

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2538. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนว
ทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2544. การดูแลตนเองด้านโภชนาการสำหรับ
ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กฤษณ์ เวชสาร. 2546. การวิจัยการตลาด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. 2539. รายงานการสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย
ด้วยการสอบถามและตรวจร่างกายทั่วไป ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2434-2535. กรุงเทพฯ : บริษัท
ดีไซร์ จำกัด.
- ทวีศิลป์ ศรีอักษร. 2551. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขต
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธงชัย สันติวงษ์. 2539. การศึกษาเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ ทักษะ และพฤติกรรมของบุคคล
ทั่วไป. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ธัญพร สุรินทร์คำ. 2544. วิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดีในตำบลเหมืองจี้ อำเภอ
เมือง จังหวัดลำพูน. การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
โภชนาการศึกษาศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นงลักษณ์ สิงห์แก้ว. 2544. ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ บ้านช่าง
เคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาโภชนาการศึกษาศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญชู ประเสริฐผล. 2545. ความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ. การค้นคว้า
แบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาโภชนาการศึกษาศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิษณุ จงสถิตวัฒนา. 2549. การบริหารการตลาด. กรุงเทพฯ : บริษัทด้านสุขภาพการพิมพ์ จำกัด.
- พีรวัส กันตาคม. 2551. ทักษะของผู้บริโภคต่อฉลากผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปในอำเภอเมือง
เชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- มยุรี คงศักดิ์. 2540. การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพของผู้บริโภค ณ ห้องปฏิบัติการเภสัชชุมชน คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ลัดดาวัลย์ เปรมานนท์. 2545. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริวรรณ สุทนต์. 2540. ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติเพื่อสุขภาพ. ม.ป.ท.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. 2546. องค์การและการจัดการ. กรุงเทพฯ: บริษัท ชรรรมสาร จำกัด.
- สิวฤทธิ์ พงศกรรังศิลป์. 2547. หลักการตลาด. กรุงเทพฯ: ท็อป
- สราญจิตต์ นายทองคำ, ภากร ธีรพิพิธ และวรวิทย์ บุญช่วย. 2538. พฤติกรรมการใช้อาหารเสริมสุขภาพ. วิทยานิพนธ์เภสัชศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. 2550. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา <http://webnotes.fda.moph.go.th/> (17 ธันวาคม 2552)
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. 2552. ข่าวสารการแนะนำวิธีเลือกซื้อและการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา <http://www.fda.moph.go.th> (2 ธันวาคม 2552)
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. 2554. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2552. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.oppo.opp.go.th/> (17 พฤษภาคม 2554)
- สำนักงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่. 2552. ข้อมูลประชากรผู้สูงอายุของอำเภอเมืองเชียงใหม่ ณ 30 ตุลาคม 2552. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา <http://chiangmai.nso.go.th/> (23 พฤศจิกายน 2552)
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2554. ข้อมูลโภชนาการของผู้สูงอายุ. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://hp.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index5> (8 พฤษภาคม 2554)
- สุชาดา กิระนันท์. 2545. ทฤษฎีและวิธีการสำรวจตัวอย่าง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพร พลนิกร. 2548 พฤติกรรมผู้ตอบแบบสอบถาม. กรุงเทพฯ : โฮลิสติก พับลิชชิ่ง.
- สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. 2533. การสื่อสารกับการเมือง. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อารยา ตามภานนท์. 2542. ความชุกและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักเกิน
มาตรฐานในเขตเทศบาล นครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์
สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อุบลวรรณ ปิ่นทะ. 2552. ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ. การค้นคว้าแบบ
อิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล และดลยา จาตุรงค์กุล. 2549. พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Healthcorners. 2553. ไทยหนีไม่พ้นวิกฤติ สังคมผู้สูงอายุ. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา
<http://www.healthcorners.com/2007/news/Read.php?id=5266> (17 เมษายน 2554)
- Pender, N^g J., Murdaugh, C.L., & Parsons, M.A. 2006. **Health promotion in nursing
practice. Fifth edition.** New Jersey: Pearson Prentice Hall.

ภาคผนวก

แบบสอบถามฉบับที่.....

สถานที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบสอบถาม

“ทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ”

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการศึกษาการค้นคว้าแบบอิสระของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการอุตสาหกรรมเกษตร คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาใคร่ขอความกรุณาในการตอบแบบสอบถามและหวังว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาและผู้ศึกษาขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นิยามศัพท์

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุและเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการป้องกันและลดปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นกับวัยสูงอายุ โดยรวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เช่น โสม เห็ดหลินจือ แคลเซียม น้ำมันปลา รังนกนางแอ่น ชุปไก่สกัด เป็นต้น

นางสาวพณีย์ เผื่อนคำ

ผู้ศึกษา

ส่วนที่ 1 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่สอดคล้องกับความเป็นจริงมากที่สุดโดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

	ระดับความรู้ ความเข้าใจ				
	ไม่เห็นด้วย ที่สุด	น้อย	น้อย มาก	มาก	มากที่สุด
1. ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ นม และไข่อย่างเพียงพอ	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
2. ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
3. ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
4. ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
5. ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
6. อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
7. ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
8. พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
9. การรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
10. ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
11. ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำ เพื่อช่วยในระบบขับถ่าย	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
12. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]

	ระดับความรู้ ความเข้าใจ				
	ไม่เห็นด้วย	น้อย	น้อย	มาก	มากที่สุด
13. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการผัดให้น้อยลง	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
14. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
15. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
16. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
17. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่เหมาะสมกับท่านมากที่สุด

	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย	น้อย	น้อย	มาก	มากที่สุด
1. ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีน ได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
2. ผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดง สัปดาห์ละ 3 ฟอง	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
3. ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
4. ผู้สูงอายุควรหันมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
5. ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]

		ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วย	น้อย	น้อย	มากที่สุด
			ที่สุด		
6. ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ดัดสุก หรือหนึ่ง	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
เพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย					
7. ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
8. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
ทุเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น					
9. ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น					
10. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
11. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
12. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลา	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
ลงในอาหาร					
13. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
และคาเฟอีน					
14. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่เหมาะสมกับท่านมากที่สุด

1. ท่านเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ประเภทใดต่อไปนี้เป็นประจำ

☐ 1) ปลา

☐ 2) หมู

☐ 3) ไก่

☐ 4) วัว หรือควาย
2. ท่านบริโภคไข่(บริโภคทั้งฟอง)สัปดาห์ละกี่ฟอง

☐ 1) 1 ฟอง/ สัปดาห์

☒ 2) 2 ฟอง/สัปดาห์

☐ 3) 3 ฟอง/สัปดาห์

☐ 4) มากกว่า 3 ฟอง/สัปดาห์

3. ท่านคิมนมชนิดใดต่อไปนี้บ่อยที่สุด

- | | |
|---|---|
| ☐ 1) นมทั่วไป | ☐ 2) นมพร่องมันเนย |
| ☐ 3) นมที่มีแคลเซียมสูง | ☐ 4) นมถั่วเหลือง |
| ☐ 5) อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

4. ท่านบริโภคข้าวชนิดใดต่อไปนี้บ่อยที่สุด

- | | |
|--|---|
| ☐ 1) ข้าวสวยขาว | ☐ 2) ข้าวกล้อง |
| ☐ 3) ข้าวเหนียว | ☐ 4) อื่นๆ โปรดระบุ..... |

5. ท่านบริโภคอาหารจำพวก ขนมนึ่ง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว บ่อยแค่ไหน

- | | |
|---|--|
| ☐ 1) วันละ 1 มื้อ | ☐ 2) สัปดาห์ละ 1 มื้อ |
| ☐ 3) สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ | ☐ 4) ไม่บริโภคเลย |
| ☐ 5) อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

6. ท่านรับประทานผักด้วยวิธีใดต่อไปนี้เป็นประจำ (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|----------------------------------|
| ☐ 1) รับประทานสด | ☐ 2) ต้ม |
| ☐ 3) นำผักคั้นสดแบบแยกกาก | ☐ 4) นึ่ง |
| ☐ 5) ผัด | ☐ 6) ทอด |
| ☐ 7) อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

7. ท่านรับประทานผลไม้ด้วยวิธีใดต่อไปนี้ (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ 1) ทานสด | ☐ 2) นำคั้นสดแบบแยกกาก |
| ☐ 3) แปรรูปด้วยวิธีต่างๆ เช่น กวน อบแห้ง | |
| ☐ 4) อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

8. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัดบ่อยแค่ไหน

- | | |
|--|--|
| ☐ 1) ทุกมื้อ | ☐ 2) 7 มื้อ / สัปดาห์ |
| ☐ 3) 5-6 มื้อ / สัปดาห์ | ☐ 4) 3-4 มื้อ / สัปดาห์ |
| ☐ 5) 1-2 มื้อ / สัปดาห์ | |

9. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอดบ่อยแค่ไหน

- | | |
|--|---|
| ☐ 1) ทุกมื้อ | ☒ 2) 7 มื้อ / สัปดาห์ |
| ☐ 3) 5-6 มื้อ / สัปดาห์ | ☐ 4) 3-4 มื้อ / สัปดาห์ |
| ☐ 5) 1-2 มื้อ / สัปดาห์ | |

10. ท่านปรุงอาหารที่ผัดด้วยน้ำมันประเภทใด

- ☐ 1) น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู
- ☐ 2) น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน
- ☐ 3) อื่นๆ โปรดระบุ.....

11. ท่านปรุงอาหารที่ทอดด้วยน้ำมันประเภทใด

- ☐ 1) น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู
- ☐ 2) น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน
- ☐ 3) อื่นๆ โปรดระบุ.....

12. ท่านเลือกปรุงอาหารให้ถูกปากด้วยเครื่องปรุงรสต่อไปนี้เป็นประจำ

(ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 1) น้ำปลา
- ☐ 2) น้ำตาล
- ☐ 3) ซอส/ซีอิ๊ว
- ☐ 4) ไม่เติมเลย
- ☐ 5) อื่นๆ โปรดระบุ.....

13. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์บ่อยแค่ไหน

- ☐ 1) เป็นประจำ
- ☐ 2) นานๆ ครั้ง
- ☐ 3) ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส)
- ☐ 4) ไม่ดื่มเลย
- ☐ 5) อื่นๆ โปรดระบุ.....

14. ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่ ยกตัวอย่างเช่น นมผง รังนกนางแอ่น

ซูปลั้สกัด น้ำมันปลา แคลเซียม ไยอาหารอัดเม็ด กลอโรฟิลล์ วิตามินต่างๆ เป็นต้น

- ☐ 1) บริโภค (กรุณาตอบคำถามข้อ 15)
- ☐ 2) ไม่บริโภค (กรุณาข้ามไปตอบคำถามข้อ 16)

15. เหตุผลที่ท่านเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 1) ได้รับสารอาหารในแต่ละวันไม่เพียงพอ
- ☐ 2) เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี
- ☐ 3) เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น
- ☐ 4) เพื่อลด/บรรเทาปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
- ☐ 5) อื่นๆ โปรดระบุ.....

16. เหตุผลที่ท่านไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 1) ราคาแพง
- ☐ 2) มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย
- ☐ 3) ไม่เชื่อในสรรพคุณที่กล่าวอ้าง
- ☐ 4) กลัวผลข้างเคียงที่จะตามมา
- ☐ 5) ไม่เห็นความจำเป็น
- ☐ 6) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่สอดคล้องกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

- ☐ 1) ชาย
- ☐ 2) หญิง

2. อายุ

- ☐ 1) 60-64 ปี
- ☐ 2) 65-69 ปี
- ☐ 3) 70 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

- ☐ 1) ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น
- ☐ 2) มัธยมศึกษาตอนต้น
- ☐ 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
- ☐ 4) อนุปริญญา/ปวส.
- ☐ 5) ปริญญาตรี
- ☐ 6) ปริญญาโท
- ☐ 7) อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. อาชีพหลักสุดท้ายของท่านคือ

- ☐ 1) เจ้าของกิจการ/ค้าขาย
- ☐ 2) เกษตรกร
- ☐ 3) พนักงานบริษัทเอกชน
- ☐ 4) ข้าราชการบำนาญ/พนักงานรัฐวิสาหกิจเกษียณอายุ
- ☐ 5) พ่อบ้าน/แม่บ้าน
- ☐ 6) พนักงานจ้างของรัฐ
- ☐ 7) อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. ระดับรายได้ต่อเดือนของท่านอยู่ในช่วงใด

- ☐ 1) ต่ำกว่า 10,000 บาท
- ☐ 2) 10,001-20,000 บาท
- ☐ 3) 20,001-30,000 บาท
- ☐ 4) 30,001-40,000 บาท
- ☐ 5) 40,001 บาทขึ้นไป

6. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ

☐ 1) อยู่คนเดียวตามลำพัง

☐ 2) คู่สมรส/บุตรหลาน

☐ 3)ญาติ

☐ 4) อื่นๆ โปรดระบุ.....

7. ภูมิลำเนาเดิมของท่าน

☐ 1) จังหวัดเชียงใหม่

☐ 2) จังหวัดอื่นโปรดระบุ.....

8. ปัจจุบันท่านมีปัญหาสุขภาพหรือไม่

☐ 1) ไม่มี

☐ 2) มี โปรดระบุ.....

9. ระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ

☐ น้อย

☐ ปานกลาง

☐ มาก

10. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่

☐ 1) เคย (กรุณาตอบข้อ 11)

☐ 2) ไม่เคย (ยุติการตอบแบบสอบถาม)

11. ท่านได้รับคำแนะนำจากแหล่งใดมากที่สุด (ตอบเพียง 1 ข้อ)

☐ 1) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์/พยาบาล/เจ้าหน้าที่อนามัย

☐ 2) บุคคลในครอบครัว/เพื่อน/ผู้ร่วมงาน

☐ 3) สื่อต่างๆ /โทรทัศน์/วิทยุ

☐ 4) หนังสือ /วารสาร /นิตยสารเพื่อสุขภาพ

☐ 5) อื่นๆ โปรดระบุ.....

--ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม--

ขอให้ท่านมีสุขภาพกาย ใจ ที่สมบูรณ์แข็งแรงตลอดไป

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ – สกุล

นางสาวพณีย์ เพื่อนคำ

วัน เดือน ปีเกิด

2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2524

ประวัติการศึกษา

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชาเทคโนโลยีหลังการเก็บเกี่ยว คณะวิศวกรรมและ
อุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ พ.ศ. 2547
สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สายวิทย์-คณิต
โรงเรียนไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2541

ประวัติการทำงาน

ปีพ.ศ. 2553 - ปัจจุบัน
การเงินสาขา บริษัท โปรเห็ด จำกัด
ปีพ.ศ. 2548-2553
พนักงานร้านเชียงใหม่กาแฟ

