

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามและแบบประเมินผล

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบประเมินผลและแบบสอบถาม

1. ผศ.ดร.จีพสุมน รังสยารร อาจารย์ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. ผศ.หฤยา อารีวงศ์ หัวหน้าภาควิชาสุขศึกษา โรงเรียนสาริตแห่ง
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. ดร.สุนาฏ เตชางาม สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาคผนวก ข

แบบประเมินผล

แบบประเมินผล

แบบประเมินนี้เป็นแบบประเมินในเรื่องเทคนิคการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตเพื่อที่จะวัดความรู้พื้นฐานของนักเรียนซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1

คำสั่ง จงเลือกคำตอบข้อที่ถูกที่สุดแล้วทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

1. คาร์โบไฮเดรตมีความสำคัญกับระดับน้ำตาลในเลือดอย่างไร
 - ก. คาร์โบไฮเดรตไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลง
 - ข. คาร์โบไฮเดรตสามารถเปลี่ยนเป็นน้ำตาลกลูโคสได้ 50 %
 - ค. คาร์โบไฮเดรตสามารถเปลี่ยนเป็นน้ำตาลกลูโคสได้ถึง 100 %
 - ง. คาร์โบไฮเดรตไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
2. หลักการสำคัญของเทคนิคการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต คือข้อใด
 - ก. คาร์โบไฮเดรตสามารถทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้มากกว่าสารอาหารชนิดอื่นๆ
 - ข. ปริมาณรวมของคาร์โบไฮเดรตมีความสำคัญต่อระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าประเภทของคาร์โบไฮเดรต
 - ค. คาร์โบไฮเดรตให้รสหวานมากกว่าสารอาหารชนิดอื่น
 - ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข

3. เทคนิคการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตให้ประโยชน์อย่างไร

- ก. สามารถเลือกรับประทานอาหารได้หลากหลายมากขึ้น
- ข. สามารถคาดเดาระดับน้ำตาลในเลือดภายหลังการรับประทานอาหารได้
- ค. สามารถเลือกรับประทานอาหารแบบเดิมๆ ซ้ำๆ ได้ทุกวัน
- ง. ข้อ ก. และ ข้อ ข. ถูก

4. สาเหตุที่ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำตาลสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานเพราะเหตุใด

- ก. น้ำตาลให้พลังงานสูงกว่าสารอาหารอื่นๆ
- ข. น้ำตาลไม่มีใยอาหาร
- ค. น้ำตาลมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด
- ง. ข้อ ข. และ ข้อ ค. ถูก

5. อาหารในหมวดใดที่ไม่ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต

- ก. ผลไม้
- ข. เนื้อสัตว์
- ค. นม
- ง. ผัก

6. อาหารในหมวดข้าว-แป้ง 1 ส่วน ให้คาร์โบไฮเดรตกี่กรัม

- ก. 18 กรัม
- ข. 10 กรัม
- ค. 12 กรัม
- ง. 5 กรัม

7. ผัก 1 ส่วน ให้คาร์โบไฮเดรตกี่กรัม

- ก. 18 กรัม
- ข. 15 กรัม
- ค. 12 กรัม
- ง. 5 กรัม

8. ผลไม้ 1 ส่วน ให้คาร์โบไฮเดรตกี่กรัม

- ก. 18 กรัม
- ข. 15 กรัม
- ค. 12 กรัม
- ง. 5 กรัม

9. น้ำตาลทราย 5 กรัม ให้คาร์โบไฮเดรตกี่กรัม

ก. 5 กรัม

ข. 10 กรัม

ค. 20 กรัม

ง. 45 กรัม

10. ข้าวสวย 1 ทัพพีสามารถแลกเปลี่ยนกับอาหารชนิดใดได้

ก. ขนมนึ่ง 1 แผ่น

ข. ส้มเขียวหวาน 1 ผล

ค. มันฝรั่งทอดกรอบ 1 ถุง

ง. แครอทสุก 2 ทัพพี

ตอนที่ 2

คำสั่ง จงเติมคำตอบในช่องว่าง

1. หนึ่งหน่วยคาร์โบไฮเดรตคืออาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตจำนวน _____ กรัม

2. คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน _____ กิโลแคลอรี

3. น้ำส้มคั้น 240 มิลลิลิตรคิดเป็นคาร์โบไฮเดรต _____ กรัม

4. นมพร่องมันเนย 240 มิลลิลิตร (หรือ 1 ถ้วยตวง) คิดเป็นคาร์โบไฮเดรต _____ กรัม

5. เนื้อสัตว์ 2 ช้อนโต๊ะ คิดเป็นคาร์โบไฮเดรต _____ กรัม

6. ขนมนึ่ง 1 จับใหญ่ คิดเป็นคาร์โบไฮเดรต _____ กรัม

7. เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูประกอบด้วย เส้นใหญ่, ผักคะน้า, น้ำมันพืช, น้ำตาลทราย, ซีอิ๊วดำ และเนื้อหมู อยากทราบว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้างที่มี

คาร์โบไฮเดรต _____

8. ผลไม้ 1 ส่วนให้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตเท่ากับผักสุก _____ ทัพพี

9. นักเรียนสามารถทราบข้อมูลปริมาณคาร์โบไฮเดรตของอาหารกระป๋องหรือขนมขบเคี้ยว

ได้จาก _____

10. คาร์โบไฮเดรตจำนวน 50 กรัม นักเรียนสามารถเลือกรับประทานอาหารในหมวดต่างๆ ได้

ปริมาณเท่าใด (ตอบให้ใกล้เคียงมากที่สุดและเลือกตอบอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเท่านั้น)

ข้าวสวย _____ ถัฟพี

หรือ ผักสุก _____ ถัฟพี

หรือ ผลไม้ _____ ส่วน

หรือ นม _____ แก้ว

หรือ เนื้อสัตว์สุก _____ ช้อนโต๊ะ

แบบฝึกหัดบันทึกการบริโภคอาหาร

ชื่อ _____ นามสกุล _____ วันที่บันทึก(โปรดระบุวัน) _____

ตัวอย่างเมนูมือเช้า ข้าวต้มหมู และนมพว่องมันเนย

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร	จำนวน คาร์โบไฮเดรต
				กรัม
มือเช้า (สถานที่ที่ รับประทาน อาหารบ้าน)	<u>ตัวอย่างการบันทึก</u>			
	<u>อาหาร</u>			
	ข้าวต้มหมู 1 ถ้วย	ข้าวต้ม(เฉพาะเนื้อข้าว)	2 หทัพ	18
		หมูสับ	3 ช้อนโต๊ะ	-
		ต้นหอมผักชี	1 ช้อนชา	-
		กระเทียมเจียว	1 ช้อนชา	-
	นมพว่องมันเนย 1 แก้ว	นมพว่องมันเนย	1ถ้วยตวง(240 ซีซี)	12
มือ..... (สถานที่ที่ รับประทาน อาหาร_____)				

รวม _____ กรัม

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

ตอนที่1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. วันที่เก็บข้อมูล _____
2. ชื่อ _____ สกุล _____
3. เพศ () ชาย () หญิง
4. ปัจจุบันเรียนอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ _____
5. วันเดือนปีเกิด _____
6. ปัจจุบันอายุ _____ ปี _____ เดือน
7. น้ำหนัก _____ กิโลกรัม
8. ส่วนสูง _____ เซนติเมตร
9. ปริมาณไขมันในร่างกาย _____ %
10. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง(จากกราฟ) () ผอม () ค่อนข้างผอม
() สมส่วน () ท้วม () เริ่มอ้วน () อ้วน

11. ในวันที่ไปโรงเรียนตั้งแต่เวลา 5:00-13:00 น. นักเรียนทำกิจกรรมใดบ้าง(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () เรียน ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () อ่านหนังสือ ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () วังเล่น ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () อื่นๆ (โปรดระบุ _____) ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที

12. ในวันที่ไปโรงเรียนตั้งแต่เวลา 13:00-21:00 น. นักเรียนทำกิจกรรมใดบ้าง(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () เรียน ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () อ่านหนังสือ ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () วังเล่น ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () นั่งคุยกับเพื่อน ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () อื่นๆ (โปรดระบุ _____) ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที

13. ในวันที่ไปโรงเรียนตั้งแต่เวลา 21 :00-5:00 น.นักเรียนทำกิจกรรมใดบ้าง(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () วึ่งเล่น ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () อ่านหนังสือ ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () ทำรายงาน ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () นอน ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () อื่นๆ (โปรดระบุ _____) ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที

14. ในวันหยุดตั้งแต่เวลา 5:00-13:00 น. นักเรียนทำกิจกรรมใดบ้าง(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () เรียน ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () อ่านหนังสือ ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () วึ่งเล่น ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () อื่นๆ (โปรดระบุ _____) ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที

15. ในวันหยุดตั้งแต่เวลา 13:00-21:00 น. นักเรียนทำกิจกรรมใดบ้าง(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () เรียน ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () อ่านหนังสือ ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () วังเล่น ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () เล่นเกมส่คอมพิวเตอร์ ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () นั่งคุยกับเพื่อน ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () อื่นๆ (โปรดระบุ _____) ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที

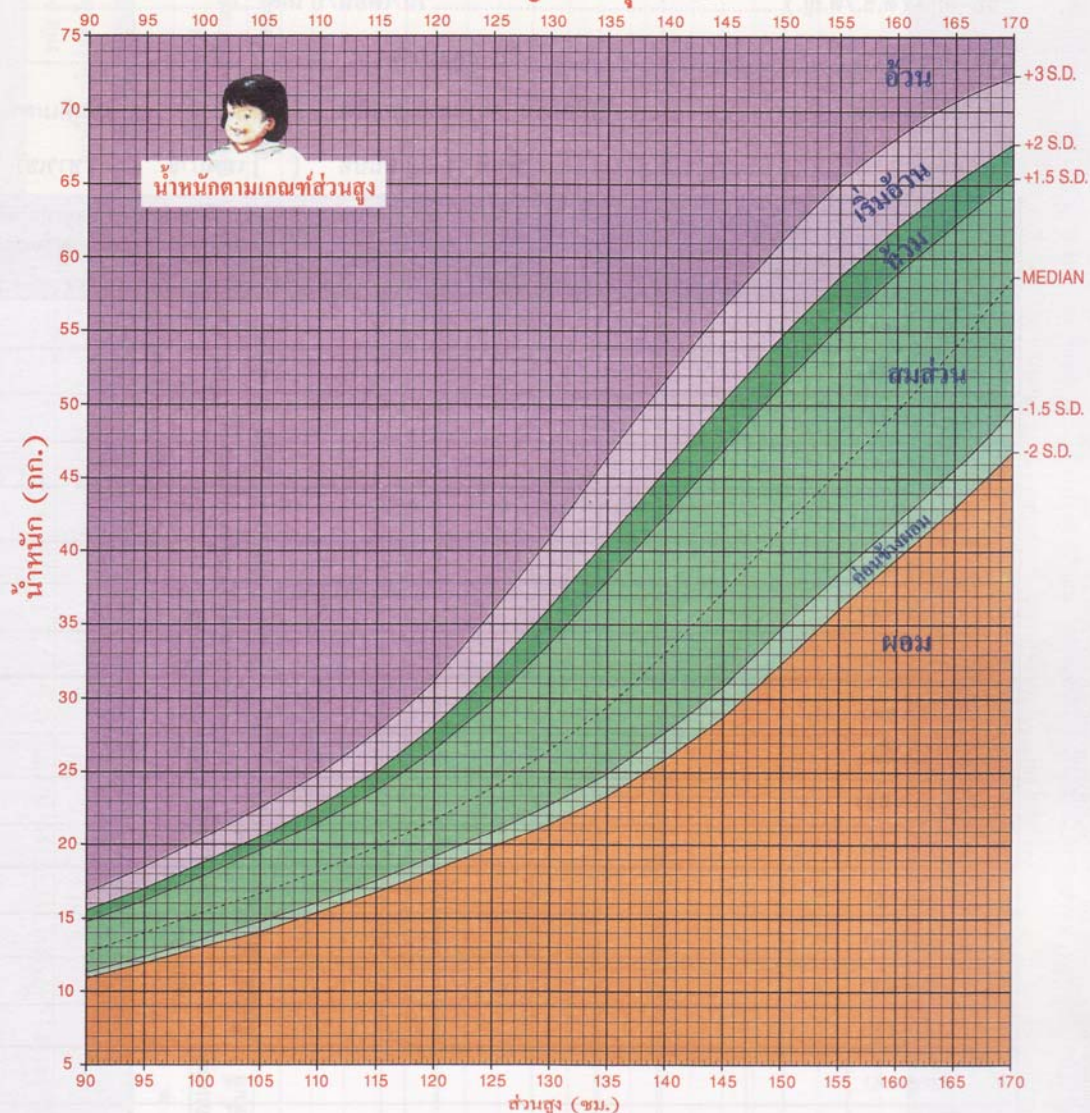
16. ในวันหยุดตั้งแต่เวลา 21:00-5:00 น. นักเรียนทำกิจกรรมใดบ้าง(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () วังเล่น ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () เล่นเกมส่คอมพิวเตอร์ ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () อ่านหนังสือ ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () ทำรายงาน ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () นอน ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที
- () อื่นๆ (โปรดระบุ _____) ใช้เวลา _____ ชั่วโมง _____ นาที

17. นักเรียนใช้เวลาทำกิจกรรมประเภทใดบ้าง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () วีจ ใช้เวลา _____ นาที / สัปดาห์
- () เต้นแอโรบิค ใช้เวลา _____ นาที / สัปดาห์
- () ว่ายน้ำ ใช้เวลา _____ นาที / สัปดาห์
- () บาสเก็ตบอล ใช้เวลา _____ นาที / สัปดาห์
- () แบดมินตัน ใช้เวลา _____ นาที / สัปดาห์
- () เทนนิส ใช้เวลา _____ นาที / สัปดาห์
- () เล่นฟุตบอล ใช้เวลา _____ นาที / สัปดาห์
- () อื่น ๆ (โปรดระบุ _____) ใช้เวลา _____ นาที / สัปดาห์

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถบ่งชี้ภาวะโภชนาการได้โดยไม่คำนึงถึงอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นไปอยู่บ่อยครั้งหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าต่ำกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นค่าที่บ่งชี้ภาวะอ้วน หรืออ้วนได้ก็ทีเดียว

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมามีส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดอาหารระยะสั้นหรือเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กมีค่าต่ำกว่าเกณฑ์วัยเดียวกัน

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกายทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเตี้ย ดังนั้น น้ำหนักที่ต่ำกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดอาหารขาดโดยรวมน และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของเด็กได้

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 18 ปี

ตอนที่ 2 แบบบันทึกการบริโภคอาหารใน 24 ชั่วโมง

แบบบันทึกการบริโภคอาหารใน 24 ชั่วโมง

ชื่อ _____ นามสกุล _____ วันที่บันทึก(โปรดระบุวัน) _____

ตัวอย่างเมนูมือเช้า ข้าวต้มหมู และนมพร่องมันเนย

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร	จำนวน
				คาร์โบไฮเดรต
				กรัม
มือเช้า (สถานที่ที่ รับประทาน อาหารบ้าน)	ตัวอย่างการบันทึกอาหาร			
	ข้าวต้มหมู 1 ถ้วย	ข้าวต้ม(เฉพาะเนื้อข้าว)	2 ทัพพี	18
		หมูสับ	3 ช้อนโต๊ะ	-
		ต้นหอมผักชี	1 ช้อนชา	-
		กระเทียมเจียว	1 ช้อนชา	-
	นมพร่องมันเนย 1 แก้ว	นมพร่องมันเนย	1ถ้วยตวง(240 ซีซี)	12
มือเช้า (สถานที่ที่ รับประทาน อาหาร_____)				
มือว่างเช้า (สถานที่ที่ รับประทาน อาหาร_____)				

รวม _____ กรัม

แบบบันทึกการบริโภคอาหารเฉพาะคาร์โบไฮเดรตใน 24 ชั่วโมง

ชื่อ _____ นามสกุล _____ วันที่บันทึก(โปรดระบุวัน) _____

ตัวอย่างเมนูมื้อกลางวัน เส้นใหญ่น้ำหมูสับ และแอปเปิ้ล

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร	จำนวน
				คาร์โบไฮเดรต
				กรัม
มื้อกลางวัน (สถานที่ที่ รับประทาน อาหาร โรงเรียน)	<u>ตัวอย่างการบันทึกอาหาร</u> ก๋วยเตี๋ยวน้ำหมูสับ	เส้นใหญ่	1 ท็อป	18
		ถั่วงอกสุก	½ ท็อป	5
		หมูสับ	2 ช้อนโต๊ะ	-
		ต๋อนหอมผักชี	1 ช้อนชา	-
		กระเทียมเจียว	1 ช้อนชา	-
	แอปเปิ้ล	แอปเปิ้ล	1 ผลเล็ก	15
มื้อกลางวัน (สถานที่ที่ รับประทาน อาหาร_____)				
มื้อว่างบ่าย (สถานที่ที่ รับประทาน อาหาร_____)				

รวม _____ กรัม

แบบบันทึกการบริโภคอาหารเฉพาะคาร์โบไฮเดรตใน 24 ชั่วโมง

ชื่อ _____ นามสกุล _____ วันที่บันทึก(โปรดระบุวัน) _____

ตัวอย่างเมนูมือเย็น ข้าวสวย แ่งส้มมะละกอใส่กุ้ง และมังคุด

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร	จำนวน
				คาร์โบไฮเดรต
				กรัม
มือเย็น (สถานที่ที่ รับประทาน อาหารบ้าน)	<u>ตัวอย่างการบันทึก</u>			
	<u>อาหารข้าวสวย</u>	ข้าวสวย	3 ทัพพี	54
	<u>แ่งส้มมะละกอใส่กุ้ง</u>	มะละกอ(ฝักสุก)	1 ทัพพี	5
		กุ้ง	5 ตัว	-
	<u>มังคุด</u>	มังคุด	4 ผล	15
มือเย็น (สถานที่ที่ รับประทาน อาหาร_____)				
มือว่างก่อน นอน(สถานที่ ที่รับประทาน อาหาร_____)				

รวม _____ กรัม

คิดเป็นหน่วยคาร์โบไฮเดรต _____ หน่วย

*หมายเหตุ 1 หน่วยคาร์โบไฮเดรต (carb) = คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม

ตอนที่3 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อชุดสื่อการสอนการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างให้ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

โดยให้คะแนนดังต่อไปนี้

5	หมายถึง	มากที่สุด
4	หมายถึง	มาก
3	หมายถึง	ปานกลาง
2	หมายถึง	น้อย
1	หมายถึง	น้อยที่สุด

ชุดสื่อการสอนการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต หมายถึง หนังสือคู่มือวางแผนการบริโภคอาหารด้วยตนเอง(เล่มใหญ่), หนังสือรายการอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต (เล่มเล็ก), บัตรรูปภาพอาหารสำหรับเกมส่การนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต, ตัวอย่างอาหารของจริง

ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. หนังสือคู่มือวางแผนการบริโภคอาหารด้วยตนเอง(เล่มใหญ่)					
1.1 เนื้อหาเข้าใจง่าย					
1.2 ขนาดของหนังสือคู่มือมีความเหมาะสม					
1.3 ภาพประกอบเนื้อหา ดึงดูดความสนใจ					
1.4 ภาพประกอบช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้ดีขึ้น					
1.5 ขนาดของตัวอักษรมองเห็นชัดเจน					
1.6 สีสรรสวยงามน่าอ่าน					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
<u>2. หนังสือรายการอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับการนับหน่วย</u> <u>คาร์โบไฮเดรต (เล่มเล็ก)</u>					
2.1 ขนาดของหนังสือคู่มือมีความเหมาะสม					
2.2 การจัดหน้าและภาพประกอบเหมาะสม					
2.3 ขนาดของตัวอักษรเหมาะสม					
2.4 การเน้นข้อความมีความเหมาะสม					
2.5 สีสรรสวยงามน่าอ่าน					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
3. <u>บัตรรูปภาพอาหารสำหรับเกมส่การนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต</u>					
3.1 ส่งเสริมการเรียนรู้เทคนิคการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต					
3.2 รูปภาพคมชัด					
3.3 รูปภาพสื่อถึงขนาดของอาหารตามขนาดอาหารจริง					
3.4 ขนาดของภาพมีความเหมาะสม					
3.5 ขนาดของตัวอักษรมองเห็นชัดเจน					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
4. ตัวอย่างอาหารของจริง					
4.1 ทำให้ทราบปริมาณอาหาร 1 ส่วนได้ชัดเจน					
4.2 ช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

5. หนังสือคู่มือวางแผนการบริโภคอาหารด้วยตนเอง(เล่มใหญ่) และหนังสือรายการอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต (เล่มเล็ก)ที่ให้อ่าน ช่วยในการเรียนรู้การนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตได้ดีขึ้นหรือไม่ _____

ภาคผนวก ง

ชุดสื่อการสอนการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตและอุปกรณ์ในการวิจัย



ภาพผนวกที่ ๑1 เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดปริมาณไขมัน



ภาพผนวกที่ ๑2 ตาชั่งอาหาร



ภาพผนวกที่ ๑3 ช้อนช้อนตวง



ภาพผนวกที่ ๔ ชุดถ้วยตวง



ภาพผนวกที่ ๕ ทักพี



ภาพผนวกที่ ๖ ข้าวสวย



ภาพผนวกที่ ๗ ข้าวเหนียว



ภาพผนวกที่ ๘ ขนมปัง



ภาพผนวกที่ ๙ เส้นหมี่ขาวลวก



ภาพผนวกที่ 10 ถั่วฝักยาวสุก



ภาพผนวกที่ 11 ผักคะน้าสุก



ภาพผนวกที่ 12 แครอทสุก



ภาพผนวกที่ 13 ฟักทองคัมสุก



ภาพผนวกที่ 14 ข้าวโพดอ่อนคัมสุก



ภาพผนวกที่ 15 เห็ดนางฟ้าคัมสุก



ภาพผนวกที่ 16 มะละกอดิบ



ภาพผนวกที่ 17 ฝรั่ง



ภาพผนวกที่ 18 สับปะรด



แอปเปิ้ล 1 ส่วน (100 กรัม)

ภาพผนวกที่ 19 แอปเปิ้ล



ส้มเขียวหวาน 1 ส่วน (150 กรัมหรือ 2 ผลกลาง)

ภาพผนวกที่ 20 ส้มเขียวหวาน



น้ำองุ่น 1 ส่วน (1/3 ถ้วยตวง หรือ 80CC.)

ภาพผนวกที่ 21 น้ำองุ่น



นม 1 ส่วน (1 ถ้วยตวง เท่า 240CC.)

ภาพผนวกที่ 22 นมพร่องมันเนย



ขนมขบเคี้ยว (คุกกี้) โกลเดนกรีน

ภาพผนวกที่ 23 ขนมขบเคี้ยว



ข้าวราดหมูทอดกระเทียม 1 จาน

ภาพผนวกที่ 24 ข้าวราดหมูกระเทียม



ภาพผนวกที่ ง25 หนังสือคู่มือวางแผนการบริโภคอาหารด้วยตนเอง



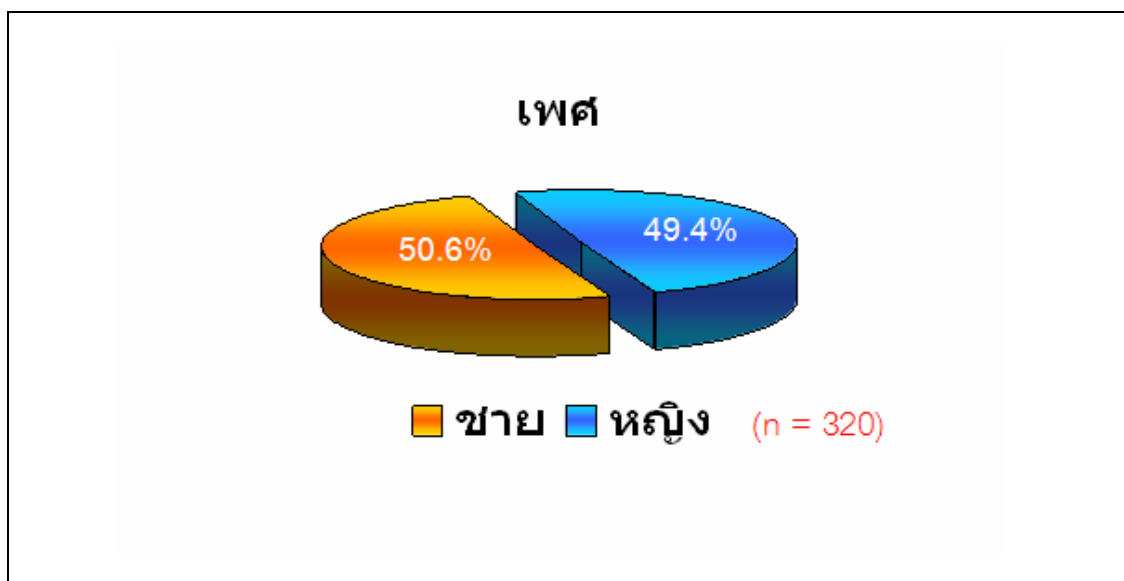
ภาพผนวกที่ ง26 หนังสือรายการอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต



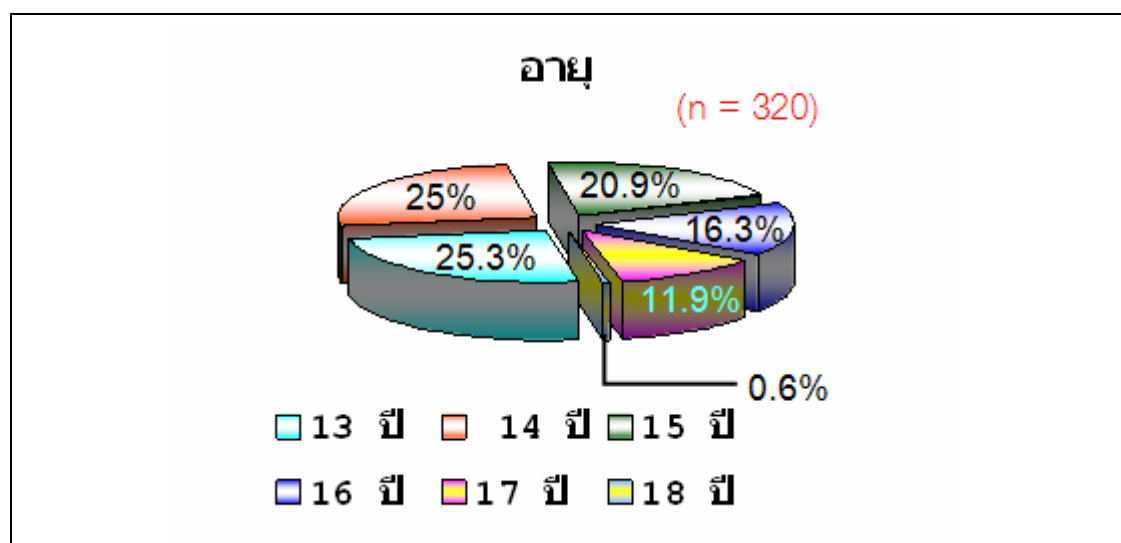
ภาพผนวกที่ ง27 บัตรรูปภาพอาหาร

ภาคผนวก จ

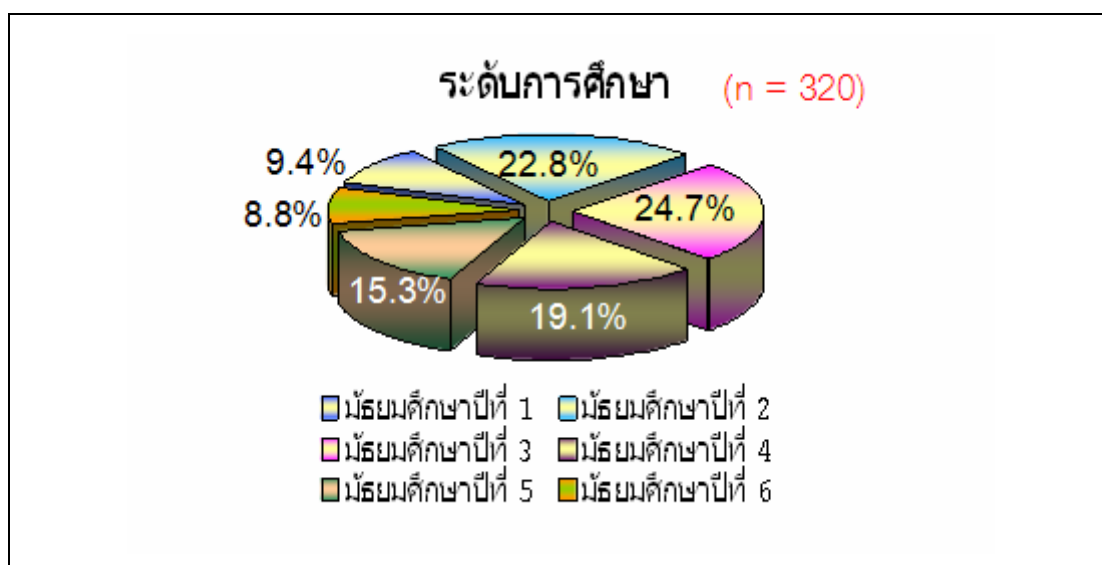
ข้อมูลพื้นฐานและภาวะโภชนาการ



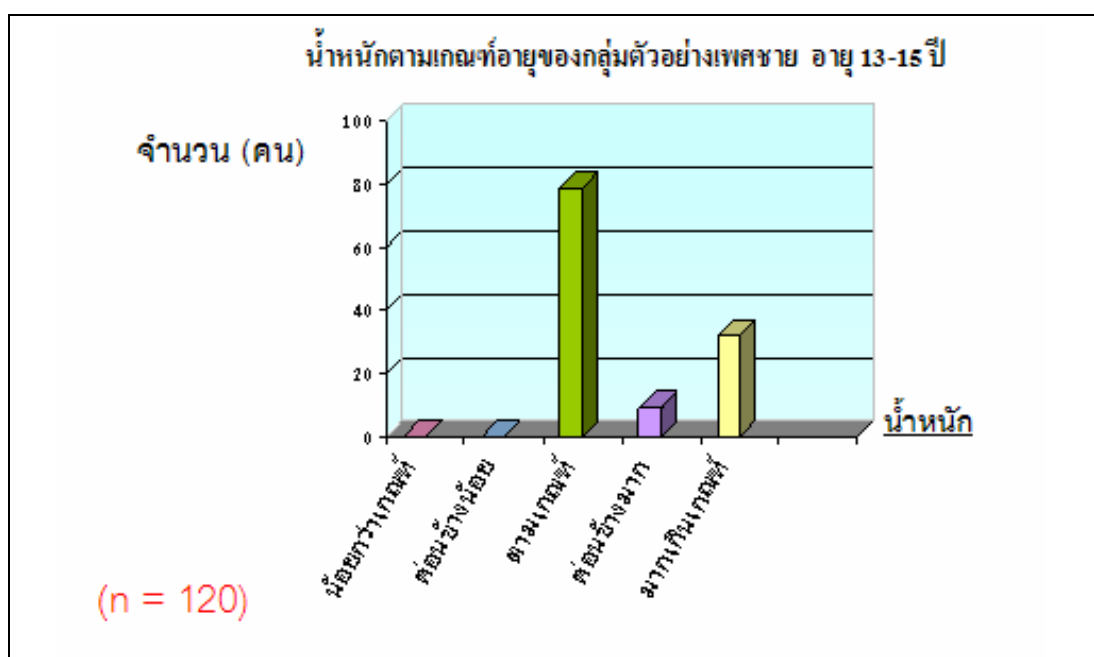
ภาพผนวกที่ จ1 เพศของกลุ่มตัวอย่าง



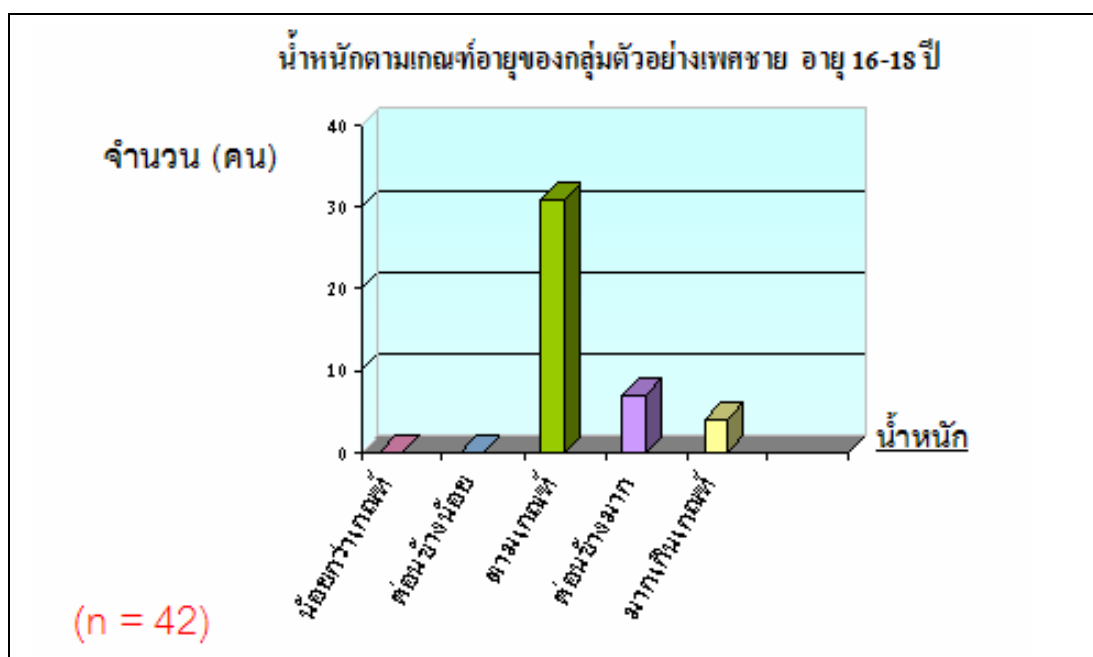
ภาพผนวกที่ จ2 อายุของกลุ่มตัวอย่าง



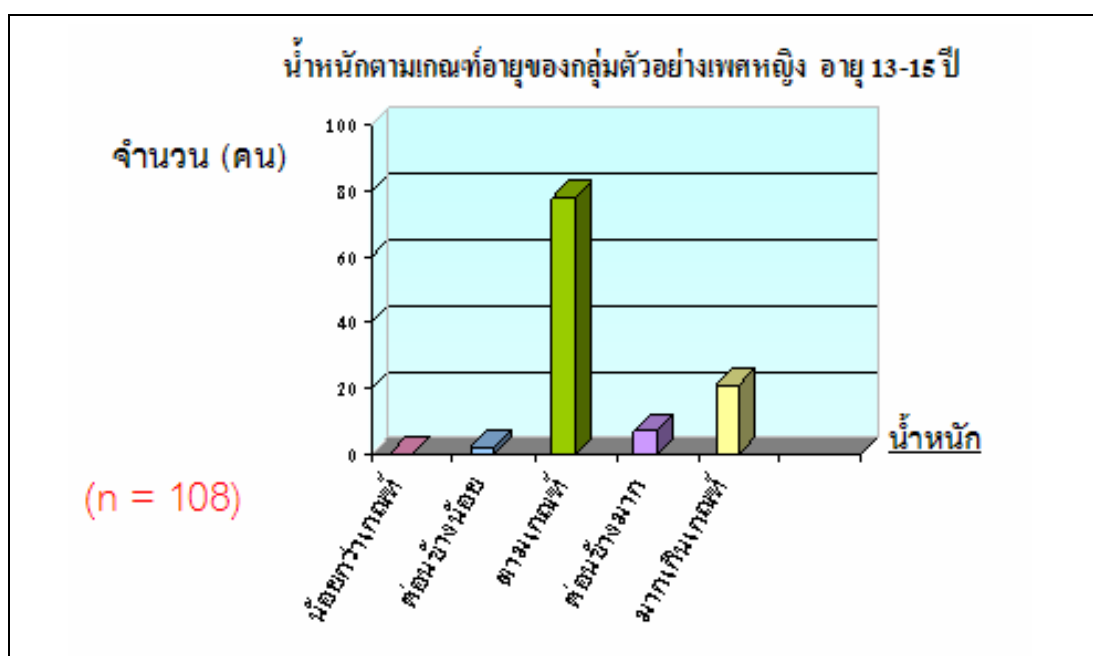
ภาพผนวกที่ จ3 ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง



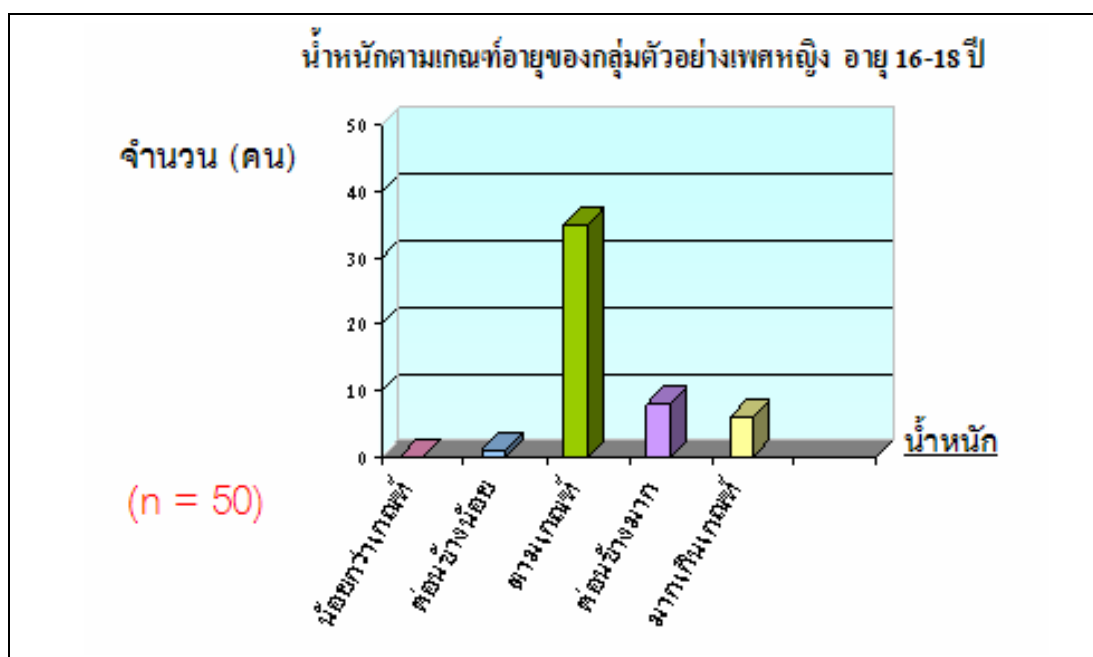
ภาพผนวกที่ จ4 น้ำหนักตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 13-15 ปี



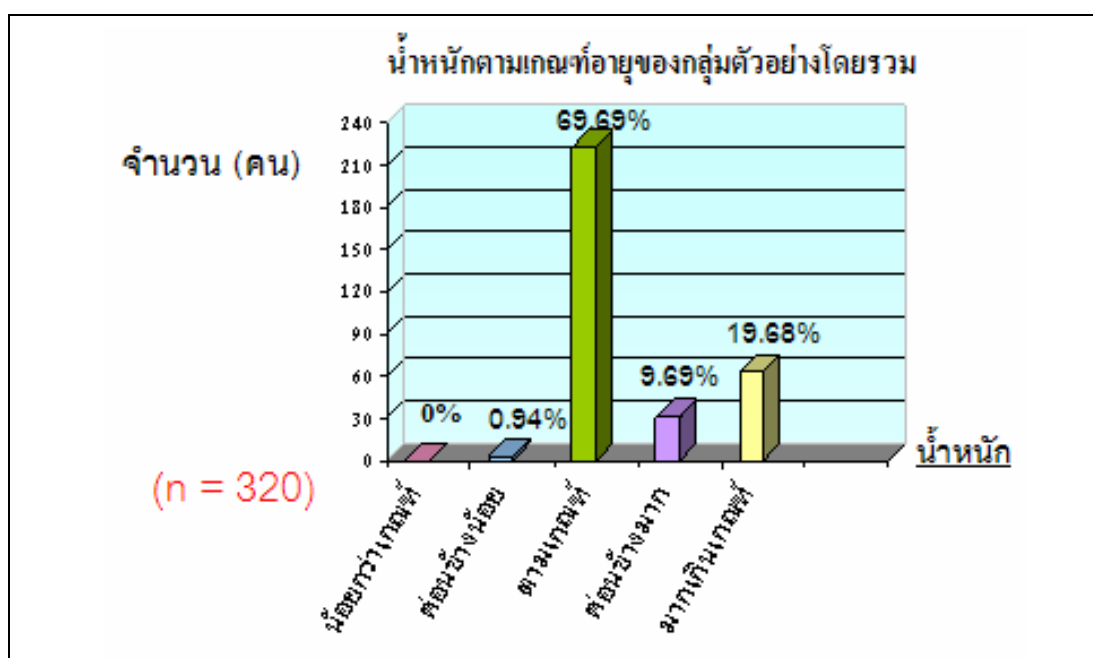
ภาพผนวกที่ จ5 น้ำหนักตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 16-18 ปี



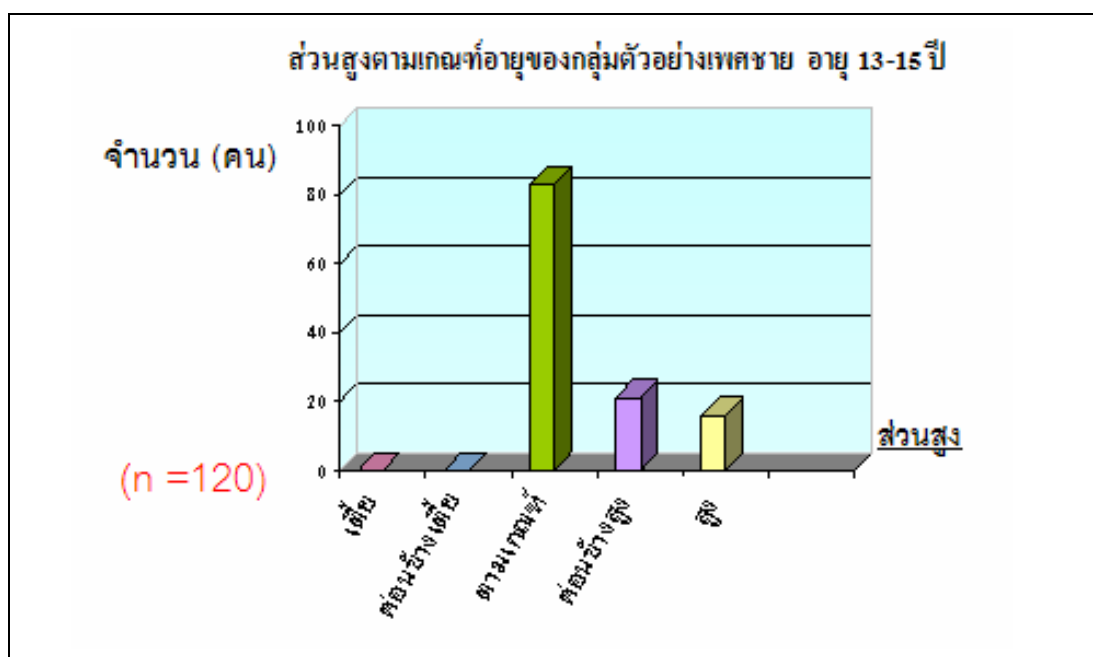
ภาพผนวกที่ จ6 น้ำหนักตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 13-15 ปี



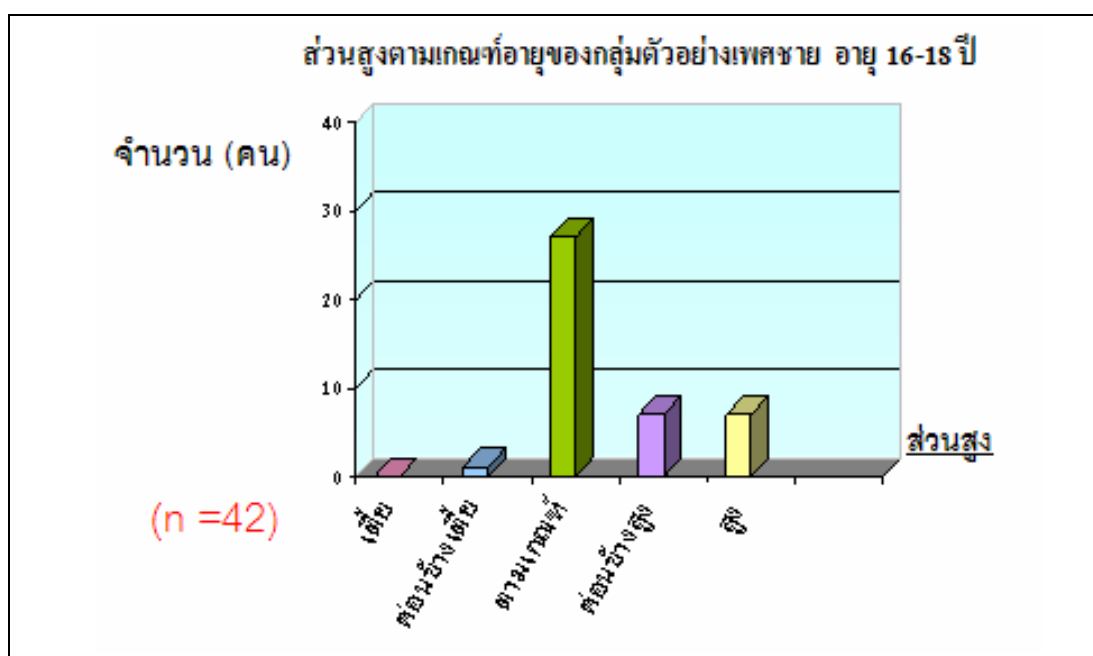
ภาพผนวกที่ จ7 น้ำหนักราคาตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 16-18 ปี



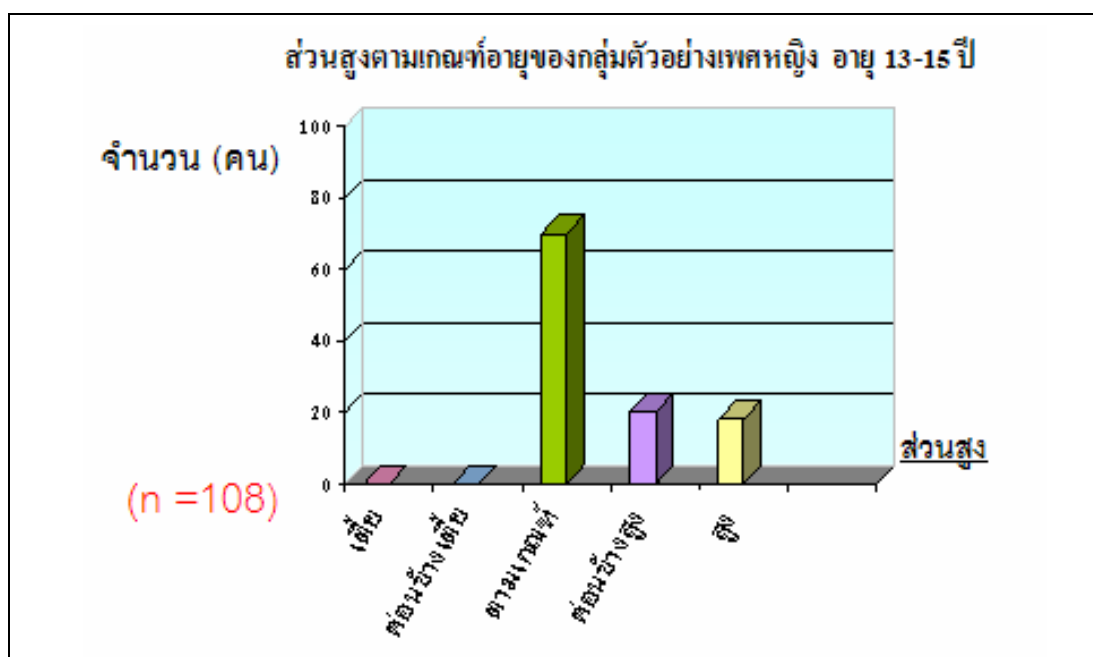
ภาพผนวกที่ จ8 น้ำหนักราคาตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม



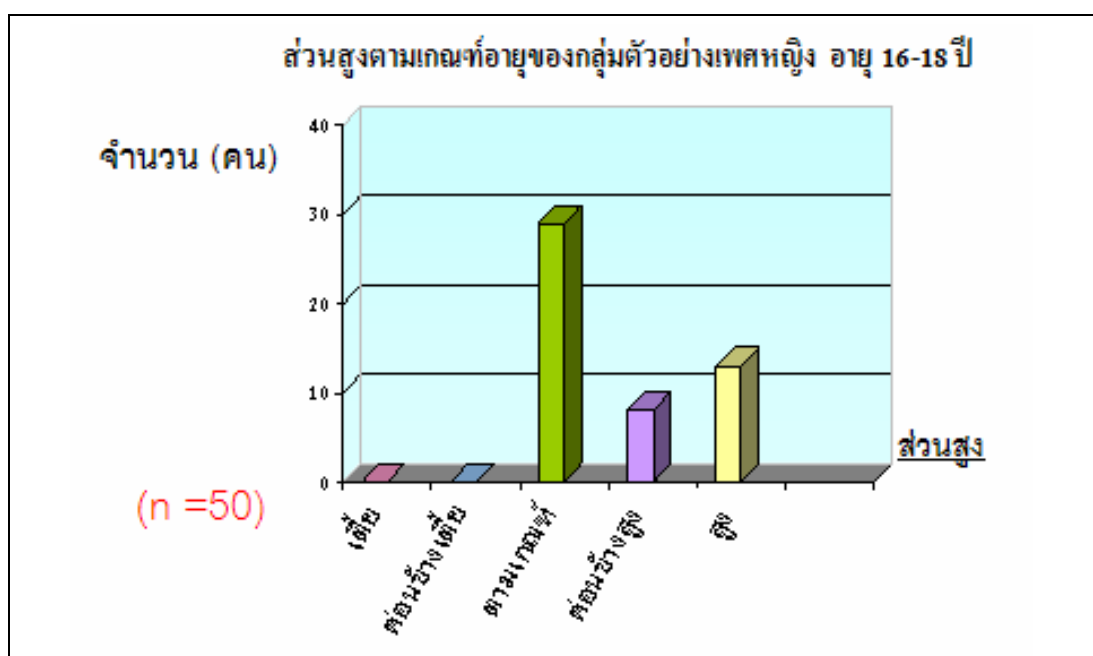
ภาพผนวกที่ ๑๑ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 13-15 ปี



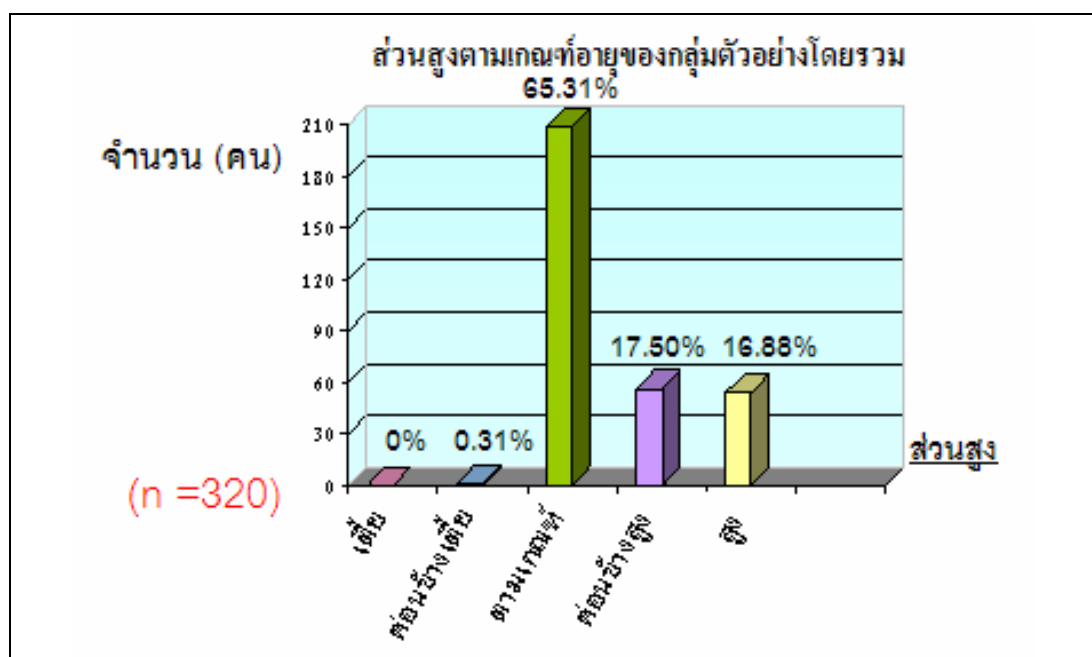
ภาพผนวกที่ ๑๑๐ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 16-18 ปี



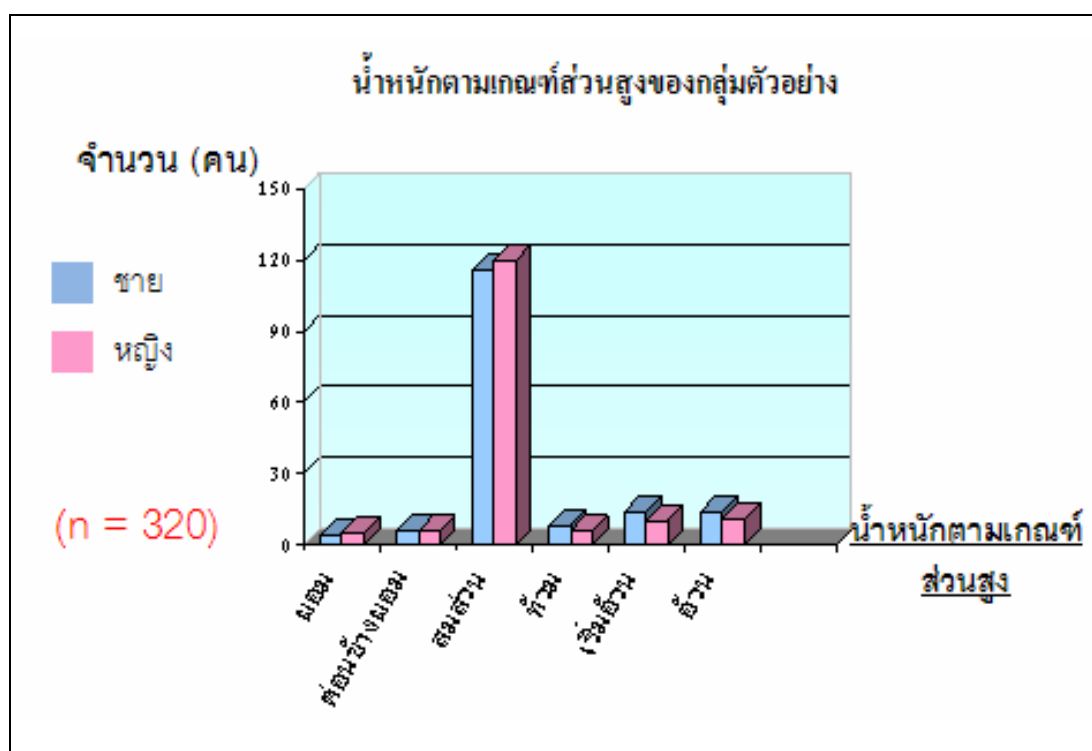
ภาพผนวกที่ จ11 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 13-15 ปี



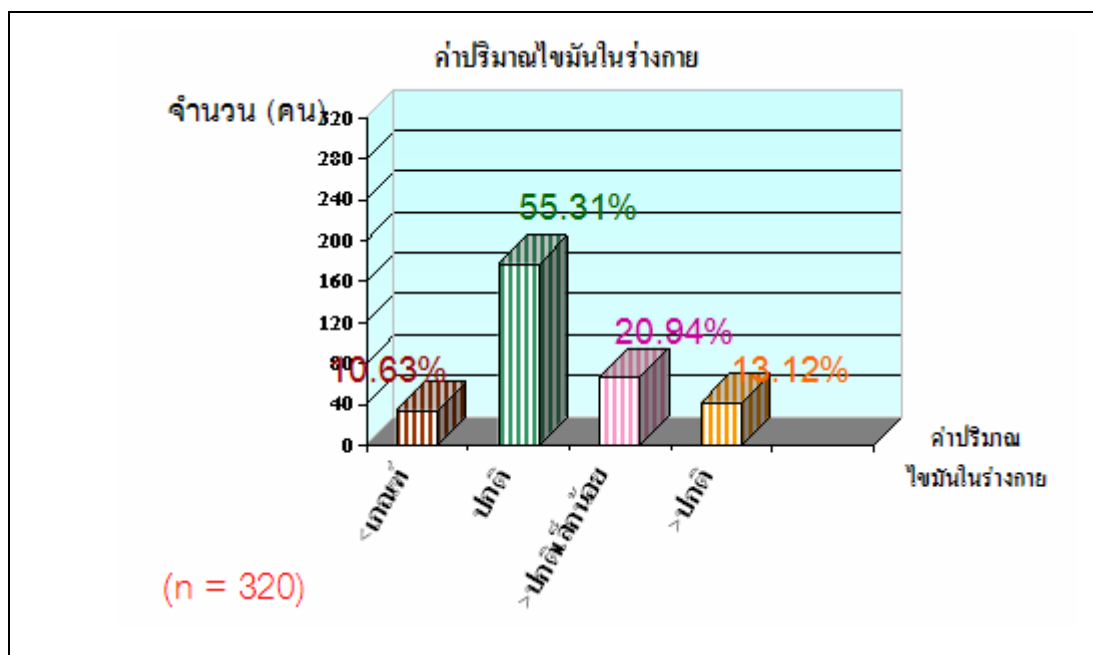
ภาพผนวกที่ จ12 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง อายุ 16-18 ปี



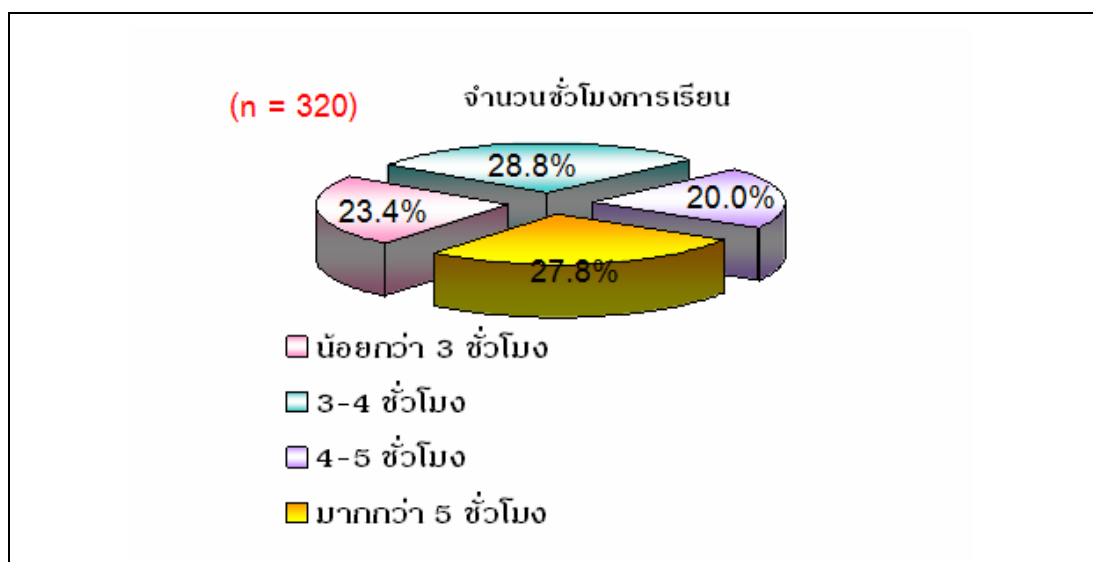
ภาพผนวกที่ จ13 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม



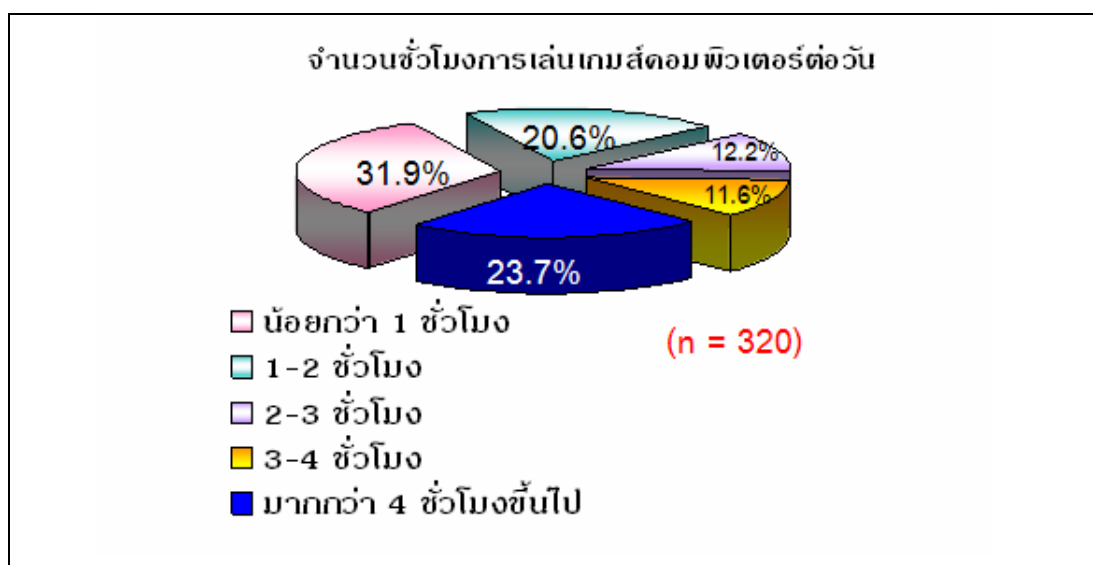
ภาพผนวกที่ จ14 น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง



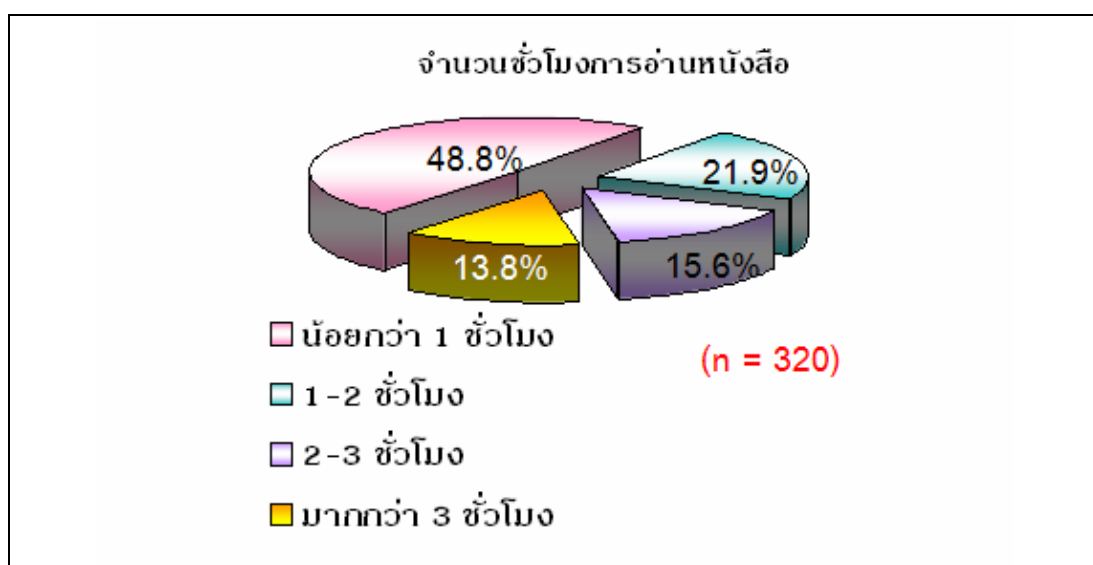
ภาพผนวกที่ ๑15 ค่าปริมาณไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง



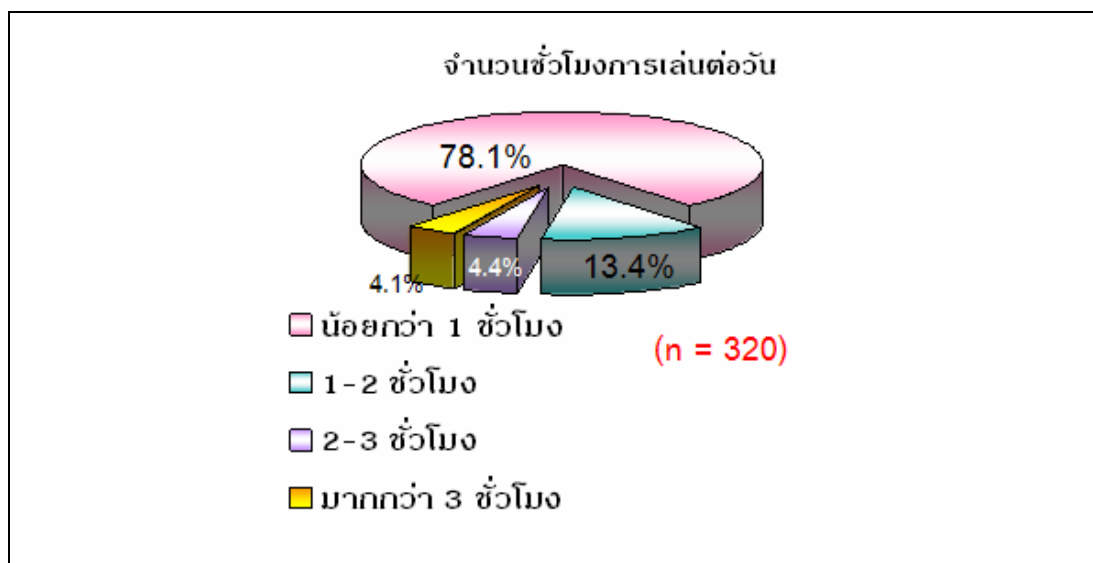
ภาพผนวกที่ ๑16 จำนวนชั่วโมงเรียนต่อวัน



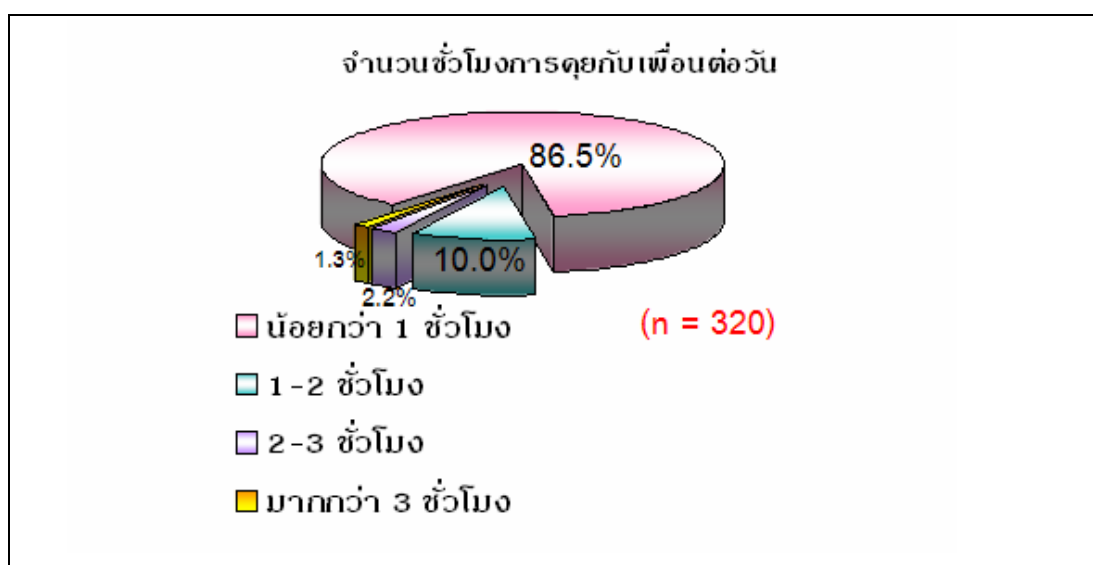
ภาพผนวกที่ จ17 จำนวนชั่วโมงการเล่นคอมพิวเตอร์ต่อวัน



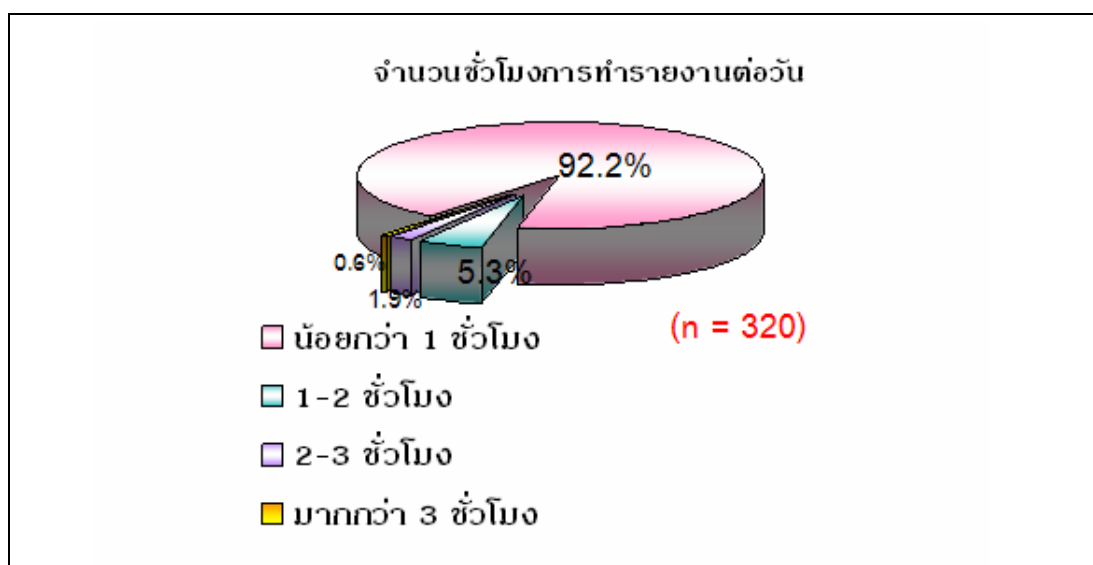
ภาพผนวกที่ จ18 จำนวนชั่วโมงการอ่านหนังสือต่อวัน



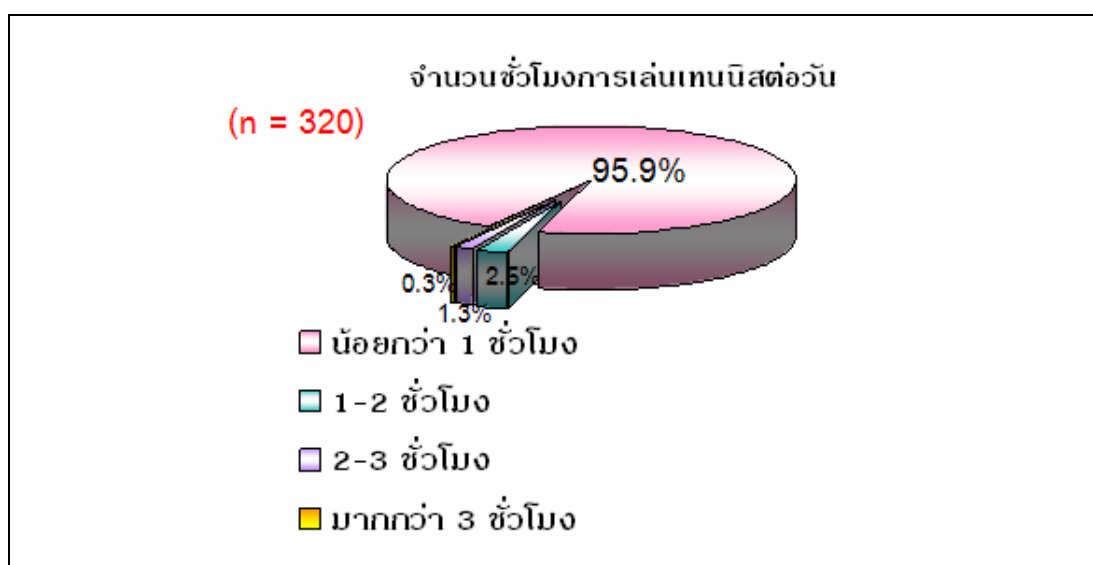
ภาพผนวกที่ จ19 จำนวนชั่วโมงการเล่นต่อวัน



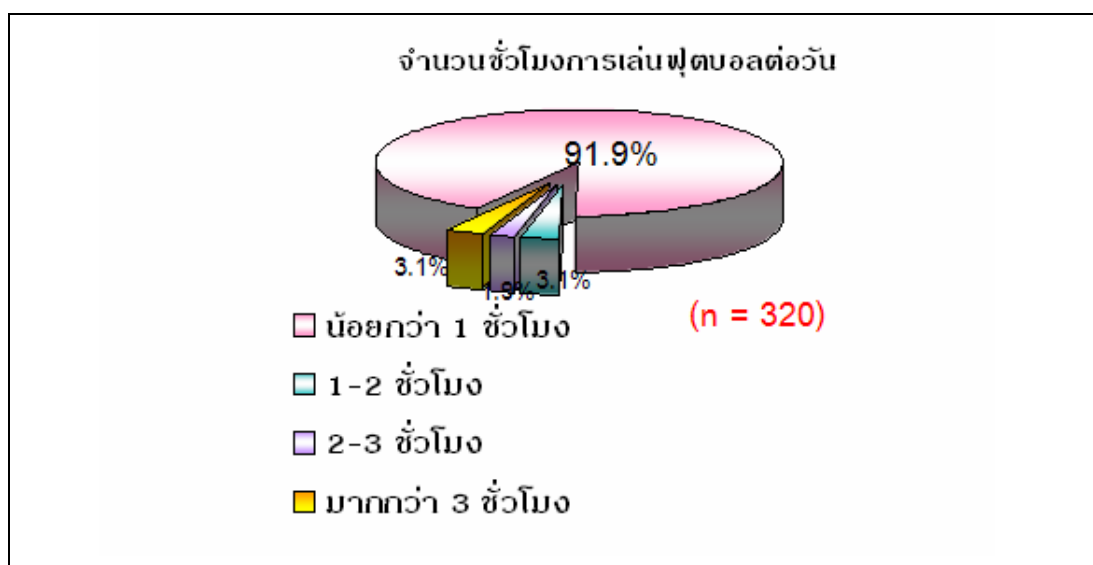
ภาพผนวกที่ จ20 จำนวนชั่วโมงการคุยกับเพื่อนต่อวัน



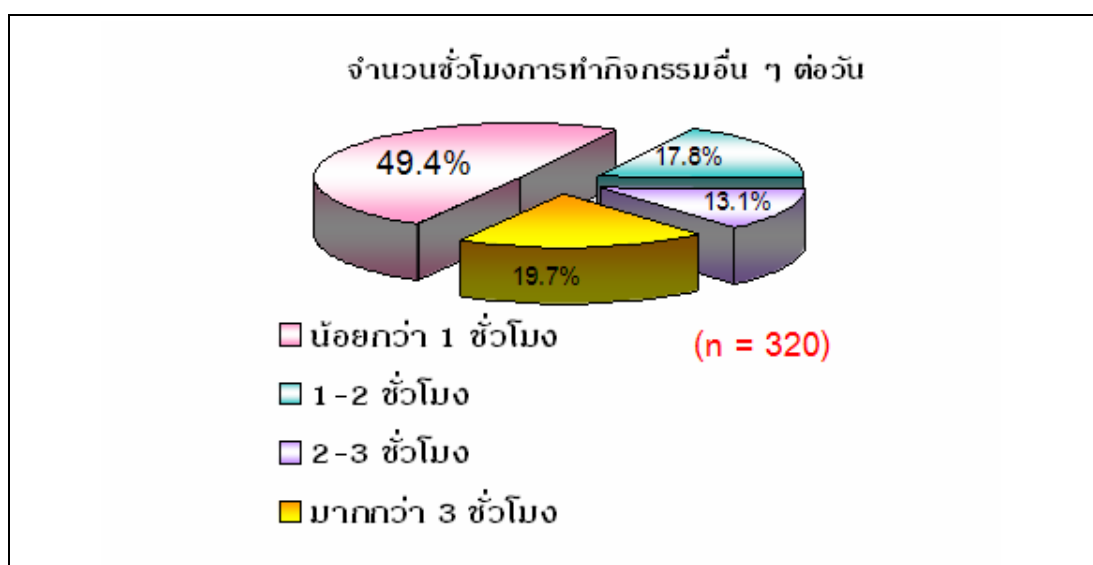
ภาพผนวกที่ จ21 จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวัน



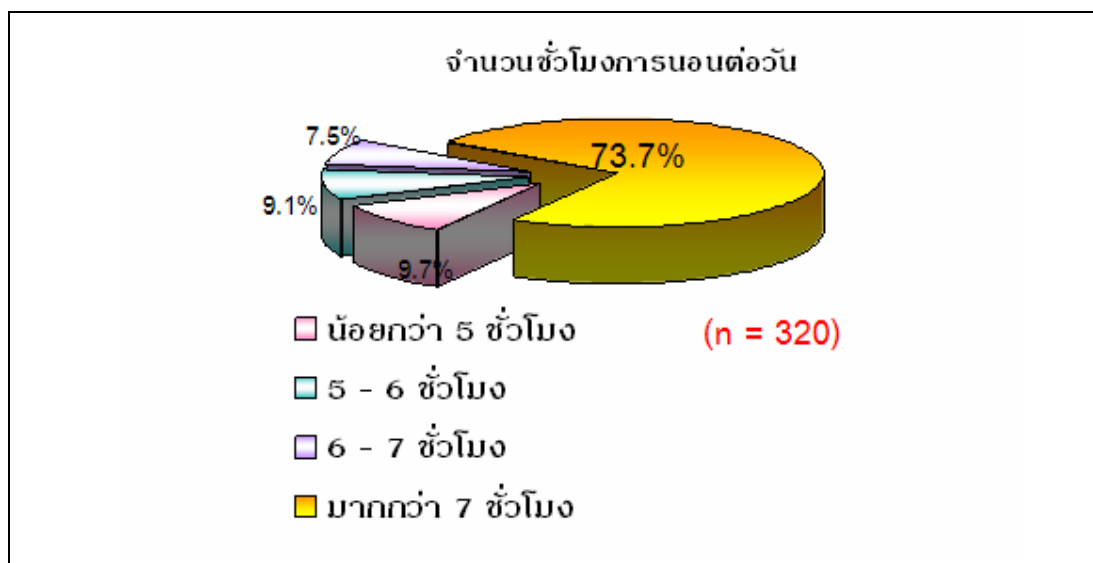
ภาพผนวกที่ จ22 จำนวนชั่วโมงการเล่นเทนนิสต่อวัน



ภาพผนวกที่ จ23 จำนวนชั่วโมงการเล่นฟุตบอลต่อวัน



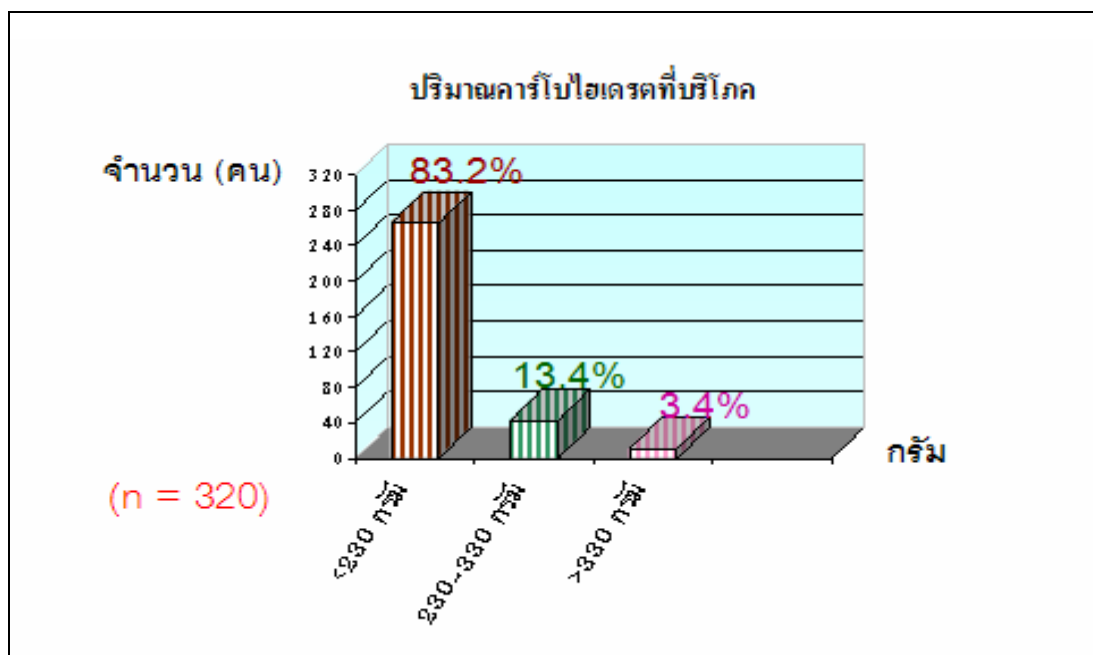
ภาพผนวกที่ จ24 จำนวนชั่วโมงการทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อวัน



ภาพผนวกที่ จ25 จำนวนชั่วโมงการนอนต่อวัน

ภาคผนวก ง

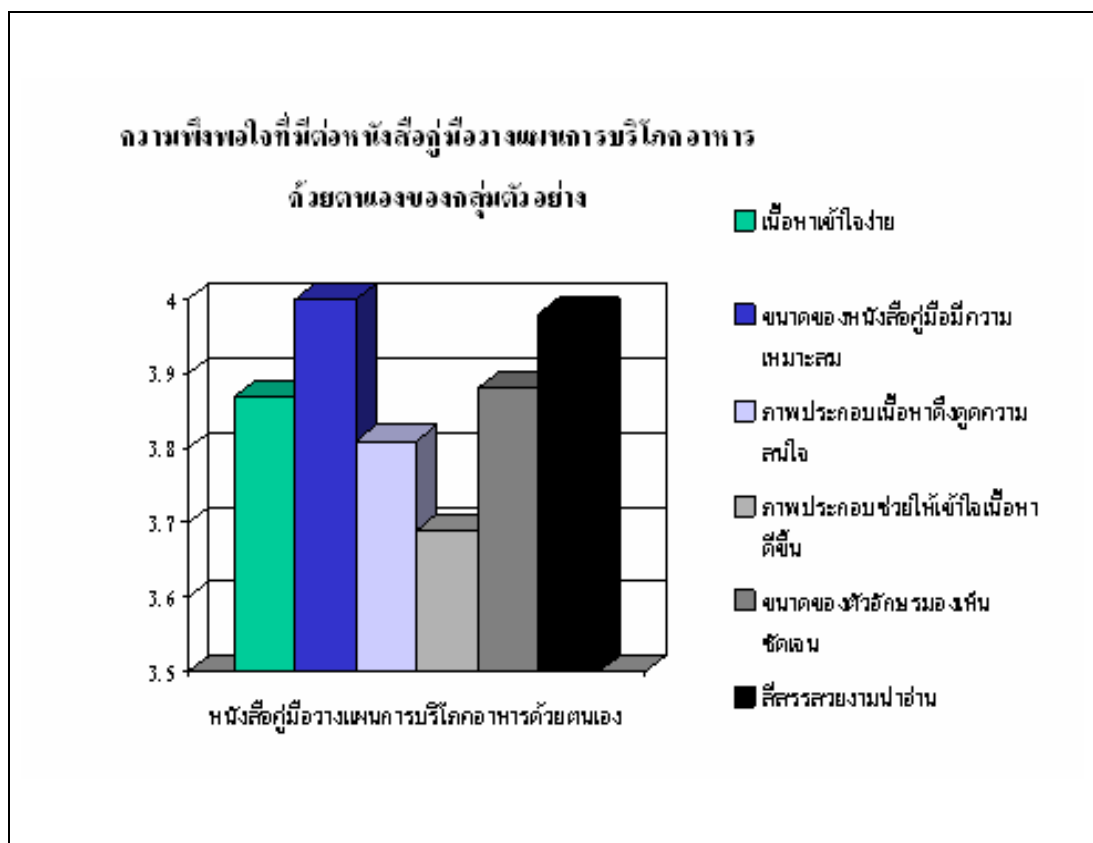
ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่บริโภคใน 1 วัน



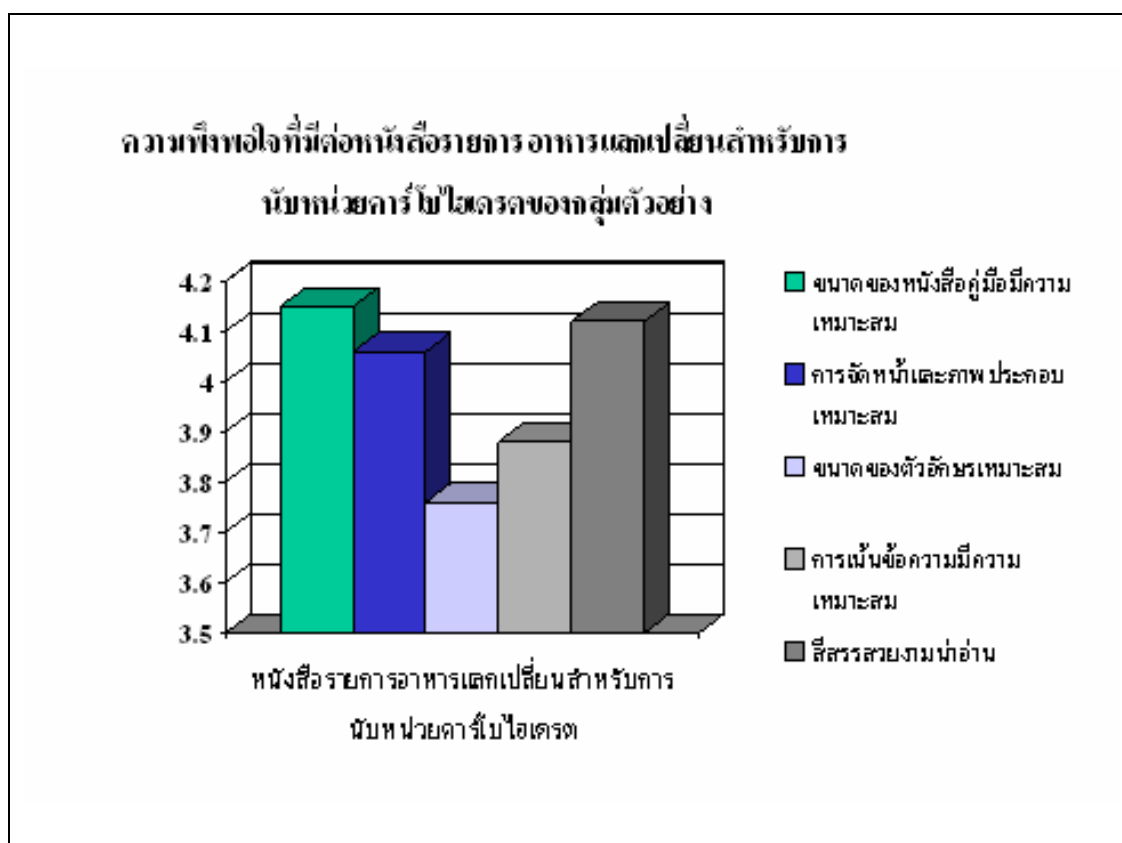
ภาพผนวกที่ ๑๑ ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่บริโภคใน 1 วัน

ภาคผนวก ข

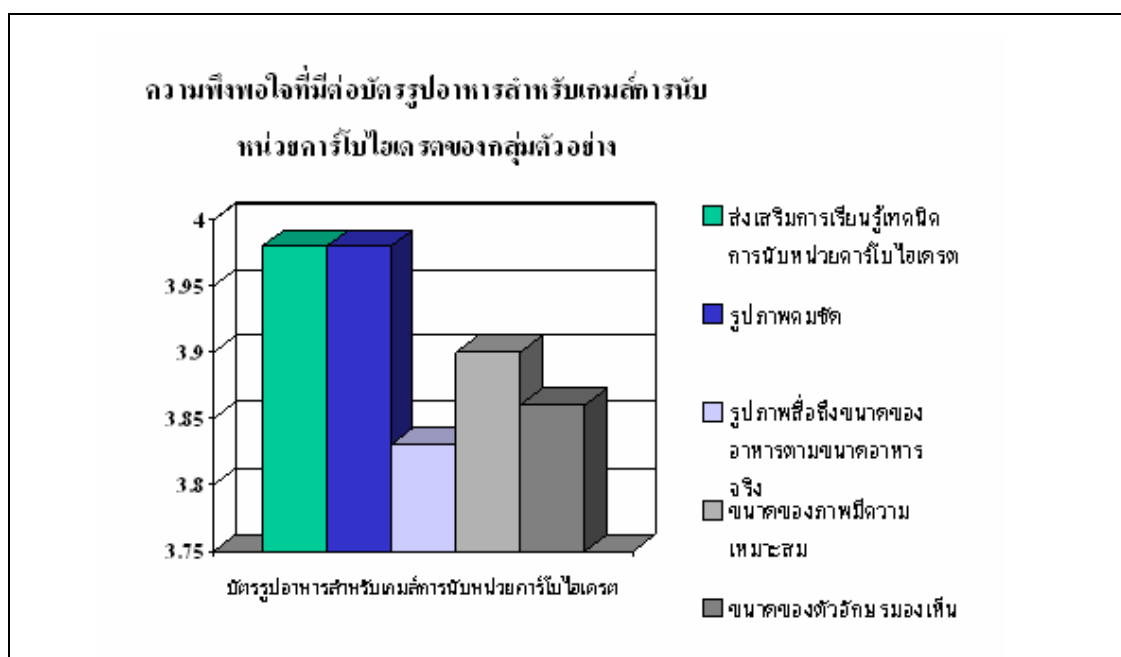
ความพึงพอใจที่มีต่อชุดสื่อการสอนการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต



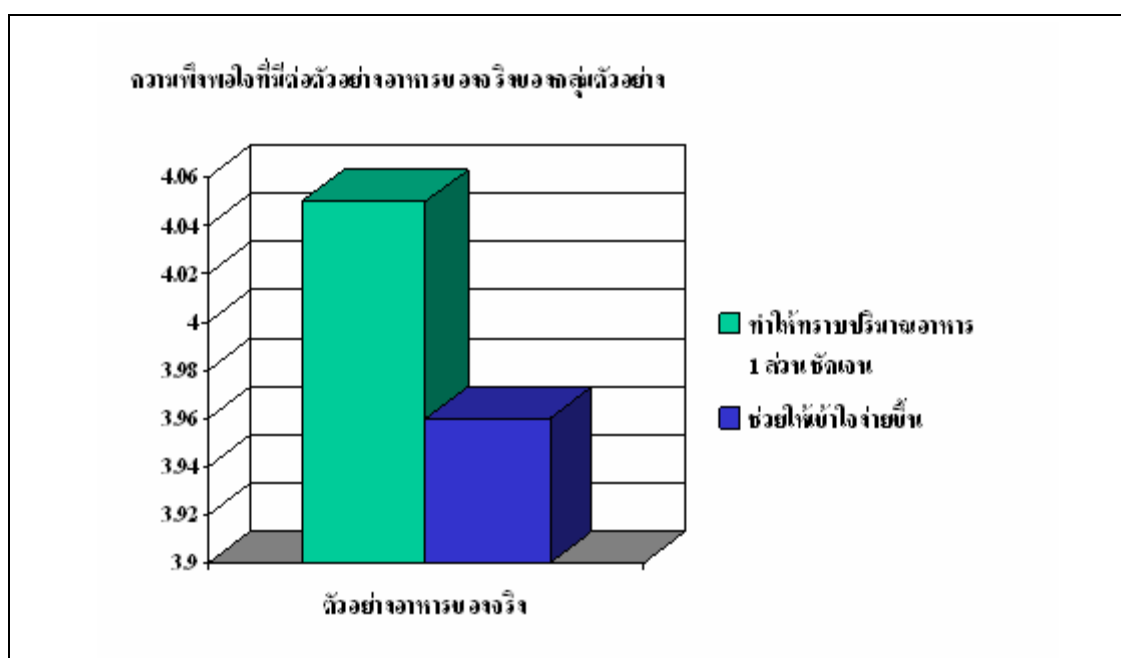
ภาพผนวกที่ ข1 ความพึงพอใจที่มีต่อหนังสือคู่มือวางแผนการบริโภคอาหารด้วยตนเอง



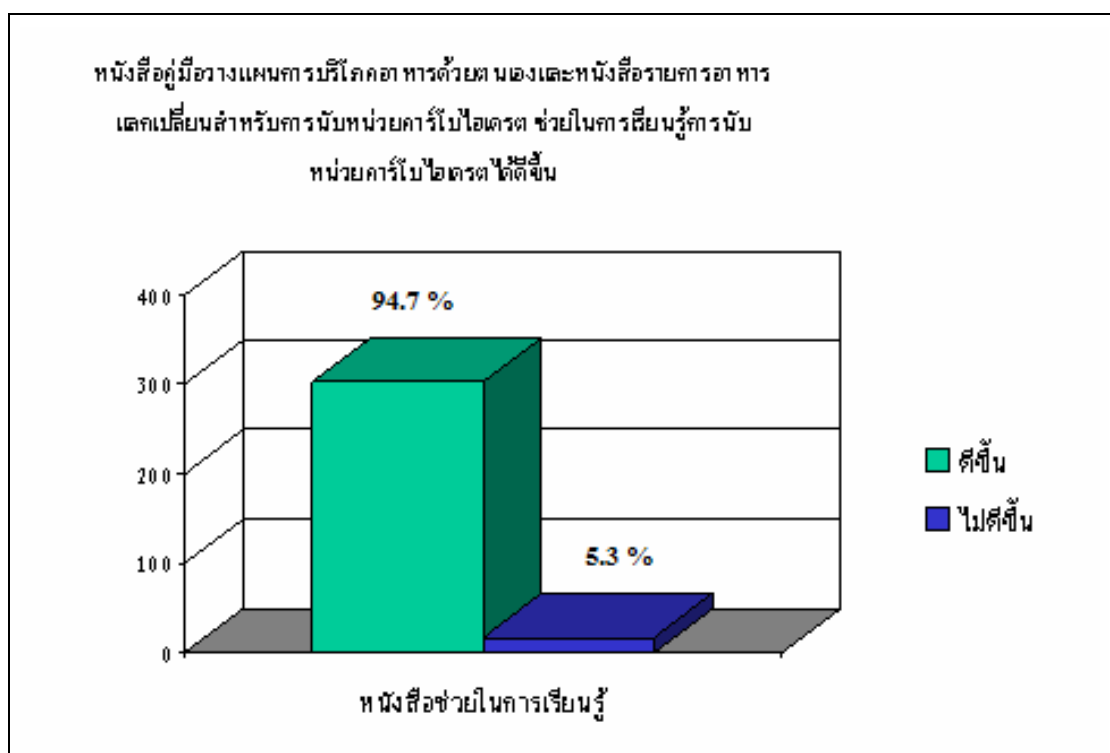
ภาพผนวกที่ ๒2 ความพึงพอใจที่มีต่อหนังสือรายการอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับการนับหน่วย
คาร์โบไฮเดรต



ภาพผนวกที่ ข3 ความพึงพอใจที่มีต่อบัตรรูปอาหารของการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต



ภาพผนวกที่ ข4 ความพึงพอใจที่มีต่อตัวอย่างอาหารของจริง



ภาพผนวกที่ ๗5 ผลการเรียนรู้ของหนังสือคู่มือวางแผนการบริโภคอาหารด้วยตนเองและหนังสือ
รายการอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต

ภาคผนวก ข

ตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane ที่ 95% และตารางค่า df ของ chi-square

ตารางผนวกที่ ข1 ขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane ที่ 95%

ขนาด ประชากร	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามความคลาดเคลื่อน					
	$\pm 1 \%$	$\pm 2 \%$	$\pm 3 \%$	$\pm 4 \%$	$\pm 5 \%$	$\pm 10 \%$
500	b	b	b	B	222	83
1,000	b	b	b	385	286	91
1,500	b	b	638	441	316	94
2,000	b	b	714	476	333	95
2,500	b	1,250	769	500	345	96
3,000	b	1,364	811	517	353	97
3,500	b	1,458	843	530	359	97
4,000	b	1,538	870	541	364	98
4,500	b	1,607	891	549	367	98
5,000	b	1,667	909	556	370	98
6,000	b	1,765	938	566	375	98
7,000	b	1,842	959	574	378	99
8,000	b	1,905	976	580	381	99
9,000	b	1,957	989	584	383	99
10,000	5,000	2,000	1,000	588	385	99
15,000	6,000	2,143	1,034	600	390	99
20,000	6,667	2,222	1,034	606	392	100
25,000	7,143	2,273	1,064	610	394	100
50,000	8,333	2,381	1,087	617	397	100
100,000	9,091	2,439	1,099	621	398	100
→ ∞	10,000	2,500	1,111	625	400	100

ที่มา : พรทิพย์ พิมพ์สินธุ์ อ้างถึงในนิภา เมธราชวิช (2542)

b – ใช้ไม่ได้

ตารางพบวิกฤต χ^2 แสดงค่า df (Degree of Freedom) ของ chi-square

Degrees of freedom	P = .99	.98	.95	.90	.80	.70	.50	.30	.20	.10	.05	.02	.01
1	.000157	.000628	.00393	.0158	.0642	.148	.455	1.074	1.642	2.706	3.841	5.412	6.635
2	.0201	.0404	.103	.211	.446	.713	1.386	2.408	3.219	4.605	5.991	7.824	9.210
3	.0115	.0255	.074	.141	.308	.484	1.213	2.366	3.078	4.348	5.841	7.879	9.348
4	.0297	.0605	.171	.337	.558	.771	1.486	2.706	3.357	4.605	6.078	7.879	9.488
5	.054	.115	.334	.675	1.156	1.675	2.689	4.045	5.024	6.251	7.779	9.348	10.757
6	.077	.159	.475	.955	1.675	2.445	3.757	5.299	6.388	7.691	9.153	10.645	12.188
7	.104	.203	.636	1.239	2.167	3.001	4.541	6.344	7.551	8.838	10.297	11.833	13.388
8	.136	.263	.833	1.549	2.717	3.599	5.308	7.344	8.658	10.028	11.578	13.121	14.698
9	.171	.337	1.064	1.887	3.178	4.168	6.025	8.343	9.778	11.158	12.799	14.568	16.151
10	.211	.413	1.357	2.302	3.768	4.865	6.933	9.342	10.831	12.433	14.151	15.987	17.535
11	.255	.501	1.691	2.750	4.427	5.581	8.187	10.841	12.401	14.017	15.708	17.275	18.913
12	.304	.592	2.179	3.219	5.226	6.304	9.590	12.401	14.017	15.812	17.045	18.575	20.278
13	.357	.690	2.700	3.701	6.067	7.042	10.938	14.168	16.013	17.959	19.023	20.278	21.601
14	.414	.797	3.338	4.298	7.042	7.926	12.340	16.151	17.959	19.812	20.278	21.601	22.937
15	.475	.915	4.075	4.973	8.143	9.021	13.733	18.151	20.079	21.601	22.937	23.685	24.278
16	.541	1.044	4.903	5.858	9.390	10.297	15.151	20.079	22.302	23.685	24.996	25.422	26.558
17	.612	1.186	5.891	6.902	10.851	11.578	16.599	21.791	24.000	25.422	26.558	27.204	28.000
18	.688	1.342	6.938	8.033	12.401	13.021	18.151	23.542	25.989	27.204	28.364	29.191	30.191
19	.769	1.511	8.033	9.141	14.013	14.568	19.778	25.000	27.204	28.364	30.191	31.144	32.191
20	.854	1.691	9.141	10.297	15.578	16.266	21.337	26.755	28.364	29.191	31.144	32.191	33.191
21	.943	1.887	10.297	11.578	17.161	17.161	22.775	28.412	29.191	30.191	32.191	33.191	34.191
22	1.036	2.098	11.578	12.901	18.454	18.454	24.161	29.191	30.191	31.144	33.191	34.191	35.191
23	1.133	2.323	12.901	14.256	19.778	19.778	25.989	30.191	31.144	32.191	34.191	35.191	36.191
24	1.234	2.561	14.256	15.659	21.067	21.067	27.688	31.144	32.191	33.191	35.191	36.191	37.191
25	1.339	2.812	15.659	17.161	22.464	22.464	29.288	32.191	33.191	34.191	36.191	37.191	38.191
26	1.448	3.078	17.161	18.673	23.901	23.901	30.791	33.191	34.191	35.191	37.191	38.191	39.191
27	1.561	3.357	18.673	20.278	25.366	25.366	32.337	34.191	35.191	36.191	38.191	39.191	40.191
28	1.678	3.649	20.278	21.923	26.896	26.896	33.901	35.191	36.191	37.191	39.191	40.191	41.191
29	1.799	3.954	21.923	23.685	28.433	28.433	35.488	36.191	37.191	38.191	40.191	41.191	42.191
30	1.924	4.273	23.685	25.508	30.013	30.013	37.156	37.191	38.191	39.191	41.191	42.191	43.191

ภาคผนวก ฅ

ระดับความยากง่ายของข้อสอบและคำอ่านจําแนก

การคำนวณหาความยากของข้อสอบ

$$P = \frac{R}{T} \times 100$$

P = ระดับความยาก

R = จำนวนนักเรียนที่ตอบถูก

T = จำนวนนักเรียนทั้งหมดที่ตอบข้อนั้น

การจัดระดับความยากง่ายของข้อสอบ

ค่า r (%)	ระดับความยากง่าย
90-100	ง่าย
70-89	ค่อนข้างง่าย
40-69	ปานกลาง
20-39	ค่อนข้างยาก
0-19	ยาก

การคำนวณหาค่าอำนาจจำแนก

$$D = \frac{R_U - R_L}{\frac{1}{2} T}$$

$$\frac{1}{2} T$$

$$D = \text{อำนาจจำแนก}$$

$$R_U = \text{จำนวนนักเรียนในกลุ่มคะแนนสูงที่ตอบถูก}$$

$$R_L = \text{จำนวนนักเรียนในกลุ่มคะแนนต่ำที่ตอบถูก}$$

$$T = \text{จำนวนนักเรียนที่ตอบข้อนั้น}$$

การเปรียบเทียบอำนาจจำแนกกับคุณภาพของข้อสอบ

อำนาจจำแนก	คุณภาพของข้อสอบ
0.40-1.00	เป็นข้อสอบที่ดี
0.30-0.39	ค่อนข้างดี ต้องมีการปรับปรุง
0.20-0.29	พอใช้ได้ แต่ต้องปรับปรุง
ต่ำกว่า 0.20	เป็นข้อสอบที่ใช้ไม่ได้ ต้องแก้ไขใหม่

ที่มา : เสาวพร เมืองแก้ว (2531)

ภาคผนวก ญ

ตารางแสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย

ตารางผนวกที่ ๑๑.1 แสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย

แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย											
อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
ปี เดือน	น้ำหนักน้อย กว่าเกณฑ์ < - 2 S.D.	น้ำหนักน้อย ข้างน้อย - 2 S.D. ถึง < -1.5 S.D.	น้ำหนัก ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	น้ำหนักค่อนข้างมาก > +1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์ > + 2 S.D.	เฉลี่ย	ค่อนข้างน้อย ถึง < - 1.5 S.D.	ส่วนสูง ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	ค่อนข้างสูง > + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	สูง > + 2 S.D.	
13 0	28.1	28.2 - 31.5	31.6 - 54.6	54.7 - 58.9	59.0	136.7	136.8 - 140.8	140.9 - 164.4	164.5 - 168.2	168.3	
13 1	28.4	28.5 - 31.8	31.9 - 54.9	55.0 - 59.2	59.3	137.2	137.3 - 141.3	141.4 - 165.0	165.1 - 168.7	168.8	
13 2	28.7	28.8 - 32.1	32.2 - 55.3	55.4 - 59.5	59.6	137.7	137.8 - 141.9	142.0 - 165.5	165.6 - 169.2	169.3	
13 3	29.0	29.1 - 32.4	32.5 - 55.7	55.8 - 59.9	60.0	138.2	138.3 - 142.4	142.5 - 166.0	166.1 - 169.7	169.8	
13 4	29.3	29.4 - 32.8	32.9 - 56.0	56.1 - 60.2	60.3	138.7	138.8 - 142.9	143.0 - 166.6	166.7 - 170.2	170.3	
13 5	29.6	29.7 - 33.1	33.2 - 56.3	56.4 - 60.5	60.6	139.2	139.3 - 143.4	143.5 - 167.1	167.2 - 170.7	170.8	
13 6	29.9	30.0 - 33.4	33.5 - 56.6	56.7 - 60.8	60.9	139.7	139.8 - 144.0	144.1 - 167.6	167.7 - 171.1	171.2	
13 7	30.1	30.2 - 33.8	33.9 - 57.0	57.1 - 61.1	61.2	140.3	140.4 - 144.6	144.7 - 168.0	168.1 - 171.5	171.6	
13 8	30.4	30.5 - 34.1	34.2 - 57.4	57.5 - 61.5	61.6	140.8	140.9 - 145.1	145.2 - 168.5	168.6 - 171.9	172.0	
13 9	30.7	30.8 - 34.4	34.5 - 57.6	57.7 - 61.7	61.8	141.4	141.5 - 145.7	145.8 - 168.9	169.0 - 172.3	172.4	
13 10	31.0	31.1 - 34.7	34.8 - 57.9	58.0 - 62.0	62.1	141.9	142.0 - 146.2	146.3 - 169.3	169.4 - 172.6	172.7	
13 11	31.4	31.5 - 35.1	35.2 - 58.3	58.4 - 62.3	62.4	142.4	142.5 - 146.7	146.8 - 169.7	169.8 - 172.9	173.0	

ตารางผนวกที่ ๑๑ แสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย (ต่อ)

แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย										
อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)			
ปี เดือน	น้ำหนักน้อย กว่าเกณฑ์ < - 2 S.D.	น้ำหนักน้อย ข้างน้อย - 2 S.D. ถึง < -1.5 S.D.	น้ำหนัก ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	น้ำหนักค่อนข้างมาก +1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์ > + 2 S.D.	เตี้ย < - 2 S.D.	ค่อนข้างเตี้ย ถึง < - 1.5 S.D.	ส่วนสูง ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	ค่อนข้างสูง ถึง + 2 S.D.	สูง > + 2 S.D.
14 0	31.8	31.9 - 35.5	35.6 - 58.7	58.8 - 62.7	62.8	142.9	143.0 - 147.2	147.3 - 170.0	170.1 - 173.2	173.3
14 1	32.2	32.3 - 35.9	36.0 - 59.0	59.1 - 62.9	63.0	143.5	143.6 - 147.8	147.9 - 170.3	170.4 - 173.5	173.6
14 2	32.6	32.7 - 36.3	36.4 - 59.2	59.3 - 63.1	63.2	144.0	144.1 - 148.3	148.4 - 170.6	170.7 - 173.7	173.8
14 3	33.0	33.1 - 36.7	36.8 - 59.5	59.6 - 63.4	63.5	144.5	144.6 - 148.8	148.9 - 170.9	171.0 - 173.9	174.0
14 4	33.4	33.5 - 37.1	37.2 - 59.8	59.9 - 63.6	63.7	145.0	145.1 - 149.3	149.4 - 171.2	171.3 - 174.1	174.2
14 5	33.8	33.9 - 37.5	37.6 - 60.1	60.2 - 63.9	64.0	145.5	145.6 - 149.8	149.9 - 171.4	171.5 - 174.4	174.5
14 6	34.2	34.3 - 37.9	38.0 - 60.4	60.5 - 64.2	64.3	146.1	146.2 - 150.3	150.4 - 171.7	171.8 - 174.6	174.7
14 7	34.5	34.6 - 38.2	38.3 - 60.6	60.7 - 64.4	64.5	146.6	146.7 - 150.8	150.9 - 172.0	172.1 - 174.8	174.9
14 8	34.9	35.0 - 38.6	38.7 - 60.9	61.0 - 64.7	64.8	147.2	147.3 - 151.3	151.4 - 172.2	172.3 - 175.1	175.2
14 9	35.3	35.4 - 38.9	39.0 - 61.1	61.2 - 64.9	65.0	147.8	147.9 - 151.8	151.9 - 172.5	172.6 - 175.3	175.4
14 10	35.6	35.7 - 39.2	39.3 - 61.3	61.4 - 65.1	65.2	148.4	148.5 - 152.3	152.4 - 172.7	172.8 - 175.6	175.7
14 11	36.1	36.2 - 39.6	39.7 - 61.6	61.7 - 65.3	65.4	149.0	149.1 - 152.9	153.0 - 173.0	173.1 - 175.8	175.9

ตารางผนวกที่ ๒ แสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย (ต่อ)

แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย

อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)					ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
ปี เดือน	น้ำหนักน้อย กว่าเกณฑ์ < - 2 S.D.	น้ำหนักน้อย ข้างน้อย - 2 S.D. ถึง <-1.5 S.D.	น้ำหนัก ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	น้ำหนักค่อนข้าง มาก > +1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์ > + 2 S.D.	เตี้ย < - 2 S.D.	ค่อนข้างเตี้ย ถึง < - 1.5 S.D.	ส่วนสูง ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	ค่อนข้างสูง ถึง + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	สูง > + 2 S.D.
15 0	36.5	36.6 - 40.0	40.1 - 61.9	62.0 - 65.6	65.7	149.7	149.8 - 153.4	153.5 - 173.2	173.3 - 176.0	176.1
15 1	36.9	37.0 - 40.4	40.5 - 62.1	62.2 - 65.8	65.9	150.3	150.4 - 153.9	154.0 - 173.5	173.6 - 176.3	176.4
15 2	37.3	37.4 - 40.7	40.8 - 62.3	62.4 - 66.0	66.1	150.9	151.0 - 154.4	154.5 - 173.7	173.8 - 176.5	176.6
15 3	37.6	37.7 - 41.0	41.1 - 62.5	62.6 - 66.2	66.3	151.5	151.6 - 154.9	155.0 - 174.0	174.1 - 176.8	176.9
15 4	38.0	38.1 - 41.4	41.5 - 62.6	62.7 - 66.3	66.4	152.0	152.1 - 155.4	155.5 - 174.2	174.3 - 177.0	177.1
15 5	38.3	38.4 - 41.7	41.8 - 62.9	63.0 - 66.5	66.6	152.5	152.6 - 155.8	155.9 - 174.4	174.5 - 177.3	177.4
15 6	38.7	38.8 - 42.1	42.2 - 63.1	63.2 - 66.7	66.8	153.0	153.1 - 156.3	156.4 - 174.7	174.8 - 177.5	177.6
15 7	39.0	39.1 - 42.4	42.5 - 63.3	63.4 - 66.8	66.9	153.4	153.5 - 156.7	156.8 - 174.9	175.0 - 177.7	177.8
15 8	39.3	39.4 - 42.7	42.8 - 63.4	63.5 - 66.9	67.0	153.8	153.9 - 157.0	157.1 - 175.1	175.2 - 177.9	178.0
15 9	39.6	39.7 - 43.0	43.1 - 63.6	63.7 - 67.1	67.2	154.2	154.3 - 157.3	157.4 - 175.3	175.4 - 178.1	178.2
15 10	39.9	40.0 - 43.2	43.3 - 63.8	63.9 - 67.3	67.4	154.5	154.6 - 157.7	157.8 - 175.5	175.6 - 178.3	178.4
15 11	40.2	40.3 - 43.5	43.6 - 63.9	64.0 - 67.4	67.5	154.9	155.0 - 157.9	158.0 - 175.7	175.8 - 178.5	178.6

ตารางผนวกที่ ๑๑ แสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย (ต่อ)

แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย											
อายุ ปี เดือน	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)					เตี้ย	ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
	น้ำหนักน้อย กว่าเกณฑ์ < - 2 S.D.	น้ำหนักน้อย ข้างน้อย - 2 S.D. ถึง < - 1.5 S.D.	น้ำหนัก ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	น้ำหนักค่อนข้างมาก > + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์ > + 2 S.D.		ค่อนข้างเตี้ย ถึง < - 1.5 S.D. ถึง - 2 S.D.	ส่วนสูง ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	ค่อนข้างสูง ถึง + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	สูง > + 2 S.D.	
16 0	40.4	40.5 - 43.7	43.8 - 64.2	64.3 - 67.6	67.7	155.1	155.2 - 158.2	158.3 - 175.9	176.0 - 178.7	178.8	
16 1	40.7	40.8 - 44.0	44.1 - 64.3	64.4 - 67.7	67.8	155.4	155.5 - 158.5	158.6 - 176.0	176.1 - 178.8	178.9	
16 2	40.9	41.0 - 44.2	44.3 - 64.5	64.6 - 67.9	68.0	155.6	155.7 - 158.7	158.8 - 176.1	176.2 - 178.9	179.0	
16 3	41.1	41.2 - 44.4	44.5 - 64.6	64.7 - 68.0	68.1	155.9	156.0 - 158.9	159.0 - 176.3	176.4 - 179.0	179.1	
16 4	41.3	41.4 - 44.6	44.7 - 64.7	64.8 - 68.1	68.2	156.1	156.2 - 159.1	159.2 - 176.4	176.5 - 179.1	179.2	
16 5	41.5	41.6 - 44.8	44.9 - 64.9	65.0 - 68.3	68.4	156.3	156.4 - 159.3	159.4 - 176.5	176.6 - 179.2	179.3	
16 6	41.7	41.8 - 45.0	45.1 - 65.0	65.1 - 68.4	68.5	156.4	156.5 - 159.5	159.6 - 176.6	176.7 - 179.2	179.3	
16 7	41.9	42.0 - 45.2	45.3 - 65.2	65.3 - 68.5	68.6	156.6	156.7 - 159.6	159.7 - 176.7	176.8 - 179.3	179.4	
16 8	42.1	42.2 - 45.4	45.5 - 65.3	65.4 - 68.6	68.7	156.8	156.9 - 159.8	159.9 - 176.8	176.9 - 179.4	179.5	
16 9	42.3	42.4 - 45.6	45.7 - 65.4	65.5 - 68.7	68.8	156.9	157.0 - 159.9	160.0 - 176.9	177.0 - 179.5	179.6	
16 10	42.5	42.6 - 45.8	45.9 - 65.5	65.6 - 68.8	68.9	157.1	157.2 - 160.0	160.1 - 177.0	177.1 - 179.6	179.7	
16 11	42.7	42.8 - 46.0	46.1 - 65.6	65.7 - 68.9	69.0	157.2	157.3 - 160.2	160.3 - 177.1	177.2 - 179.7	179.8	

ตารางผนวกที่ ๑๒ แสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย (ต่อ)

แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของประเทศไทย											
อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
ปี เดือน	น้ำหนักน้อย กว่าเกณฑ์	น้ำหนักน้อย ข้างน้อย	น้ำหนัก ตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างมาก	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย ถึง < - 1.5 S.D.	ส่วนสูง ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	ค่อนข้างสูง ถึง + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	สูง > + 2 S.D.	
17 0	42.9	43.0 - 46.2	46.3 - 65.8	65.9 - 69.0	69.1	157.3	157.4 - 160.3	160.4 - 177.2	177.3 - 179.8	179.9	
17 1	43.0	43.1 - 46.3	46.4 - 65.9	66.0 - 69.1	69.2	157.5	157.6 - 160.4	160.5 - 177.2	177.3 - 179.9	180.0	
17 2	43.2	43.3 - 46.5	46.6 - 66.0	66.1 - 69.2	69.3	157.6	157.7 - 160.5	160.6 - 177.3	177.4 - 179.9	180.0	
17 3	43.4	43.5 - 46.7	46.8 - 66.1	66.2 - 69.3	69.4	157.7	157.8 - 160.6	160.7 - 177.3	177.4 - 180.0	180.1	
17 4	43.6	43.7 - 46.9	47.0 - 66.2	66.3 - 69.4	69.5	157.8	157.9 - 160.7	160.8 - 177.4	177.5 - 180.0	180.1	
17 5	43.7	43.8 - 47.0	47.1 - 66.3	66.4 - 69.5	69.6	158.0	158.1 - 160.8	160.9 - 177.4	177.5 - 180.1	180.2	
17 6	43.9	44.0 - 47.1	47.2 - 66.4	66.5 - 69.6	69.7	158.1	158.2 - 160.9	161.0 - 177.4	177.5 - 180.1	180.2	
17 7	44.1	44.2 - 47.3	47.4 - 66.4	66.5 - 69.6	69.7	158.2	158.3 - 161.0	161.1 - 177.4	177.5 - 180.1	180.2	
17 8	44.2	44.3 - 47.4	47.5 - 66.5	66.6 - 69.6	69.7	158.3	158.4 - 161.0	161.1 - 177.4	177.5 - 180.1	180.2	
17 9	44.4	44.5 - 47.6	47.7 - 66.6	66.7 - 69.7	69.8	158.4	158.5 - 161.1	161.2 - 177.4	177.5 - 180.1	180.2	
17 10	44.5	44.6 - 47.7	47.8 - 66.7	66.8 - 69.8	69.9	158.5	158.6 - 161.2	161.3 - 177.5	177.6 - 180.1	180.2	
17 11	44.7	44.8 - 47.9	48.0 - 66.8	66.9 - 69.8	69.9	158.5	158.6 - 161.2	161.3 - 177.5	177.6 - 180.1	180.2	

ตารางผนวกที่ ๑๑ แสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย (ต่อ)

แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย											
อายุ ปี เดือน	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
	น้ำหนักน้อย กว่าเกณฑ์	น้ำหนักน้อย ข้างน้อย	น้ำหนัก ตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้าง มาก	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์	เฉลี่ย	ค่อนข้างเตี้ย ถึง < - 1.5 S.D.	ส่วนสูง ตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง ถึง + 2 S.D.	สูง	
18 0	< - 2 S.D.	- 2 S.D. ถึง < - 1.5 S.D.	- 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	> + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	> + 2 S.D.	< - 2 S.D.	- 2 S.D. ถึง < - 1.5 S.D.	- 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	> + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	> + 2 S.D.	
18 0	44.8	44.9 - 48.0	48.1 - 66.9	67.0 - 69.9	70.0	158.6	158.7 - 161.3	161.4 - 177.5	177.6 - 180.1	180.2	
18 1	44.9	45.0 - 48.1	48.2 - 66.9	67.0 - 69.9	70.0	158.7	158.8 - 161.3	161.4 - 177.5	177.6 - 180.1	180.2	
18 2	45.2	45.3 - 48.3	48.4 - 67.0	67.1 - 70.0	70.1	158.7	158.8 - 161.4	161.5 - 177.5	177.6 - 180.1	180.2	
18 3	45.3	45.4 - 48.4	48.5 - 67.0	67.1 - 70.0	70.1	158.8	158.9 - 161.4	161.5 - 177.5	177.6 - 180.1	180.2	
18 4	45.4	45.5 - 48.5	48.6 - 67.1	67.2 - 70.1	70.2	158.8	158.9 - 161.5	161.6 - 177.5	177.6 - 180.1	180.2	
18 5	45.4	45.5 - 48.5	48.6 - 67.1	67.2 - 70.1	70.2	158.9	159.0 - 161.5	161.6 - 177.6	177.7 - 180.2	180.3	
18 6	45.5	45.6 - 48.6	48.7 - 67.2	67.3 - 70.2	70.3	158.9	159.0 - 161.5	161.6 - 177.6	177.7 - 180.2	180.3	
18 7	45.6	45.7 - 48.7	48.8 - 67.2	67.3 - 70.2	70.3	158.9	159.0 - 161.5	161.6 - 177.6	177.7 - 180.2	180.3	
18 8	45.7	45.8 - 48.7	48.8 - 67.3	67.4 - 70.3	70.4	158.9	159.0 - 161.6	161.7 - 177.6	177.7 - 180.2	180.3	
18 9	45.7	45.8 - 48.8	48.9 - 67.3	67.4 - 70.3	70.4	159.0	159.1 - 161.6	161.7 - 177.6	177.7 - 180.2	180.3	
18 10	45.8	45.9 - 48.8	48.9 - 67.4	67.5 - 70.4	70.5	159.0	159.1 - 161.6	161.7 - 177.6	177.7 - 180.2	180.3	
18 11	45.8	45.9 - 48.8	48.9 - 67.4	67.5 - 70.4	70.5	159.0	159.1 - 161.6	161.7 - 177.6	177.7 - 180.2	180.3	

ตารางผนวกที่ ๑๑^๑ แสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย (ต่อ)

แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของพหุภิง											
อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
ปี เดือน	น้ำหนักน้อย กว่าเกณฑ์	น้ำหนักน้อย ข้างน้อย	น้ำหนัก ตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้าง มาก	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	ส่วนสูง ตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูง	
	< - 2 S.D.	- 2 S.D. ถึง < -1.5 S.D.	- 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	> +1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	> + 2 S.D.	< - 2 S.D.	- 2 S.D. ถึง < - 1.5 S.D.	- 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	> + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	> + 2 S.D.	
13 0	29.8	29.9 - 32.9	33.0 - 53.1	53.2 - 56.8	56.9	140.4	140.5 - 143.4	143.5 - 160.2	160.3 - 162.7	162.8	
13 1	30.1	30.2 - 33.1	33.2 - 53.3	53.4 - 56.9	57.0	140.7	140.8 - 143.7	143.8 - 160.4	160.5 - 162.9	163.0	
13 2	30.3	30.4 - 33.4	33.5 - 53.5	53.6 - 57.0	57.1	141.1	141.2 - 144.1	144.2 - 160.6	160.7 - 163.1	163.2	
13 3	30.6	30.7 - 33.6	33.7 - 53.7	53.8 - 57.2	57.3	141.5	141.6 - 144.4	144.5 - 160.8	160.9 - 163.3	163.4	
13 4	30.9	31.0 - 33.9	34.0 - 53.9	54.0 - 57.4	57.5	141.8	141.9 - 144.7	144.8 - 161.0	161.1 - 163.5	163.6	
13 5	31.2	31.3 - 34.2	34.3 - 54.0	54.1 - 57.5	57.6	142.2	142.3 - 145.0	145.1 - 161.2	161.3 - 163.7	163.8	
13 6	31.4	31.5 - 34.4	34.5 - 54.2	54.3 - 57.7	57.8	142.5	142.6 - 145.3	145.4 - 161.4	161.5 - 163.9	164.0	
13 7	31.7	31.8 - 34.7	34.8 - 54.4	54.5 - 57.9	58.0	142.9	143.0 - 145.6	145.7 - 161.5	161.6 - 164.1	164.2	
13 8	32.0	32.1 - 35.0	35.1 - 54.5	54.6 - 58.0	58.1	143.2	143.3 - 145.8	145.9 - 161.7	161.8 - 164.2	164.3	
13 9	32.4	32.5 - 35.3	35.4 - 54.7	54.8 - 58.1	58.2	143.5	143.6 - 146.1	146.2 - 161.9	162.0 - 164.4	164.5	
13 10	32.7	32.8 - 35.6	35.7 - 54.9	55.0 - 58.3	58.4	143.8	143.9 - 146.4	146.5 - 162.0	162.1 - 164.5	164.6	
13 11	33.0	33.1 - 35.9	36.0 - 55.0	55.1 - 58.4	58.5	144.0	144.1 - 146.6	146.7 - 162.2	162.3 - 164.7	164.8	

ตารางผนวกที่ ๑๑ แสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย (ต่อ)

อายุ ปี เดือน	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)					ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
	น้ำหนักน้อย กว่าเกณฑ์ < - 2 S.D.	น้ำหนักน้อย ข้างน้อย ถึง < - 1.5 S.D.	น้ำหนัก ตามเกณฑ์ ถึง + 1.5 S.D.	น้ำหนักค่อนข้างมาก ถึง + 2 S.D.	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์ > + 2 S.D.	เตี้ย < - 2 S.D.	ค่อนข้างเตี้ย ถึง < - 1.5 S.D.	ส่วนสูง ตามเกณฑ์ ถึง + 1.5 S.D.	ค่อนข้างสูง ถึง + 2 S.D.	สูง > + 2 S.D.
14 0	33.3	33.4 - 36.2	36.3 - 55.2	55.3 - 58.6	58.7	144.3	144.4 - 146.9	147.0 - 162.3	162.4 - 164.8	164.9
14 1	33.5	33.6 - 36.4	36.5 - 55.3	55.4 - 58.7	58.8	144.5	144.6 - 147.0	147.1 - 162.4	162.5 - 164.9	165.0
14 2	33.8	33.9 - 36.7	36.8 - 55.4	55.5 - 58.8	58.9	144.6	144.7 - 147.2	147.3 - 162.5	162.6 - 165.0	165.1
14 3	34.0	34.1 - 36.9	37.0 - 55.5	55.6 - 58.9	59.0	144.8	144.9 - 147.3	147.4 - 162.7	162.8 - 165.2	165.3
14 4	34.3	34.4 - 37.1	37.2 - 55.6	55.7 - 59.0	59.1	144.9	145.0 - 147.4	147.5 - 162.8	162.9 - 165.3	165.4
14 5	34.5	34.6 - 37.3	37.4 - 55.8	55.9 - 59.1	59.2	145.1	145.2 - 147.6	147.7 - 162.9	163.0 - 165.4	165.5
14 6	34.7	34.8 - 37.5	37.6 - 55.9	56.0 - 59.2	59.3	145.2	145.3 - 147.7	147.8 - 163.0	163.1 - 165.5	165.6
14 7	34.9	35.0 - 37.7	37.8 - 56.0	56.1 - 59.3	59.4	145.3	145.4 - 147.8	147.9 - 163.1	163.2 - 165.6	165.7
14 8	35.1	35.2 - 37.9	38.0 - 56.1	56.2 - 59.4	59.5	145.4	145.5 - 147.9	148.0 - 163.1	163.2 - 165.6	165.7
14 9	35.2	35.3 - 38.0	38.1 - 56.2	56.3 - 59.5	59.6	145.5	145.6 - 148.0	148.1 - 163.2	163.3 - 165.7	165.8
14 10	35.4	35.5 - 38.2	38.3 - 56.3	56.4 - 59.6	59.7	145.6	145.7 - 148.1	148.2 - 163.4	163.5 - 165.8	165.9
14 11	35.7	35.8 - 38.4	38.5 - 56.4	56.5 - 59.7	59.8	145.7	145.8 - 148.2	148.3 - 163.4	163.5 - 165.9	166.0

แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของพหุภาวะ

ตารางผนวกที่ ๑๑ แสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย (ต่อ)

อายุ ปี เดือน	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)					ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
	น้ำหนักน้อย กว่าเกณฑ์ < - 2 S.D.	น้ำหนักน้อย ข้างน้อย - 2 S.D. ถึง <-1.5 S.D.	น้ำหนัก ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	น้ำหนักค่อนข้าง มาก > +1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์ > + 2 S.D.	เตี้ย < - 2 S.D. ถึง <- 1.5 S.D.	ค่อนข้างเตี้ย - 2 S.D. ถึง <- 1.5 S.D.	ส่วนสูง ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	ค่อนข้างสูง > + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	สูง > + 2 S.D.
15 0	35.7	35.8 - 38.5	38.6 - 56.5	56.6 - 59.7	59.8	145.8	145.9 - 148.3	148.4 - 163.5	163.6 - 166.0	166.1
15 1	36.0	36.1 - 38.7	38.8 - 56.6	56.7 - 59.8	59.9	145.8	145.9 - 148.3	148.4 - 163.6	163.7 - 166.1	166.2
15 2	36.2	36.3 - 38.8	38.9 - 56.7	56.8 - 59.9	60.0	145.9	146.0 - 148.4	148.5 - 163.7	163.8 - 166.2	166.3
15 3	36.3	36.4 - 38.9	39.0 - 56.8	56.9 - 60.0	60.1	146.0	146.1 - 148.5	148.6 - 163.7	163.8 - 166.2	166.3
15 4	36.4	36.5 - 39.0	39.1 - 56.8	56.9 - 60.0	60.1	146.1	146.2 - 148.6	148.7 - 163.7	163.8 - 166.2	166.3
15 5	36.6	36.7 - 39.2	39.3 - 56.9	57.0 - 60.1	60.2	146.1	146.2 - 148.6	148.7 - 163.8	163.9 - 166.3	166.4
15 6	36.7	36.8 - 39.3	39.4 - 56.9	57.0 - 60.1	60.2	146.2	146.3 - 148.7	148.8 - 163.8	163.9 - 166.3	166.4
15 7	36.9	37.0 - 39.5	39.6 - 57.0	57.1 - 60.2	60.3	146.2	146.3 - 148.7	148.8 - 163.9	164.0 - 166.4	166.5
15 8	37.0	37.1 - 39.6	39.7 - 57.0	57.1 - 60.2	60.3	146.3	146.4 - 148.8	148.9 - 163.9	164.0 - 166.4	166.5
15 9	37.1	37.2 - 39.7	39.8 - 57.1	57.2 - 60.2	60.3	146.3	146.4 - 148.8	148.9 - 164.0	164.1 - 166.5	166.6
15 10	37.2	37.3 - 39.8	39.9 - 57.1	57.2 - 60.2	60.3	146.4	146.5 - 148.9	149.0 - 164.0	164.1 - 166.5	166.6
15 11	37.3	37.4 - 39.9	40.0 - 57.2	57.3 - 60.3	60.4	146.4	146.5 - 148.9	149.0 - 164.0	164.1 - 166.5	166.6

แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของพหุปัจจัย

ตารางผนวกที่ ๑๒ แสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย (ต่อ)

อายุ ปี เดือน	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)			
	น้ำหนักน้อย กว่าเกณฑ์ < - 2 S.D.	น้ำหนักน้อย ข้างน้อย - 2 S.D. ถึง <-1.5 S.D.	น้ำหนัก ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	น้ำหนักค่อนข้างมาก > +1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์ > + 2 S.D.	เฉลี่ย	ค่อนข้างเตี้ย ถึง < - 1.5 S.D. ถึง - 2 S.D.	ส่วนสูง ตามเกณฑ์ - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	ค่อนข้างสูง ถึง + 2 S.D.	สูง > + 2 S.D.
16 0	37.4	37.5 - 40.0	40.1 - 57.2	57.3 - 60.3	60.4	146.5	146.6 - 149.0	149.1 - 164.0	164.1 - 166.5	166.6
16 1	37.5	37.6 - 40.1	40.2 - 57.2	57.3 - 60.3	60.4	146.5	146.6 - 149.0	149.1 - 164.0	164.1 - 166.5	166.6
16 2	37.6	37.7 - 40.2	40.3 - 57.3	57.4 - 60.4	60.5	146.5	146.6 - 149.0	149.1 - 164.0	164.1 - 166.5	166.6
16 3	37.7	37.8 - 40.2	40.3 - 57.3	57.4 - 60.4	60.5	146.6	146.7 - 149.1	149.2 - 164.1	164.2 - 166.6	166.7
16 4	37.8	37.9 - 40.3	40.4 - 57.4	57.5 - 60.4	60.5	146.6	146.7 - 149.1	149.2 - 164.1	164.2 - 166.6	166.7
16 5	37.9	38.0 - 40.4	40.5 - 57.4	57.5 - 60.5	60.6	146.6	146.7 - 149.1	149.2 - 164.1	164.2 - 166.6	166.7
16 6	37.9	38.0 - 40.4	40.5 - 57.5	57.6 - 60.5	60.6	146.7	146.8 - 149.2	149.3 - 164.1	164.2 - 166.6	166.7
16 7	38.0	38.1 - 40.5	40.6 - 57.5	57.6 - 60.5	60.6	146.7	146.8 - 149.2	149.3 - 164.1	164.2 - 166.6	166.7
16 8	38.0	38.1 - 40.5	40.6 - 57.5	57.6 - 60.6	60.7	146.7	146.8 - 149.2	149.3 - 164.1	164.2 - 166.6	166.7
16 9	38.1	38.2 - 40.6	40.7 - 57.6	57.7 - 60.6	60.7	146.8	146.9 - 149.3	149.4 - 164.1	164.2 - 166.6	166.7
16 10	38.1	38.2 - 40.6	40.7 - 57.6	57.7 - 60.6	60.7	146.8	146.9 - 149.3	149.4 - 164.1	164.2 - 166.6	166.7
16 11	38.2	38.3 - 40.7	40.8 - 57.6	57.7 - 60.6	60.7	146.9	147.0 - 149.4	149.5 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7

ตารางผนวกที่ ๑๑1 แสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย (ต่อ)

แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง										
อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)					ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
ปี เดือน	น้ำหนักน้อย ต่ำกว่าเกณฑ์ < - 2 S.D.	น้ำหนักน้อย ข้างน้อย ถึง < - 1.5 S.D.	น้ำหนัก ตามเกณฑ์ ถึง + 1.5 S.D.	น้ำหนักค่อนข้างมาก ถึง + 2 S.D.	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์ > + 2 S.D.	เตี้ย < - 2 S.D.	ค่อนข้างเตี้ย ถึง < - 1.5 S.D.	ส่วนสูง ตามเกณฑ์ ถึง + 1.5 S.D.	ค่อนข้างสูง ถึง + 2 S.D.	สูง > + 2 S.D.
17 0	38.2	38.3 - 40.7	40.8 - 57.6	57.7 - 60.6	60.7	146.9	147.0 - 149.4	149.5 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7
17 1	38.3	38.4 - 40.8	40.9 - 57.6	57.7 - 60.6	60.7	147.0	147.1 - 149.5	149.6 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7
17 2	38.3	38.4 - 40.8	40.9 - 57.6	57.7 - 60.6	60.7	147.0	147.1 - 149.5	149.6 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7
17 3	38.3	38.4 - 40.8	40.9 - 57.6	57.7 - 60.6	60.7	147.1	147.2 - 149.5	149.6 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7
17 4	38.4	38.5 - 40.9	41.0 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.1	147.2 - 149.5	149.6 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7
17 5	38.4	38.5 - 40.9	41.0 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.2	147.3 - 149.6	149.7 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7
17 6	38.5	38.6 - 41.0	41.1 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.2	147.3 - 149.6	149.7 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7
17 7	38.5	38.6 - 41.0	41.1 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.2	147.3 - 149.6	149.7 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7
17 8	38.6	38.7 - 41.1	41.2 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7
17 9	38.6	38.7 - 41.1	41.2 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7
17 10	38.6	38.7 - 41.1	41.2 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7
17 11	38.7	38.8 - 41.2	41.3 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7

ตารางผนวกที่ ๑๑ แสดงเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับอายุของกรมอนามัย (ต่อ)

แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของพหุภัย											
อายุ ปี เดือน	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
	น้ำหนักน้อย กว่าเกณฑ์	น้ำหนักน้อย ข้างน้อย	น้ำหนัก ตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้าง มาก	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์	เฉลี่ย	ค่อนข้างเตี้ย ถึง < - 1.5 S.D.	ส่วนสูง ตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูง	
	< - 2 S.D.	- 2 S.D. ถึง < - 1.5 S.D.	- 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	> + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	> + 2 S.D.	< - 2 S.D.	- 2 S.D. ถึง < - 1.5 S.D.	- 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	> + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	> + 2 S.D.	
18 0	38.7	38.8 - 41.2	41.3 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7	
18 1	38.8	38.9 - 41.3	41.4 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7	
18 2	38.8	38.9 - 41.3	41.4 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7	
18 3	38.9	39.0 - 41.4	41.5 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7	
18 4	38.9	39.0 - 41.4	41.5 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7	
18 5	38.9	39.0 - 41.4	41.5 - 57.7	57.8 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7	
18 6	39.0	39.1 - 41.5	41.6 - 57.8	57.9 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7	
18 7	39.0	39.1 - 41.5	41.6 - 57.8	57.9 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7	
18 8	39.0	39.1 - 41.5	41.6 - 57.8	57.9 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7	
18 9	39.0	39.1 - 41.5	41.6 - 57.8	57.9 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7	
18 10	39.1	39.2 - 41.6	41.7 - 57.8	57.9 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7	
18 11	39.1	39.2 - 41.6	41.7 - 57.8	57.9 - 60.7	60.8	147.3	147.4 - 149.7	149.8 - 164.2	164.3 - 166.6	166.7	