงฝาง
ตาก	เมือง	1. ตากสินราชานุสรณ์
	บ้านตาก	2. บ้านตากประถมวิทยา
นครสวรรค์	เมือง	1. อนุบาลนครสวรรค์
	ลาดยาว	2. บ้านชุมตาบง
น่าน	เมือง	1. บ้านดอน(ศรีเสริมกสิกร)
	ท่าวังผา	2. บ้านท่าวังผา
พะเยา	เมือง	1. อนุบาลพะเยา
	แม่ใจ	2. บ้านแม่ใจ
พิจิตร	เมือง	1. บ้านหัวตง
	วังทรายพูน	2. บ้านวังทรายพูน
พิษณุโลก	เมือง	1. ไทสรวิทยา 8
	นครไทย	2. นครไทยวิทยาคม
เพชรบูรณ์	เมือง	1. เมืองเพชรบูรณ์
	หนองไผ่	2. บ้านห้วยโป่ง-ไผ่ขวาง
แพร่	เมือง	1. พันเชิง
	สูงเม่น	2. วัดศรีดอก (ประชาชนพัฒนา)



จังหวัด	อำเภอ	โรงเรียน
แม่ฮ่องสอน	เมือง	1. แม่สุย
	แม่สะเรียง	2. ทองสวัสดิ์วิทยาคาร
ลำปาง	เมือง	1. บ้านปางสนุก
	ห้างฉัตร	2. อนุบาลห้างฉัตร
ลำพูน	เมือง	1. อนุบาลลำพูน
	แม่ทา	2. บ้านปางแม่ลอบ
สุโขทัย	เมือง	1. วัดกุหาสวรรค์
	ศรีสำโรง	2. บ้านคลองตาลกระจ่างจินดา
อุตรดิตถ์	เมือง	1. วัดพระฝาง
	น้ำปาด	2. ชุมชนไกรลาศวิทยาคม
อุทัยธานี	เมือง	1. อนุบาลเมืองอุทัยธานี
	ลานสัก	2. ชุมชนบ้านประดู่ฮิน

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.
หนังสือขอความร่วมมือ
(สำเนา)

ที่ ทม 0309/10197

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

22 ธันวาคม 2537

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
เรียน

เนื่องด้วย นางสาวสิริรัฐ นิตักษณ์ดำรงกิจ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคเหนือ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฤกษ์สุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

(สำเนา)

ที่ ทม 0302(415)120

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปทุมวัน กทม. 10330

16 มกราคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทุ่งป่าช้า
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

ด้วย นางปาสีรัฐ นิตภัทธานันท์ นิสิตปริญญาโท สาขาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อเรื่อง "พฤติกรรมกรรมการบริโภค
อาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ
ในภาคเหนือ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการ
เก็บข้อมูลแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งต้องมีการทดลองใช้เครื่องมือก่อนที่จะนำไป
ใช้จริง จึงขอความร่วมมือจากท่านอนุญาตให้นางปาสีรัฐ นิตภัทธานันท์ ทดลองใช้เครื่องมือกับ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 ห้อง ของโรงเรียนบ้านทุ่งป่าช้า อำเภอแม่ใจ
จังหวัดพะเยา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความร่วมมือ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. (02) 2182812

(สำเนา)

ที่ ทม 0309/10284

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

22 ธันวาคม 2537

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถาม
2. รายชื่อโรงเรียน

เนื่องด้วย นางปาลีรัฐ พัทธ์คำรงกิจ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคเหนือ"

โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคเหนือ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางปาลีรัฐ พัทธ์คำรงกิจ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
ขอแสดงความนับถือ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. สันติ ถุงสุวรรณ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

(สำเนา)

ที่ ศธ 1404/2121

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. 10300

23 มกราคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัด

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ได้อนุญาตให้

นางปราณีรัฐ พิทักษ์ดำรงกิจ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทำการเก็บข้อมูลเรื่อง "พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัด

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคเหนือ" โดยการแจกแบบสอบถามแก่

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลดังกล่าวด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายประสิทธิ์ แต่งรัมย์)

รองเลขาธิการ ปฏิบัติราชการแทน

เลขาธิการคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

กองวิชาการ

โทร. 2805559-63

(สำเนา)

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3 กุมภาพันธ์ 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ/อาจารย์ใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. สำเนาหนังสือขอความร่วมมือ 2 ฉบับ

2. แบบสอบถามจำนวน ชุด

ด้วยข้าพเจ้านางปาลีรัฐ นัทักษ์ดำรงกิจ ได้รับอนุญาตจากรองเลขาธิการคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติตามหนังสือ ที่ ศธ 1404/2121 ลงวันที่ 23 มกราคม 2538 ให้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนของท่านได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ผลจากการวิจัยจะได้นำไปใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมกรบรีโภคาอาหารของเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติในอนาคต และท่านเป็นบุคคลสำคัญที่ได้มีส่วนช่วยเหลือเยาวชนเหล่านี้ด้วย

ข้าพเจ้าจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดแจกแบบสอบถามให้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนของท่านจำนวน ชุด และกรุณาส่งแบบสอบถามกลับคืนมายังข้าพเจ้าตามชื่อ ที่อยู่บนซองที่ได้แนบมา ภายในวันศุกร์ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2538

จึงเรียนมาเพื่อโปรดกรุณา จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางปาลีรัฐ นัทักษ์ดำรงกิจ)

นิสิตปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. (02)2182804

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การคำนวณหาขนาดของตัวอย่างประชากร

สูตร
$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

(Yamane, 1970 อ้างจาก ประคอง วรรณสุต, 2535)

- เมื่อ n = ขนาดของตัวอย่างประชากร
 N = ขนาดของประชากร
 e = ความคลาดเคลื่อนเท่าที่จะยอมรับได้

2. การคำนวณหาประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 การวิเคราะห์หาค่าความยาก (Level of Difficulty) และค่าอำนาจจำแนก (Power of Discrimination) ของข้อกระทงในแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร โดยใช้เทคนิค 27% จากสูตร

ค่าความยาก
$$P = \frac{p_H + p_L}{N_H + N_L}$$

ค่าอำนาจจำแนก
$$r = \frac{p_H - p_L}{N_H \text{ or } N_L}$$

(เขาวดี วิบูลย์ศรี, 2528)



- เมื่อ
- P_H = จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มสูง
 - P_L = จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มต่ำ
 - N_H = จำนวนคนในกลุ่มสูง
 - N_L = จำนวนคนในกลุ่มต่ำ

2.2 การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ใช้สูตร คูเคอร์-ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson Formula 20) ดังนี้

$$K-R\ 20: r_{xx} = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum pq}{S^2} \right]$$

(ประคอง กรรณสูตร, 2535)

- เมื่อ
- r_{xx} = สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง
 - n = จำนวนข้อสอบ
 - p = สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบได้ถูกต้องในแต่ละข้อ
 - q = สัดส่วนของคนที่ตอบแต่ละข้อผิด
 - S^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด

2.3 การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงของแบบสอบถามทัศนคติและการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ดังนี้

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_t^2}{S^2} \right]$$

(ประคอง กรรณสูตร, 2535)

- เมื่อ α = สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง
 n = จำนวนข้อสอบ
 S^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 t
 S^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้รับการทดสอบทั้งหมด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
แบบทดสอบความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียน จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 25 ข้อ

ตอนที่ 4 การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 29 ข้อ

2. แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลต่อคะแนนสอบของนักเรียน

3. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงของแต่ละตอนก่อนลงมือทำ และตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องเขียนชื่อของนักเรียนลงในแบบสอบถามชุดนี้

4. ใช้เวลาในการทำแบบสอบถาม 1 ชั่วโมง

5. แบบสอบถามมีทั้งหมด 19 หน้า

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

ตอนที่ 1
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงใน [] หน้าข้อความตามความเป็นจริงของ
นักเรียนเพียงคำตอบเดียว

สำหรับผู้จัด

[] [] [] 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.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

14. นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่อง"การบริโภคอาหาร"จากแหล่งใด
นอกจากที่โรงเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

[] 18-25

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



ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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 [] 26
- ก. ถั่วพลู ไข่
 - ข. ถั่วงอก เนื้อเป็ด
 - ค. ถั่วฝักยาว มันหมู
 - ง. ถั่วเขียว เนื้อไก่
2. พืชประเภทใดที่ให้สารอาหารแตกต่างจากข้ออื่น [] 27
- ก. ถั่ว
 - ข. อ้อย
 - ค. ข้าว
 - ง. มันเทศ
3. หากไม่สามารถซื้อเนื้อสัตว์กินได้ นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารในข้อใด [] 28
- ก. เผือก
 - ข. ถั่วดำ
 - ค. ฝักทอง
 - ง. ข้าวโพด

4. ถ้านักเรียนไม่ชอบเป็นโรคโลหิตจาง ควรกินอาหารประเภทใด [] 29
- นม ไข่ต้ม
 - ถั่วแดง ม้ามหมู
 - ผักใบเขียว ตับ
 - เต้าหู้ หัวใจหมู
5. เพื่อไม่ให้เกิดอาการเลือดไหลไม่หยุดเวลามีบาดแผล นักเรียนควรกินอาหารในข้อใด [] 30
- กล้วย ส้ม
 - ชมพู้ แดงโม
 - มะละกอ ขุนน
 - มะม่วง ทุเรียน
6. ถ้านักเรียนอยากมีฟันแข็งแรง ควรเลือกกินอาหารในข้อใด [] 31
- นมสด
 - นมเปรี้ยว
 - นมข้นหวาน
 - นมถั่วเหลือง
7. เพื่อป้องกันอาการท้องผูก นักเรียนควรเลือกกินอาหารในข้อใด [] 32
- ลาบเนื้อ
 - ต้มยำไก่
 - ผัดเผ็ดปลาดุก
 - แกงส้มมะละกอ
8. อาหารที่นักเรียนไม่ควรเลือกกินคือข้อใด [] 33
- ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า
 - ก๋วยเตี๋ยวเนื้อลูกชิ้นเต็ง
 - ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง
 - บะหมี่สำเร็จรูปต้มใส่ผักใส่ไข่

9. ข้อใดเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับนักเรียน [] 34
- ก. ก๋วยเตี๋ยว น้ำโค๊ก
 - ข. ข้าวผัดใส่ไข่ ไวน์ตามิลค์
 - ค. ข้าวเหนียว ไก่ย่าง แป้งปี้
 - ง. ขนมจีน แกงไก่ น้ำส้มแฟนต้า
10. ในช่วงฤดูร้อนที่มีโรคอหิวาต์ระบาด นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารในข้อใด [] 35
- ก. ขนมจีนน้ำยา
 - ข. ก๋วยเตี๋ยวสุกขึ้น
 - ค. ข้าวน้ำพริก ผักดอง
 - ง. ข้าวเหนียว ส้มตำ
11. ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจทำให้มีอาการอะไร [] 36
- ก. ท้องผูก
 - ข. เห็นบชา
 - ค. แผลในปาก
 - ง. เลือดออกตามไรฟัน
12. เพื่อป้องกันเลือดออกตามไรฟัน นักเรียนควรเลือกกินผลไม้ในข้อใด [] 37
- ก. ฝรั่ง
 - ข. ขนุน
 - ค. ทุเรียน
 - ง. แดงโม
13. ถ้านักเรียนไม่กิน ผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร [] 38
- ก. เป็นแผลที่มุมปาก
 - ข. มีเลือดออกตามไรฟัน
 - ค. มองเห็นไม้ชัดเวลากลางคืน
 - ง. เวลาบีบอัดแผลเลือดจะไหลไม่หยุด

14. นักเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว [] 39
- ก. 1-3 แก้ว
 - ข. 4-6 แก้ว
 - ค. 6-8 แก้ว
 - ง. 9-11 แก้ว
15. เด็กในวัยเจริญเติบโตควรกินอาหารชนิดใดให้มาก [] 40
- ก. ข้าว
 - ข. เนื้อสัตว์
 - ค. นม เนย
 - ง. ผักและผลไม้
16. ในข้อต่อไปนี้ใครเลือกกินอาหารที่ได้ประโยชน์มากที่สุด [] 41
- ก. ด.ช.แดงกินขนมจีนส้มตำ
 - ข. ด.ช.เขียวกินข้าวกับไข่พะโล้
 - ค. ด.ญ.ส้มกินข้าวเหนียว ไก่ย่าง
 - ง. ด.ญ.เหลืองกินข้าวมันไก่ น้ำซุปรัก
17. อาหารมื้อเช้าที่นักเรียนควรเลือกกินเพื่อให้ได้คุณค่าอาหารครบทั้ง 5 หมู่ คือข้อใด [] 42
- ก. นมสด
 - ข. มาม่าต้ม
 - ค. ข้าว ไข่ดาว
 - ง. ข้าว ผัดผักใส่ไก่
18. ในช่วงที่อากาศหนาวนักเรียนจะเลือกกินอาหารในข้อใดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด [] 43
- ก. ข้าวเหนียวส้มตำ
 - ข. ข้าวต้ม ปลาเค็ม
 - ค. บะหมี่สำเร็จรูปต้มใส่ไข่
 - ง. ข้าว ผัดถั้วฝักยาวใส่กุ้ง

19. ผู้ป่วยที่กระดกหักควรกินอาหารในข้อใด

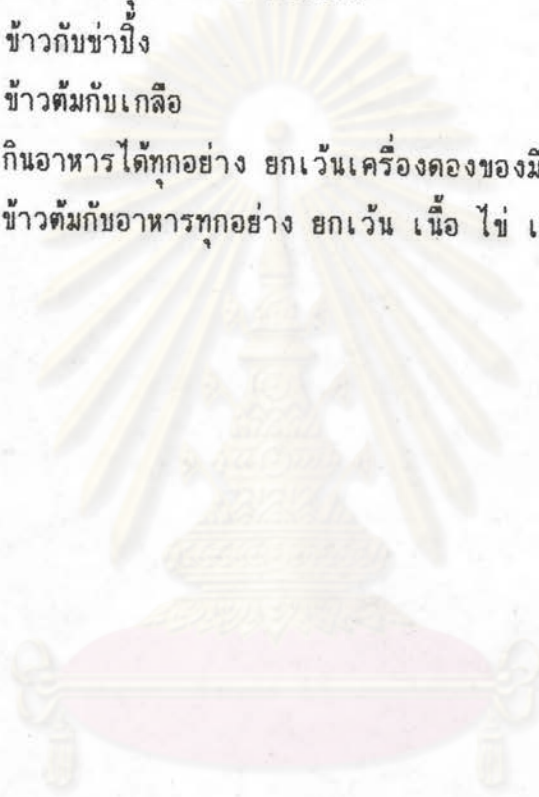
[] 44

- ก. ข้าวขาหมู น้ำส้มคั้น
- ข. ข้าวปลาตัวเล็ก นมสด
- ค. ข้าวต้ม ผักกาดทอง น้ำอ้อย
- ง. ข้าว แกงไก่ใส่กระเทียม นมถั่วเหลือง

20. อาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกิน คือข้อใด

[] 45

- ก. ข้าวกับข้าวปิ้ง
- 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) ควรกินอาหารเพื่ออูมิโซ่อยู่เพื่อกิน...../.....

หมายความว่า นักเรียนเห็นด้วยกับการกินเพื่ออูมิโซ่อยู่เพื่อกิน

ข้อ	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1	กินผัก ผลไม้มีประโยชน์มากกว่ากิน วิตามินเม็ด.....	[] 46
2	แหมมดิมมีรสชาติดีกว่าแหมมที่ปรุงสุก	[] 47
3	แผลเป็นเกิดจากกินไข่.....	[] 48
4	กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายช้า...	[] 49
5	กินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือ ทำให้เกิด โรคไส้ติ่งอักเสบได้.....	[] 50

ข้อ	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
6	กินน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือนจะ ทำให้ปวดท้อง.....	[] 51
7	นมเป็นอาหารมือเข้าที่เพียงพอ สำหรับเด็ก.....	[] 52
8	กินอาหารอืดทกมื้ออาจเป็นโรคนา สารถอาหารได้.....	[] 53
9	เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นผู้หญิงควรกินอาหาร ให้น้อยลงเพื่อรักษาทรง.....	[] 54
10	กินไข่ดิบได้คุณค่าอาหารมากกว่ากิน ไข่ที่ต้มสุกแล้ว.....	[] 55
11	ใส่ผงขรลในอาหารทำให้อาหาร อร่อยขึ้น.....	[] 56
12	หญิงหลังคลอดกินแกงหัวปลีทำให้ มีน้ำนมมาก.....	[] 57
13	กินอาหารที่หวานมากจะทำให้เป็น โรคเบาหวาน.....	[] 58
14	หวานเย็นเป็นของหวานที่เหมาะสม สำหรับเด็ก.....	[] 59

ข้อ	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
15	การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดี วิธีหนึ่ง.....	[] 60
16	เคี้ยวหมากฝรั่งช่วยบริหารฟัน.....	[] 61
17	กินดื่บไก่บั้งทำให้ไม่เป็นโรคตาฟาง และตาขโมย.....	[] 62
18	กินผักขี้ทำให้ตาหวาน.....	[] 63
19	ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้.	[] 64
20	กินถั่วเขียวต้มน้ำตาลแก้ร้อนในได้..	[] 65
21	หญิงแม่ลูกอ่อนกินข้าวผัดขิงจะทำให้ เลือดลมเดินสะดวก.....	[] 66
22	กินมะเขือเทศทำให้ผิวสวย.....	[] 67
23	กินนมแม่กรองแทนอาหารมี้อหลักได้.	[] 68
24	กินขนมถุงสำเร็จรูปแสดงถึงความ เป็นคนทันสมัย.....	[] 69
25	กินข้าวเหนียวทำให้แผลฝีเป็นหนอง มากขึ้น.....	[] 70

ตอนที่ 4

การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงใน [] หน้าข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติเพียงคำตอบเดียวและให้เลือกเหตุการณ์ปฏิบัติโดย X กับตัวอักษร 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 [] [] 5-34
 [] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลการปฏิบัติคือ
 ก. อร่อยกว่าน้ำ
 ข. ไม่มีเงินซื้อ
 ค. เห็นโฆษณาทางโทรทัศน์ทำให้อยากดื่ม
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2. ดันกินอาหารทะเล [] [] 6-35
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. หาชื้อลำบาก
 ข. พ่อ แม่ทำให้กิน
 ค. จะรับประทานเฉพาะเมื่อเวลาไปเที่ยวทะเล
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
3. ดันชอบกินขนมสำเร็จรูปและบรรจุถุงที่โฆษณาทางโทรทัศน์ [] [] 7-36
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. รสชาติอร่อย
 ข. พ่อแม่ไม่ให้กิน
 ค. อยากลองกิน
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
4. ดันกินเครื่องในสัตว์ [] [] 8-37
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. อร่อยดี
 ข. กินไม่เป็น
 ค. พ่อ แม่ทำให้กิน
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
5. ดันดื่มน้ำอุ่นเวลาเป็นหวัด [] [] 9-38
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ชอบดื่ม
 ข. ทำให้หายเร็ว
 ค. พ่อ แม่ บอกให้ดื่ม
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. ฉันชอบกินลูกกวาด ที่ออฟฟี่ ที่มีสีสดใส [] [] 10-39
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. อร่อยน่ากิน
 ข. กินแล้วฟันผุ
 ค. กินตามเพื่อน
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
7. ฉันล้างผักดิบให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง [] [] 11-40
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. พ่อ แม่บอกให้ทำ
 ข. คิดว่าสะอาดแล้ว
 ค. ไม่ได้ปรุงอาหารเอง
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
8. ฉันใช้ช้อนกลางตักอาหารเวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น [] [] 12-41
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ที่บ้านไม่เคยทำ
 ข. ที่บ้านใช้ช้อนกลาง
 ค. ใช้เฉพาะที่โรงเรียน
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
9. ฉันบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร [] [] 13-42
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ไม่มีโอกาสได้บอก
 ข. ทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น
 ค. ไม่ใส่ผงชูรสอาหารก็อร่อยได้
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

10. ดันตึ่มน้ำอย่างน้อยวันละ 4-6 แก้ว [] [] 14-43
 [] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ชอบตึ่มน้ำ
 ข. ไม่ชอบตึ่มน้ำ
 ค. จะตึ่มเฉพาะเมื่อหิว
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
11. ดันมักกินข้าวค่าน้ำคำ [] [] 15-44
 [] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. กินอาหารได้น้อย
 ข. กินอาหารที่มีรสจัด
 ค. ทำให้กลืนอาหารได้ง่าย
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
12. ดันมักเชี่ยผักที่มีอยู่ในอาหารทิ้ง [] [] 16-45
 [] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ชอบกินผัก
 ข. ไม่ชอบกินผัก
 ค. จะเชี่ยทิ้งเป็นบางชนิด
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
13. ดันตึ่มนม [] [] 17-46
 [] ทำเป็นประจำ [] ทำบ่อยครั้ง [] ทำนาน ๆ ครั้ง [] ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ไม่ชอบรสชาติ
 ข. ตึ่มเป็นอาหารเช้า
 ค. ราคาแพง ไม่มีเงินซื้อ
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

14. ฉันทกินขนมห่อสำเร็จรูป [] [] 18-47
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. หาซื้อได้ง่าย
 ข. อร่อยและปรุงง่าย
 ค. ซื้อตามโฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
15. ฉันทกินอาหารมือเข้าครบ 5 หมู่ [] [] 19-48
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. พ่อ แม่ทำให้กิน
 ข. ไม่มีเวลาเพียงพอ
 ค. อาหารมือเข้าไม่สำคัญที่สุด
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
16. ฉันทกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด [] [] 20-49
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. อร่อย รสชาติดี
 ข. ชอบกินอาหารรสจัด
 ค. ไม่ชอบกินอาหารรสจัด
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
17. ฉันทกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ฮอทด็อกหรือแฮมเบอร์เกอร์ [] [] 21-50
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ราคาแพง
 ข. ชอบ อร่อยรสชาติดี
 ค. ซื้อตามโฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

18. ฉันทิ่มน้ำชา โอเลี้ยง [] [] 22-51
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ไม่ชอบลิ
 ข. อร่อย ชื่นใจ
 ค. ที่บ้านชอบดื่ม
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
19. ฉันทกินอาหารตรงเวลาทุกมื้อ [] [] 23-52
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. พ่อ แม่บอกให้กิน
 ข. ชอบกินเฉพาะเวลาหิว
 ค. แล้วแต่ความสะดวกที่จะกิน
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
20. ฉันทกินอาหารมื้อเย็นมากกว่ามื้ออื่น [] [] 24-53
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. หิวมากกว่ามื้ออื่น
 ข. กินเท่ากันทุกมื้อ
 ค. ขึ้นกับชนิดของอาหารแต่ละมื้อ
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
21. ฉันทกินอาหารจุกจิก [] [] 25-54
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. หิวบ่อย กินไม่อิ่ม
 ข. ขึ้นอยู่กับอาหารที่ชอบ
 ค. กินอาหารมื้อหลักอิ่มแล้ว
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

22. ฉันพูดคุยหยอกล้อกันขณะกินอาหาร [] [] 26-55
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. สนุก ทำให้กินอาหารได้มาก
 ข. ขึ้นอยู่กับเพื่อนที่ร่วมกินอาหาร
 ค. เสียมารยาทในการกินอาหาร
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
23. ฉันใช้แก้วน้ำร่วมกับคนอื่น [] [] 27-56
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ที่บ้านใช้แก้วน้ำร่วมกัน
 ข. ที่บ้านแยกแก้วน้ำเป็นส่วนตัว
 ค. มีใช้เฉพาะที่โรงเรียนเท่านั้น
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
24. ฉันกินข้าวแดง หรือข้าวขั้วสีแต่น้อย [] [] 28-57
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. หาซื้อลำบาก
 ข. พ่อ แม่ ทำให้กิน
 ค. ไม่อร่อย แข็ง หุงยาก
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
25. ฉันเลือกซื้ออาหารที่มีของแถม [] [] 29-58
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. อยากได้ของแถม
 ข. แล้วแต่ชนิดของแถม
 ค. ของดีไม่จำเป็นต้องมีของแถม
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

26. ฉันทริบกินอาหาร [] [] 30-59
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. รับประทานอาหารแล้วปวดท้อง
 ข. ต้องรีบไปช่วยพ่อ แม่ทำงาน
 ค. จะต้องมีเวลาเล่นกับเพื่อนนาน ๆ
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
27. ฉันทเคี้ยวอาหารเสียงดัง [] [] 31-60
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ทำให้มีรสชาติอร่อยขึ้น
 ข. พ่อ แม่ ไม่ให้เคี้ยวเสียงดัง
 ค. อาหารบางชนิดต้องเคี้ยวให้มีเสียงดังจึงจะอร่อย
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
28. ฉันทกินผลไม้ดอง เช่น มะม่วงดอง มะยมดอง [] [] 32-61
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. เพื่อนชวน
 ข. มีประโยชน์
 ค. อร่อย รสชาติดี
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
29. ฉันทใช้จานพลาสติกหรือจานสังกะสีเคลือบที่บ้าน [] [] 33-62
 ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย
 เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ
 ก. ไม่มีใช้
 ข. พ่อ แม่ซื้อใช้ที่บ้าน
 ค. เฉพาะเวลาไปเที่ยวนอกบ้าน
 ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....



ประวัติผู้เขียน

นางปราณีรัฐ นิตกษัตราภกิจ เกิดวันที่ 3 กันยายน 2496 ที่กรุงเทพมหานคร
สำเร็จการศึกษาอนุปริญญาพยาบาลและอนามัย ประกาศนียบัตรผดุงครรภ์ จากวิทยาลัยพยาบาล
สภากาชาดไทย ปีการศึกษา 2518 สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิต จาก
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2521 เข้าศึกษาต่อหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
วิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2536 ปัจจุบัน
ดำรงตำแหน่ง นักสุขศึกษา โรงเรียนพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย จำนวน 6,400 บาท

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย