



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- ไกรสิทธิ์ ตันติศิริินทร์ และคณะ, (บรรณาธิการ). โภชนาการในเด็กปกติ และเด็กเจ็บป่วย. กรุงเทพฯ: เมดิคัล มีเดีย, 2531.
- _____ . "การควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด". วิจัยการวงการแพทย์ . (30 ตุลาคม-พฤศจิกายน 2538): 11-13.
- จินตนา งามวิทยาพงศ์. กินเพื่อสุขภาพเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: แพลน พับลิชชิง จำกัด, 2536.
- ฉันทนา ลิ้มนิรันดร์กุล. ประสิทธิผลของโครงการสุขศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- เจลา เพียรชอบ. การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ช่อเพชร นูรศิริรักษ์ . ความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหาร และการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- ชัยพงษ์ ลิ้มวงศ์วัฒนา , (บรรณาธิการ) . "ทำอะไร ไม่ให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน " . นิตยสารหมอ. ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 (มิถุนายน, 2538): 74-75.
- ชูดา จิตพิทักษ์. พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สารมวลชน, 2525.
- ชูจันทร์ จันทร์มา. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ดวงทิพย์ วรพันธ์. "หลักการวางแผนและการบริหารวิทยุโทรทัศน์". การวางแผนและการจัดการงานสื่อสารมวลชน หน่วยที่ 1-8. (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2535): 473-479.

- ทองหล่อ เศรษฐไทย. "อาหารกับความอ้วน". วารสารโภชนาการสาร. ปีที่ 15 ฉบับที่ 3-4 (กรกฎาคม-ธันวาคม, 2524): 189-195.
- ธีระพล อรุณกสิกร และคณะ, (บรรณาธิการ). สารานุกรมสำคัญ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิบูลย์ชน, 2536.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515.
- นารา ปิตาสัย. "โรคอ้วนกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร". วารสารยา สมาคมร้านขายยา. ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-มิถุนายน, 2535): 38-43.
- บุญธรรม กิจปริคาบวิสุทธิ. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: B and B Publishing, 2535.
- บุญสม มาร์ติน และคณะ. สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์, 2534.
- ประคอง วรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ประทุม ม่วงมี. "เนื้อเยื่อไขมันในร่างกายเด็ก". วารสารสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย. ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (กุมภาพันธ์, 2533): 45-51.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ที่ระพีธนา, 2526.
- . พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์, 2536.
- ประยงค์ จินดาวงษ์. "การประยุกต์ผลการศึกษาพฤติกรรมการกินของคนไทย". รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย วันที่ 27-29 ส.ค. 2529. (สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529): 217-218.
- ประเสริฐ สุทธิประสิทธิ์. "โรคอ้วน". นิตยสารพิศเนศ. ปีที่ 7 ฉบับที่ 73 (15 มกราคม - 15 กุมภาพันธ์, 2539): 104-112.
- พจนา สุวรรณประทีป. การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.

"พฤติกรรมการใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของคนกรุงเทพฯ". วารสารคู่แข่ง.

(พฤศจิกายน 2531): 86-94.

พลศึกษา, กรม. รายงานการวิจัยเพื่อแสวงหาเส้นทางไปสู่สุขภาพที่ดีถ้วนหน้า ปี 2543: ศึกษาเฉพาะ

นักเรียนระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2529.

_____. "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ". รายงานการวิจัยงานสุขศึกษา. กรุงเทพฯ:

ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2529.

พวงทอง ดันติวงษ์. "การสำรวจอาหารที่บริโภคของคนไทย". รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง สาเหตุ และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย วันที่ 27-29 ส.ค.

2529. (สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529): 209-211.

พิมพ์พรรณ อิศรภักดี. "การเลี้ยงดูทารกในชนบทจังหวัดศรีสะเกษ: การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

จากการสนทนากลุ่ม". วารสารประชากรและสังคม. 2(มกราคม, 2532):

187-205.

เพลินใจ ดังคณะกุล และคณะ. "การศึกษาทัศนคติต่ออาหารกลางวัน ของนักเรียนโรงเรียน

สาธิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน". วารสารโภชนาการสาร. ปีที่ 23

ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน, 2532): 122-128.

ไพโรจน์ นิงสานนท์. งานโภชนาการของประเทศไทย ในทศวรรษหน้า. กรุงเทพฯ: กระทรวง

สาธารณสุข, 2530. (อัคราเนา)

ไพโรจน์ สุวรรณภักดี. แบบเสริมทักษะกระบวนการ พ011-พ012 สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.

พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2534.

ภานุ อัมพรบุพชา. อาหารขยะคร่ำชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รวมทรรศน์,

2536.

โภชนาการ, กอง. การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยม

ศึกษา. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข, 2533.

_____. แบบสรุปภาวะโภชนาการ เด็กอายุ 5-14 ปี ปีการศึกษา 2536. กรุงเทพฯ:

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร, 2536. (อัคราเนา)

_____. สรุปผลการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา (ตอนต้น-ปลาย)

โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2537. กรุงเทพฯ: สำนักอนามัย

กรุงเทพมหานคร, 2538. (อัคราเนา)

- _____ . สรุปผลการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนัก เด็กนักเรียนในโรงเรียน
สังกัดกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2530-2536. กรุงเทพฯ: สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร, 2537. (อค์สำเนา)
- _____ . แผนงานโภชนาการ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 พ.ศ.2535-
2539. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535.
- _____ . การตี เติมเจริญ และคณะ. "พฤติกรรมกรบริโภคอาหารมื้อเช้า ของนักเรียนทั้งประถมศึกษา
ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร". วารสารโภชนาการสาร. ปีที่ 20 ฉบับที่ 3
(กรกฎาคม-กันยายน,2529): 194-208.
- _____ . มัตถมา ประทีปะเสน. "อาหารและโรคหลอดเลือดหัวใจ". วัฏจักรวงการแพทย์.
(29 มกราคม - 4 กุมภาพันธ์,2539): 13-17.
- _____ . แนวทางการบริโภคอาหารสำหรับเด็กไทย. ภาควิชาโภชนวิทยา คณะ
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538. (อค์สำเนา)
- _____ . ยุพิน ศิริรส. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ กับความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัย
ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- _____ . รัชนี ขวัญบุญจัน และคณะ. หนังสือเรียนวิชาพลานามัย รายวิชา พ011 พ012 สุขศึกษาขั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ประสานมิตร, 2535.
- _____ . ระบาตวิทยา,ทอง. สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค 2535. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข,
2535.
- _____ . วรรณวิมล กิตติคิดกุล. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะอ้วนในนักเรียน ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- _____ . วัฒนา ประกอบแสง. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนทั้งประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัด
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- _____ . วันดี วราวิทย์ และคณะ. (บรรณาธิการ). โรคระบบทางเดินอาหารและโภชนาการในเด็ก.
พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

วันเพ็ญ บุญประกอบ. "ปัจจัยที่ควรคำนึงในการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน".

รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง พฤติกรรมการกินของคนไทย

วันที่ 17-19 ธ.ค.2527. (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527):

35-39.

วิชัย โชควิวัฒน์ และคณะ. หนังสือเรียนพลาณามัย พ011 พ012 สุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1.

พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2534.

วิชัย ตันไพจิตร. โภชนาการเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย, 2530.

—————. "โรคอ้วน". วัจนกรวงการแพทย์. (4-10 ธันวาคม, 2538): 11-14.

ศิริชัย กาญจนวาสิ และคณะ. การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

ศิริพร หาญ. แบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วน และเด็กปกติ อายุ 7-9 ปี

โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล,

2536.

ศิวาภรณ์ โกศล. ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ที่มีต่อวิชาสุขศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2524.

ศึกษาริการ, กระทรวง. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุงพ.ศ. 2533).

พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2535.

สังัด อุทรานนท์. พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2528.

สนใจ วิชัยดิษฐ. น้ำหนักส่วนสูง และสัดส่วนต่าง ๆ ของเด็กไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท ประยูรวงศ์

พรินติ้งกรุ๊ป จำกัด, 2533.

สมฤดี สาทรสัมฤทธิ์ผล. "อาหารหน้าโรงเรียน". หมอชาวบ้าน. (ตุลาคม, 2536): 55-56.

สมฤดี วีระพงษ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.

สมสมร มหารักษ์จิต. การนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษาหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษา ไปใช้

ในชีวิตประจำวันตามการรายงานของนักเรียน เขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

- สมศักดิ์ สันธูระเวชญ์. การประเมินผลการเรียนวิชาสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2526.
- สาคร ธมิตต์. "ผลสรุป สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทยและแนวความคิด กรอบนโยบายการแก้ไขโภชนาการ โภชนิกศาสตร์". รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย วันที่ 27-29 ส.ค.2529 (สถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล, 2529): 206-208.
- สาธารณสุข ,กระทรวง. จำนวนตายด้วยสาเหตุสำคัญกับอัตรา (ต่อประชากรแสนคน) พ.ศ. 2539-2533. กรุงเทพฯ: กองสถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2534. (อัคราเนมา)
- . มาตรฐาน น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2537.
- สาธิตี วรฉัตร. "การศึกษาค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร และบริโภคนิสัยของประชากรใน กรุงเทพมหานคร". รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องพฤติกรรมกรกินของคนไทย วันที่27-29 ส.ค.2527. (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527): 104-108.
- สาธิตี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา. "การคุมน้ำหนักด้วยการกินให้เป็น". รายงานการสัมมนา การจัด เสนอผลวิจัยและพบกันระหว่างผู้วิจัย และผู้ใช้ประโยชน์ (ครั้งที่ 2) เรื่องอาหาร เพื่อสุขภาพ 25 ก.ย.2536. (สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ, 2536): 45-51.
- สุโขทัยธรรมาราช,มหาวิทยาลัย. โภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 1-7. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, 2537.
- สุชาติ โสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- สุจิตรา แสงหิรัญ. พฤติกรรมกรสอนของครูสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- สุนทรี่ สุนทรวิจารณ์. "อาหารกับการส่งเสริมสุขภาพ". หนังสือประกอบ เรื่อง ความรู้เพื่อสุขภาพ. (กองส่งเสริมสุขภาพพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2534): 1-12.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. "พฤติกรรมกรกินของคนไทย". สุขศึกษา. (เมษายน-กันยายน, 2533): 1-9.

- สุวรรณี โพธิศรี และคณะ. พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและยา ของประชาชนในเขต กรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะกรณี นักเรียนระดับชั้นต่างๆ. กองส่งเสริมสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร, 2537.
- อนามัยโรงเรียน, กอง. รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในนักเรียนกลุ่มอายุ 5-14 ปี ปีการศึกษา 2536. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข, 2538.
- อนุฎล พลศิริ. "พฤติกรรมกรรมการเลือกกินอาหารกลางวัน ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง". วารสารอาหาร. ปีที่ 21 ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน, 2534): 123-135.
- อรชร ทองสุคดี. "ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)". วารสารครุศาสตร์. ปีที่ 19 ฉบับที่ 3 (มกราคม-มีนาคม, 2536): 111-117.
- อภิญญา ศิริพันธ์. พฤติกรรมกรรมการสอนโดยใช้ทักษะกระบวนการของครูสุขศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- อารี วัลยะเสวี และคณะ. โรคโภชนาการ เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สันประสิทธิ์ การพิมพ์, 2525.
- อำภา แสงกล้า. การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนและการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.
- อุมาพร สุทัศน์วรวิ. "โรคอ้วน". โรคระบบทางเดินอาหารและโภชนาการในเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.



ภาษาอังกฤษ

- Albright, Therasa Jane. The effect of an activity-based nutrition program on the nutrition knowledge of students. Dissertation Abstracts International 52 (August 1991): 432-A.
- Bredbenner, Carol Byrd. A nutrition curriculum for health education: Its effect on student knowledge, attitude, and behavior. The Journal of School Health 54 (November 1948): 385-387.
- Bremman, Alan Jay. The influence of health belief on eating behavior in children and adolescents. Dissertation Abstracts International 50 (February 1990): 2393-A.
- Bloom, Benjamin S., et al. Taxonomy of Educational Objective Handbook 1 Cognitive Domain. New York : David Mc Kay Company Inc., 1975.
- Levinger Beryl. Nutrition, health and school performance. The Forum For Advancing Basic Education and Literacy (February, 1994): 2-4.
- Caulfield, Terasa Mary. Childhood obesity : An analysis of the causes, treatment modalities, and prevention measure. Dissertation Abstracts International 51 (Spring 1991): 103.
- Bruess, Clint E., et al. Healthy Decision. Wn.L. Brown Communication, Inc., 1994.
- Cusatis, Deborah Cardamone. Psychosocial influences on adolescent eating behavior. Dissertation Abstracts International 55 (March, 1995): 3825-A.
- Devine, Carol M., et al. Impact of the nutrition for life program on junior high school students in New York State. Journal of School Health 62 (October, 1992): 381-385.
- Farting, Maryann C. Current eating patterns of adolescents in The United States. Nutrition Today (March-April, 1991): 35-39.

- Feldman, Robert H.L. Communication nutrition to high school students in Kenya. The Journal Of School Health 53 (February 1983): 140.
- Gates Gail, et al. Nutrition education in Missouri schools. Journal of School Health 64 (December, 1994): 410-412.
- Goldenson, Robert M. Longman Dictionary of Psychology and Psychaity. New York : Longman Inc., 1984.
- Kwantes, Mercia Kay. The stigmatization of obesity in early to middle adolescence. Dissertation Abstracts International 33 (February, 1995) : 183.
- Mellin, Laurel M., et al. Prevalence of disordered eating in girl: A survey of middle-class children. Journal of The American Dietetic Association 92 (July 1992): 851-853.
- Miller, Lisa Alison. Physical, psychological, and family factors predicting weight loss and weight maintenance in morbidity obese children and adolescents (Obesity, childhood obesity). Dissertttation Abstracts International 52 (February, 1992) : 2865.
- Murphy Anne S., et al. Nutrition education needs and learning preferences of Michigan students in grade 5, 8, and 11. Journal of School Heath 64 (September, 1994): 273-277.
- Plummer, Patricia Ford. Assessment of nutrition knowledge, attitude, and behavior, of tenth-grades students in Massachusetts public high schools (Nutrition education). Dissertation Abstract International 53 (March, 1993): 4597-A.
- Root, David Bruce. The relationship of nutrition knowledge to eating behavior patterns among OHIO sopnomores and seniors. Dissertation Abstracts International 48 (September, 1987): 569-A.

- Schwartz, Nancy E. Nutrition knowledge, attitudes and practices of high - school gradutes. The Journal of American Dietetic Association 66 (January 1975) : 28-51.
- Skinner, Jean D., and Woodburn Marry J. Nutrition knowledge of teenagers. The Journal of School Health 47 (October 1977): 475-477.
- Wolf, Wendy Susan. Child nutritional health and the elementary school. Dissertation Abstracts International 52 (March, 1992): 4674-A.
- Ward, Susan Elaine. Charecterizing adolescent eating behaviors with Bandura's social learning theory. Dissertation Abstracts International 51 (June 1991): 4030-A.
- Zimbado, Phillip., et al. Influenzing Attitude and Changing Behavior. London : Addison,Wealey Company,1977.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจันทร์ | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. สมใจ วิชัยคิมขันธ์ | รองผู้อำนวยการศูนย์วิจัย
โรงพยาบาลรามารินทร์ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวาทินี หอมสนิท | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อธิศรา ชูชาติ | อาจารย์ประจำภาควิชามัธยมศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์ | อาจารย์ประจำภาควิชา โภชนาการ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 6. อาจารย์ ดร. เอมอัฒษา วัฒนบูรานนท์ | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 7. อาจารย์ประยูร อองกุลนะ | ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ |
| 8. อาจารย์เพ็ญจันทร์ เทพบุรณะ | ศึกษานิเทศก์ 7 สำนักพัฒนาการพลศึกษา
สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา |
| 9. อาจารย์สุจิตต์ สาสีพันธ์ | นักโภชนาการ 7 กองโภชนาการ
กระทรวงสาธารณสุข |

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือ

(สำเนา)

ที่ ทม 0309/11077

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

7 พฤศจิกายน 2538

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน

เนื่องด้วย นางสาวดา มะโนทัย นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัณย์ สุกกรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สันติ ฤงสูรธรรม)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

(สำเนา)

ที่ ทม 0309/12179

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

7 ธันวาคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถาม

2. รายชื่อโรงเรียน

เนื่องด้วย นางสาวคา มะโนทัย นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ถาวัญญ์ สุกกรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้สิดจำเป็นต้องเก็บข้อมูลที่เกี่ยวข้อง โดยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้น ม.1- ม.3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดกรมสามัญศึกษา เขต กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุมัติให้ นางสาวคา มะโนทัย ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สันติ อุงสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

(สำเนา)

ที่ ศธ 0806/35402

กรมสามัญศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ กทม.10200

21 ธันวาคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย

เรียน

เนื่องด้วย นางสาวสุชาดา มะโนทัย นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร" ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขอเก็บข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนนี้ เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการวิจัย

กรมสามัญศึกษาได้พิจารณาแล้วเห็นว่า การวิจัยดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาโภชนาการในโรงเรียนมัธยมศึกษา สมควรให้การสนับสนุน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายสวาท ภูคำแสน)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมสามัญศึกษา

กองการมัธยมศึกษา

โทร.2828466

(สำเนา)

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

25 ธันวาคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถาม
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน.....
สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถาม
2. หนังสืออนุญาตให้เก็บข้อมูล

เนื่องด้วย คิฉัน นางสุชาดา มะโนทัย นิสิตบัณฑิตศึกษา ระดับปริญญาโท สาขา
สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัย
เรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัณย์ สุกกรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ คิฉัน
มีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแจกแบบสอบถามให้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่
1 จำนวน...คน มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน...คน และมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน...คน
ของโรงเรียน..... ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุญาตให้แจกแบบสอบถามแก่นักเรียนดังกล่าว เพื่อ
ประโยชน์ทางวิชาการ โดยคิฉันจะขอรับแบบสอบถามกลับคืนด้วยตนเอง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางสุชาดา มะโนทัย)

ภาคผนวก ค

รายชื่อโรงเรียนและจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 12 แสดงรายชื่อโรงเรียนและจำนวนนักเรียนแยกตามระดับชั้นและเพศ

เขต	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน						รวม
		ม.1		ม.2		ม.3		
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
1.คูสิต	ราชวินิตมัธยม	5	5	5	5	5	4	29
2.ธนบุรี	มัธยมวัดคณาทร	4	4	5	4	6	6	29
3.บางกอกใหญ่	วัดประดู่ในทรงธรรม	5	4	4	3	4	4	24
4.บางรัก	พุทธจักรวิทยา	2	2	2	2	2	3	13
5.ป้อมปราบ	สายปัญญา	-	5	-	5	-	7	17
6.พญาไท	สามเสนวิทยาลัย	1	1	2	1	2	1	8
7.พระนคร	วัดสังเวช	5	10	4	12	5	12	48
8.ยานนาวา	นนทรีวิทยา	4	3	4	3	2	2	18
9.สัมพันธวงศ์	ไตรมิตรวิทยาคม	2	-	1	-	1	-	4
10.ตลิ่งชัน	โพธิสารพิทยาคม	7	6	6	4	7	5	35
11.บางกอกน้อย	สุวรรณารามวิทยาคม	4	4	5	4	5	5	27
12.บางกะปิ	บางกะปิ	5	5	5	5	6	7	33
13.บางขุนเทียน	นวลนครคีต	5	4	5	3	4	2	23
14.บางเขน	ฤทธิยะวรรณาลัย	3	3	4	3	4	3	20
15.พระโขนง	วชิรธรรมสาริต	5	4	4	4	4	4	25
16.ภาษีเจริญ	วัดรางบัว	8	7	8	7	7	7	44

ตารางที่ 12 (ต่อ)

เขต	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน						รวม
		ม.1		ม.2		ม.3		
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
17. มีนบุรี	เศรษฐบุศรป่าเพ็ญ	7	3	7	3	6	3	29
18. รามบุรีบูรณะ	วัดพุทธบูชา	5	5	5	4	5	4	28
19. ลาดกระบัง	เทพศิรินทร์	4	4	5	5	5	4	27
20. หนองแขม	ปัญญาวรคุณ	3	3	3	4	3	3	19
21. หนองจอก	วัดหนองจอก	2	1	2	1	2	1	9
22. ห้วยขวาง	สุรศักดิ์มนตรี	6	6	6	6	6	6	36
23. บางซื่อ	ศิลาจารทิพัฒน์	2	2	2	2	2	3	13
24. ราชเทวี	สันติราษฎร์วิทยาลัย	4	3	4	3	4	3	21
25. สาทร	ยานนาวาเวศวิทยาคม	4	3	5	3	4	3	22
26. บางพลัด	มัธยมวัดकुสิต	3	4	3	4	3	3	20
27. ลาดพร้าว	นวมินทร์ราชินูทิศ	6	6	4	4	3	2	25
28. บึงกุ่ม	บดินทร์เดชา	4	5	4	4	3	4	24
29. จอมทอง	สิงหราชพิทยาคม	5	4	4	4	4	4	25
30. คอนเมือง	คอนเมืองทหารอากาศ	5	6	6	6	6	5	34
31. จตุจักร	หอวัง	3	4	3	4	3	3	20
32. คลองเตย	มัธยมวัดราตุทอง	2	5	2	5	3	4	21
33. ประเวศ	เตรียมอุดมศึกษา	5	5	5	5	5	5	30
รวม		135	136	134	132	131	132	800

ภาคผนวก ง
การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง
และสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การคำนวณหาขนาดตัวอย่างประชากร

สูตร $n = \frac{N}{1 + Ne^2}$ (Yamane, 1970 อ้างถึงใน ประคอง วรรณสูตร, 2535)

เมื่อ n = ขนาดตัวอย่างประชากร

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนเท่าที่ยอมรับได้

การคำนวณ

ขนาดของตัวอย่างประชากรทั้งหมด

$$N = 185,491$$

$$e = .05$$

$$n = \frac{185,491}{1 + (95,023) \times (.05)^2}$$

$$= 399$$

จำนวนประชากรทั้งหมด 185,491 คน ใช้ขนาดตัวอย่าง	399	คน
จำนวนประชากรเพศชาย 95,023 คน ใช้ขนาดตัวอย่าง	399 x 95,023	
	185,491	
จำนวนประชากรเพศหญิง 90,468 คน ใช้ขนาดตัวอย่าง	399 x 90,468	
	185,491	
ดังนั้นขนาดตัวอย่างประชากรเพศชายน้อยที่สุดที่ต้องใช้	204	คน
ขนาดตัวอย่างประชากรเพศหญิงน้อยที่สุดที่ต้องใช้	195	คน
ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ขนาดตัวอย่างประชากรเพศชาย 400 คน		
และเพศหญิง 400 คน		

2. การหาขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของนักเรียนในแต่ละโรงเรียน แยกตามระดับชั้นและเพศ

2.1 หาขนาดตัวอย่างประชากร จากประชากรในแต่ละโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากสูตร ขนาดตัวอย่างประชากรแต่ละโรงเรียน

$$= \frac{\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่างประชากร} \times \text{ประชากรในแต่ละเขต}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

2.2 หาขนาดตัวอย่างประชากรแยกตามระดับชั้นและเพศ จากสูตร ขนาดตัวอย่างประชากรในแต่ละโรงเรียนแยกตามระดับชั้นและเพศ

$$= \frac{\text{ขนาดตัวอย่างประชากรแต่ละโรงเรียน} \times \text{ประชากรแยกตามระดับชั้นและเพศ}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมดในแต่ละโรงเรียน}}$$

3. การคำนวณหาประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การวิเคราะห์หาค่าความยากง่าย (Level of difficulty) และค่าอำนาจจำแนก (Power of discrimination) ของข้อกระทงในแบบสอบถามด้านความรู้โดยใช้เทคนิค 27%

จากสูตร

$$\text{ค่าความยาก } P = \frac{P_H + P_L}{N_H + N_L}$$

$$\text{ค่าอำนาจจำแนก } r = \frac{P_H - P_L}{N_H \text{ or } N_L}$$

(บุญธรรม กิจปริคาปริสุทธิ, 2535)

เมื่อ P_H = จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มสูง

P_L = จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มต่ำ

N_H = จำนวนคนในกลุ่มสูง

N_L = จำนวนคนในกลุ่มต่ำ

8.2 การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง ของแบบสอบถามด้านความรู้
ใช้สูตร คูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Rechardson Formula 20)

$$K-R 20 : r_{xx} = \frac{n}{n-1} \left[\frac{1 - \sum pq}{S_x^2} \right] \quad (\text{ประกอบ กรรณสูตร, 2535})$$

เมื่อ r_{xx} = สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง

n = จำนวนข้อสอบ

p = สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบได้ถูกต้องในแต่ละข้อ

q = สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบผิดในแต่ละข้อ

S_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด

การคำนวณ

$$n = 30$$

$$\sum pq = 5.84$$

$$S_x^2 = 19.57$$

$$= \frac{30}{30-1} \left[\frac{1 - 5.84}{19.57} \right]$$

$$= 0.73$$

8.3 การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง ของแบบสอบถามด้านทัศนคติ และบริโภคนิสัย
เกี่ยวกับอาหาร ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[\frac{1 - \sum S_i^2}{S_x^2} \right] \quad (\text{ประกอบ กรรณสูตร, 2535})$$

เมื่อ α = สัมประสิทธิ์แห่งความเชื่อมั่น

n = จำนวนข้อสอบ

S_i^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อกระทง

S_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้รับการทดสอบทั้งหมด

การคำนวณค่าทัศนคติ

$$n = 30$$

$$\sum S_i^2 = 2521$$

$$S_x^2 = 180.5$$

$$= \frac{30}{30-1} \left(\frac{1 - 25.21}{180.5} \right)$$

$$= 0.89$$

การคำนวณค่าการปฏิบัติ

$$\begin{aligned} n &= 30 \\ \sum Si^2 &= 27.24 \\ Sx^2 &= 102.66 \\ &= \frac{30}{30-1} \left(\frac{1 - 27.24}{102.66} \right) \\ &= 0.76 \end{aligned}$$

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและหาค่าสถิติต่างๆ คือ

การคำนวณค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (\bar{x}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเปรียบเทียบค่า "ที" (t-test) และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผู้วิจัยคำนวณค่าสถิติโดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) ซึ่งเทียบกับสูตรการคำนวณดังนี้

4.1 หาค่าร้อยละ (Percentage) จากสูตร

$$\text{ค่าร้อยละของรายการใดๆ} = \frac{\text{ความถี่ของรายการนั้น} \times 100}{\text{ความถี่ทั้งหมด}} \quad (\text{ประกอบ กรรณสูตร 2535})$$

4.2 หาค่ามัชฌิมเลขคณิตหรือค่าเฉลี่ย (arithmetic mean) จากสูตร

$$x = \frac{\sum fx}{N} \quad (\text{ประกอบ กรรณสูตร, 2535})$$

เมื่อ x = ค่ามัชฌิมเลขคณิต

$\sum fx$ = ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น

N = จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

4.3 ทาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) จากสูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N} \right]^2}$$

(ประกอบ กรรณสูตร, 2535)

เมื่อ SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum fx$ = ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น

$\sum fx^2$ = ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกำลังสองกับความถี่ของคะแนนนั้น

N = จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

4.4 การทดสอบค่าที (t-test)

การสรุปอ้างอิงเกี่ยวกับความแปรปรวน (σ_1^2 / σ_2^2) เมื่อใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระจากกัน

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} \quad df = n_1 - 1$$

$$S_2^2 \quad df = n_2 - 1$$

(บุญธรรม กิจปริคาบวิสุทธิ, 2535)

การสรุปอ้างอิงเกี่ยวกับ $\mu_1 - \mu_2$ เมื่อไม่ทราบค่า σ_1^2 และ σ_2^2 และผลการทดสอบพบว่า $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$ ใช้สูตร t-Pooled Variance

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{S_p^2 (1/n_1 - 1/n_2)}}$$

เมื่อ S_p^2 เป็นความแปรปรวน ซึ่งคำนวณได้จากสูตร

$$S_p^2 = \frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

การสรุปอ้างอิงเกี่ยวกับ $\mu_1 - \mu_2$ เมื่อไม่ทราบค่า σ_1^2 และ σ_2^2 และผลการทดสอบพบว่า

$\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$ ใช้สูตร t-Separate Variance

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{(S_1^2/n_1 + S_2^2/n_2)}}$$

$$df = \frac{(S_1^2/n_1 + S_2^2/n_2)^2}{\frac{(S_1^2/n_1)^2}{n_1-1} + \frac{(S_2^2/n_2)^2}{n_2-1}}$$

4.5 การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

สูตร Pearson Product Moment

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

(บุญธรรม กิจปริดาภิวัตน์, 2535)

เมื่อ r_{xy} = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง x กับ y
 N = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
 x = คะแนนของกลุ่ม x
 y = คะแนนของกลุ่ม y

ภาคผนวก จ

การวิเคราะห์แบบสอบถามความรู้ ทักษะ และบริโภคนิสัย
ในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน ไทพอยด์ และโรคอ้วน

ตารางที่ 13 แสดงค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของข้อระงแบบสอบถามความรู้
ทักษะ และบริโภคนิสัย ในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน ไทพอยด์
และโรคอ้วน

ข้อที่	ความรู้		ทักษะ	บริโภคนิสัย
	ค่าความยาก(p)	ค่าอำนาจจำแนก(r)	อำนาจจำแนก	อำนาจจำแนก
1	.800	.200	4.09	2.18
2	.688	.250	5.30	1.28
3	.438	.250	2.29	5.76
4	.781	.313	4.34	1.17
5	.220	.200	2.93	2.42
6	.375	.500	2.67	4.27
7	.406	.688	4.67	3.17
8	.313	.200	3.18	1.55
9	.406	.250	2.79	1.68
10	.500	.412	3.71	1.42
11	.531	.563	3.18	1.72
12	.294	.353	4.02	1.99
13	.625	.215	4.17	3.08
14	.656	.688	4.02	2.44

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้		ทัศนคติ	บริ โภคนิสัย
	ค่าความยาก(p)	ค่าอำนาจจำแนก(r)	อำนาจจำแนก	อำนาจจำแนก
15	.594	.200	2.87	2.36
16	.563	.375	2.30	4.40
17	.688	.250	5.30	1.39
18	.688	.250	2.99	1.29
19	.250	.250	2.79	1.52
20	.688	.375	4.88	2.19
21	.200	.200	1.38	4.26
22	.375	.200	1.88	3.05
23	.531	.438	4.68	6.37
24	.438	.250	1.38	1.78
25	.563	.215	3.05	3.77
26	.500	.375	3.58	3.04
27	.500	.200	3.18	3.11
28	.406	.313	5.52	3.07
29	.563	.250	4.31	2.84
30	.500	.250	3.47	2.98

หมายเหตุ ความรู้ ใช้วิธีแบ่งกลุ่มสูง, กลุ่มต่ำ 27 เปอร์เซนต์
เกณฑ์การเลือกค่าความยากระหว่าง .20-.80
ค่าอำนาจจำแนก +.20 ขึ้นไป

ภาคผนวก ก

การจัดระดับคะแนนความรู้การบริโภคอาหาร
 ที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน

แบบทดสอบความรู้มี 30 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน ในการจัดระดับคะแนน
 ความรู้ ได้นำคะแนนเต็ม ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมินผลของกรมวิชาการ กระทรวง
 ศึกษาธิการ โดยใช้ขีดจำกัดขั้นที่แท้จริงของคะแนนเป็นเกณฑ์ประกอบการจัดระดับความรู้ของ
 นักเรียน

ตารางที่ 14 แสดงการเทียบระดับคะแนนจากเกณฑ์การประเมินผล ของกรมวิชาการ
 กระทรวงศึกษาธิการ

ระดับความรู้	เกณฑ์การประเมิน ผลของกรมฯ (ร้อยละ)	คะแนนเทียบ จากเกณฑ์	ขีดจำกัดขั้นที่แท้จริง ของเกณฑ์ (ร้อยละ)	ขีดจำกัดที่แท้จริง ของคะแนนเทียบ จากเกณฑ์
ดีมาก	80 - 100	24 - 30	79.50 - 100	23.50 - 30.00
ดี	70 - 79	21 - 23	69.50 - 79.50	20.50 - 23.49
ปานกลาง	60 - 69	18 - 20	59.50 - 69.50	17.50 - 20.49
พอใช้	50 - 59	15 - 17	49.50 - 59.50	14.50 - 17.49
ต้องปรับปรุง	0 - 49	0 - 14	0.00 - 49.50	0.00 - 14.49

ภาคผนวก ข

แบบทดสอบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
 ด้านความรู้ ทักษะ และบริโภคนิสัย
 ที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการ เภยันมาตรฐานและโรคอ้วน
 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน	จำนวน 21 ข้อ
ตอนที่ 2 ความรู้การบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับ ปัญหา โภชนาการ เภยันมาตรฐานและโรคอ้วน	จำนวน 30 ข้อ
ตอนที่ 3 ทักษะในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับ ปัญหา โภชนาการ เภยันมาตรฐานและโรคอ้วน	จำนวน 30 ข้อ
ตอนที่ 4 บริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับ ปัญหา โภชนาการ เภยันมาตรฐานและโรคอ้วน	จำนวน 30 ข้อ
2. แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลต่อคะแนนสอบของนักเรียน
3. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงของแต่ละตอนก่อนลงมือทำ และตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องเขียนชื่อของนักเรียนลงในแบบสอบถามชุดนี้
4. ใช้เวลาในการทำแบบสอบถาม 1 ชั่วโมง
5. แบบสอบถามมีทั้งหมด 26 หน้า

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเพียง
คำตอบเดียว

สำหรับผู้วิจัย

- [] [] [] 1-3
[1] 4
1. เพศ [] 5
() 1. ชาย
() 2. หญิง
2. อายุ.....ปี [] [] 6-7
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม (จุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง) [] [] 8-9
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร (จุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง) [] [] [] 10-12
5. ศาสนา [] 13
() 1. พุทธ () 3. อิสลาม
() 2. คริสต์ () 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....
6. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยปัจจุบัน [] 14
() 1. บิดา () 3. บิดาและมารดา
() 2. มารดา () 4. บุคคลอื่นๆ โปรดระบุ.....
7. การศึกษาสูงสุดของบิดา [] 15
() 1. ไม่ได้เรียน () 5. อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ
() 2. ระดับประถมศึกษา () 6. ปริญญาตรี
() 3. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น () 7. สูงกว่าปริญญาตรี
() 4. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย () 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....
8. การศึกษาสูงสุดของมารดา [] 16
() 1. ไม่ได้เรียน () 5. อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ
() 2. ระดับประถมศึกษา () 6. ปริญญาตรี
() 3. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น () 7. สูงกว่าปริญญาตรี
() 4. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย () 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....

9. การศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง (ในกรณีที่นักเรียน ไม่ได้ อยู่กับบิดา มารดา) [] 17
- () 1. ไม่ได้เรียน () 5. อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 () 2. ระดับประถมศึกษา () 6. ปริญญาตรี
 () 3. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น () 7. สูงกว่าปริญญาตรี
 () 4. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย () 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....
10. อาชีพของบิดา [] 18
- () 1. รับจ้างทั่วไป () 5. รับราชการ
 () 2. ค้าขายเล็กน้อย () 6. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 () 3. ประกอบธุรกิจส่วนตัว () 7. พนักงานบริษัท ห้างร้าน เอกชน
 () 4. ปลุกพืช เลี้ยงสัตว์ (เกษตรกรรม) () 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....
11. อาชีพของมารดา [] 19
- () 1. รับจ้างทั่วไป () 5. รับราชการ
 () 2. ค้าขายเล็กน้อย () 6. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 () 3. ประกอบธุรกิจส่วนตัว () 7. พนักงานบริษัท ห้างร้าน เอกชน
 () 4. ปลุกพืช เลี้ยงสัตว์ (เกษตรกรรม) () 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....
12. อาชีพของผู้ปกครอง (ในกรณีที่นักเรียน ไม่ได้ อยู่กับบิดา มารดา) [] 20
- () 1. รับจ้างทั่วไป () 5. รับราชการ
 () 2. ค้าขายเล็กน้อย () 6. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 () 3. ประกอบธุรกิจส่วนตัว () 7. พนักงานบริษัท ห้างร้าน เอกชน
 () 4. ปลุกพืช เลี้ยงสัตว์ (เกษตรกรรม) () 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....
13. สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน [] 21
- () 1. บิดา () 4. พี่ หรือ น้อง
 () 2. มารดา () 5. อื่นๆ โปรดระบุ.....
 () 3. บิดาและมารดา
14. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (ที่อยู่บ้านเดียวกัน) [] 22
- () 1. 2-3 คน () 3. 6-7 คน
 () 2. 4-5 คน () 4. 8 หรือมากกว่า 8 คนขึ้นไป

15. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวในแต่ละเดือน (รวมสมาชิกทุกคนในครอบครัว) []23
 () 1.ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน () 4.11,001-14,000 บาทต่อเดือน
 () 2.5,001-8000 บาทต่อเดือน () 5.มากกว่า 14,000 บาทต่อเดือน
 () 3.8,001-11,000 บาทต่อเดือน
16. ลักษณะอาหารที่รับประทานส่วนใหญ่ในครอบครัว []24
 () 1.ซื้ออาหารสำเร็จรูป () 3.อื่นๆ โปรดระบุ.....
 () 2.ที่บ้านปรุงอาหารเอง
17. อาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทาน []25
 () 1.ซื้อจากแม่ค้าในโรงเรียน () 4.ไม่ได้รับประทาน
 () 2.นำมาจากบ้าน () 5.อื่นๆ โปรดระบุ.....
 () 3.จากโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน
18. เงินที่นักเรียนใช้เป็นค่าอาหารในแต่ละวัน []26
 () 1.น้อยกว่า 10 บาทต่อวัน () 5.61-80 บาทต่อวัน
 () 2.10-20 บาทต่อวัน () 6.มากกว่า 81 บาทต่อวัน
 () 3.21-40 บาทต่อวัน () 7.อื่นๆ โปรดระบุ.....
 () 4.41-60 บาทต่อวัน
19. นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับ "โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน" []27
 จากที่ใดบ้าง นอกจากที่โรงเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) []28
 () 1.บิดา มารดา ผู้ปกครอง () 6.นิตยสาร วารสาร []29
 () 2.เจ้าหน้าที่สาธารณสุข () 7.อื่นๆ โปรดระบุ..... []30
 () 3.วิทยุ []31
 () 4.โทรทัศน์ []32
 () 5.หนังสือพิมพ์ []33
20. กิจกรรมเวลาว่าง ส่วนใหญ่ที่นักเรียนทำ บ่อยที่สุด []34
 () 1.ออกกำลังกาย โดย.....นาน.....ชั่วโมงต่อวัน
 () 2.ดูโทรทัศน์.....ชั่วโมงต่อวัน
 () 3.นอน
 () 4.อื่นๆ โปรดระบุ.....

21. เมื่อเทียบกับนักเรียนเพศเดียวกัน อายุเท่ากัน นักเรียนคิดว่าตนเอง [] 35
- () 1. รูปร่างพอดี
 - () 2. อ้วนเกินไป
 - () 3. ผอมเกินไป
 - () 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2

ความรู้การบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้อง
ปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน

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

ตัวอย่าง อาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์มีกี่หมู่

ก. 3 หมู่

ข. 4 หมู่

ค. 5 หมู่

ง. 6 หมู่

สำหรับผู้วิจัย

1. อาหาร หมายถึงอะไร []36
 - ก. สิ่งที่ยืนเข้าไปแล้วทำให้อ้วน
 - ข. สิ่งที่ยืนเข้าไปแล้วป้องกันโรคได้
 - ค. สิ่งที่ยืนเข้าไปแล้วเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ง. สิ่งที่ยืนเข้าไปแล้วป้องกันโรคได้
2. อาหารนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร []37
 - ก. ช่วยให้ร่างกายปรับตัวเข้ากับสภาวะแวดล้อมได้
 - ข. ช่วยให้ร่างกายปรับตัวเข้ากับสภาวะแวดล้อมได้มากกว่าปกติ
 - ค. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ
 - ง. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้มากกว่าปกติ
3. ตามหลักโภชนาการ ใน 1 วัน นักเรียนควรรับประทานสารอาหาร []38
เรียงจากมากไปหาน้อย ดังต่อไปนี้
 - ก. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน
 - ข. คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่
 - ค. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน
 - ง. โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่

4. อาหารจานใด ถ้านักเรียนรับประทาน จะทำให้ได้รับสารอาหารประเภทไขมันมากที่สุด []39
- ก. ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา
 - ข. ข้าวมันไก่
 - ค. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า
 - ง. ข้าวหน้าเป็ด
5. การรับประทานอาหารดังต่อไปนี้ในปริมาณที่เท่ากัน อาหารชนิดใดมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมากที่สุด []40
- ก. ปลา
 - ข. ไข่
 - ค. ไก่
 - ง. เป็ด
6. อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แซนวิช แฮมเบอร์เกอร์ มีส่วนประกอบของสารอาหารอะไร น้อยที่สุด []41
- ก. วิตามิน เกลือแร่
 - ข. เกลือแร่ โปรตีน
 - ค. เกลือแร่ ไขมัน
 - ง. คาร์โบไฮเดรต วิตามิน
7. วิจัยความต้องการไขมัน วันละเท่าไร []42
- ก. 1 กรัม ต่อ น้ำหนักร่างกาย 1 กิโลกรัม
 - ข. 2 กรัม ต่อ น้ำหนักร่างกาย 1 กิโลกรัม
 - ค. 3 กรัม ต่อ น้ำหนักร่างกาย 1 กิโลกรัม
 - ง. 4 กรัม ต่อ น้ำหนักร่างกาย 1 กิโลกรัม
8. ถ้านักเรียนน้ำหนัก 50 กิโลกรัม นักเรียนควรจะรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต กี่กรัมต่อวัน []43
- ก. 100 กรัมต่อวัน
 - ข. 200 กรัมต่อวัน
 - ค. 2 กิโลกรัมต่อวัน
 - ง. 4 กิโลกรัมต่อวัน

9. การรับประทานอาหารมีเย็นในปริมาณมากเกินไป อาจทำให้น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เพราะอะไร []44
- กิจกรรมส่วนใหญ่ที่ทำในเวลากลางคืน ใช้พลังงานน้อย
 - กิจกรรมหลักในเวลากลางคืน คือการนอน ร่างกายไม่ใช้พลังงาน
 - เวลากลางคืน ร่างกายหยุดการเจริญเติบโต
 - ถูกหมดทุกข้อ
10. อาหารที่นักเรียนควรรับประทานเพื่อให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ คือข้อใด []45
- กล้วยเตี้ยผัดไท
 - สุกี้แห้งกุ้ง
 - ข้าวราดผัดกระเพราเนื้อ
 - ข้าวผัดคะน้าไก่
11. การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป ผลเสีย ต่อสุขภาพอย่างไร []46
- เป็นโรคอ้วน
 - เป็นโรคไขมันในเลือดสูง
 - ทำให้ร่างกายเฉื่อยชา เื่องซึม
 - ทำให้จิตใจห่อเหี่ยว สิ้นหวัง
12. อาหาร ชนิดใดต่อไปนี้ ให้พลังงาน มากที่สุด []47
- ข้าวไข่เจียวหมูสับ
 - ข้าวราดแกงเขียวหวานเนื้อ
 - ข้าวหมูแดงหมูกรอบ
 - ข้าวไก่อบ
13. การรับประทานอาหารประเภท แป้ง และน้ำตาล ในปริมาณที่มากเกินไป ความต้องการของร่างกายจะถูกเก็บสะสมไว้ในรูปใด []48
- โปรตีน
 - ไขมัน
 - เกลือนแร่
 - ยอร์โมน

14. ถ้านักเรียนรับประทานอาหารในแต่ละวันครบ 5 หมู่ นักเรียนจำเป็นต้องดื่มอาหารเสริมสำเร็จรูป หรือไม่ เพราะเหตุใด []49
- ก. จำเป็น เพราะ มีสารอาหารพิเศษบำรุงร่างกาย
- ข. จำเป็น เพราะ การเรียนใช้สมองทำงานหนัก
- ค. ไม่จำเป็น เพราะการรับประทานอาหารครบ 5หมู่ ได้สารอาหารครบแล้ว
- ง. ไม่จำเป็น เพราะ ร่างกายจะแข็งแรงได้เพราะกรรมพันธุ์อย่างเดียว
15. ใครต่อไปนี้ มีโอกาสเป็นโรคอ้วน []50
- ก. ภูมิ ชวนเพื่อนไปทานไอศกรีมหลังสอบเสร็จทุกครั้ง
- ข. แดง ดื่มน้ำอัดลมหลังอาหารเป็นประจำทุกมื้อ
- ค. พี่า รับประทานผลไม้หลังอาหารทุกมื้อ
- ง. รุ่ง ชอบดื่มนมสดเวลาหัวทุกครั้ง
16. การรับประทานขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่งทอด มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ []51
- ก. มีประโยชน์ เพราะ ให้พลังงานแก่ร่างกายอย่างเพียงพอ
- ข. มีประโยชน์ เพราะ ให้เกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย ในปริมาณที่ร่างกายต้องการ
- ค. ไม่มีประโยชน์ เพราะ ทำให้กระเพาะอาหารหลังน้ำย่อยมากเกินไป
- ง. ไม่มีประโยชน์ เพราะ มีสารอาหารไม่ครบ และส่วนประกอบหลายอย่างไม่มีคุณค่าทางอาหาร
17. อาหารชนิดใดต่อไปนี้ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้น้ำหนักของร่างกายมากเกินไป []52
- ถ้ารับประทานเป็นประจำ
- ก. ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง
- ข. แฮมเบอร์เกอร์ แชนวิช
- ค. น้ำพริกปลาหู ผักคั้ม
- ง. ขนมจีนน้ำยา ไข่คั้ม

18. การรับประทาน ไก่ทอด เป็นประจำติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคระไร []53
- ก. โรคเบาหวาน
 - ข. โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด
 - ค. โรคเก๊าท์
 - ง. โรคความดันโลหิตสูง
19. ถ้าตามปกตินักเรียนรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ อย่างเพียงพอในแต่ละมื้อ การดื่มน้ำอัดลมมีอละ 1 ขวด ใน 1 วัน จะทำให้นักเรียนได้รับพลังงานเกินประมาณเท่าไร []54
- ก. ประมาณ 100 แคลอรีต่อวัน
 - ข. ประมาณ 200 แคลอรีต่อวัน
 - ค. ประมาณ 300 แคลอรีต่อวัน
 - ง. ประมาณ 600 แคลอรีต่อวัน
20. นักเรียนมีหลักในการเลือกอาหารมารับประทานอย่างไร []55
- ก. เลือกโดยดูรสชาติถูกใจเป็นหลัก
 - ข. เลือกโดยดูส่วนประกอบของอาหารเป็นหลัก
 - ค. เลือกโดยดูลักษณะอาหารมารับประทาน
 - ง. เลือกตามความนิยมของกลุ่มเพื่อน
21. ข้อใดเป็น ผลเสีย ของการมีน้ำหนักตัวมากเกินไป []56
- ก. ขาดความมั่นใจในตัวเอง
 - ข. ข้ออักเสบ
 - ค. ประสิทธิภาพในการทำงานต่ำ
 - ง. ถูกทุกข้อ

22. หลักการหาดัชนีความหนาของร่างกาย โดยเอาน้ำหนักเป็นกิโลกรัมเป็นตัวตั้ง แล้วหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง ดังนี้ น้ำหนัก (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เมตร²) [] 57
- จะได้ค่าตัวเลขออกมา ค่าใดที่ถือว่าเป็นโรคอ้วน
- ก. 15-20
- ข. 21-25
- ค. 26-30
- ง. 31-35
23. โรคอ้วนมีสาเหตุมาจากข้อใด มากที่สุด [] 58
- ก. กรรมพันธุ์
- ข. นิสัยการบริโภค
- ค. ความผิดปกติของร่างกาย
- ง. ไม่ออกกำลังกาย
24. ผู้ที่เป็นโรคอ้วนเสี่ยงต่อการเป็นโรคใด มากที่สุด [] 59
- ก. เบาหวาน
- ข. ความดันโลหิตสูง
- ค. โรคหัวใจ
- ง. ถูกทุกข้อ
25. ถ้าที่บ้านของนักเรียนใช้น้ำมันหมูปรุงอาหาร นักเรียนควรจะชักชวนคุณแม่ให้ใช้น้ำมันพืชหรือไม่ เพราะเหตุใด [] 60
- ก. ควร เพราะ น้ำมันพืชปรุงอาหารอร่อยกว่า
- ข. ควร เพราะ น้ำมันหมูมีโอกาสทำให้เกิดโรคหัวใจได้
- ค. ไม่ควร เพราะ ราคาถูก
- ง. ไม่ควร เพราะ มีประโยชน์ต่อร่างกายเท่ากัน
26. ถ้านักเรียนมีน้ำหนักตัวมากเกินไป นักเรียนควรจะงดอาหารมีข้อใด มากที่สุด [] 61
- ก. มื้อเช้า
- ข. มื้อกลางวัน
- ค. มื้อเย็น
- ง. มื้อกลางคืนก่อนนอน



27. นักเรียนมีวิธีป้องกันไม่ให้เกิด โรคอ้วน อย่างไร [] 62
- ก. รับประทานอาหารที่ไม่มีไขมัน
 - ข. รับประทานอาหารผัก ผลไม้ทุกวัน
 - ค. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
 - ง. รับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย
28. นักเรียนมีหลักในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวอย่างไร [] 63
- ก. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
 - ข. รับประทานอาหาร ผัก และผลไม้ เป็นอาหารมื้อหลัก
 - ค. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้น้อยกว่าความต้องการของร่างกาย
 - ง. รับประทานอาหารพวก ข้าว แป้ง และน้ำตาลให้น้อยกว่าความต้องการ
29. ข้อใดเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลดีที่สุด [] 64
- ก. กินยาลดความอ้วน
 - ข. ผ่าตัดดูดไขมัน
 - ค. อดอาหาร
 - ง. ลดอาหารที่ให้พลังงานสูง
30. อาหารที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนักคือข้อใด [] 65
- ก. แคนตาลูป
 - ข. แคนดัมข้าวไก่
 - ค. แคนหมูมันเนื้อ
 - ง. แคนจืดกระหล่ำปลีหมูสับ

ตอนที่ 3

ทัศนคติการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้อง
ปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงในข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของ
นักเรียนมากที่สุดเพียงข้อละคำตอบเดียวเท่านั้น

ตัวอย่าง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
เคี้ยวหมากฝรั่งช่วยบริหารฟัน		/		

หมายความว่า นักเรียนเห็นด้วยกับการเคี้ยวหมากฝรั่งเพื่อบริหารฟัน

ข้อ	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับผู้วิจัย [] [] [] 1-3 [2]4 []5 []6 []7 []8 []9
1	ชีวิตในปัจจุบันควรกินเพื่ออยู่มิใช่อยู่ เพื่อกิน.....					
2	อาหารราคาแพง ไม่จำเป็นต้องมี สารอาหารครบถ้วน.....					
3	อาหารที่ตีมีคุณค่าคืออาหารที่กินแล้ว มีรสชาติอร่อย.....					
4	การกินอาหารพวก ข้าว แป้ง และ น้ำตาลมากเกินไปทำให้อวัยวะแข็งแรง					
5	วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารที่มี ไขมัน.....					

ข้อ	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
6	การกินผัก-ผลไม้ มีประโยชน์ช่วย ทำให้รูปร่าง ได้สัดส่วน.....	[] 10
7	วัยรุ่นกำลัง เติบโตควรกินอาหารใน ปริมาณที่มาก ๆ และบ่อยๆ.....	[] 11
8	การกินอาหารให้อิ่มเต็มที่ทุกมื้อไม่ ขาดสารอาหารอย่างแน่นอน.....	[] 12
9	กินอาหารแต่ไม่ออกกำลังกายทำให้ อ้วนได้.....	[] 13
10	การกิน กลัวยทอด ลูกชิ้นทอด ปาต่อง โถ้ บ่อยๆ ไม่ทำให้อ้วน	[] 14
11	ถ้ากินผลไม้ที่ให้พลังงานสูง เช่น ทุเรียน น้อยหน่า เป็นประจำ ทำให้อ้วนได้.....	[] 15
12	ซูเปอร์ฟู้ดที่มีคุณค่าทางอาหารสูง เหมาะสมกับผู้มีรูปร่างอ้วนแเอ มากกว่าใช่.....	[] 16
13	นมเป็นอาหารเสริมเหมาะแก่วัย เด็กเท่านั้น.....	[] 17
14	วัยรุ่นที่ดื่มนมหรือเครื่องดื่มที่ใส่นม เป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้.....	[] 18
15	ไอศกรีม ขนมหวาน ซู้กกี้ ขนมเค้ก เป็นอาหารว่างที่จำเป็น สำหรับวัยรุ่น.....	[] 19

ข้อ	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
16	การกินขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป เช่น ข้าวเกรียบ มันฝรั่ง เป็นต้น ทำให้อ้วน.....	[120
17	การกิน ท็อफी หมากฝรั่ง มี ประโยชน์ช่วยลดความหิว.....	[121
18	การกินอาหารจานด่วน (ฟาสต์ฟู้ด) บ่อยๆ ทำให้ไขมันในเลือดสูง.....	[122
19	น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทาง อาหารเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย..	[123
20	การเลือกกินอาหารควรนึกถึงความ อร่อยมากกว่าพลังงานที่ได้รับ.....	[124
21	การกินอาหารช่วยลดความเครียด.....	[125
22	เมื่อมีความสุข หรือประสบความสำเร็จ สำเร็จการกินอาหารเป็นการเลี้ยง ฉลองที่ดี.....	[126
23	คนที่มีรูปร่างอ้วน คือคนที่มีร่างกาย แข็งแรง สมบูรณ์.....	[127
24	คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด.....	[128
25	คนที่เป็นโรคหัวใจควรหลีกเลี่ยง อาหารจานด่วน (ฟาสต์ฟู้ด).....	[129
26	การกินอาหารที่มีไขมันให้น้อยลง เป็นวิธีป้องกันการเกิดโรคอ้วนได้ดี กว่าการออกกำลังกาย.....	[130

ข้อ	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
27	การกินอาหารให้น้อยลงแต่บ่อยมือ ทำให้รูปร่างได้สัดส่วน.....	[]31
28	การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดี วิธีหนึ่ง.....	[]32
29	ถ้านักเรียนอยากมีรูปร่างผอมบาง ต้องอดอาหาร.....	[]33
30	การชั่งน้ำหนักบ่อยๆ หรือทุกสัปดาห์ เป็นผลดีต่อการควบคุมน้ำหนักของ ร่างกาย.....	[]34

ตอนที่ 4

บริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้อง
ปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริง
ที่นักเรียนได้ปฏิบัติ เพียงคำตอบเดียวและเลือกเหตุการณ์ปฏิบัติ โดย x กับตัว
อักษร ก ข ค หรือ ง ตามการปฏิบัติจริง ในกรณีที่เลือกข้อ ง. โปรดระบุ เหตุผล
ตามการปฏิบัติของนักเรียน

ตัวอย่าง ฉันทักอาหารมีเสียงดัง

- () ทำเป็นประจำ (ทุกวัน)
() ทำบ่อยครั้ง (อาทิตย์ละ 1 ครั้ง)
() ทำนานๆ ครั้ง (เดือนละ 1 ครั้ง)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ทำให้มีรสชาติอร่อยขึ้น

ข. พ่อแม่ ไม่ให้เคี้ยวเสียงดัง

ค. อาหารบางชนิดเคี้ยวแล้วมีเสียงดังเอง

ง. อื่นๆ โปรดระบุ

(/) ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ) กลัวเสียมารยาท

หมายความว่า นักเรียนไม่เคยเคี้ยวอาหารมีเสียงดังเลยเพราะกลัวเสียมารยาท

1. ฉันทกินอาหารครบ 3 มื้อในแต่ละวัน สำหรับผู้ป่วย
- () เป็นประจำ (ทุกวัน) [] [] 1-3
- () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์) [3]4
- () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) [] [] 5-6
- เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ผู้ปกครองไม่มีเวลาจัดเตรียม
- ข. ผู้ปกครองฝึกให้กิน
- ค. ขาดงาน ไม่มีกิน
- ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....
2. ฉันทกินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ ในแต่ละวัน [] [] 7-8
- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
- () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
- () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
- เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. หิวบ่อย
- ข. ชื่นชอบอาหารที่ชอบ
- ค. กินน้อยในแต่ละมื้อ
- ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....
3. ฉันทกินอาหารในปริมาณที่มากจนอึดเกินไป [] [] 9-10
- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
- () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
- () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
- เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. อาหารอร่อย
- ข. เสียหายอาหารที่เหลือ
- ค. กลัวหิวระหว่างมื้อ
- ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

4. จัณกินอาหารเช้า [] [] 11-12

() เป็นประจำ (ทุกวัน)

() บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)

() นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. หิว

ข. เวลานั้นต้องรีบมาโรงเรียน

ค. ผู้ปกครองปรุงไม่ทัน

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

5. จัณกินอาหารกลางวัน [] [] 13-14

() เป็นประจำ (ทุกวัน)

() บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)

() นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. หิว

ข. กลัวเป็นโรคกระเพาะ

ค. เบื่ออาหารที่โรงเรียน

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

6. จัณกินอาหารมื้อเย็น [] [] 15-16

() เป็นประจำ (ทุกวัน)

() บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)

() นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. หิว

ข. ผู้ปกครองทำให้กิน

ค. เบื่ออาหาร

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

7. ฉันทกินอาหารมือเย็นหลัง 1 ทุ่ม [] [] 17-18

- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
 () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
 () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. เป็นเวลาอาหารของครอบครัว

ข. กลับบ้านช้า

ค. ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

8. ฉันทกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่นๆ [] [] 19-20

- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
 () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
 () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. หิวมากกว่ามืออื่นๆ

ข. กินเท่ากันทุกมือ

ค. มีเวลามากกว่ามืออื่นๆ

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

9. ฉันทกินอาหารหลายๆ อย่างรวมข้าว เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ ในมือเดียวกัน [] [] 21-22

- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
 () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
 () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ผู้ปกครองบอกให้กิน

ข. มีประโยชน์ให้สารอาหารครบ

ค. ไม่มีเวลาเพียงพอ

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

10. จัณกินอาหารที่มีกากมาก เช่น ผัก ผลไม้สด [] [] 23-24

- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
- () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
- () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ชอบ รสชาติอร่อย

ข. ไม่ชอบกินผัก

ค. ไม่ชอบกินผลไม้

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

11. จัณกินเนื้อ ไข่ และนม ในมื้อเดียวกัน [] [] 25-26

- () เป็นประจำ (ทุกมื้อ)
- () บ่อยครั้ง (วันละ 1 มื้อ)
- () นานๆ ครั้ง (1 มื้อ/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ผู้ปกครองทำให้กิน

ข. ชอบ อร่อย

ค. ท้องอืด-เฟ้อ

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

12. จัณกินอาหารประเภท เนื้อ เช่น สเต็ก 2-3 มื้อ ในแต่ละวัน [] [] 27-28

- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
- () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
- () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ผู้ปกครองบอกให้กิน

ข. ชอบ อร่อย

ค. ท้องอืด-เฟ้อ

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

13. ฉันทกิน เนื้อหมู เนื้อติดมัน หอย ไข่ เปิด มากกว่า ปลา [] [] 29-30

- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
 () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
 () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ผู้ปกครองทำให้กิน

ข. ชอบ อร่อยกว่าปลา

ค. ไม่ชอบกินปลา

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

14. ฉันทกินอาหารประเภททอด มากกว่าอาหาร ปิ้งย่าง ต้ม และนึ่ง [] [] 31-32

- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
 () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
 () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ชอบ รสชาติ

ข. น่ากิน

ค. ไม่ชอบ กลัวอ้วน

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

15. ฉันทกินอาหาร เช่น ข้าวขาหมู ข้าวหน้าเป็ด ข้าวมันไก่ หรือของทอดต่างๆ [] [] 33-34

- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
 () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
 () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ชอบ รสชาติ

ข. น่ากิน

ค. ไม่ชอบ กลัวอ้วน

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

16. ฉันทกินอาหารในแต่ละมื้อ ต้องใส่เกลือ หรือ น้ำปลาเพิ่ม [] [] 35-36
- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
- () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
- () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
- เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ทำให้รสชาติอร่อยขึ้น
- ข. อาหารที่กิน ส่วนใหญ่รสชาติไม่พอดี
- ค. ชอบกินจืด
- ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....
17. ฉันทดื่มนม หรือเครื่องดื่มที่ใส่นม เช่น โอวัลติน ไมโล เป็นต้น [] [] 37-38
- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
- () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
- () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
- เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ชอบ รสชาติ
- ข. ผู้ปกครองบอกให้ดื่ม
- ค. ราคาแพง ไม่มีเงินซื้อ
- ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....
18. ฉันทกินอาหารเสริมบำรุงร่างกาย เช่น ขุปไก่สกัด รังนก เป็นต้น [] [] 39-40
- () เป็นประจำ (2-3 วัน/สัปดาห์)
- () บ่อยครั้ง (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง)
- () นานๆ ครั้ง (เดือนละ 1 ครั้ง)
- เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ชอบรสชาติ
- ข. เห็นโฆษณาทำให้อยากดื่ม
- ค. ราคาแพง
- ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

19. ฉันทกินวิตามินเม็ดเสริมอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย [] [] 41-42

- () เป็นประจำ (2-3 วัน/สัปดาห์)
- () บ่อยครั้ง (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง)
- () นานๆ ครั้ง (เดือนละ 1 ครั้ง)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. คิดว่าไม่ได้สารอาหารครบถ้วน

ข. ไม่ชอบกินผัก หรือผลไม้

ค. ราคาแพง ไม่มีเงินซื้อ

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

20. ฉันทกินขนมหวาน ไอศกรีม กู้กกี้ ขนมเค้ก [] [] 43-44

- () เป็นประจำ (3-5 วัน/สัปดาห์)
- () บ่อยครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
- () นานๆ ครั้ง (เดือนละ 1-2 ครั้ง)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. อร่อย น่ากิน

ข. ไม่น่าจะทำให้อ้วน

ค. กลัวอ้วน

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

21. ฉันทกินขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่งทอด ระหว่างมี [] [] 45-46

- () เป็นประจำ (3-5 วัน/สัปดาห์)
- () บ่อยครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
- () นานๆ ครั้ง (เดือนละ 1-2 ครั้ง)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. อร่อย

ข. เห็นโฆษณา ทำให้อยากกิน

ค. ราคาแพง สิ้นเปลืองเงิน

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

22. ฉันกินอาหารจานด่วน(ฟาสต์ฟู้ด)เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ สอทอด [] [] 47-48

- () เป็นประจำ (1-2 วัน/สัปดาห์)
 () บ่อยครั้ง (อาทิตย์ละ 1 ครั้ง)
 () นานๆ ครั้ง (เดือนละ 1-2 ครั้ง)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ชอบรสชาติ

ข. เห็นโฆษณาทำให้อยากกิน

ค. ราคาแพง ไม่มีเงินซื้อ

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

23. ฉันดื่มน้ำอัดลม [] [] 49-50

- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
 () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
 () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. อร่อย

ข. เห็นจากโฆษณาทำให้อยากดื่ม

ค. ทำให้รู้สึกสดชื่น

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

24. ฉันกินอาหารที่ฉันปรุงเองมากกว่านอกบ้าน [] [] 51-52

- () เป็นประจำ (ทุกวัน)
 () บ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
 () นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ผู้ปกครองทำให้ทาน

ข. อร่อยกว่าอาหารนอกบ้าน

ค. ผู้ปกครองไม่ค่อยมีเวลาทำ

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

() ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

25. ฉันเลือกซื้ออาหารตามคำโฆษณา [] [] 53-54
- () ทำเป็นประจำ (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)
 - () ทำบ่อยครั้ง (1 ครั้ง/2 สัปดาห์)
 - () ทำนานๆ ครั้ง (เดือนละ 1 ครั้ง)
- เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. เป็นคนทันสมัย
 ข. ลักษณะอาหารน่ากิน
 ค. อยากรอง
 ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....
26. ฉันเลือกกินอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้น [] [] 55-56
- () ทำเป็นประจำ (ทุกวัน)
 - () ทำบ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
 - () ทำนานครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
- เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. รสชาติอร่อย ถูกใจ
 ข. หาซื้อง่าย
 ค. ถ้าไม่ชอบก็ไม่อยากกิน
 ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....
27. ฉันจะกินอาหาร เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ หรือเพื่อฉลองความสุข [] [] 57-58
- () เป็นประจำ (1-2 วัน/สัปดาห์)
 - () บ่อยครั้ง (อาทิตย์ละ 1 ครั้ง)
 - () นานๆ ครั้ง (เดือนละ 1-2 ครั้ง)
- เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. กินแล้วสบายใจ
 ข. หิว
 ค. ไม่รู้สึกหิว
 ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

28. ผู้ปกครองของฉันทน์ ใช้น้ำมันหมูประกอบอาหาร [] [] 59-60
- () ทำเป็นประจำ (ทุกวัน)
 - () ทำบ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
 - () ทำนานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
- เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ราคาถูก
 ข. หาซื้อง่าย
 ค. ประกอบอาหารไม่อร่อย
 ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....
29. ฉันทน์พยายามกินอาหารตามพลังงานที่กำหนดไว้ ในแต่ละวัน (แคลอรี) [] [] 61-62
- () ทำเป็นประจำ (ทุกวัน)
 - () ทำบ่อยครั้ง (3-5 วัน/สัปดาห์)
 - () ทำนานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
- เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ควบคุมน้ำหนัก
 ข. ผู้ปกครองบอกให้ทำ
 ค. ไม่ค่อยสนใจ
 ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....
30. ฉันทน์ชั่งน้ำหนัก เพื่อสำรวจรูปร่างตัวเอง [] [] 63-64
- () เป็นประจำ (อาทิตย์ละ 1 ครั้ง)
 - () บ่อยครั้ง (2 สัปดาห์ ต่อ 1 ครั้ง)
 - () นานๆ ครั้ง (เดือนละ 1 ครั้ง)
- เหตุผลที่ปฏิบัติ เพราะ ก. ควบคุมน้ำหนัก
 ข. ไม่มีเครื่องชั่ง
 ค. ไม่สนใจรูปร่าง
 ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () ไม่เคยเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

เฉลยคำตอบ

แบบสอบถามความรู้การบริโภคอาหาร
ที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน

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

**ลักษณะข้อความเป็นขบวนการและตอบ
ของแบบสอบถามทัศนคติและบริโภคนิสัย
ในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้อง
ปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน**

1. แบบสอบถามทัศนคติ แบ่งออกเป็นข้อความทัศนคติทางบวก จำนวน 10 ข้อ
และข้อความทัศนคติทางลบ จำนวน 20 ข้อ

1.1 ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 1 2 6 9 11 16 18 24 25
และข้อ 30

1.2 ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 3 4 5 7 8 10 12 13 14
15 17 19 20 21 22 23 26 27 28 และข้อ 29

2. แบบสอบถามบริโภคนิสัย แบ่งออกเป็นบริโภคนิสัยทางบวก จำนวน 10 ข้อ
และบริโภคนิสัยทางลบ จำนวน 20 ข้อ

2.1 บริโภคนิสัยทางบวก ได้แก่ ข้อ 1 4 5 6 9 10 17 24 29
และข้อ 30

2.2 บริโภคนิสัยทางลบ ได้แก่ ข้อ 2 3 7 8 11 12 13 14 15
16 18 19 20 21 22 23 25 26 27 และข้อ 28

ภาคผนวก ข

ค่าเปอร์เซ็นต์ไต่ของน้ำหนักในแต่ละช่วงของความสูง แยกตามเพศ

ตารางที่ 15 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ไต่ของน้ำหนักในแต่ละช่วงความสูง ในเพศชายและเพศหญิง

ส่วนสูง (จม.)	เปอร์เซ็นต์ไต่ ที่ 10		เปอร์เซ็นต์ไต่ ที่ 90		เปอร์เซ็นต์ไต่ ที่ 97	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
	100	13.7	13.4	16.7	16.3	17.7
101	13.9	13.6	17.0	16.6	18.1	17.4
102	14.2	13.9	17.2	16.9	18.4	17.8
103	14.4	14.1	17.5	17.2	18.7	18.1
104	14.7	14.4	17.8	17.6	19.0	18.4
105	15.0	14.7	18.1	17.9	19.4	18.8
106	15.2	15.0	18.4	18.2	19.7	19.1
107	15.5	15.2	18.6	18.5	20.0	19.5
108	15.8	15.5	18.9	18.8	20.3	19.8
109	16.0	15.8	19.2	19.1	20.7	20.2
110	16.3	16.1	19.5	19.4	21.0	20.6
111	16.6	16.5	19.2	19.8	21.3	20.9
112	16.9	16.8	20.0	20.1	21.6	21.3
113	17.2	17.1	20.4	20.5	22.2	21.9
114	17.5	17.4	20.9	21.1	22.8	22.4
115	17.8	17.7	21.4	21.5	23.3	23.0
116	18.1	18.0	22.0	22.1	23.9	23.5

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ส่วนสูง (ซม.)	เปอร์เซ็นต์ ที่ 10		เปอร์เซ็นต์ ที่ 90		เปอร์เซ็นต์ ที่ 97	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
	117	18.5	18.4	22.5	22.5	24.5
118	18.8	18.7	23.1	23.1	25.0	24.7
119	19.2	19.0	23.6	23.6	25.6	25.3
120	19.5	19.3	24.2	24.1	26.2	25.9
121	19.9	19.7	24.8	24.7	26.8	26.5
122	20.3	20.0	25.4	25.3	27.5	27.2
123	20.7	20.4	26.0	25.9	28.3	27.9
124	21.1	20.7	26.6	26.5	29.0	28.7
125	21.5	21.1	27.2	27.1	29.8	29.4
126	21.9	21.5	27.9	27.8	30.6	30.1
127	22.3	22.0	28.4	28.5	31.4	30.9
128	22.7	23.9	29.0	29.2	32.1	31.6
129	23.2	22.8	29.6	29.9	32.9	32.5
130	23.6	23.2	30.2	30.7	33.7	33.3
131	24.1	23.7	30.9	31.5	34.5	34.2
132	24.5	24.1	31.6	32.3	35.3	35.2
133	25.0	24.6	32.3	33.1	36.1	36.3
134	25.4	25.1	33.1	34.0	36.9	37.4
135	25.9	25.5	33.8	34.8	37.8	38.5
136	26.4	26.0	34.5	35.8	38.5	39.6
137	26.9	26.5	35.3	36.8	39.4	40.8
138	27.4	27.0	36.1	37.9	40.2	42.0

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ส่วนสูง (จม.)	เปอร์เซ็นต์ไทด์ ที่ 10		เปอร์เซ็นต์ไทด์ ที่ 90		เปอร์เซ็นต์ไทด์ ที่ 97	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
	139	27.9	27.6	36.9	39.0	41.1
140	28.3	28.2	37.6	40.2	41.9	44.4
141	28.9	29.0	38.5	41.4	42.8	45.8
142	29.4	29.7	39.2	42.8	43.7	47.1
143	30.0	30.5	40.0	44.2	44.5	48.3
144	30.6	31.5	40.8	45.5	45.4	49.5
145	31.2	32.4	41.6	46.6	46.2	50.6
146	31.8	33.4	42.4	47.6	47.1	51.7
147	32.4	34.3	43.3	48.6	48.0	52.7
148	33.1	35.2	44.1	49.5	48.9	53.6
149	33.8	36.0	45.0	50.3	49.7	54.4
150	34.5	36.9	45.9	51.1	50.4	55.1
151	35.2	37.6	46.8	51.8	51.4	55.8
152	36.0	38.4	47.6	52.5	52.3	56.5
153	36.8	39.2	48.5	53.2	53.2	57.2
154	37.6	40.0	49.3	53.8	54.0	57.8
155	38.4	40.7	50.2	54.5	54.8	58.5
156	39.2	41.3	51.1	55.1	55.7	59.1
157	40.0	42.0	52.1	55.7	56.5	59.7
158	40.8	42.6	53.0	56.4	57.3	60.3
159	41.6	43.2	53.9	57.0	58.2	60.9
160	42.4	43.7	54.8	57.6	59.0	61.5

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ส่วนสูง (จม.)	เปอร์เซ็นต์ไทด์ ที่ 10		เปอร์เซ็นต์ไทด์ ที่ 90		เปอร์เซ็นต์ไทด์ ที่ 97	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
161	43.1	44.3	55.7	58.2	59.8	62.2
162	43.8	44.9	56.6	58.8	60.6	62.8
163	44.5	45.4	57.4	59.3	61.4	63.4
164	45.2	45.9	58.1	59.9	62.2	64.1
165	45.9	46.4	58.9	60.5	63.1	64.7
166	46.6		59.6		63.9	
167	47.2		60.3		64.6	
168	47.9		61.0		65.3	
169	48.7		61.6		66.0	
170	49.4		62.3		66.7	
171	50.1		63.0		67.4	
172	50.8		63.6		68.1	
173	51.5		64.2		68.8	
174	52.1		64.8		69.5	
175	52.8		65.5		70.2	

* มาตรฐาน น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน ถึง 19 ปี ปี 2530 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2537)



ประวัติผู้วิจัย

นางสุชาดา มะโนทัย เกิดวันที่ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2511 ที่จังหวัดนครราชสีมา สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย เมื่อปี 2534 มีประสบการณ์ทางด้านพยาบาล 3 ปี และเข้าศึกษาต่อสาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2537