

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

1. พันเอก(พิเศษ) สุพจน์ ตันติถาวร พบ.,อว. เวชศาสตร์ครอบครัว
ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลค่ายธนระรัชต์
ประธานกรรมการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
โรงพยาบาลค่ายธนระรัชต์
2. พันเอก สาธิต แก่นสิงห์ พบ.,วว. สูติศาสตร์ – นรีเวชวิทยา
อว. เวชศาสตร์ครอบครัว
หัวหน้าศูนย์สุขภาพชุมชน โรงพยาบาล
ค่ายธนระรัชต์
กรรมการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
โรงพยาบาลค่ายธนระรัชต์
3. คุณจันทนา สิริโยธินันท์ ค.ม.(สุขศึกษา)
นักวิชาการสาธารณสุข ระดับ 8
กลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
ประจวบคีรีขันธ์
4. คุณช่อวิเชียร บริบูรณ์ทรัพย์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)
นักวิชาการสาธารณสุข ระดับ 7
กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน
โรงพยาบาลปราณบุรี

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากร
โรงพยาบาลค่ายธนระริชต์ อำเภอปรางค์บุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรม
การส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากร โรงพยาบาลค่ายธนระริชต์ อำเภอ
ปรางค์บุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ข้อมูลที่รวบรวมได้จะนำเสนอเป็นภาพรวม จะไม่มีผลกระทบ
ใดๆ ต่อท่าน จึงขอความกรุณาท่านโปรดให้ข้อมูลตามความเป็นจริงอย่างครบถ้วนทุกข้อ

1. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 7 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ข้อมูลทางชีวสังคม)

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 4 ค่านิยมต่อการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 5 ปัจจัยเอื้อ

ส่วนที่ 6 ปัจจัยเสริม

ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร

2. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามแต่ละส่วนให้เข้าใจก่อนตอบ

3. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกส่วน และทุกข้อ ตามความเป็นจริง

4. การตอบแบบสอบถามครั้งนี้ จะไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของท่าน เพราะคำตอบ
ของท่านจะเป็นความลับ และจะไม่เปิดเผยที่ใด ๆ เป็นรายบุคคล นอกจากนำผลรวมต่างๆ
ไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น

การวิจัยครั้งนี้ จะสำเร็จลงไม่ได้ถ้าไม่ได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน ผู้วิจัยจึงขอ
ขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ร้อยเอกหญิง ปฎิมา ชูขันธิน

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ข้อมูลทางชีวสังคม)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

- (1) ชาย (2) หญิง

2. อายุ

- (2) 21 – 30 ปี (3) 31 – 40 ปี
 (4) 41 – 50 ปี (5) มากกว่า 50 ปี

3. สถานภาพสมรส

- (1) โสด (2) สมรส
 (3) หม้าย / หย่า / แยก

4. ระดับการศึกษา

- (1) ประถมศึกษา (2) มัธยมศึกษาตอนต้น
 (3) มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช. (4) อนุปริญญา / ปวส.
 (5) ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า (6) สูงกว่าปริญญาตรี

5. ตำแหน่ง

- (1) นายทหาร (2) นายสิบ
 (3) ลูกจ้าง

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- (1) ต่ำกว่า 5,000 บาท (2) 5,000 – 10,000 บาท
 (3) 10,001 – 20,000 บาท (4) 20,001 – 30,000 บาท
 (5) มากกว่า 30,000 บาท

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้ความเข้าใจของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ)

ลำดับ	ข้อความถาม	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1.	การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ คือการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อ			
2.	นอกจากอาหารหลัก 3 มื้อแล้ว วัยผู้ใหญ่ หรือวัยทำงาน ควรรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เช่น โสม น้ำมันปลา วิตามินต่างๆ เป็นต้น			
3.	วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงานเป็นวัยที่มีความต้องการสารอาหาร โปรตีน เพิ่มขึ้นทั้งหญิงและชาย			
4.	ข้าวขัดสีจนขาว กับข้าวกล้องมีปริมาณเส้นใยเท่ากัน			
5.	เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง มีโปรตีนซึ่งเป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรค			
6.	การดื่มนม,นมถั่วเหลือง ทุกวันช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน			
7.	การรับประทานอาหารประเภทเดียวกัน เช่น แองกะทิ หรือ ขาหมู ซ้ำกันทุกวัน ทำให้เกิดโรคไขมันในเลือดสูงได้			
8.	การรับประทานอาหารรสจัดเป็น <u>ผลดี</u> ต่อสุขภาพ			
9.	การรับประทานปลา ทำให้ได้รับโปรตีนคุณภาพไม่ดี และย่อยยาก			
10.	อาหารที่มีใยอาหารสูงจะมีคลอโรฟิลล์ต่ำทำให้ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้			
11.	ใยอาหารจากพืชผักและผลไม้ช่วยในการนำสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกายได้			
12.	การรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลในปริมาณมากเกินไป ความต้องการของร่างกายจะถูกสะสมไว้ในรูปของไขมัน			
13.	การรับประทานอาหารเค็มจัด เช่น ไข่เค็ม,ปลาเค็ม, ไข่กรอกกุนเชียง ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้			
14.	การรับประทานอาหารที่ปิ้ง/ย่างจนเกรียม เป็นประจำ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ) โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ลำดับ	ข้อคำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	การดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้				
2.	โรคหัวใจและหลอดเลือดมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง หรือไม่เหมาะสม				
3.	การดูแลตนเองด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง จะช่วยลดภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยลง				
4.	ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารที่ปรุงสุกเสมอ เพราะอาจทำให้รสชาติอาหารเสียไป				
5.	การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีสารอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง				
6.	การรับประทานอาหารแต่ละมื้อควรคำนึงถึงคุณค่าอาหารมากกว่าสีสรรและความอร่อย				
7.	ควรรับประทานอาหารมื้อเย็นในปริมาณมาก เนื่องจากมีการใช้พลังงานมาทั้งวัน				
8.	น้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัยมีส่วนทำให้สุขภาพแข็งแรง				
9.	อาหารที่ทอดด้วยน้ำมันพืช ไม่ทำให้อ้วน				

ลำดับ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
10.	วัยผู้ใหญ่ หรือวัยทำงาน ไม่ควรรับประทานไข่เลย เพราะมีคอเลสเตอรอลสูง				
11.	วัยผู้ใหญ่ หรือวัยทำงาน ไม่ควรดื่มนมเพราะ จะทำให้เกิดอาการท้องอืด				
12.	การรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ				
13.	การรับประทานอาหารประเภทโยอาหารมาก ทำให้ระบบการขับถ่ายเป็นปกติ				
14.	ไม่จำเป็นต้องมีผักหรือผลไม้ในมื้ออาหารทุกมื้อ				
15.	อาหารที่ปรุงสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ควรรับประทานเป็นประจำ				
16.	เพื่อผลดีต่อสุขภาพควรลดการเติมเครื่องปรุงรส ที่ไม่จำเป็นในอาหาร				
17.	การรับประทานขนมหวานมากๆ ทำให้เกิดผลเสีย ต่อสุขภาพมากกว่าผลดี				
18.	น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ หรือเครื่องดื่ม บำรุงกำลังต่างๆ จำเป็นสำหรับผู้ทำงานหนักและ พักผ่อนน้อย				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับค่านิยมต่อการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ท่านเห็นว่ามีค่าสำคัญ
ที่ต้องถือเป็นหลักปฏิบัติสำหรับตัวท่านเอง ตามระดับความมากน้อยที่ท่านต้องการ
โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

มาก	หมายถึง	ท่านยึดถือปฏิบัติเป็นประจำ
ค่อนข้างมาก	หมายถึง	ท่านยึดถือปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่เป็นประจำ
ค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ท่านยึดถือปฏิบัติเป็นครั้งคราว
น้อย	หมายถึง	ท่านไม่เคยยึดถือปฏิบัติเลย

ลำดับ	ข้อความ	ท่านให้ความสำคัญให้ค่า และยึดถือเป็นหลักปฏิบัติ			
		มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
1.	การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และครบ 3 มื้อ ในวันหนึ่งๆ				
2.	การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วน ที่เหมาะสมและปริมาณเพียงพอ เป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติ				
3.	การรับประทานอาหารประเภทผัก และผลไม้ ทุกวัน				
4.	การรับประทานขนมประเภททองหยิบ ทองหยอด ลูกชุบ ฟอยทอง ข้าวเหนียวมุล หลังอาหารเย็นทุกวัน				
5.	อาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารที่มีไขมัน เจือปนมากๆ ควรรับประทานเป็นประจำทุกวัน				
6.	การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ				
7.	ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสลับกับ การดื่มน้ำแบบข้าวค้ำน้ำค้ำ				
8.	การเลือกรับประทานผักปลอดสารพิษ เป็นสิ่ง ที่พึงปฏิบัติ				

ลำดับ	ข้อความ	ท่านให้ความสำคัญให้ค่า และยึดถือเป็นหลักปฏิบัติ			
		มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
9.	การรับประทานไข่ไม่เกิน 3-4 ฟองต่อสัปดาห์ เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติเป็นประจำ				
10.	ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ				
11.	ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทแป้ง อย่าง หรือธรมควัน				
12.	ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด				
13.	การรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด ช่วยให้อาหารรับประทานได้มากขึ้น				

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยอื่น

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
เพียงข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ) โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ได้รับมาก	หมายถึง	ท่านได้รับเป็นประจำ สม่ำเสมอ
ได้รับค่อนข้างมาก	หมายถึง	ท่านได้รับเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่เป็นประจำและไม่สม่ำเสมอ
ได้รับค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ท่านได้รับเป็นครั้งคราว หรือนานๆครั้ง
ได้รับน้อย	หมายถึง	ท่านได้รับน้อยจนถึงไม่ได้รับเลย

1. ความสะดวกที่ท่านจะสามารถซื้ออาหารต่างๆเหล่านี้มาบริโภคเป็นอย่างไร

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ได้รับน้อย / ไม่ได้รับ
1.	เนื้อสัตว์จำพวกหมู เนื้อ และไก่				
2.	ปลาชนิดต่างๆ				
3.	อาหารทะเลจำพวกปู กุ้ง หอย				
4.	ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ				
5.	ไข่				
6.	นมสด				
7.	ผักปลอดสารพิษ หรือผักพื้นบ้าน				
8.	ผลไม้				

2. ความสะดวกในการหาซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร

ลำดับ	สถานที่	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ได้รับน้อย/ ไม่ได้รับ
1.	ตลาดสด, ตลาดนัด				
2.	หาบเร่ แผงลอย				
3.	ร้านอาหาร				
4.	ศูนย์อาหาร				
5.	ศูนย์การค้า				

3. ความสะดวกที่ท่านจะสามารถประกอบอาหารรับประทานเอง

ลำดับ	รายการ	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับค่อนข้าง ข้าง น้อย	ได้รับน้อย/ ไม่ได้รับ
1.	สถานที่ในการประกอบอาหาร				
2.	อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร				
3.	วัตถุดิบ (อาหารสด) ที่ใช้สำหรับ การประกอบอาหาร				
4.	งบประมาณในการประกอบอาหาร				

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง มากที่สุด
เพียงข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ) โดยแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

ได้รับมาก	หมายถึง	ท่านได้รับเป็นประจำ สม่ำเสมอ
ได้รับค่อนข้างมาก	หมายถึง	ท่านได้รับเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่เป็นประจำและ ไม่สม่ำเสมอ
ได้รับค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ท่านได้รับเป็นครั้งคราว หรือนานๆครั้ง
ได้รับน้อย	หมายถึง	ท่านได้รับน้อยจนถึงไม่ได้รับเลย

1. ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารจากสื่อต่างๆ เหล่านี้
อย่างไร

ลำดับ	สื่อ	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ได้รับน้อย/ ไม่ได้รับ
1.	วิทยุ				
2.	โทรทัศน์				
3.	หนังสือพิมพ์				
4.	นิตยสาร วารสาร				
5.	เสียงตามสาย				
6.	แผ่นพับ คู่มือ				
7.	โปสเตอร์ ป้ายประกาศ				

2. ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารจากบุคคลต่างๆ เหล่านี้
อย่างไร

ลำดับ	ข้อความ	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ได้รับน้อย/ ไม่ได้รับ
1.	บุคคลในครอบครัว				
2.	ญาติพี่น้อง				
3.	เพื่อนบ้าน				
4.	เพื่อนร่วมงาน				
5.	ผู้บังคับบัญชา / ผู้ใต้บังคับบัญชา				

3. ท่านได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภค
อาหารจากบุคคลต่างๆ เหล่านี้อย่างไร (แรงสนับสนุน หมายถึง สิ่งที่บุคคลได้รับโดยตรงจาก
บุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจเป็นด้านข้อมูลข่าวสาร เงิน วัสดุสิ่งของ กำลังงาน หรือทางด้านจิตใจ
ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสู้เป้าหมายที่ผู้รับต้องการ

ลำดับ	ข้อความ	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ได้รับน้อย/ ไม่ได้รับ
1.	บุคคลในครอบครัว				
2.	ญาติพี่น้อง				
3.	เพื่อนบ้าน				
4.	เพื่อนร่วมงาน				
5.	ผู้บังคับบัญชา / ผู้ใต้บังคับบัญชา				

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่าน

มากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ) โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติมาก	หมายถึง	ท่านปฏิบัติเป็นประจำ สม่าเสมอ
ปฏิบัติค่อนข้างมาก	หมายถึง	ท่านปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่เป็นประจำ และไม่สม่ำเสมอ
ปฏิบัติค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ท่านปฏิบัติเป็นครั้งคราว หรือนานๆ ครั้ง หรือทำเป็นส่วนน้อย
ปฏิบัติน้อย	หมายถึง	ท่านปฏิบัติน้อยจนถึงไม่ปฏิบัติเลย

ลำดับ	ข้อความ	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง น้อย	ปฏิบัติ น้อย
1.	การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ขาหมู หนังไก่ หรือเนื้อติดมัน				
2.	การเลือกซื้อและรับประทานอาหารที่สดใหม่				
3.	การรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และอาหาร กระป๋อง				
4.	การเติมน้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ หรือเครื่องดื่ม บำรุงกำลัง				
5.	การเลือกดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว				
6.	การรับประทานอาหารรสจัด และใช้เครื่องปรุงรส				
7.	การรับประทานอาหารจุกจิบไม่เป็นมื้อ				
8.	การรับประทานอาหารว่างประเภทมันฝรั่งทอด คุกกี้ แซมเบอร์เกอร์ ขนมเค้ก				
9.	การรับประทานผักหรือผลไม้				
10.	การใช้ น้ำมันหมูปรุงอาหารแทนน้ำมันพืช				
11.	การเลือกรับประทานขนมหวาน เช่น สังขยา ข้าวเหนียวมุล ไอศกรีม แทนผลไม้				

ลำดับ	ข้อความ	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง น้อย	ปฏิบัติ น้อย
12.	การรับประทานอาหารที่รมควันหรือย่างจนเกรียม				
13.	การรับประทานอาหารประเภทปลา และ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน				
14.	การรับประทานผลไม้ดอง ผลไม้แช่อิ่ม เป็นอาหารว่าง				
15.	การรับประทานอาหารประเภทสุกๆ ดิบๆ				
16.	การรับประทานอาหารที่ทอด หรืออาหารที่มันจัด				
17.	การรับประทานอาหารฟาสฟู๊ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า				

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ	ร้อยเอกหญิง ปฎิมา ชูจันทร์
วันเดือนปีเกิด	9 ตุลาคม 2518
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก, พ.ศ. 2536 – 2540 ปริญญาบัตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, พ.ศ. 2547 – 2549 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา)
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลค่ายธนะรัชต์ อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์