

การแปลผลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ภายหลังจากทำเครื่องหมาย ✓ (ถูก) ทุกข้อแล้ว ขอให้ท่านสรุปพฤติกรรมกรรมการกินอาหารตามความถี่ดังนี้

1. พฤติกรรมการกินตามข้อ 1-12 เป็นพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม ถ้าท่านมีความถี่ของการปฏิบัติ

..... **เป็นประจำ** ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป

..... **เป็นครั้งคราว** ขอให้ท่านจงพยายามปฏิบัติเป็นประจำ

..... **ไม่เคยเลย** ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติ แล้วใช้ความพยายามค่อยๆ ปฏิบัติเป็นครั้งคราวและปฏิบัติเป็นประจำ

2. พฤติกรรมการกินตามข้อ 13-20 เป็นพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุง ถ้าท่านมีความถี่ของการปฏิบัติ

..... **เป็นประจำ** ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ปฏิบัติเป็นประจำ แล้วใช้ความพยายามค่อยๆ เปลี่ยนมาปฏิบัติเป็นครั้งคราว และไม่ปฏิบัติเลย จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน

..... **เป็นครั้งคราว** ขอให้ท่านปฏิบัติต่อไป แต่ถ้าปรับเป็นไม่ปฏิบัติเลย ก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน

..... **ไม่ปฏิบัติเลย** ขอให้ท่านปฏิบัติต่อไป

ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย