

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

- ไกรสิทธิ์ คันศิริรินทร์. อาหารกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: เมดิคัล มีเดีย, 2530.
- คณะกรรมการอาหารและโภชนาการแห่งชาติ. แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2530-2534). กรุงเทพฯ, 2529.
- คุณณี สุทอปรียาศรี. "ปัญหาโภชนาการ." เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์ สาธารณสุข กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- นัยพินิจ ฅชภัคดี. "ผลกระทบของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี." เอกสารประกอบสัมมนา เรื่องนโยบายการพัฒนาประเทศ: แนวทางการศึกษาวิจัย: สถาบันไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.
- นิภา มนูญปัจ. การวิจัยทางสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: อักษรบัณฑิต, 2526.
- ประคอง วรรณสุต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2525.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ: การวัด การเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พีระพธนา, 2526.
- ปาหนัน บุญหลง. โภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: มาร์เก็ตติ้ง มีเดีย, 2523.
- เยาวดี วิบูลย์ศรี. หลักการวัดผลและการสร้างข้อสอบ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- วัลย์ อินทร์มพรรย์. โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ. กรุงเทพมหานคร: แสงทวีการพิมพ์, 2530.

บทความ

ไกรสิทธิ์ ดันดีศิริพันธ์ และ กัลยา ทองประเสริฐ. "ผลของอาหาร โภชนาการ และการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพร่างกายของเด็ก." วารสารโภชนาการ. 21 (กรกฎาคม-กันยายน): 241-251.

ศิริพร สะโครมา เข็ด. "โรคขาดอาหาร โรคเด็กยากจน." ปาจารย์สาร. 32 (มกราคม-กุมภาพันธ์ 2522): 20-30.

เอกสารอื่น

กัลยา นาคเพชร. "การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในท้องที่ตำบลค้ำพูล อำเภอนนไทย จังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

ไกรสิทธิ์ ดันดีศิริพันธ์ และ พัทชนิ วินิจกุล. "โภชนาการและภาวะสังคม: ปัญหาโภชนาการ ในประเทศไทย." รายงานการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

ศัชรินทร์ อุณห เกตุ. "การศึกษา เปรียบ เทียบบริโภคนิสัยของ เด็กวัยก่อน เรียนที่มาจากสภาพ ครอบครัวต่างกัน 3 แห่ง ในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.

จินดา หย่างอารี. "พฤติกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือตอนล่าง." รายงานการวิจัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

จินดา วงศ์สวัสดิ์. "การ เปรียบ เทียบพฤติกรรมสุขภาพตามการรายงานของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างโรงเรียนในโครงการสุขภาพศึกษาสายการศึกษา กับ โรงเรียนอื่น ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร- มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

- เฉลิมพร ลพอุทัย. "ความคิดเห็นของศึกษานิเทศก์ ผู้บริหาร และครูโครงการประถมศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการจัดการ และการใช้หลักสูตรประถมศึกษา กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- เฉลา เพียรชอบ. "การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ทัศนีย์ อินทรสุขศรี. "ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2522.
- ธรา วิริยะพานิช และคณะ. "สาเหตุ และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคอีสาน (ตอนล่าง)." รายงานการวิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- ผู้เข้ารับการศึกษาอบรมหลักสูตร. "นักวิจัยทางสังคมศาสตร์." รุ่นที่ 27. "พฤติกรรมการบริโภคของประชาชนในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในพื้นที่ดำเนินสาธารณสุขมูลฐาน พ.ศ. 2528." กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2528.
- พลศึกษา, กรม. กองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพ. "การติดตามและประเมินผลโครงการสุขภาพในโรงเรียน." รายงานการวิจัย งานส่งเสริมสุขภาพนักเรียน, 2528.
- _____. "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ." รายงานการวิจัย งานสุขศึกษา ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ, 2529.

- พัชรา กาญจนารัตน์ และคณะ. "การศึกษาโครงการสุขภาพและ เปรียบ เทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กับชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในอำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี." รายงานการวิจัย ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- พิมพ์ ยศแก้ว. "ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- เพ็ญศรี ลักษณะงาน. "ความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา ที่มีต่อการจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนในเขตการศึกษา 9." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
- การดี เต็มเจริญ และคณะ. "ภาวะโภชนาการ และนิสัยการบริโภคอาหาร เข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร." ภาควิชาโภชนศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- ยุพิน ศรียส. "ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. "การศึกษา เปรียบ เทียบสุขสันต์ในการบริโภค และการเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกัน ในจังหวัดนราธิวาส." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- วิลาส จันทรัตน์. "การบริหารงานสุขศึกษาอนามัยในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสงขลา." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.

- ไสว เพ็ญวิทยารัตน์. "การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่เจ็ด ในกรุงเทพมหานคร กับในจังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- สาธิตานนทสุข, กระทรวง. กรมอนามัย, กองโภชนาการ. แผนงานโภชนาการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2530-2534). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2530.
- สุจิตรา เทพไชย. "การศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน หมู่ 2 ตำบลท่ายาง อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.
- สุริย์ จันทรโมลี และคณะ. "การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, 6 และผู้ที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมือง และอำเภอลำปลายมาศ." รายงานการวิจัย ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- สุนทร บ้านสกุล. "ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เกี่ยวกับทัศนสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- โสภา ญาณภีร์. "ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2522.
- อมรา พงศาพิชญ์. "โครงการอาหารโปรตีนของอาเซียน และการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องบริโภคนิสัย." รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการกินของคนไทย, 2529.
- อุ้นเรือน ก้อนทอง. "ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มอ.ดินแดง มหาวิทยาลัยขอนแก่น." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2529.

อาศรี วัลยะเสรี. "ปัญหาสุขภาพโภชนาการ." เอกสารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล,
ม.ป.ด.

_____. "สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย." รายงานการประชุม
มติชนรายวัน (31 สิงหาคม 2529).

อำนาง พลไชยชา. "การเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับสุขภาพของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างโรงเรียนในและนอกโครงการสุขศึกษา-
สายการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม." วิทยานิพนธ์
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย, 2529.

ภาษาอังกฤษ

Aucoin, Dola, et. "A Comparative Study of Food Habits: Influence
of Age Sex, Selected Family Characteristic 1."
Canadian Journal of Public Health. 63 (March-April 1972):
143-151.

Bredbenner Carol Byrd., et al. "A Nutrition Curriculum for Health
Education: Its Effect on Student Knowledge, Attitude, and
Behavior." The Journal of School Health. 54 (November 1984):
385-387.

Cosper Anne Barbara., et al. "The Effect of Nutrition Education on
Dietary Habit of Fifth Graders." The Journal School of
Health. 47 (October 1977): 475-477.

Mangham, Donna B. and Vickery E. Connie. "Introducing Nutrition
Education." The Journal of School Health. 51 (February
1981): 110-112.

Schwartz, Nancy E. "Nutrition Knowledge Attitudes and Practices of High-School Graduates." The Journal of American Dietetic Association. 66 (January 1975): 28-51.

Skinner, Jean D. and Woodbern J. Margy. "Nutrition Knowledge of Teen-agers." The Journal of School Health. 47 (October 1977): 475-477.

การคำนวณ

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

10. อาจารย์พรหมมา ภางาม

นักวิชาการ กองนโยบายและแผน
สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษา
แห่งชาติ

11. อาจารย์สง่า ตามาพงษ์

นักโภชนาวิทยา 6 กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

ภาคผนวก ข

รายชื่อโรงเรียนประถมศึกษา

รายชื่อโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษา
แห่งชาติ เขตการศึกษา 11 ที่นักเรียนเป็นตัวอย่างประชากร

จังหวัดชัยภูมิ

อำเภอเมือง

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1. โรงเรียนบ้านหมื่นแก้ว | 2. โรงเรียนสุนทรวัฒนา |
| 3. โรงเรียนวังก้าน เหลืองครุฑกิจ | 4. โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ |

อำเภอบ้านเขว้า

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. โรงเรียนบ้านเขว้า | 2. โรงเรียนบ้านเขว้าศึกษา |
| 3. โรงเรียนบ้านโนนแดง | 4. โรงเรียนบ้านหลุมโพธิ์ |

จังหวัดนครราชสีมา

อำเภอเมือง

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. โรงเรียนเมืองนครราชสีมา | 2. โรงเรียนสวนหม่อน |
| 3. โรงเรียนบ้านหนองตะลุงไม้ | 4. โรงเรียนบ้านหนองบัวศาลา |

อำเภอสีคิ้ว

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1. โรงเรียนไทยวัฒนาประชารัฐ | 2. โรงเรียนบ้านโนนกลุ่มมิตรภาพที่ 210 |
| 3. โรงเรียนบ้านหนองกระทุ่ม | 4. โรงเรียนประชานุกูล |

จังหวัดบุรีรัมย์

อำเภอเมือง

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. โรงเรียนอนุบาลบุรีรัมย์ | 2. โรงเรียนไตรคามสิทธิศิลป์ |
| 3. โรงเรียนคงขัยสิทธิวิทยา | 4. โรงเรียนบ้านศรีสวัสดิ์ |

อำเภอประโคนชัย

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1. โรงเรียนบ้านประโคนชัย | 2. โรงเรียนวัดแจ้ง |
| 3. โรงเรียนวัดบ้านไทร | 4. โรงเรียนศรีถาวร |

จังหวัดสุรินทร์อำเภอเมือง

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. โรงเรียนอนุบาลสุรินทร์ | 2. โรงเรียน เมืองสุรินทร์ |
| 3. โรงเรียนบ้านหนองกง | 4. โรงเรียนบ้านโคกมะเมียน |

อำเภอศรีขรภูมิ

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. โรงเรียนบ้านชะแนก | 2. โรงเรียนระแงง |
| 3. โรงเรียนบ้านหนองสูง | 4. โรงเรียนหนองขาว |

จังหวัดศรีสะเกษอำเภอเมือง

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. โรงเรียนบ้านหนองโพธิ์ | 2. โรงเรียนอนุบาลศรีสะเกษ |
| 3. โรงเรียนบ้านคอนกลาง | 4. โรงเรียนบ้านหนองยาง |

อำเภอรามิไศล

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1. โรงเรียนท่าโพธิ์มิตรภาพ 204 | 2. โรงเรียน เมืองคอง |
| 3. โรงเรียนบ้านยาง | 4. โรงเรียนบ้านหนองแค |

ภาคผนวก ค

จดหมายขอความร่วมมือ

ที่ ทม 0309/8660

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10500

24 พฤศจิกายน 2530

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

เนื่องด้วย นางสาวศิริศรี ศิริบุญย นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัย เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สุขกรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตการศึกษา 11 ในสังกัดของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ และทดลองใช้แบบสอบถาม (try-out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนวัดสระแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดอนุญาตให้นางสาวศิริศรี ศิริบุญย ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรารักษ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9

ที่ ทม 0309/8659

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10500

24 พฤศจิกายน 2530

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

เนื่องด้วย นางสาวศิริศรี ศิริบุญย์ นิลิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัญย์ สุกกรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิลิตขอเรียนเชิญผู้มีรายนามดังต่อไปนี้ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสอบถามที่นิลิตสร้างขึ้น

1. อาจารย์เกรียงศักดิ์ พลยะเดช
2. อาจารย์ประยงค์ จินดาวงศ์
3. อาจารย์พรทพมา ภางาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดอนุญาตให้ผู้มีรายนามดังกล่าวข้างต้น เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9

ที่ ทม 0309/8658

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10500

24 พฤศจิกายน 2530

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เนื่องด้วย นางสาวศิริศรี ศิริบุญย์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัย เพื่อเสนอ เป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สุกกรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญอาจารย์ ส่งา ตามาพงษ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบ-สอบถามที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมา เพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดอนุญาตให้ผู้มีนามดังกล่าวข้างต้น เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ เครื่องมือวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วิชาภัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9

ที่ ศธ 1404/37072

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. 10300

28 ธันวาคม 2530

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัด

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ขอความอนุเคราะห์ไปยังสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เพื่อขออนุญาตให้ นางสาวศิริฉวี ศิริบุญย นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา ซึ่งกำลังดำเนินการวิจัย เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11" ในการนี้นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดของท่าน สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ พิจารณาแล้วเห็นสมควรอนุญาต

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตดังกล่าวด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชัย จุฑาภิรีชา)

เลขาธิการคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

กองวิชาการ

โทร. 2810588

ภาคผนวก ง

การคำนวณหาขนาดตัวอย่างประชากรและประสิทธิภาพของ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การคำนวณหาขนาดของตัวอย่างประชากรและประสิทธิภาพของ เครื่องมือที่ใช้ใน
การวิจัย

การคำนวณหาขนาดของตัวอย่างประชากร

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{N}{1 + Ne^2} \quad (\text{Yamane 1970: 581})$$

เมื่อ n = ขนาดของตัวอย่างประชากร
 N = ขนาดของประชากร
 e = ความคลาดเคลื่อน เท่าที่จะยอมรับได้

$$\text{การคำนวณ} \quad N = 140295$$

$$e = .05$$

$$n = \frac{140,295}{1 + 140,295 \times (.05)^2}$$

$$= \frac{140,295}{351.7375}$$

$$= 398.86$$

ขนาดของตัวอย่างประชากรน้อยที่สุดที่ต้องใช้ 398.86 คน

การคำนวณหาประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การวิเคราะห์หาค่าความยาก (level of difficulty) และค่าอำนาจ
จำแนก (power of discrimination) ของข้อกระทงในแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการ
บริโภคอาหาร โดยใช้เทคนิค 33% จากสูตร

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

$$\text{ค่าอำนาจจำแนก} \quad r = \frac{P_H - P_L}{N_H \text{ or } N_L} \quad (\text{เขาวดี วิบูลย์ศรี 2528: 180})$$

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

ตัวอย่างการคำนวณข้อที่ 1

$$\begin{aligned}
 P_H &= 20 & , & P_L = 15 \\
 N_H &= 20 & , & N_L = 20 \\
 P &= \frac{20 + 15}{20 + 20} = 0.88 \\
 r &= \frac{20 - 15}{20} = 0.25
 \end{aligned}$$

2. การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ใช้สูตร คูเคอร์-ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson Formula 20) ดังนี้

$$K-R 20 : r_{XX} = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\Sigma Pq}{S_X^2} \right]$$

(ประกอบ การณสูตร 2528: 37-38)

เมื่อ	r_{XX}	=	สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง
	n	=	จำนวนข้อสอบ
	P	=	สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบได้ถูกต้องในแต่ละข้อ
	q	=	สัดส่วนของคนที่ตอบแต่ละข้อผิด
	S_X^2	=	ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด
การคำนวณ	n	=	32
	ΣPq	=	4.99

$$\begin{aligned}
 S_x^2 &= \frac{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{N^2} \\
 &= \frac{60 (31215) - (1319)^2}{(60)^2} \\
 &= 36.98
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{K-R 20 : } r_{XX} &= \frac{60}{60 - 1} \left[1 - \frac{4.99}{36.98} \right] \\
 &= 1.02 \times 0.87 \\
 &= 0.88
 \end{aligned}$$

3. การคำนวณหาสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงของแบบสอบถามทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -coefficient) ดังนี้

$$\alpha = \frac{n}{n - 1} \left[1 - \frac{\Sigma S_i^2}{S_x^2} \right]$$

(ประกอบ กรณีสุด 2528: 42-43)

เมื่อ

α = สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง

n = จำนวนข้อสอบ

S_i^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้รับการทดสอบทั้งหมด

การคำนวณ

n = 23

ΣS_x^2 = 23.83

$$S_x^2 = \frac{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{N^2}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{60 (40939.6) - 4898)^2}{(60)^2} \\
 &= 159.26 \\
 \alpha &= \frac{23}{23 - 1} \left[1 - \frac{23.83}{159.26} \right] \\
 &= 1.05 \times 0.85 \\
 &= 0.89
 \end{aligned}$$

4. การคำนวณหาสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงของแบบสอบถามการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -coefficient) เช่นเดียวกับแบบสอบถามทัศนคติ ซึ่งมีวิธีคำนวณดังนี้

$$\begin{aligned}
 \alpha &= \frac{n}{n - 1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_X^2} \right] \\
 n &= 32 \\
 \sum S_i^2 &= 34.22 \\
 S_X^2 &= \frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N^2} \\
 &= \frac{60 (620955) - (6068)^2}{(60)^2} \\
 &= 121.30 \\
 \alpha &= \frac{32}{32 - 1} \left[1 - \frac{34.33}{121.30} \right] \\
 &= 1.03 \times 0.72 \\
 &= 0.74
 \end{aligned}$$

ภาคผนวก จ

การวิเคราะห์แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

การวิเคราะห์แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 10 แสดงค่าความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของข้อกระทงในแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ข้อที่	กลุ่มสูง (P _H)	กลุ่มต่ำ (P _L)	ค่าความยาก (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1.	20	15	.88	.25
2.	18	7	.63	.55
3.	20	17	.93	.15
*4.	20	16	.90	.20
5.	18	4	.55	.20
6.	20	15	.88	.25
7.	20	11	.78	.45
8.	14	4	.45	.75
9.	16	1	.43	.75
10.	20	13	.83	.35
11.	20	16	.90	.20
12.	20	15	.88	.25
13.	19	7	.65	.60
14.	9	1	.25	.40
15.	20	4	.60	.80
16.	16	3	.48	.65
*17.	20	17	.93	.15
18.	20	11	.78	.45
*19.	4	6	.25	-.01
*20.	14	14	.70	.00

ตารางที่ 10 (ต่อ) แสดงค่าความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของข้อกระทงใน
แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ข้อที่	กลุ่มสูง (P _H)	กลุ่มต่ำ (P _L)	ค่าความยาก (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
21.	20	17	.93	.15
22.	19	13	.80	.30
*23.	7	0	.18	.35
24	18	6	.60	.60
25.	14	3	.43	.55
26.	18	12	.75	.30
*27.	20	17	.93	.15
28.	6	2	.20	.20
29.	20	15	.88	.25
*30.	20	16	.90	.20
31.	19	15	.85	.20
32.	9	5	.70	.20

หมายเหตุ

*ข้อที่ตัดออก

การให้คะแนน ข้อละ 1 คะแนน

ตอบถูก ให้ 1 คะแนน

ตอบผิดหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน

ภาคผนวก ฉ

การจัดระดับคะแนนความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

การจัดระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมี 25 ข้อ คะแนนเต็ม เท่ากับ 25 คะแนน ในการจัดระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ได้นำคะแนนเต็มไปเทียบกับเกณฑ์การประเมินผลของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเมื่อนำคะแนนไปเทียบกับเกณฑ์แล้วมีช่องว่างระหว่างขั้นของคะแนนที่เทียบได้ จึงได้คำนวณหาขีดจำกัดขั้นที่แท้จริงของคะแนน จากขีดจำกัดที่แท้จริงของ เกณฑ์ เพื่อนำไปใช้ประกอบในการจัดความรู้ของคะแนน ปรากฏดังตารางที่ 12

ตารางที่ 11 แสดงการเทียบระดับคะแนนจากเกณฑ์การประเมินผลของกรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ

ระดับความรู้	เกณฑ์การประเมินผลของกรมวิชาการ (ร้อยละ)	คะแนนเทียบจากเกณฑ์	ขีดจำกัดขั้นที่แท้จริงของ เกณฑ์ (ร้อยละ)	ขีดจำกัดขั้นที่แท้จริงของคะแนนเทียบจาก เกณฑ์
ดีมาก	80-100	20-25	79.50-100.00	19.50-25.00
ดี	70-79	18-19	65.50-79.50	17.50-19.49
ค่อนข้างดี	60-69	15-17	59.50-69.50	14.50-17.49
พอใช้	40-59	10-14	39.50-59.50	9.50-14.49
ต้องแก้ไข	0-39	0-9	0.00-39.50	0.00- 9.49

ภาคผนวก ช.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความรู้ ทักษะและการปฏิบัติ

เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1	ข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับตัวนักเรียน	8 ข้อ
ตอนที่ 2	ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	25 ข้อ
ตอนที่ 3	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	20 ข้อ
ตอนที่ 4	การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	30 ข้อ

2. แบบสอบถามที่ใช้สำหรับหาข้อมูล เพื่อการวิจัย เท่านั้น ไม่มีผลต่อคะแนนสอบ
ของนักเรียน

3. ให้นักเรียนอ่านก่อนลงมือทำ และตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง
เพราะไม่มีใครทราบว่านักเรียนตอบคำถามอย่างไร เนื่องจากนักเรียนไม่ต้อง เขียนชื่อลงใน
แบบสอบถามชุดนี้

4. ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม 1 ชั่วโมง

5. แบบสอบถามมีทั้งหมด 15 หน้า

ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความตามความเป็นจริงของ
นักเรียน เพียงคำตอบเดียว

สำหรับผู้วิจัย

--	--	--

1-3

1. สถานที่ตั้งโรงเรียน

- ในเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล
 นอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล

4

2. เพศ

- ชาย
 หญิง

5

3. อายุของนักเรียน

- ต่ำกว่า 11 ปี 11-12 ปี
 13-14 ปี 14 ปีขึ้นไป

6

4. อาชีพของบิดา

- รับราชการ พนักงานเทศบาล หรือรัฐวิสาหกิจ
 ทำนา ทำสวน ทำไร่
 ค้าขาย
 กรรมกร
 พนักงานบริษัท
 อื่น ๆ (ระบุ)

7

สำหรับผู้วิจัย

5. อาชีพของมารดา

- รับราชการ พนักงานเทศบาล หรือรัฐวิสาหกิจ
- ทำนา ทำสวน ทำไร่
- ค้าขาย
- กรรมกร
- พนักงานบริษัท
- อื่น ๆ (ระบุ).....

8

6. การศึกษาของบิดา (บิดาจบการศึกษาสูงสุดชั้นใด)

- ไม่ได้เรียนหนังสือ
- ไม่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
- ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือเทียบเท่า
- ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 หรือเทียบเท่า
- มัธยมศึกษาตอนต้น หรือเทียบเท่า
- มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า
- อนุปริญญา หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ
- ปริญญาตรี หรือสูงกว่า
- อื่น ๆ (ระบุ).....

9

7. การศึกษาของมารดา (มารดาจบการศึกษาสูงสุดชั้นใด)

- ไม่ได้เรียนหนังสือ
- ไม่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
- ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือเทียบเท่า
- ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 หรือเทียบเท่า
- ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หรือเทียบเท่า
- ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า
- อนุปริญญา หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ

10

สำหรับผู้วิจัย

- ปริญญาตรี หรือสูงกว่า
- อื่น ๆ (ระบุ).....

8. จำนวนสมาชิกในครอบครัว

- 2-3 คน
- 4-5 คน
- 6-7 คน
- มากกว่า 7 คน

11

ตอนที่ 2

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนวงกลมล้อมรอบตัวอักษร ก, ข, ค หรือ ง ของแต่ละข้อที่เห็นว่า
เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

สำหรับผู้วิจัย

ตัวอย่าง "ข้าว" ให้สารอาหารประเภทใด

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

1. อาหารในข้อใดดีที่สุดสำหรับเด็กทารก

- ก. นมผง เพราะสะดวกและทันสมัย
- ข. นมแม่ เพราะประหยัดและมีประโยชน์
- ค. นมข้นหวาน เพราะประหยัดและสะดวก
- ง. ข้าวคดกับกล้วยน้ำว้า เพราะราคาถูกและหาง่าย

12

2. การถนอมอาหารในข้อใดถูกวิธีไม่ทำให้อาหารบูดเสียง่าย

- ก. การใส่ยากันบูด
- ข. การใส่เกลือหมัก
- ค. การคอง การตากแห้ง
- ง. การทอด การย่าง

13

3. ถ้ามีอาการเลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม ควรเลือกกินอาหาร
ประเภทใด

- ก. ส้ม สับปะรด
- ข. ไข่ทอด หมูทอด
- ค. ข้าว ขนมน้ำแข็ง
- ง. ถั่วต้ม ถั่วคั่ว

14

สำหรับผู้วิจัย

4. เราควรหุงข้าวแบบใดจึงจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย

- ก. ไม่เช็ดน้ำ หรือนึ่ง
- ข. เช็ดน้ำ หรือรินน้ำทิ้ง
- ค. ใช้ไฟแรง ๆ ช่วงเวลาน้อย
- ง. ใช้ไฟอ่อน ๆ ช่วงเวลานาน

15

5. ผักในข้อใดมีคุณค่าทางอาหารมากที่สุด

- ก. ผักสด
- ข. ผักลวก
- ค. ผักต้ม
- ง. ผักดองกระป๋อง

16

6. เครื่องดื่มในข้อใดมีวิตามินมากและให้พลังงานแก่ร่างกาย

- ก. น้ำชา กาแฟ
- ข. น้ำผลไม้สดใส่น้ำตาล
- ค. น้ำแข็งใส่น้ำหวาน
- ง. น้ำอัดลม น้ำอัดลมกระป๋อง

17

7. อาหารประเภทใดที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตมากที่สุด

- ก. ผลไม้
- ข. ไขมัน
- ค. เนื้อสัตว์
- ง. แป้งและน้ำตาล

18

8. เด็กที่มีรูปร่างผอมซีด ผิวหนังเหี่ยวย่น คาสึก นักเรียนคิดว่าขาดสารอาหารอะไร

- ก. ไขมัน
- ข. วิตามิน

19

สำหรับผู้วิจัย

- ค. คาร์โบไฮเดรต
- ง. โปรตีน

9. "อาหารดีราคาถูก" นักเรียนเข้าใจว่าอย่างไร

- ก. มีผักและข้าวมาก
- ข. มีรสชาติอร่อย ใส่น้ำกิน
- ค. มีเนื้อสัตว์น้อย มีอาหารอื่นมาก
- ง. มีอาหารที่ให้คุณค่าสูง และราคาไม่แพง

20

10. นักเรียนปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างไร เกี่ยวกับอาหารผัก

- ก. หั่นผักก่อนล้างน้ำ
- ข. ล้างผักก่อนหั่นผัก
- ค. ลวกผักก่อนปรุง
- ง. เก็บจากต้นแล้วปรุงทันทีเพื่อความสด

21

11. อาหารในข้อใดที่สามารถป้องกันโรคคอพอกได้

- ก. หมูต้ม
- ข. ไข่พะโล้
- ค. ไก่ผัดขิง
- ง. น้ำพริกปลาชุก

22

12. หลังจากคลอดลูก แม่จะกินอาหารอะไรได้บ้าง

- ก. กินได้ทุกอย่าง
- ข. กินได้เฉพาะอาหารหวาน
- ค. กินได้ทุกอย่างยกเว้นไข่ และปลา
- ง. กินได้เฉพาะข้าวกับปลาแห้ง

23

สำหรับผู้วิจัย

13. ในข้อต่อไปนี้ใคร เลือกกินอาหารที่ให้ประโยชน์มากที่สุด

- ก. ด.ญ.มานี กินแกงส้มผักนึ่งใส่ปลา
- ข. ด.ช.วีระ กินน้ำพริกกับผักสด
- ค. ด.ช.มานะ กินไก่ย่าง
- ง. ด.ช.ปิติ กินลูกชิ้นบั้ง

24

14. หลังจากนักเรียนบริจาคโลหิตให้สภากาชาดแล้วควรกินอาหารประเภทใด

- ก. ปลาเค็มทอด
- ข. ผักนึ่งไฟแดง
- ค. แกงจืดวันเส้น
- ง. ตับหมูผัด

25

15. นักเรียนควรเลือกอาหารข้อใดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด

- ก. แหนมคียบ
- ข. ปาท่องโก๋
- ค. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ
- ง. ส้มตำใส่ปูเค็ม

26

16. เราควรถือหลักในการกินอาหารเมื่อเวลาใด

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

27

17. ถ้ากินอาหารที่มีแมลงวันตอมจะเป็นโรคอะไร

- ก. โรคบิด
- ข. โรคไส้ติ่งอักเสบ

28

สำหรับผู้วิจัย

- ค. โรคลำไส้อักเสบ
- ง. โรคกระเพาะอาหารอักเสบ

18. อาหารในข้อใดให้สารอาหารโปรตีนทั้งหมด

- ก. ข้าว น้ำตาล ส้ม
- ข. นม ถั่ว ผลไม้
- ค. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง
- ง. เนย เครื่องในสัตว์ นม

29

19. กินอาหารที่ไม่มีไขมัน จะทำให้ร่างกายขาดวิตามินพวกใดได้ด้วย

- ก. วิตามินเอ วิตามินซี
- ข. วิตามินเอ วิตามินดี
- ค. วิตามินซี วิตามินดี
- ง. วิตามินบี วิตามินซี

30

20. เมื่อรู้สึกหิว และยังไม่ถึงเวลากินอาหาร ควรเลือกกินอาหารว่าง
ในข้อใด

- ก. น้ำชา กาแฟ
- ข. นำนม น้ำส้ม
- ค. ทองหยิบ ฟอยทอง
- ง. มะยมคอง ฟรุ้งคอง

31

21. ผลไม้ในข้อใดมีวิตามินซีมากที่สุด

- ก. ขนุน
- ข. พุทรา
- ค. มะเฟือง
- ง. มะขามป้อม

32

สำหรับผู้วิจัย

22. เราควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะทำให้กินอาหารได้มาก

- ก. ฟัง เรื่องราวสนุกขณะกินอาหาร
- ข. ดูโทรทัศน์พร้อมกับกินอาหาร
- ค. ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส
- ง. เลือกกินอาหารที่มีรสจัด

33

23. นักเรียนคิดว่าควรจัดอาหารชนิดใดให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน

- ก. บะหมี่แห้ง
- ข. ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย
- ค. แกงจืดคำสิง
- ง. เส้นหมี่ลาดหน้า

34

24. ผู้ป่วยที่ถูกรถชนขาหัก จะกินอะไรได้บ้าง

- ก. กินได้ทุกอย่าง
- ข. กินอะไรไม่ได้เลย
- ค. กินได้เฉพาะผลไม้
- ง. กินได้เฉพาะของหวาน

35

25. ผลไม้ในข้อใดที่ช่วยในการขับถ่ายได้ดีที่สุด โดยไม่ต้องใช้ยา
ระบายท้อง

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

36

ตอนที่ 3

แบบสอบถามทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างหลังข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับ
ความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียงความคิดเห็นเดียว

ตัวอย่าง

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
(๐) เด็ก ๆ ไม่ควรดื่มน้ำชา กาแฟ.....		✓			

หมายความว่า นักเรียนเห็นด้วยกับการที่ไม่ให้เด็ก ๆ ดื่มน้ำชา กาแฟ

ข้อที่	ทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
1.	อาหารราคาถูกมักไม่ค่อยมีประโยชน์ ต่อร่างกาย.....						<input type="checkbox"/> 37
2.	ควรกินอาหาร เพื่ออยู่มิใช่อยู่ เพื่อกิน.....						<input type="checkbox"/> 38
3.	อาหารที่ดี คือ อาหารที่กินแล้วมี รสชาติอร่อย อิ่มนาน ไม่หิวง่าย.....						<input type="checkbox"/> 39
4.	การ เลือกซื้ออาหารตามทีวีทฤษฎี โทรทัศน์ โฆษณา เป็นวิธีที่ดี.....						<input type="checkbox"/> 40
5.	ควรกินอาหารมือ เข้าให้มีปริมาณมาก กว่ามืออื่น.....						<input type="checkbox"/> 41

ข้อที่	ทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
6.	อาหารบางชนิด เช่นแกงและ ก๋วยเตี๋ยวถ้าใส่กะทิจากจะทำให้ รสชาติอร่อยขึ้น.....						<input type="checkbox"/> 42
7.	ลูกชิ้นที่มีคุณภาพดีจะต้องมีความ กรอบหยุ่น.....						<input type="checkbox"/> 43
8.	ใส่ผงชูรสในอาหารทำให้อาหารมี ประโยชน์ยิ่งขึ้น.....						<input type="checkbox"/> 44
9.	การดื่มนมแสดงถึงความเป็นผู้มี สุขภาพดี.....						<input type="checkbox"/> 45
10.	การดื่มน้ำอัดลมแสดงออกถึงความ ทันสมัย.....						<input type="checkbox"/> 46
11.	น้ำบ่อหรือน้ำคลองมีรสชาติอร่อย กว่าน้ำดื่ม.....						<input type="checkbox"/> 47
12.	อาหารสำเร็จรูปตามคำโฆษณา เป็น อาหารที่มีประโยชน์สำหรับเด็ก.....						<input type="checkbox"/> 48
13.	กินเนื้อดิบทำให้มีกำลังมากกว่า เนื้อสุก.....						<input type="checkbox"/> 49
14.	คนที่ทำงานหนักควรมี เครื่องดื่ม ชูกำลัง.....						<input type="checkbox"/> 50
15.	ผักที่ใบ เป็นหนอนกินมัก เป็นผักที่ ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง.....						<input type="checkbox"/> 51
16.	อาหารที่ไม่อร่อยคืออาหารที่กินกับ ข้าวเหนียวไม่อร่อย เช่น อาหาร ประเภทผัดและแกงผัดใส่กะทิ.....						<input type="checkbox"/> 52

ข้อที่	ทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
17.	อาหารที่บอกถึงความมีฐานะดีคือ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อเบ็ด เนื้อไก่.....						<input type="checkbox"/> 53
18.	การใส่สีในอาหารทำให้อาหารน่ากิน ยิ่งขึ้น.....						<input type="checkbox"/> 54
19.	สีผสมอาหารที่ได้จากธรรมชาติมี อันตรายต่อร่างกายน้อยที่สุด.....						<input type="checkbox"/> 55
20.	เมื่อมีอาการท้องผูกต้องกินยา ระบาย.....						<input type="checkbox"/> 56

ตอนที่ 4

แบบสอบถามการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนกา เครื่องหมาย \checkmark ลงในช่องว่างหลังข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติ

ตัวอย่าง

	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
(๐) ฉันเคี้ยวอาหารมีเสียงดัง	\checkmark			

หมายความว่า นักเรียนเคี้ยวอาหารมีเสียงดัง เป็นประจำ

ข้อที่	การปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
1.	ฉันกินอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ					<input type="checkbox"/> 57
2.	ฉันกินอาหารตรงต่อเวลาทุกมื้อ					<input type="checkbox"/> 58
3.	ฉันล้างมือก่อนกินอาหาร					<input type="checkbox"/> 59
4.	ฉันดื่มน้ำอัดลมทุกวัน					<input type="checkbox"/> 60
5.	ฉันกินท็อफी ลูกกวาด หรือดื่มน้ำ อัดลมก่อนถึง เวลากินอาหาร					<input type="checkbox"/> 61
6.	ฉันดื่มนมหรือ เครื่องดื่มที่ใส่นมทุกวัน					<input type="checkbox"/> 62
7.	ฉันดื่มน้ำชาหรือกาแฟหรือไอ ลีเยง ทุกวัน					<input type="checkbox"/> 63
8.	ฉันรีบร้อนในการกินอาหาร					<input type="checkbox"/> 64
9.	ฉันเลือก กินแต่สิ่งที่ฉันชอบใน อาหาร เช่น ไข่ หอย ไก่					<input type="checkbox"/> 65

ข้อที่	การปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภค อาหาร	ทำ เป็น ประจำ	ทำบ่อย ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
10.	ฉันชอบกินอาหารไม่สุกและสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย ยำต่าง ๆ					<input type="checkbox"/> 66
11.	ฉันชอบกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด					<input type="checkbox"/> 67
12.	ที่บ้านฉันทอดแทนหรือทำให้แทน สุกก่อนกินทุกครั้ง					<input type="checkbox"/> 68
13.	ฉันนำน้ำจากบ่อหรือลำคลองมาดื่ม โดยไม่ต้องต้ม					<input type="checkbox"/> 69
14.	ฉันเลือกใช้ภาชนะที่สะอาดใน การกิน เช่น จาน ช้อน					<input type="checkbox"/> 70
15.	ฉันปิดอาหารไม่ให้แมลงวันตอมทุกครั้ง					<input type="checkbox"/> 71
16.	ฉันเลือกกินอาหารที่มีผักทุกมื้อ					<input type="checkbox"/> 72
17.	ฉันเก็บอาหารที่ตกบนพื้นขึ้นมากิน					<input type="checkbox"/> 73
18.	ฉันออกไปวิ่ง เล่นกับ เพื่อนทันทีที่ กินอาหารเสร็จ					<input type="checkbox"/> 74
19.	ฉันชอบดูโทรทัศน์ขณะกินอาหาร					<input type="checkbox"/> 75
20.	ฉันชอบกินขนมี่สำเร็จรูปทุกวัน					<input type="checkbox"/> 76
21.	ฉันกินเนื้อสัตว์ทุกวัน					<input type="checkbox"/> 77
22.	ฉันชอบกินไข่ทุกวัน					<input type="checkbox"/> 78
23.	ฉันชอบกินผลไม้ทุกวัน					<input type="checkbox"/> 79
24.	ฉันกินอาหารทะเลอย่างน้อยอาทิตย์ ละครั้ง					<input type="checkbox"/> 80
25.	ฉันกินข้าวสลับกับน้ำพบบข้าวค่าน้ำคำ					<input type="checkbox"/> 1

ข้อที่	การปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภค อาหาร	ทำ เป็น ประจำ	ทำ บ่อย ครั้ง	ทำ นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคย ทำ เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
26.	ฉันได้กินอาหารไม่ค้อยอิมพอเพียง แก้ความต้องการ.....					<input type="checkbox"/> 2
27.	ฉันเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ปรุง สะอาด.....					<input type="checkbox"/> 3
28.	ฉันดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว เป็นอย่างน้อย.....					<input type="checkbox"/> 4
29.	ฉันล้างผลไม้ก่อนกินทุกครั้ง.....					<input type="checkbox"/> 5
30.	ฉันกินอาหารหมักดอง.....					<input type="checkbox"/> 6

ประวัติผู้เขียน

นางสาวศิริศรี ศิริบุญ เกิดวันที่ 8 มิถุนายน พ.ศ. 2506 ที่อำเภอยะลา
กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) สาขา
ประถมศึกษา วิชาเอกสุขศึกษา วิชาโท เทคโนโลยีทางการศึกษา จากคณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2528 และ เข้าศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชา-
สุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2529

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย จำนวน 3,300 บาท

