

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

### แบบสอบถาม

**เรื่อง** การประเมินการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหารของผู้บริโภคอาหารและผู้สัมผัสอาหาร: กรณีศึกษาการใช้โปรแกรมการเรียนรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารแบบมีส่วนร่วม ณ วิทยาลัยการสาธารณสุขสุนทรินทร จังหวัดขอนแก่น

#### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 2 หมวด

หมวดที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

หมวดที่ 2 เป็นแบบสอบถามการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร แบ่งเป็น

1. การตระหนักรู้ถึงอันตรายที่เกิดจากกระบวนการผลิตอาหารก่อนถึงมือผู้บริโภค

1.1 อันตรายจากการคัดเลือกและเตรียมวัตถุดิบที่ไม่เหมาะสม (1-7 ข้อ)

1.2 อันตรายจากการใช้สารปรุงแต่งอาหาร (8-14 ข้อ)

1.3 อันตรายจากการเลือกใช้วิธีใช้ การทำความสะอาดและการเก็บภาชนะอุปกรณ์ ที่ไม่เหมาะสม (15-21 ข้อ)

1.4 อันตรายจากการเก็บรักษาอาหารที่ไม่เหมาะสม (22-28 ข้อ)

2. การตระหนักรู้ถึงการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร

2.1 การปฏิบัติตนให้มีสุขนิสัยที่ดีในการปรุง ประกอบ และจับต้องอาหาร (29-35 ข้อ)

2.2 การปฏิบัติตนให้มีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร (36-42 ข้อ)

2. โปรดตอบแบบสอบถามทุกส่วนและทุกข้อตามความเป็นจริงข้อมูลที่ได้จะใช้ประโยชน์ในการวิจัยโดยการวิเคราะห์ในภาพรวมเชิงสถิติเพื่อประกอบการศึกษาโดยไม่มีการเปิดเผยความลับส่วนบุคคลแต่ประการใด

3. ขอขอบคุณทุกท่านที่ตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วน สมบูรณ์

นางสาวกนกวรรณ ปิงศรี

นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ

คณะเภสัชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สำหรับผู้วิจัย

ID[ ] [ ] [ ]

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ทำแบบสอบถาม (สำหรับผู้บริโภคอาหาร)

คำชี้แจง จิตเครื่องหมาย / และเติมข้อมูล หน้าตัวเลือกที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

ข้อ 1 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ sexข้อ 2 อายุ ..... ปี ☐ ageข้อ 3 หลักสูตร ☐ curri☐ ประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ (เทคนิคเภสัชกรรม)☐ ประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ (สาธารณสุขชุมชน)☐ ประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ (ทันตสาธารณสุข)☐ ประกาศนียบัตรเวชกิจฉุกเฉินข้อ 4 ชั้นปีที่ ☐ ปี 1 ☐ ปี 2 ☐ classข้อ 5 ระดับการศึกษาก่อนเข้ามาเรียนในวิทยาลัยฯ ☐ educate☐ ต่ำกว่ามัธยมศึกษาปีที่ 6☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า☐ อนุปริญญา หรือเทียบเท่า สาขา.....☐ ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า สาขา.....☐ สูงกว่าปริญญาตรี สาขา.....ข้อ 6 แหล่งที่มาของรายรับ ☐ source☐ ผู้ปกครองส่งเสีย☐ เงินเดือน☐ รายได้พิเศษ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....ข้อ 7 รายรับต่อเดือน ☐ money☐ ต่ำกว่า 1,000 บาท/เดือน☐ ตั้งแต่ 1,001 - 2,500 บาท/เดือน☐ ตั้งแต่ 2,501 - 4,000 บาท/เดือน☐ ตั้งแต่ 4,001 - 5,500 บาท/เดือน☐ สูงกว่า 5,500 บาท/เดือน

สำหรับผู้วิจัย

ข้อ 8 สถานภาพสมรส

☐ status☐ โสด      ☐ คู่      ☐ หม้าย, หย่าร้าง, แยก

ข้อ 9 ภูมิลำเนา

☐ home☐ ภาคเหนือ☐ ภาคอีสาน☐ ภาคกลาง☐ ภาคใต้ข้อ 10 ความถี่ในการซื้ออาหารหรือบริโภคอาหารจากร้านจำหน่ายอาหารในโรงอาหารของ  
วิทยาลัยฯ ในช่วงระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา☐ eat☐ ไม่เคยเลย☐ เดือนละ 1-3 ครั้ง☐ สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง☐ ทุกวัน

สำหรับผู้วิจัย

ID[ ][ ][ ]

## หมวดที่ 2 การตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขภาพอาหาร

### 1. การตระหนักรู้ถึงอันตรายที่เกิดจากกระบวนการผลิตอาหารก่อนถึงมือผู้บริโภค

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

โดยมีเกณฑ์พิจารณาดังนี้

อันตรายอย่างยิ่ง คือ คิดเห็นว่าข้อความที่ให้มาเป็นเหตุให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอย่าง  
แน่นอน

อันตราย คือ คิดเห็นว่าข้อความที่ให้มามีส่วนที่เป็นเหตุให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

ไม่แน่ใจ คือ ไม่สามารถพิจารณาและตัดสินใจได้ว่าข้อความที่ให้มาเป็นเหตุให้  
เกิดอันตรายต่อสุขภาพหรือปลอดภัยต่อสุขภาพ

ไม่อันตราย คือ ไม่เห็นว่าข้อความที่ให้มาจะเป็นเหตุให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

ไม่อันตรายเลย คือ ข้อความที่ให้มาแสดงถึงความปลอดภัยต่อสุขภาพอย่างแน่นอน

| ข้อที่ | ข้อคิดเห็น                                                                                                     | ระดับความคิดเห็น     |         |          |                |                       | สำหรับผู้วิจัย |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------------|-----------------------|----------------|
|        |                                                                                                                | อันตราย<br>อย่างยิ่ง | อันตราย | ไม่แน่ใจ | ไม่<br>อันตราย | ไม่<br>อันตราย<br>เลย |                |
| 1      | ผักที่เก็บมาขายหลังจากเพิ่งจะผ่านการฉีดยาฆ่าแมลงสามารถนำมาประกอบอาหารได้                                       |                      |         |          |                |                       | A 1 [ ]        |
| 2      | การล้างผักเพื่อปรุงอาหารโดยใช้วิธีการแช่หรือผ่านน้ำก๊อกนานๆ                                                    |                      |         |          |                |                       | A 2 [ ]        |
| 3      | ถ้ามีผงสีขาวหรือจุดสีเทาเกาะอยู่ตามใบ ลำต้นหรือเปลือก เมื่อเคี้ยวส่วนนั้นทิ้งแล้วก็ไม่จำเป็นต้องล้างผักนั้นอีก |                      |         |          |                |                       | A 3 [ ]        |
| 4      | เนื้อหมูหรือเนื้อวัวที่มีเม็ดสีขาวในเนื้อสามารถนำมาประกอบอาหารได้โดยล้างเนื้อด้วยน้ำอุ่นก่อน                   |                      |         |          |                |                       | A 4 [ ]        |
| 5      | การเลือกที่จะซื้อเนื้อแดดเดียว ปลาแดดเดียว จากร้านที่ตากขายกลางแดดริมถนน                                       |                      |         |          |                |                       | A 5 [ ]        |

| ข้อที่ | ข้อคิดเห็น                                                                             | ระดับความคิดเห็น     |         |          |                |                       | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------------|-----------------------|--------------------|
|        |                                                                                        | อันตราย<br>อย่างยิ่ง | อันตราย | ไม่แน่ใจ | ไม่<br>อันตราย | ไม่<br>อันตราย<br>เลย |                    |
| 6      | การเลือกซื้อเนื้อหมูต้องซื้อเนื้อหมูที่มีสีแดงสดไร้ชั้นไขมันมาปรุงอาหาร                |                      |         |          |                |                       | A 6 [   ]          |
| 7      | การใช้น้ำบาดาลมาประกอบอาหาร                                                            |                      |         |          |                |                       | A 7 [   ]          |
| 8      | การปรุงอาหารใส่ผงชูรสเพื่อให้อาหารอร่อยมีรสชาติ                                        |                      |         |          |                |                       | A 8 [   ]          |
| 9      | การใช้ผงชูรสแบ่งขายมาปรุงอาหาร                                                         |                      |         |          |                |                       | A 9 [   ]          |
| 10     | การใช้น้ำปลาหรือน้ำส้มสายชูที่มีขี้หื้อรู้จักกันทั่วไป ราคาถูก รสชาติดี แต่ไม่มีตราอย. |                      |         |          |                |                       | A10 [   ]          |
| 11     | ขอสพริกเลือกใช้ขี้หื้อที่เนื้อขอสมมิตีสดกว่าธรรมชาติ                                   |                      |         |          |                |                       | A11 [   ]          |
| 12     | แม่บ้านใช้กรดจากแบตเตอรี่รถยนต์เป็นหัวน้ำส้มมาผสมน้ำส้มสายชูใช้เอง                     |                      |         |          |                |                       | A12 [   ]          |
| 13     | การใช้สารปรุงแต่งอาหารที่หมดอายุแล้ว                                                   |                      |         |          |                |                       | A13 [   ]          |
| 14     | การรับประทานขอสมมะเขือเทศที่เทออกมาจากขวดแล้วมีฟองและเนื้อขอสมไม่เป็นเนื้อเดียวกัน     |                      |         |          |                |                       | A14 [   ]          |
| 15     | ภาชนะบรรจุอาหารที่มีลวดลายและสีฉูดฉาดไม่เหมาะสมในการบรรจุอาหาร                         |                      |         |          |                |                       | A15 [   ]          |
| 16     | ไม่จำเป็นต้องแยกเจียงที่ใช้หั่นอาหารสุกและอาหารดิบ                                     |                      |         |          |                |                       | A16 [   ]          |
| 17     | การเลือกใช้ภาชนะพลาสติกเพื่อใส่เครื่องปรุงรสที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำส้มสายชู และน้ำจิ้ม |                      |         |          |                |                       | A17 [   ]          |
| 18     | ในการดักน้ำแข็ง และน้ำผลไม้เพื่อเสิร์ฟ ใช้ทัพพีตักที่มีด้านขาวและมีสีขาวหรือสีอ่อน     |                      |         |          |                |                       | A18 [   ]          |

| ข้อที่ | ข้อคิดเห็น                                                                                   | ระดับความคิดเห็น     |         |              |                |                       | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|--------------|----------------|-----------------------|--------------------|
|        |                                                                                              | อันตราย<br>อย่างยิ่ง | อันตราย | ไม่<br>แน่ใจ | ไม่<br>อันตราย | ไม่<br>อันตราย<br>เลย |                    |
| 19     | ซื้อเนื้อสัตว์และตะเกียบ เก็บโดยเอา<br>ด้ามขึ้น ในภาชนะโปร่ง                                 |                      |         |              |                |                       | A19 [   ]          |
| 20     | การเสิร์ฟน้ำโดยผู้เสิร์ฟจับบริเวณ<br>บริเวณปากแก้ว                                           |                      |         |              |                |                       | A20 [   ]          |
| 21     | ภาชนะที่ล้างแล้วต้องใช้ผ้าเช็ดก่อน<br>ใส่อาหารเสิร์ฟเพราะจะช่วยให้<br>ภาชนะนั้นสะอาดยิ่งขึ้น |                      |         |              |                |                       | A21 [   ]          |
| 22     | การจุกยากันยุงไล่แมลงวันที่บินมา<br>ตอมอาหาร                                                 |                      |         |              |                |                       | A22 [   ]          |
| 23     | นำอาหารที่ปรุงสุกแล้วใส่ตู้กระจก<br>หรือมีฝาปิดรอบให้มีมิดชิด                                |                      |         |              |                |                       | A23 [   ]          |
| 24     | ใช้วิธีแช่อาหารสด และเครื่องดื่ม<br>ร่วมกับน้ำแข็งบริโภคน                                    |                      |         |              |                |                       | A24 [   ]          |
| 25     | ในตู้เก็บอาหารได้วางกาวดักหนูและ<br>จิดซอลค์ไล่แมลงเพื่อป้องกันสัตว์กัด<br>แทะอาหาร          |                      |         |              |                |                       | A25 [   ]          |
| 26     | การเก็บรักษาอาหารสดจำนวนมาก<br>ทำได้โดยการแช่อาหารลงในน้ำยา<br>ฟอร์มาลีน                     |                      |         |              |                |                       | A26 [   ]          |
| 27     | เก็บหัวกระเทียมแห้งไว้ในถุงตาข่าย<br>แขวนในที่ที่อากาศโปร่ง                                  |                      |         |              |                |                       | A27 [   ]          |
| 28     | กระเทียมดอง ผักกาดดอง หรือผัก<br>ดองต่างๆเก็บไว้ในโหลแก้วที่มีฝาปิด<br>มิดชิด                |                      |         |              |                |                       | A28 [   ]          |

## 2. การตระหนักรู้ถึงการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร

**คำชี้แจง** ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์พิจารณาดังนี้

**ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง** คือ คิดเห็นว่าข้อความที่ให้มาควรปฏิบัติตามทั้งหมดเพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ

**ควรปฏิบัติ** คือ คิดเห็นว่าข้อความที่ให้มาควรปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ

**ไม่แน่ใจ** คือ ไม่สามารถพิจารณาและตัดสินใจได้ว่าข้อความที่ให้สมควรปฏิบัติหรือไม่สมควรปฏิบัติ

**ไม่ควรปฏิบัติ** คือ คิดเห็นว่าข้อความที่ให้มาไม่ควรปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่เพราะอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพ

**ไม่ปฏิบัติเลย** คือ คิดเห็นว่าข้อความที่ให้มาต้องไม่ปฏิบัติเลยเพราะสิ่งนั้นทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอย่างแน่นอน

| ข้อที่ | ข้อคิดเห็น                                                                         | ระดับความคิดเห็น            |                |              |                   |                       | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------------|
|        |                                                                                    | ควร<br>ปฏิบัติ<br>อย่างยิ่ง | ควร<br>ปฏิบัติ | ไม่<br>แน่ใจ | ไม่ควร<br>ปฏิบัติ | ไม่<br>ปฏิบัติ<br>เลย |                    |
| 29     | อาหารประเภทยำหรือลาบไม่ต้องปรุงให้เนื้อสัตว์สุก                                    |                             |                |              |                   |                       | B29 [   ]          |
| 30     | ผู้สัมผัสอาหารแม้ว่าจะไว้เล็บยาวและทาเล็บ ถ้าดูสะอาดก็ไม่เป็นไร                    |                             |                |              |                   |                       | B30 [   ]          |
| 31     | ผู้สัมผัสอาหาร ไม่ล้างมือก่อนปรุงประกอบหรือเสิร์ฟอาหาร                             |                             |                |              |                   |                       | B31 [   ]          |
| 32     | ผ้าเช็ดมือผู้ปรุงและผู้เสิร์ฟใช้ร่วมกันกับผ้าเช็ดเคาน์เตอร์เสิร์ฟอาหาร             |                             |                |              |                   |                       | B32 [   ]          |
| 33     | ในวันที่อากาศร้อนจัด ผู้สัมผัสอาหารอาจใส่เสื้อไม่มีแขนและไม่ต้องใส่หมวกคลุมผม      |                             |                |              |                   |                       | B33 [   ]          |
| 34     | การเตรียมอาหารหรือปรุงอาหารบนพื้น                                                  |                             |                |              |                   |                       | B34 [   ]          |
| 35     | ทุกครั้งเมื่อไอหรือจามขณะปรุงอาหาร แม้จะไม่ป่วยก็ต้องใช้ผ้าหรือกระดาษปิดปากและจมูก |                             |                |              |                   |                       | B35 [   ]          |

| ข้อที่ | ข้อคิดเห็น                                                                                         | ระดับความคิดเห็น            |                |              |                   |                       | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------------|
|        |                                                                                                    | ควร<br>ปฏิบัติ<br>อย่างยิ่ง | ควร<br>ปฏิบัติ | ไม่<br>แน่ใจ | ไม่ควร<br>ปฏิบัติ | ไม่<br>ปฏิบัติ<br>เลย |                    |
| 36     | ก่อนใช้งาน ชาม ช้อน ส้อม และ<br>ตะเกียบในการตักอาหารรับประทาน<br>ต้องเช็ดด้วยผ้าก่อนเพื่อความสะอาด |                             |                |              |                   |                       | B36 [   ]          |
| 37     | ควรลวกช้อนส้อม หรือตะเกียบใน<br>น้ำเดือดก่อนใช้เพื่อฆ่าเชื้อโรค                                    |                             |                |              |                   |                       | B37 [   ]          |
| 38     | เวลาหยิบช้อนส้อมหรือตะเกียบจะหยิบ<br>ตรงด้ามจับเสมอ                                                |                             |                |              |                   |                       | B38 [   ]          |
| 39     | ผู้ที่นิยมบริโภคข้าวเหนียวด้วยมือ<br>ต้องล้างมือด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งก่อน<br>รับประทานอาหาร          |                             |                |              |                   |                       | B39 [   ]          |
| 40     | ใช้ช้อนกลางประจำสำหรับกับข้าวเมื่อ<br>รับประทานอาหารร่วมกันหลายคน                                  |                             |                |              |                   |                       | B40 [   ]          |
| 41     | การปรุงอาหารด้วยพริกป่นหรือถั่วลิสง<br>ป่นที่เกาะกันเป็นก้อนและมีไขมัน                             |                             |                |              |                   |                       | B41 [   ]          |
| 42     | ไม่รับประทานอาหารจากภาชนะใส่<br>อาหารที่มีสีฉูดฉาดชวนรับประทาน                                     |                             |                |              |                   |                       | B42 [   ]          |

ขอขอบคุณทุกท่านที่ตอบแบบทดสอบอย่างครบถ้วนสมบูรณ์

### แบบสอบถาม

**เรื่อง** การประเมินการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหารของ  
ผู้บริโภคร้านอาหารและผู้สัมผัสอาหาร: กรณีศึกษาการใช้โปรแกรมการเรียนรู้ด้านสุขาภิบาล  
อาหารแบบมีส่วนร่วม ณ วิทยาลัยการสาธารณสุขสุรินทร์ จังหวัดขอนแก่น

#### คำชี้แจง

#### 1. แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 2 หมวด

หมวดที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

หมวดที่ 2 เป็นแบบสอบถามการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อ  
การสุขาภิบาลอาหาร แบ่งเป็น

#### 1. การตระหนักรู้ถึงอันตรายที่เกิดจากกระบวนการผลิตอาหารก่อนถึงมือผู้บริโภค

1.2 อันตรายจากการคัดเลือกและเตรียมวัตถุดิบที่ไม่เหมาะสม (1-7 ข้อ)

1.2 อันตรายจากการใช้สารปรุงแต่งอาหาร (8-14 ข้อ)

1.3 อันตรายจากการเลือกใช้วิธีใช้ การทำความสะอาดและการเก็บภาชนะ  
อุปกรณ์ ที่ไม่เหมาะสม (15-21 ข้อ)

1.4 อันตรายจากการเก็บรักษาอาหารที่ไม่เหมาะสม (22-28 ข้อ)

#### 2. การตระหนักรู้ถึงการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร

2.1 การปฏิบัติตนให้มีสุขนิสัยที่ดีในการปรุง ประกอบ และจัดอาหาร  
(29-35 ข้อ)

2.2 การปฏิบัติตนให้มีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร (36-42 ข้อ)

4. โปรดตอบแบบสอบถามทุกส่วนและทุกข้อตามความเป็นจริงข้อมูลที่ได้จะใช้  
ประโยชน์ในการวิจัยโดยการวิเคราะห์ในภาพรวมเชิงสถิติเพื่อประกอบการศึกษาโดย  
ไม่มีการเปิดเผยความลับส่วนบุคคลแต่ประการใด

5. ขอขอบคุณทุกท่านที่ตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วน สมบูรณ์

นางสาวกนกวรรณ ปิงศรี

นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ

คณะเภสัชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สำหรับผู้วิจัย

ID [ ] [ ] [ ] [ ]

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ทำแบบทดสอบ (สำหรับผู้สัมภาษณ์)

คำชี้แจง จดเครื่องหมาย / และเติมข้อมูล หน้าตัวเลือกที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

ข้อ 1 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ sexข้อ 2 อายุ ..... ปี ☐ ageข้อ 3 สถานภาพสมรส ☐ status☐ โสด ☐ คู่ ☐ หม้าย, หย่าร้าง, แยกข้อ 4 ระดับการศึกษา ☐ educate☐ ต่ำกว่ามัธยมศึกษาปีที่ 6☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า☐ อนุปริญญา หรือเทียบเท่า สาขา.....☐ ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า สาขา.....☐ สูงกว่าปริญญาตรี สาขา.....ข้อ 5 รายได้ต่อเดือน ☐ money☐ ต่ำกว่า 1,000 บาท/เดือน☐ ตั้งแต่ 1,001 - 2,500 บาท/เดือน☐ ตั้งแต่ 2,501 - 4,000 บาท/เดือน☐ ตั้งแต่ 4,001 - 5,500 บาท/เดือน☐ สูงกว่า 5,500 บาท/เดือนข้อ 6 ภูมิลำเนา ☐ home☐ ภาคเหนือ☐ ภาคอีสาน☐ ภาคกลาง☐ ภาคใต้

สำหรับผู้วิจัย

ID [ ] [ ] [ ]

## หมวดที่ 2 การตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร

## 1. การตระหนักรู้ถึงอันตรายที่เกิดจากกระบวนการผลิตอาหารก่อนถึงมือผู้บริโภค

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

โดยมีเกณฑ์พิจารณาดังนี้

อันตรายอย่างยิ่ง คือ คิดเห็นว่าข้อความที่ให้มาเป็นเหตุให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอย่าง  
แน่นอน

อันตราย คือ คิดเห็นว่าข้อความที่ให้มามีส่วนที่เป็นเหตุให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

ไม่แน่ใจ คือ ไม่สามารถพิจารณาและตัดสินใจได้ว่าข้อความที่ให้มาเป็นเหตุให้  
เกิดอันตรายต่อสุขภาพหรือปลอดภัยต่อสุขภาพ

ไม่อันตราย คือ ไม่เห็นว่าข้อความที่ให้มาจะเป็นเหตุให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

ไม่อันตรายเลย คือ ข้อความที่ให้มาแสดงถึงความปลอดภัยต่อสุขภาพอย่างแน่นอน

| ข้อที่ | ข้อคิดเห็น                                                                                                   | ระดับความคิดเห็น     |         |          |                |                       | สำหรับผู้วิจัย |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------------|-----------------------|----------------|
|        |                                                                                                              | อันตราย<br>อย่างยิ่ง | อันตราย | ไม่แน่ใจ | ไม่<br>อันตราย | ไม่<br>อันตราย<br>เลย |                |
| 1      | ผักที่เก็บมาขายหลังจากเพิ่งจะผ่านการฉีดยาฆ่าแมลงสามารถนำมาประกอบอาหารได้                                     |                      |         |          |                |                       | A 1 [ ]        |
| 2      | การล้างผักเพื่อปรุงอาหาร โดยใช้วิธีการแช่หรือผ่านน้ำก๊อกนานๆ                                                 |                      |         |          |                |                       | A 2 [ ]        |
| 3      | ถ้ามีผงสีขาวหรือจุดสีเทาเกาะอยู่ตามใบ ลำต้นหรือเปลือก เมื่อเด็ดส่วนนั้นทิ้งแล้วก็ไม่จำเป็นต้องล้างผักนั้นอีก |                      |         |          |                |                       | A 3 [ ]        |
| 4      | เนื้อหมูหรือเนื้อวัวที่มีเม็ดสีขาวในเนื้อสามารถนำมาประกอบอาหารได้โดยล้างเนื้อด้วยน้ำอุ่นก่อน                 |                      |         |          |                |                       | A 4 [ ]        |
| 5      | การเลือกที่จะซื้อเนื้อแดดเดียว ปลาแดดเดียว จากร้านที่ตากขายกลางแดดริมถนน                                     |                      |         |          |                |                       | A 5 [ ]        |

| ข้อที่ | ข้อคิดเห็น                                                                                    | ระดับความคิดเห็น     |         |          |                |                       | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------------|-----------------------|--------------------|
|        |                                                                                               | อันตราย<br>อย่างยิ่ง | อันตราย | ไม่แน่ใจ | ไม่<br>อันตราย | ไม่<br>อันตราย<br>เลย |                    |
| 6      | การเลือกซื้อเนื้อหมูต้องซื้อเนื้อหมูที่มี<br>สีแดงสดไร้ชั้นไขมันมาปรุงอาหาร                   |                      |         |          |                |                       | A 6 [   ]          |
| 7      | การใช้น้ำบาดาลมาประกอบอาหาร                                                                   |                      |         |          |                |                       | A 7 [   ]          |
| 8      | การปรุงอาหารใส่ผงชูรสเพื่อให้<br>อาหารอร่อยมีรสชาติ                                           |                      |         |          |                |                       | A 8 [   ]          |
| 9      | การใช้ผงชูรสแบ่งขายมาปรุงอาหาร                                                                |                      |         |          |                |                       | A 9 [   ]          |
| 10     | การใช้น้ำปลาหรือน้ำส้มสายชูที่มี<br>ยี่ห้อรู้จักกันทั่วไป ราคาถูก รสชาติดี<br>แต่ไม่มีตรา อย. |                      |         |          |                |                       | A10 [   ]          |
| 11     | ขอสหกรเลือกใช้ยี่ห้อที่เนื้อขอสมีสี<br>สดกว่าธรรมชาติ                                         |                      |         |          |                |                       | A11 [   ]          |
| 12     | แม่บ้านใช้กรดจากแบตเตอรี่รถยนต์<br>เป็นหัวน้ำส้มมาผสมน้ำส้มสายชูใช้<br>เอง                    |                      |         |          |                |                       | A12 [   ]          |
| 13     | การใช้สารปรุงแต่งอาหารที่หมดอายุ<br>แล้ว                                                      |                      |         |          |                |                       | A13 [   ]          |
| 14     | การรับประทานขอสมะเชื้อเทศที่เท<br>ออกมาจากขวดแล้วมีฟองและเนื้อ<br>ขอสไม่เป็นเนื้อเดียวกัน     |                      |         |          |                |                       | A14 [   ]          |
| 15     | ภาชนะบรรจุอาหารที่มีลวดลายและ<br>สีสันทดใสเหมาะสมในการบรรจุ<br>อาหาร                          |                      |         |          |                |                       | A15 [   ]          |
| 16     | ไม่จำเป็นต้องแยกเขียงที่ใช้หั่นอาหาร<br>สุกและอาหารดิบ                                        |                      |         |          |                |                       | A16 [   ]          |
| 17     | การเลือกใช้ภาชนะพลาสติกเพื่อใส่<br>เครื่องปรุงรสที่มีรสเปรี้ยว เช่น<br>น้ำส้มสายชู และน้ำจิ้ม |                      |         |          |                |                       | A17 [   ]          |
| 18     | ในการดกน้ำแข็ง และน้ำผลไม้เพื่อ<br>เสิร์ฟ ใช้ทัพพีตักที่มีด้านยาวและมีสี<br>ขาวหรือสีอ่อน     |                      |         |          |                |                       | A18 [   ]          |

| ข้อที่ | ข้อคิดเห็น                                                                                   | ระดับความคิดเห็น     |         |          |                |                       | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------------|-----------------------|--------------------|
|        |                                                                                              | อันตราย<br>อย่างยิ่ง | อันตราย | ไม่แน่ใจ | ไม่<br>อันตราย | ไม่<br>อันตราย<br>เลย |                    |
| 19     | ซอสส้มและตะเกียบ เก็บโดยเอา<br>ด้ามขึ้น ในภาชนะโปร่ง                                         |                      |         |          |                |                       | A19 [ ]            |
| 20     | การเสิร์ฟน้ำโดยผู้เสิร์ฟจับบริเวณ<br>บริเวณปากแก้ว                                           |                      |         |          |                |                       | A20 [ ]            |
| 21     | ภาชนะที่ล้างแล้วต้องใช้ผ้าเช็ดก่อน<br>ใส่อาหารเสิร์ฟเพราะจะช่วยให้<br>ภาชนะนั้นสะอาดยิ่งขึ้น |                      |         |          |                |                       | A21 [ ]            |
| 22     | การจุกยากันบู่งไล่แมลงวันที่บินมา<br>ตอมอาหาร                                                |                      |         |          |                |                       | A22 [ ]            |
| 23     | นำอาหารที่ปรุงสุกแล้วใส่ตู้กระจก<br>หรือมีฝาปิดครอบให้มิดชิด                                 |                      |         |          |                |                       | A23 [ ]            |
| 24     | ใช้วิธีแช่อาหารสด และเครื่องดื่มน้ำ<br>ร่วมกับน้ำแข็งบริโภคน้ำ                               |                      |         |          |                |                       | A24 [ ]            |
| 25     | ในตู้เก็บอาหารได้วางกาวดักหนูและ<br>ฉีดพ่นไล่แมลงเพื่อป้องกันสัตว์กัด<br>แทะอาหาร            |                      |         |          |                |                       | A25 [ ]            |
| 26     | การเก็บรักษาอาหารสดจำนวนมาก<br>ทำได้โดยการแช่อาหารลงในน้ำยา<br>ฟอร์มาลิน                     |                      |         |          |                |                       | A26 [ ]            |
| 27     | เก็บหัวกระเทียมแห้งไว้ในถุงตาข่าย<br>แขวนในที่ที่อากาศโปร่ง                                  |                      |         |          |                |                       | A27 [ ]            |
| 28     | กระเทียมดอง ผักกาดดอง หรือผัก<br>ดองต่างๆเก็บไว้ในโหลแก้วที่มีฝาปิด<br>มิดชิด                |                      |         |          |                |                       | A28 [ ]            |

### 3. การตระหนักรู้ถึงการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

โดยมีเกณฑ์พิจารณาดังนี้

ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง คือ คิดเห็นว่าข้อความที่ให้มาควรปฏิบัติตามทั้งหมดเพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ

ควรปฏิบัติ คือ คิดเห็นว่าข้อความที่ให้มาควรปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ

ไม่แน่ใจ คือ ไม่สามารถพิจารณาและตัดสินใจได้ว่าข้อความที่ให้สมควรปฏิบัติหรือไม่สมควรปฏิบัติ

ไม่ควรปฏิบัติ คือ คิดเห็นว่าข้อความที่ให้มาไม่ควรปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่เพราะอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพ

ไม่ปฏิบัติเลย คือ คิดเห็นว่าข้อความที่ให้มาต้องไม่ปฏิบัติเลยเพราะสิ่งนั้นทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอย่างแน่นอน

| ข้อที่ | ข้อคิดเห็น                                                                         | ระดับความคิดเห็น            |                |              |                   |                       | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------------|
|        |                                                                                    | ควร<br>ปฏิบัติ<br>อย่างยิ่ง | ควร<br>ปฏิบัติ | ไม่<br>แน่ใจ | ไม่ควร<br>ปฏิบัติ | ไม่<br>ปฏิบัติ<br>เลย |                    |
| 29     | อาหารประเภทยำหรือลาบไม่ต้องปรุงให้เนื้อสัตว์สุก                                    |                             |                |              |                   |                       | B29 [   ]          |
| 30     | ผู้สัมผัสอาหารแม้ว่าจะไว้เล็บยาวและทาเล็บ ถ้าคุสะอาดก็ไม่เป็นไร                    |                             |                |              |                   |                       | B30 [   ]          |
| 31     | ผู้สัมผัสอาหารไม่ล้างมือก่อนปรุงประกอบหรือเสิร์ฟอาหาร                              |                             |                |              |                   |                       | B31 [   ]          |
| 32     | ผ้าเช็ดมือผู้ปรุงและผู้เสิร์ฟใช้ร่วมกันกับผ้าเช็ดเคาน์เตอร์เสิร์ฟอาหาร             |                             |                |              |                   |                       | B32 [   ]          |
| 33     | ในวันที่อากาศร้อนจัด ผู้สัมผัสอาหารอาจใส่เสื้อไม่มีแขนและไม่ต้องใส่หมวกคลุมผม      |                             |                |              |                   |                       | B33 [   ]          |
| 34     | การเตรียมอาหารหรือปรุงอาหารบนพื้น                                                  |                             |                |              |                   |                       | B34 [   ]          |
| 35     | ทุกครั้งเมื่อไอหรือจามขณะปรุงอาหาร แม้จะไม่ป่วยก็ต้องใช้ผ้าหรือกระดาษปิดปากและจมูก |                             |                |              |                   |                       | B35 [   ]          |

| ข้อที่ | ข้อคิดเห็น                                                                                  | ระดับความคิดเห็น    |            |          |               |               | สำหรับผู้วิจัย |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|----------|---------------|---------------|----------------|
|        |                                                                                             | ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง | ควรปฏิบัติ | ไม่แน่ใจ | ไม่ควรปฏิบัติ | ไม่ปฏิบัติเลย |                |
| 36     | ก่อนใช้งาน ชาม ช้อน ส้อม และตะเกียบในการตักอาหารรับประทาน ต้องเช็ดด้วยผ้าก่อนเพื่อความสะดวก |                     |            |          |               |               | B36 [ ]        |
| 37     | ควรลวกช้อนส้อม หรือตะเกียบในน้ำเดือดก่อนใช้เพื่อฆ่าเชื้อโรค                                 |                     |            |          |               |               | B37 [ ]        |
| 38     | เวลาหยิบช้อนส้อมหรือตะเกียบจะหยิบตรงด้ามจับเสมอ                                             |                     |            |          |               |               | B38 [ ]        |
| 39     | ผู้ที่นิยมบริโภคข้าวเหนียวด้วยมือ ต้องล้างมือด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร          |                     |            |          |               |               | B39 [ ]        |
| 40     | ใช้ช้อนกลางประจำสำหรับกับข้าวเมื่อรับประทานอาหารร่วมกันหลายคน                               |                     |            |          |               |               | B40 [ ]        |
| 41     | การปรุงอาหารด้วยพริกป่นหรือถั่วลิสงป่นที่เกาะกันเป็นก้อนและมีใยสีขาว                        |                     |            |          |               |               | B41 [ ]        |
| 42     | ไม่รับประทานอาหารจากภาชนะใส่อาหารที่มีสีฉูดฉาดชวนรับประทาน                                  |                     |            |          |               |               | B42 [ ]        |

ขอขอบคุณทุกท่านที่ตอบแบบทดสอบอย่างครบถ้วนสมบูรณ์

ภาคผนวก ข  
แผนการจัดกิจกรรม

## โปรแกรมการเรียนรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารแบบมีส่วนร่วม

### เครื่องมือวิจัยสำหรับวิทยานิพนธ์เรื่อง

การประเมินการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร

ของผู้บริโภคอาหารและผู้สัมผัสอาหาร: กรณีศึกษาการใช้โปรแกรม

การเรียนรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารแบบมีส่วนร่วม ณ วิทยาลัย

การสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

### 1. กระบวนการสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารแบบมีส่วนร่วม

โปรแกรมการเรียนรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารแบบมีส่วนร่วม สร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วย การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และกระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยพบแนวความคิดว่าการจัดให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์นั้น ต้องให้กลุ่มตัวอย่างได้วิเคราะห์และถ่ายทอดประสบการณ์เดิมของตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อสะท้อนความคิดด้วยการพูดคุยและการเขียน การเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขาภิบาลอาหารไม่ใช่เกิดขึ้นจากผู้ให้การอบรมบรรยายเพียงอย่างเดียวแต่บทบาทของผู้ให้การอบรมจะเป็นผู้นำทางแล้วผู้รับการอบรมจึงคิดต่อยอดจนเกิดเป็นความคิดรวบยอดของตนเอง และเพื่อตรวจสอบการนำเอาสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปประยุกต์ใช้หากไม่สามารถฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยตรงก็สามารถใช้สถานการณ์จำลองหรือกรณีศึกษาเข้ามาเป็นตัวช่วยประยุกต์แนวคิด ทั้งนี้เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้จึงต้องอาศัยกระบวนการกลุ่มย่อยในทุกๆกระบวนการ นอกจากนี้การใช้สื่อประกอบการอบรมที่สามารถกระตุ้นให้ผู้รับการอบรมได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งตา หู ฟัง ปากพูด มือเขียน จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ชนิดของสื่อที่สามารถบอกเล่าถึงเนื้อหาสาระและชี้ให้เห็นความสำคัญของการสุขาภิบาลอาหารในทุกขั้นตอนของกระบวนการของการปรุงประกอบอาหารจนกระทั่งสำเร็จเป็นอาหารที่วางจำหน่ายในร้านจำหน่ายอาหารนั้นคือพิจารณาวัตถุดิบในการปรุงประกอบอาหาร (input) กระบวนการปรุงประกอบอาหาร (process) อาหารที่ปรุงประกอบสำเร็จพร้อมบริโภค (output) และผลจากการรับประทานอาหารที่ปรุงประกอบนั้น (outcome) ตลอดจนสามารถสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกนึกถึงและต้องระวังตัวเองจากอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนอันอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพและสื่อที่ควรเป็นที่นิยมใช้โดยทั่วไปนั่นคือสื่อในรูปแบบของวิดีโอซีดี

เมื่อผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นชอบในหลักการแล้วผู้วิจัยจึงสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารแบบมีส่วนร่วมซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

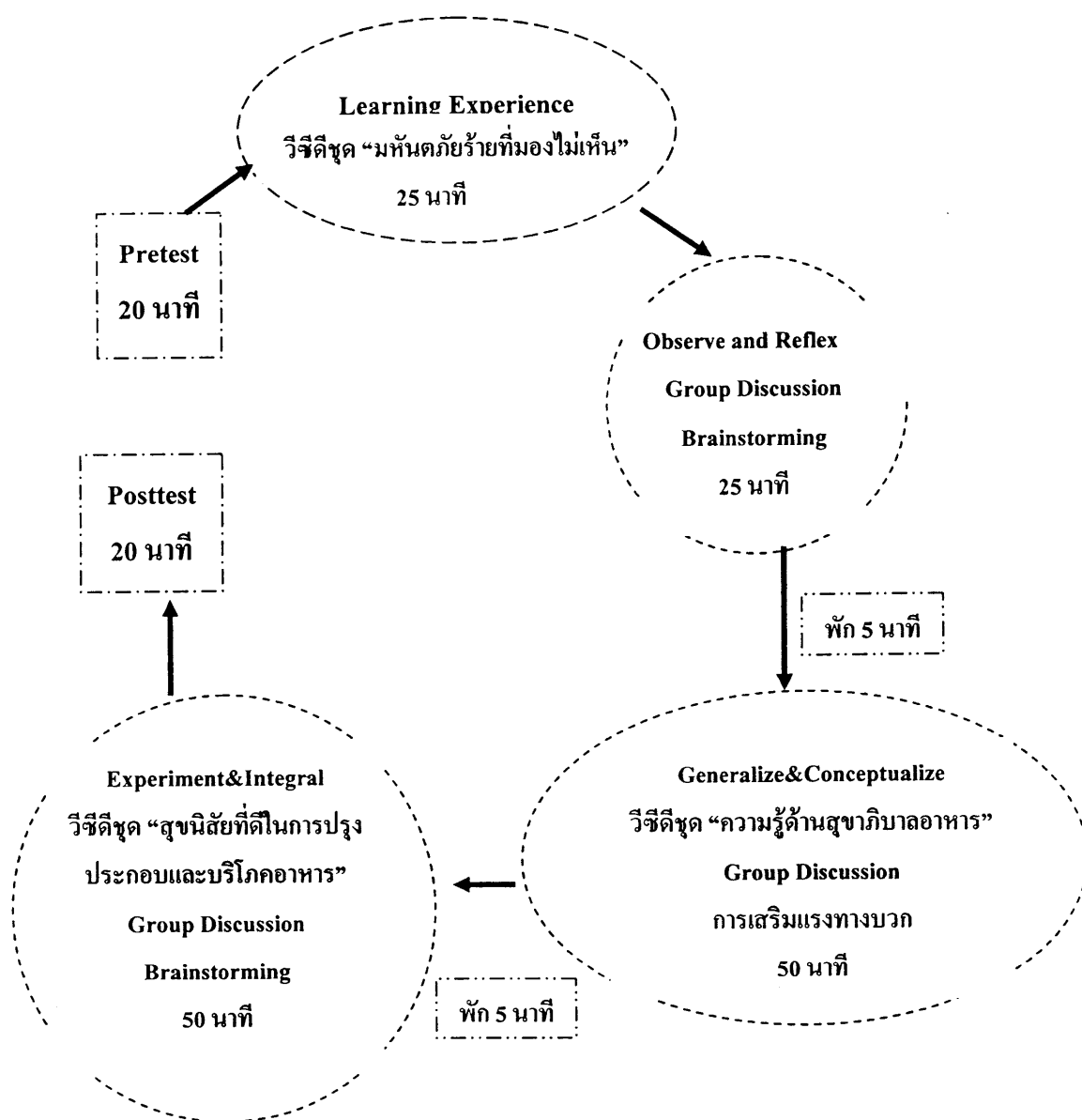
1. ประยุกต์การเรียนรู้เชิงประสบการณ์และกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการจัดโปรแกรมการเรียนรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่

1.) การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 2.) การสะท้อนความคิด 3.) การเกิดความเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด 4.) การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด

2. สื่อวีซีดีประกอบการวิจัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มี 4 ชุด ได้แก่ 1.) ชุดมหันตภัยร้ายที่มองไม่เห็น 2.) ชุดความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร 3.) ชุดสุขนิสัยที่ดีในการปรุงประกอบและบริโภคอาหาร 4.) ชุดสุขนิสัยที่ดีในการปรุงประกอบและบริโภคอาหารฉบับเฉลย

ภายหลังการสร้างโปรแกรมนี้สำเร็จแล้วได้นำเสนอโปรแกรมนี้ในการอบรมโครงการโรงเรียนอาหารปลอดภัยให้กับ อาจารย์ผู้รับผิดชอบงานโภชนาการในสถานศึกษาซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการและงานสุขาภิบาลอาหารโรงเรียน หลังจากการนำเสนอโปรแกรมนี้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับโปรแกรม จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงโปรแกรมให้สมบูรณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วนำมาทดลองใช้ (Try out) อีกครั้งหนึ่งกับนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น รุ่นปีการศึกษา 2547 ก่อนสำเร็จการศึกษา จำนวน 60 คน

2. ขั้นตอนการใช้โปรแกรมการเรียนรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารแบบมีส่วนร่วม



## ขั้นที่ 1 การทดสอบก่อนดำเนินการวิจัย ในหมวดที่ 1 และ 2 ของแบบสอบถาม

อุปกรณ์เครื่องมือที่ต้องใช้ ได้แก่ แบบสอบถามการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ช่วยวิจัยแจกแบบสอบถามการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหารและปากกา
2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการกรอกแบบสอบถามการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร ระบุให้ผู้เข้าอบรมลงรหัสลับส่วนตัว 4 ตัวอักษรเพื่อใช้ร่วมกิจกรรมตลอดโปรแกรมการเรียนรู้ และแจ้งผู้เข้าอบรมว่าให้ตอบแบบสอบถามตามความรู้สึของท่านโดยไม่มีอะไรถูกและไม่มีอะไรผิด
3. ผู้เข้าอบรมทำแบบสอบถามการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหารใช้เวลา 20 นาที
4. ผู้ช่วยวิจัยเก็บแบบสอบถามการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร
5. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการเรียนรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารแบบมีส่วนร่วม

## ขั้นที่ 2 การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการเรียนรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารที่อาศัยประสบการณ์เดิมของตนเอง และปรับเปลี่ยนให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

อุปกรณ์เครื่องมือที่ต้องใช้ ได้แก่

1. ไมโครโฟนและเครื่องขยายเสียง
2. เครื่องเล่นวีซีดี
3. LCD Projector
4. กระดาษ A4

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ช่วยวิจัยแจกกระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น และให้ผู้เข้าอบรมเขียนรหัสลับส่วนตัวบนมุมกระดาษด้วย

2. ผู้วิจัยมอบหมายโจทย์ให้ผู้เข้าอบรมได้คิดระหว่างการชมวีซีดี โดยให้ผู้เข้าอบรมสรุปสิ่งที่ได้ ในกระดาษ A4 ที่แจกให้ ในประเด็นที่ว่าวีซีดีชุดที่กำลังจะเปิดต่อไปนี้จะพบปัญหาด้านสุขภาพอาหารอะไรบ้าง อะไรคือสาเหตุ และอะไรคือผล จากนั้น ฉายวีซีดีชุด “มหันตภัยร้ายที่มองไม่เห็น” (ความยาว 6 นาที)

หมายเหตุ โจทย์ที่มอบหมายให้ในข้อนี้รวมกับชมวีซีดีใช้ระยะเวลา 10-15 นาที

3. หลังจากชมวีซีดีเมื่อผู้เข้าอบรมตอบโจทย์ในข้อ 2. เสร็จแล้วหรือครบระยะเวลา 15 นาที ผู้วิจัยมอบหมายโจทย์เพิ่ม 1 ข้อคือ ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนได้ระลึกถึงประสบการณ์เดิมของตนเองเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพอาหารที่เคยพบเห็นหรือเคยเกิดเหตุการณ์กับตนเอง พร้อมกันนั้นให้ผู้เข้าอบรมวิเคราะห์ด้วยตนเองจากประสบการณ์และความรู้เดิมที่มีว่าอะไรคือสาเหตุ และอะไรคือผล ที่เกิดขึ้นจากปัญหานั้นใช้ระยะเวลาตอบโจทย์ข้อนี้ประมาณ 5-10 นาที

หมายเหตุ เมื่อครบระยะเวลาผู้วิจัยแจ้งให้ผู้เข้าอบรมวางปากกาเพื่อเข้าสู่กระบวนการต่อไป ทั้งนี้แม้ว่ามีผู้เข้าอบรมบางส่วนตอบโจทย์ยังไม่สมบูรณ์ก็ไม่เป็นไรเพราะถือว่าเป็นขั้นนำ (Warm up) ของกระบวนการเรียนรู้

### ขั้นที่ 3 การสะท้อนความคิด

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีปฏิสัมพันธ์ด้วยตนเองและระหว่างผู้เข้าอบรมกับผู้สอน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการสื่อสารด้วยการพูดและการเขียนอันเป็นเครื่องมือสำคัญใน

การแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

อุปกรณ์เครื่องมือที่ต้องใช้ ได้แก่

1. ไมโครโฟนและเครื่องขยายเสียง
2. กระดาษ A4
3. กระดาษปรู๊ฟ
4. ปากกาเคมี

### วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าอบรมเข้ากลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน ตามความสมัครใจและตั้งชื่อกลุ่มของตนเอง
2. ผู้ช่วยวิจัยแจกกระดาษ A4 กระดาษปรู๊ฟและปากกาเคมี เพื่อใช้ประกอบการอภิปรายกลุ่มย่อย
3. ให้ผู้เข้าอบรมอภิปรายกลุ่มในปัญหาสุขภาพโภชนาการที่ตนพบเห็น และร่วมกันวิเคราะห์ว่าปัญหาที่แต่ละคนคิดเป็นปัญหาลึบหรือไม่
4. ให้กลุ่มเลือกปัญหาออกมา 3 ปัญหาที่สมาชิกในกลุ่มลงการตระหนักรู้ว่ามีความสำคัญที่สุดหรือเป็นปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพอนามัยมากที่สุดเพื่อร่วมกันอภิปรายว่า
  - ปัญหาเหล่านี้ควรได้รับการแก้ไขหรือไม่
  - ถ้าปัญหาเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไขจะเกิดปัญหาอย่างไรตามมา
  - ปัญหาเหล่านี้แต่ละปัญหามีสาเหตุจากอะไร โดยอาศัยประสบการณ์เดิมในการวิเคราะห์
  - ควรแก้ไขปัญหานี้อย่างไร ให้เห็นเป็นรูปธรรม
5. ผู้ช่วยวิจัย 1 คนจะช่วยดูแลกิจกรรมกลุ่ม 1-2 กลุ่ม เพื่อเป็นผู้ประสานงานระหว่างผู้เข้าอบรมและผู้วิจัย ตลอดจนควบคุมเวลาของกิจกรรมกลุ่มให้สำเร็จภายในเวลา 20 นาที
6. เมื่อครบเวลา ให้ผู้ช่วยวิจัยเก็บรวบรวมกระดาษคำตอบของแต่ละกลุ่มไว้เป็นกลุ่มๆ ซึ่งข้อมูลคำตอบในขั้นนี้จะแจกคืนให้แต่ละกลุ่มเพื่อใช้ในขั้นทดลองหรือประยุกต์แนวคิด

-----พัก 5 นาที-----

### ขั้นที่ 4 ความเข้าใจและการเกิดความคิดรวบยอด

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพโภชนาการ โดยมีผู้สอนเป็นผู้นำทางและผู้เข้าอบรมประสานต่อจนเกิดความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอดของตนเอง

อุปกรณ์เครื่องมือที่ต้องใช้ ได้แก่

1. ไมโครโฟนและเครื่องขยายเสียง
2. เครื่องเล่นวีซีดี

3. LCD Projector
4. กระดาษ A4
5. วีซีดีชุด “ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร” (ความยาว 18.30 นาที)
6. แบบฟอร์มการให้คะแนนบทสรุปทางความคิด
7. ขอรางวัล 3 ชั้น

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ช่วยวิจัยแจกกระดาษ A4 ให้ผู้เข้าอบรมคนละ 1 แผ่น
2. ผู้วิจัยมอบหมายโจทย์ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนสรุปสาระสำคัญในสิ่งที่เรียนรู้ จากวีซีดีชุด “ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร” ลงบนกระดาษ A4 ที่แจกให้และชี้แจงให้ผู้เข้าอบรมทราบว่าผู้วิจัยได้จัดสรรรางวัล 3 รางวัลสำหรับผู้ที่สามารถสรุปสาระสำคัญของวีซีดีชุดนี้ได้ดีที่สุดโดยพิจารณาจากเกณฑ์การให้คะแนนที่แจกให้ (ตารางที่ 1) และเพื่อเป็นการท้าทายมากยิ่งขึ้นผู้เข้าอบรมต้องสรุปสาระสำคัญนี้บนพื้นที่กระดาษ A 4 เพียง 1 หน้ากระดาษและภายในเวลา 5-10 นาที หลังจากวีซีดีจบลง
3. เปิดวีซีดีชุด **ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร**
4. หลังจากชมวีซีดี เมื่อผู้เข้าอบรมตอบโจทย์ในข้อ 2. เสร็จแล้วหรือครบระยะเวลา 10 นาที ผู้วิจัยแจ้งผู้เข้าอบรมให้กลับเข้ากลุ่มเพื่อร่วมกันคัดสรรสมาชิกในกลุ่มที่สรุปสาระสำคัญได้ดีที่สุดโดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนที่แจกให้ (ตารางที่ 1 แจกให้ทุกคนแต่ตารางที่ 2 แจกให้กลุ่มละ 1 ชุด) กำหนดระยะเวลาเข้ากลุ่ม 15 นาที
5. ให้ผู้ช่วยวิจัยเก็บรวบรวมชิ้นงานบทสรุปทางความคิดเรื่องการสุขาภิบาลอาหารไว้ทุกกลุ่ม และทุกคนโดยนำชิ้นงานของผู้ชนะของแต่ละกลุ่มเอาติดโชว์ไว้บนบอร์ดหน้าห้องเพื่อให้ผู้วิจัยจะได้พิจารณาคัดสรรผู้ที่สามารถสรุปความคิดรวบยอดได้ดีที่สุดของชั้นเรียน 3 อันดับ ซึ่งจะประกาศผลการตัดสินก่อนแจกแบบสอบถามหลังการร่วมโปรแกรมการเรียนรู้
6. ผู้วิจัยสรุปความคิดรวบยอดร่วมกับผู้เข้าอบรมในหลักการด้านสุขาภิบาลอาหารทั้ง 5 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านสถานที่, ปัจจัยด้านอาหาร, ปัจจัยด้านภาชนะอุปกรณ์, ปัจจัยด้านบุคลากร และปัจจัยด้านสัตว์และแมลงนำโรคผู้วิจัยใช้ระยะเวลาสรุป 5 นาที

-----พัก 5 นาที-----

## ขั้นที่ 5 การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เข้าอบรมเอง

อุปกรณ์เครื่องมือที่ต้องใช้ ได้แก่

1. ไมโครโฟนและเครื่องขยายเสียง
2. เครื่องเล่นวีซีดี
3. LCD Projector
4. กระดาษ A4
5. วีซีดีชุด “สุขนิสสัยที่ดีในการปรุงประกอบและบริโภคอาหาร” (ความยาว 10 นาที)
6. วีซีดีชุด “สุขนิสสัยที่ดีในการปรุงประกอบและบริโภคอาหารฉบับเฉลย” (ความยาว 10 นาที)

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ช่วยวิจัยแจกกระดาษ A4 ให้ผู้เข้าอบรมคนละ 1 แผ่น
2. ผู้วิจัยมอบหมายโจทย์ขณะชมวีซีดีให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนพิจารณาว่าบทบาทใดบ้างที่ควรปฏิบัติและบทบาทใดที่ไม่ควรปฏิบัติโดยอาศัยหลักสุขาภิบาลอาหาร
3. เปิดวีซีดีชุด **สุขนิสสัยที่ดีในการปรุงประกอบและบริโภคอาหาร**
4. เมื่อวีซีดีจบลงให้ผู้เข้าอบรมกลับเข้ากลุ่มเพื่อหาข้อสรุปของโจทย์ที่ผู้วิจัยมอบหมายไว้ ใช้ระยะเวลา 5-10 นาที
5. เปิดวีซีดีชุด **สุขนิสสัยที่ดีในการปรุงประกอบและบริโภคอาหาร ฉบับเฉลย** ซึ่งผู้เข้าอบรมจะได้คำตอบที่เป็นข้อยุติการถกเถียงโจทย์ในข้อ 2
6. ผู้ช่วยวิจัยแจกกระดาษคำตอบผลงานกลุ่มในขั้นตอนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์คืนให้แต่ละกลุ่มและแจกกระดาษ A4 เพิ่มให้อีกกลุ่มละ 1 แผ่น
7. ผู้วิจัยมอบหมายให้แต่ละกลุ่มย้อนกลับไปดูปัญหาที่กลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายไว้ในต้นชั่วโมงเพื่อพิจารณาปัญหา สาเหตุของปัญหา และหาแนวทางแก้ไขปัญหาลักษณะหนึ่งซึ่งแนวทางแก้ไขปัญหานี้ควรเป็นวิธีการที่สามารถปฏิบัติได้จริงซึ่งผู้เข้าอบรมต้องวางบทบาทตนเองในการ

แก้ปัญหาโดยเป็นทั้งผู้บริโภคอาหารและผู้สัมผัสอาหาร ขั้นตอนข้อนี้ใช้ระยะเวลาในกลุ่ม 15 นาที

8. เมื่อกลุ่มใดทำเสร็จแล้วให้ส่งกระดาษคำตอบกับผู้วิจัย

9. ผู้สอนกล่าวสรุปโปรแกรมการเรียนรู้ในสิ่งที่ได้ร่วมกิจกรรมด้วยกันมาตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นจนถึงขั้นสุดท้าย และมอบรางวัลแก่ผู้เข้าอบรมที่สามารถสรุปความคิดรวบยอดด้านสุขาภิบาลอาหารได้ดีที่สุด 3 อันดับพร้อมกล่าวชมเชย ใช้ระยะเวลา 5 นาที

**ขั้นตอนที่ 6 การทดสอบหลังดำเนินการวิจัย** ในหมวด 2 ของแบบสอบถาม

อุปกรณ์เครื่องมือที่ต้องใช้ ได้แก่ แบบสอบถามการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร

**วิธีดำเนินการ**

1. ผู้ช่วยวิจัยแจกแบบสอบถามการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร

2. ผู้วิจัยชี้แจงการเก็บข้อมูลหลังดำเนินการวิจัยว่าจะขอเก็บข้อมูลเป็นระยะทุกๆ 1 สัปดาห์ต่อเนื่องจนครบ 4 ครั้ง และเตือนให้ผู้เข้าอบรมอย่าลืมรหัสลับของตนเองและให้เขียนรหัสลับบนมุมแบบสอบถามทุกครั้งพร้อมทั้งแจ้งผู้เข้าอบรมว่าให้ตอบแบบสอบถามตามความรู้สึของท่านโดยไม่มีอะไรถูกหรือไม่มีอะไรผิด

3. ผู้เข้าอบรมทำแบบสอบถามการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหารใช้เวลา 20 นาที

4. ผู้ช่วยวิจัยเก็บแบบสอบถามการตระหนักรู้ถึงอันตรายและการป้องกันตนเองเพื่อการสุขาภิบาลอาหาร





ภาคผนวก ค  
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ มีดังต่อไปนี้

- |                                                                    |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1. คร.ไพบุลย์ ดาวสคไส                                              | คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น                          |
| 2. นางโสภิตา ดาวสคไส                                               | พยาบาลวิชาชีพ 7<br>ศูนย์บำบัดผู้ติดยาเสพติด จังหวัดขอนแก่น |
| 3. คร.สุทัศน์ ธรรมคุณ                                              | ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดพิษณุโลก                    |
| 4. นายสุนิสิต สุจิตานนท์                                           | มูลนิธิวิจัยและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์<br>จังหวัดพิษณุโลก      |
| 5. พ.ศ.ไพบุลย์ ทองศรี                                              | มูลนิธิวิจัยและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์<br>จังหวัดพิษณุโลก      |
| 6. นางชลอ เพ็ชรมนโนราช                                             | มูลนิธิวิจัยและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์<br>จังหวัดพิษณุโลก      |
| 7. นางสงัด ทองศรี                                                  | มูลนิธิวิจัยและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์<br>จังหวัดพิษณุโลก      |
| คณะอาจารย์ผู้รับผิดชอบโรงอาหารโรงเรียนประถมศึกษาเขตจังหวัดพิษณุโลก |                                                            |
| 8. นางสาวอำนวย ผ่านสมบัติ                                          | โรงเรียนบ้านแม่ระหัน                                       |
| 9. นางเสวย เต็งมงคล                                                | โรงเรียนบ้านแม่ระหัน                                       |
| 10.นางสมศรี บุญส่ง                                                 | โรงเรียนบ้านวังนกนางแอ่น                                   |
| 11.นางสาวมยุรี ขวมนันท์                                            | โรงเรียนบ้านแม่ระหัน                                       |
| 12.นางสาวณิกานต์ คำน้ำปาด                                          | โรงเรียนบ้านแก่งกุลาสามัคคี                                |
| 13.นางลำดวน วรรณไทย                                                | โรงเรียนห้วยพลู                                            |
| 14.นางพิสมัย พรหมอาสน์                                             | โรงเรียนบ้านแก่งกุลาสามัคคี                                |
| 15.นางเพลิน อิมวิทยา                                               | โรงเรียนวัดตาปะขาว                                         |
| 16. นายชูชาติ อิมวิทยา                                             | โรงเรียนบ้านตุม                                            |
| 17. นายสุนทร เกตุเทศ                                               | โรงเรียนวัดบางสะพาน                                        |
| 18. นางสาวทัศนีย์ แสงศิริ                                          | โรงเรียนบ้านแก่งจูงนาง                                     |
| 19. นางศศิรัฐ รอดภัย                                               | โรงเรียนวัดบางสะพาน                                        |
| 20. นายทวี ทองน้อย                                                 | โรงเรียนบ้านแม่ระหัน                                       |
| 21. นายวิเชียร พิลา                                                | โรงเรียนบ้านห้วยพลู                                        |

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 22. นางกชกร ลิ้มตระกูล    | โรงเรียนวัดบางสะพาน         |
| 23. นายอารีย์ ลิ้มตระกูล  | โรงเรียนวัดบางสะพาน         |
| 24. นางนวพร โพธิสุวรรณ    | โรงเรียนบ้านน้อย (ชุมชน้อย) |
| 25. นางจิราพร ชื่นเกษร    | โรงเรียนวัดบางสะพาน         |
| 26. นางชินะพร ผลสงเคราะห์ | โรงเรียนบ้านแก่งจูงนาง      |
| 27. นายสุรกิต ศรีคำ       | โรงเรียนบ้านน้อยชุมชีเหล็ก  |