

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

แบบสอบถามสำหรับการวิจัย

เรื่อง : การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี

คำชี้แจงทั่วไป

- แบบสอบถามฉบับนี้มี 3 ส่วน ดังนี้
 - ส่วนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ส่วนที่ 2 สอบถามสภาพปัจจุบันพฤติกรรมรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย
 - ส่วนที่ 3 สอบถามปัญหาและความต้องการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
- โปรดตอบแบบสอบถาม ตามความเป็นจริงและให้ครบทุกข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่กำหนด

- เพศ 1. ชาย 2. หญิง
- อายุ 1. 20-30 ปี 2. 31-40 ปี 3. 41-50 ปี 4. 51-60 ปี
- สถานภาพสมรส 1. โสด 2. คู่
 3. หม้าย 4. หย่าร้าง/แยก
- ระดับการศึกษา 1. ประถมศึกษา 2. มัธยมศึกษา/ปวช
 3. ปวส./ อนุปริญญา 4.ปริญญาตรี 5. สูงกว่าปริญญาตรี
- รายได้ 1. 5000 – 10,000 บาท/เดือน 2. 10,001–15,000 บาท/เดือน
 3. 15,001– 20,000 บาท/เดือน 4. 20,001 – 25,000 บาท/เดือน
 5. 25,001– 30,000 บาท/เดือน 6. มากกว่า - 30,000 บาท/เดือน
- สาขาวิชาชีพ 1. แพทย์ 2. พยาบาล
 3. ข้าราชการอื่นๆ 4. ลูกจ้างประจำ 5. ลูกจ้างชั่วคราว
- ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ 1.ไม่มี 2. มี (ระบุโรค).....
- ในครอบครัวของท่านมีใครอ้วนหรือไม่ 1.ไม่มี 2. มี (ระบุ).....
- ท่านรับประทานยาต่อไปนี้เป็นประจำหรือไม่ เช่น เพรดนิโซโลน ยาจิต/ยากินคุมกำเนิด หรือยาลดความอ้วน
 1. ไม่เคย 2. เคย (ระบุประเภทยา).....

ส่วนที่ 2 สภาพปัจจุบัน พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่าน

1. ปกติท่านรับประทานอาหารหลัก วันละกี่มื้อ
 - 1. 1-2 มื้อ
 - 2. 3 มื้อ
 - 3. มากกว่า 3 มื้อ
2. ปกติท่านรับประทานอาหารมื้อใด ในปริมาณมากที่สุด
 - 1. มื้อเช้า
 - 2. มื้อกลางวัน
 - 3. มื้อเย็น
3. ปกติท่านรับประทานอาหารรสใดมากที่สุด (ตอบ 1 ข้อเท่านั้น)
 - 1. จืด
 - 2. หวาน
 - 3. มัน
 - 4. เค็ม
 - 5. เปรี้ยว
 - 6. อื่นๆ(ระบุ).....

ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านปฏิบัติในเรื่องต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

4. ท่านรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ปนมัน แกงกะทิ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู คอหมูย่าง พะโล้ เป็นต้น
 - 1. ไม่เคยเลย
 - 2. 1-2 วัน
 - 3. เท่ากับหรือมากกว่า 3-5 วัน
5. ท่านรับประทานอาหารประเภท ผัด ทอด เช่น อาหารผัดราดข้าวจานเดียว ไก่ทอด ไข่เจียว หมูทอด เนื้อทอด เป็นต้น
 - 1. ไม่เคยเลย
 - 2. 1-2 วัน
 - 3. เท่ากับหรือมากกว่า 3-5 วัน
6. ท่านรับประทานอาหารขนมหวาน เช่น ขนมหวานใส่ถ้วย ทองหยอด ผอยทอง ลูกกี้ เค้ก เป็นต้น
 - 1. ไม่เคยเลย
 - 2. 1-2 วัน
 - 3. เท่ากับหรือมากกว่า 3-5 วัน
7. ท่านรับประทานอาหารผลไม้รสหวานจัด เช่น มะขามหวาน ลำไย ทุเรียน น้อยหน้า มะม่วงสุก องุ่น เป็นต้น
 - 1. ไม่เคยเลย
 - 2. 1-2 วัน
 - 3. เท่ากับหรือมากกว่า 3-5 วัน
8. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โอเลี้ยง กาแฟเย็น น้ำผลไม้กล่อง เป็นต้น
 - 1. ไม่เคยเลย
 - 2. 1-2 วัน
 - 3. เท่ากับหรือมากกว่า 3-5 วัน
9. ท่านรับประทานอาหารจุกจิบที่ให้พลังงานสูง เช่น ขนมหวาน ขนมกรอบแกรบ ผลไม้หวาน ลูกอมรสหวาน และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ระหว่างมื้อเช้ากับมื้อกลางวัน
 - 1. ไม่เคยเลย
 - 2. 1-2 วัน
 - 3. เท่ากับหรือมากกว่า 3-5 วัน

10. ท่านรับประทานอาหารจุบจิบที่ให้พลังงานสูง เช่น ขนมหวาน ขนมกรอบแกรบ ผลไม้หวาน ลูกอมรสหวานและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ระหว่างมือกลางวันกับมือเย็น
1. ไม่เคยเลย 2. 1-2 วัน 3. เท่ากับหรือมากกว่า 3-5 วัน
11. ท่านรับประทานอาหารจุบจิบที่ให้พลังงานสูง เช่น ขนมหวาน ขนมกรอบแกรบ ผลไม้หวาน ลูกอมรสหวาน และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ระหว่างอาหารมือเย็นกับก่อนนอน
1. ไม่เคยเลย 2. 1-2 วัน 3. เท่ากับหรือมากกว่า 3-5 วัน
12. ใน 1 สัปดาห์ที่ท่านผ่านมาท่านออกกำลังกายตามแบบแผนโดยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ไม่เคยเลย (ข้ามไปตอบ ข้อ 15) 2. วิ่ง 3. ว่ายน้ำ
4. เดินแอโรบิก 5. โทเก็ก 6. ฟุตบอล/บาสเกตบอล 7. โยคะ
8. เดินเร็ว 9. อื่นๆระบุ.....
13. ท่านออกกำลังกายตามแบบแผนบ่อยแค่ไหน
1. ไม่เคยเลย 2. 1-2 ครั้ง/สัปดาห์
3. เท่ากับหรือมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์
14. ท่านออกกำลังกายตามแบบแผนแต่ละครั้งใช้เวลานานเท่าใด
1. ไม่เคยเลย 2. น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง
3. เท่ากับหรือมากกว่า 30 นาที/ครั้ง
15. ท่านเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ไม่เคยเลย 2. ทำสวน/ขุดดิน 3. ล้างรถ
4. งานบ้าน 5. เดินขึ้นลงบันได 6. อื่นๆ(ระบุ).....
16. ท่านเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น เดินขึ้นลงบันได ทำสวน/ขุดดิน ล้างรถ งานบ้าน จนรู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อชุ่ม บ่อยแค่ไหน
1. ไม่เคยเลย 2. 1-2 วัน/สัปดาห์
3. เท่ากับหรือมากกว่า 3 วัน/สัปดาห์

ส่วนที่ 3 สภาพปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ ที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่าน

1. ท่านคิดว่าปัญหาอุปสรรคในการรับประทานอาหารเช้าเพื่อควบคุมน้ำหนักของท่าน คือ

1. ไม่มีเวลาปรุงอาหารต้องซื้ออาหารนอกบ้าน

2. ควบคุมความรู้สึกอยากรับประทานอาหารเช้าไม่ได้

3. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

.....

.....

2. ท่านคิดว่าปัญหาอุปสรรคในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักของท่าน คือ

1. ไม่อยากออกกำลังกาย

2. ไม่มีเวลา

3. ไม่มีอุปกรณ์ / สถานที่

4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

3. ท่านต้องการ การสนับสนุนในเรื่องการลดน้ำหนัก อย่างไรบ้าง

1. ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน

2. ความรู้เกี่ยวกับอาหาร

3. อุปกรณ์/สถานที่ออกกำลังกาย

4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

.....

.....

.....

.....

แบบสัมภาษณ์เจาะลึก (Indepth Interview) สภาพพฤติกรรมมารับประทานอาหาร
และการออกกำลังกาย ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

Topic	Main Question	Follow Question	Probe
1.พฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทาน อาหารและการออกกำลังกาย	1. พฤติกรรมด้าน การรับประทาน อาหารเป็น อย่างไร	1. การควบคุมปริมาณ อาหารเป็นอย่างไร	1.ท่านรับประทานอาหาร มื้อหลักวันละกี่มื้อ และปริมาณในแต่ละ มื้อเป็นอย่างไร 2. ท่านเคยคำนวณ พลังงานอาหารที่ รับประทานใน 1 วัน หรือไม่ และทราบ หรือไม่ว่าพลังงาน อาหารที่ควรได้รับใน การลดน้ำหนัก วัน หนึ่งควรเป็นเท่าไร 3. ท่านรับประทาน อาหารจุกจิกที่ให้ พลังงานสูงระหว่าง มื้ออาหารหลักและ ก่อนนอน หรือไม่ อย่างไร
		2. การควบคุมคุณภาพ อาหารเป็นอย่างไร	1. ในแต่ละวันท่าน รับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่หรือไม่ อย่างไร 2.ท่านรับประทานอาหาร ไขมันสูง เช่นเนื้อสัตว์ ติดมัน ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ เป็นต้น บ่อยแค่ไหนอย่างไร

Topic	Main Question	Follow Question	Probe
			<p>3. ท่านรับประทานอาหารประเภทผัดทอด เช่น ไข่ทอด หมูทอด อาหารผัดราดข้าว จานเดียว เป็นต้น บ่อยแค่ไหนอย่างไร</p> <p>4. ท่านรับประทานขนมหวาน เช่น ขนมหวานใส่ถ้วย ทองหยอด ผอยทอง ลูกกี้ เต็ก เป็นต้น บ่อยแค่ไหน อย่างไร</p> <p>5. ท่านรับประทานผลไม้ รสหวานจัด เช่น มะขามหวาน ลำไย ทุเรียน น้อยหน่า องุ่น มะม่วงสุก เป็นต้น บ่อยแค่ไหน อย่างไร</p> <p>6. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้กล่อง โอเลี้ยง เป็นต้น บ่อยแค่ไหน อย่างไร</p>
	<p>2. ปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก เป็นอย่างไร</p>	<p>1. ปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมปริมาณและคุณภาพอาหารเพื่อลดน้ำหนักมีอะไรบ้างอย่างไร</p>	<p>1. ท่านคิดว่าปัญหาอุปสรรคในการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนักของท่านมีอะไรบ้างอย่างไร</p>

Topic	Main Question	Follow Question	Probe
	3. แนวทางเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารควรเป็นอย่างไร	1.แนวทางเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารควรเป็นอย่างไร	1. ท่านคิดว่าจะพัฒนาพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนักอย่างไรต้องการสนับสนุนอะไรบ้าง ใครควรมีส่วนช่วยเหลือได้บ้าง อย่างไร
	4. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายเป็นอย่างไร	1.พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นอย่างไร	1. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายตามแบบแผน เช่น แอโรบิก ว่ายน้ำ วิ่ง เป็นต้น หรือไม่อย่างไร (มีความหนัก ความนาน ความสม่ำเสมอ) 2. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านได้เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น เดินขึ้นลงบันได ทำงานบ้าน เป็นต้น จนมีเหงื่อออกชุ่มบ่อยแค่ไหนอย่างไร
	5. ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นอย่างไร	1.ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีอะไรบ้าง อย่างไร	1. ท่านคิดว่าปัญหาอุปสรรคในการออกกำลังกายของท่านมีอะไรบ้าง อย่างไร
	6. แนวทางเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพการออกกำลังกายควรเป็นอย่างไร	1. แนวทางเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพการออกกำลังกายควรเป็นอย่างไร	1. ท่านคิดว่าจะพัฒนาพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายอย่างไร ต้องการสนับสนุนอะไรบ้าง ใครควรมีส่วนช่วยเหลือได้บ้าง อย่างไร

**แบบบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของบุคลากร
ที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี**

ชื่อ-สกุล ผู้บันทึก.....อายุ.....ปี

วัน เดือน ปี ที่เริ่มบันทึก.....

คำชี้แจง

1. โปรดบันทึกข้อมูลตามความจริง
2. บันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย เป็นเวลา 7 วัน
3. บันทึกชนิดและปริมาณโดยละเอียด เช่น ข้าวผัดกระเพราหมู มีปริมาณ ข้าว 2 ทัพพี หมู 3 ช้อนกินข้าว ผักกระเพรา ½ ทัพพี น้ำมันปาล์ม 2 ช้อนชา เป็นต้น (กลุ่มข้าว แป้ง ผัก บันทึกเป็นทัพพี กลุ่มเนื้อสัตว์บันทึกเป็นช้อนกินข้าว กลุ่มน้ำมันบันทึกเป็นช้อนชา กลุ่มผลไม้ (ส้ม แอปเปิ้ล เงาะ) บันทึกเป็นผล ผลไม้ลูกใหญ่บันทึกเป็นชิ้นพอคำ เครื่องดื่มรสหวาน บันทึกเป็นแก้วหรือประมาณเป็นซีซี
4. การออกกำลังกายตามแบบแผน เช่น การวิ่ง การเดินเร็ว ถีบจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก โยคะ เล่นกีฬา เป็นต้น
5. การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้น-ลงบันได การล้างรถ เช็ดรถ ทำสวน ขุดดิน การเดินขายของ เป็นต้น

วันที่	เวลา	มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ปริมาณอาหาร	ออกกำลังกายตามแบบแผน/เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน	เวลาที่เริ่ม/ระยะเวลาที่ออกกำลังกาย (นาที)	เหนื่อย/หัวใจเต้นแรงขึ้น/มีเหงื่อออกชุ่ม
11 ส.ค. 2551			ตัวอย่าง				
	7.00น.	เช้า	ข้าวต้มหมู	- ข้าว 2ทัพพี - หมู 3 ช้อน - กระเทียมเจียว + น้ำมัน 1 ช้อนชา	วิ่ง	16.00- 16.30 น. 30 นาที	✓
	10.00น.		เงาะ	- 8 ผล	ล้างรถ	30 นาที	✓
	12.00น.	กลางวัน	ข้าว	- 2 ทัพพี			
			แกงส้มผักรวม	- ผัก 1ทัพพี ปลา 3 ชิ้น			
			ใส่ปลาซ่อน				

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กาสัก เต๊ะขันหมาก ประธานกรรมการสาขาวิทยาศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
2. นางกชกร สมมัง นักวิชาการสุศึกษา 7
โรงพยาบาลลพบุรี
3. นางสุวิรัตน์ เพชรล้อม นักวิชาการสาธารณสุข 7
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี

ภาคผนวก ค

แนวทางการสหศึกษากลุ่มเพื่อแสวงหาแนวทาง
การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน
ในโรงพยาบาลลพบุรี

แนวทางการสนทนากลุ่ม
เพื่อหาแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน
ในโรงพยาบาลลพบุรี (R2)

1. สรุปผลการวิจัย R1

1.1 สภาพพฤติกรรมสุขภาพ.....

.....

.....

1.2 ปัญหาอุปสรรคและความต้องการในการพัฒนา.....

.....

.....

2. แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และ
 ความสามารถของตนเองในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย โดย

2.1 พัฒนาทักษะ

 การรับประทานอาหาร.....

.....

 การออกกำลังกาย.....

.....

2.2 การกระตุ้นอารมณ์เชิงบวก.....

.....

2.3 การสร้างแรงจูงใจ.....

.....

2.4 การตามประเมินผล.....

.....

3. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ง

รายชื่อผู้ร่วมสนทนากลุ่ม

รายชื่อผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

รายชื่อผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มครั้งที่ 1 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา

1. นางสมบุญ อยู่โต
2. นางจิตติรัตน์ แสงชนโพธิ์
3. นางใหม่ แก้ววิชิต
4. นางอุไรวรรณ ดวงเกตุ
5. น.ส.สุนิษา ชีวรัตน์
6. นางกาญจนา ไตรธรรม
7. นางวิยะดา ชั่งใจ
8. นางบุญทิว อยู่ใจดี
9. นางสุนันท์ บัวดิษฐ์
10. นางนิตยา จันทรเพ็ญ
11. นางจงดี พรหมยานนท์
12. นางสาวหจจุภา ชิโนทัย

รายชื่อผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มครั้งที่ 2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. นางสาวสิริกกร อุดลย์บุตร | พยาบาลกลุ่มงานอาชีวเวชกรรม |
| 2. นางศรีรัตน์ ธัญญกุลสัจจา | พยาบาลกลุ่มงานจิตเวช |
| 3. นางอาภรณ์ วงศ์วิเชียร | นักโภชนาการ |
| 4. นางสาวภาวิณี วิไลพันธ์ | นักกายภาพบำบัด |
| 5. นางกชกร สมมั่ง | นักวิชาการสุขศึกษา |
| 6. นางสมบุญ อยู่โต | หัวหน้างานหน่วยงานพัสดุ |
| 7. นางสาวหจจุภา ชิโนทัย | หัวหน้างานหน่วยงานจ่ายกลาง |
| 8. นางจิตติรัตน์ แสงชนโพธิ์ | ตัวแทนบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนหน่วยงานพัสดุ |
| 9. นางบุญทิว อยู่ใจดี | ตัวแทนบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนหน่วยงานจ่ายกลาง |

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก จ
แผนการสอนสุขศึกษา

แผนการสอนสุขศึกษาเรื่อง “กินอยู่อย่างไร ไรโรค ไร้พุง”

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>การให้สุขศึกษารายกลุ่ม</p> <p>1. เพื่อให้ผู้ใช้บริการอบรมทราบถึงการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม ในการควบคุมน้ำหนัก</p>	<p>การเลือกรับประทานอาหารใน 1 วัน ต้องได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ครบ 3 มื้อ ทั้งกลุ่มข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ รวมทั้งไข่ ถั่ว นม รับประทานให้พอดีกับความต้องการของร่างกายเลือกรับประทานให้หลากหลาย พลังงานที่ได้รับกับแรงงานที่ใช้ ออกกำลังกายที่ใช้อย่างไร</p> <p>รับประทานอาหารปริมาณที่เหมาะสม</p> <p>1.รับประทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ จำนวน 3 มื้อ</p> <p>2.รับประทานข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารประเภทแป้ง บางมื้อ</p> <p>3.รับประทานพืชผัก ให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ</p> <p>4.รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง</p> <p>5.ดื่มน้ำให้เหมาะสมตามวัย</p> <p>6.รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอดี</p> <p>7.หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานและเค็มจัด</p> <p>8.รับประทานอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน</p> <p>9.งดหรือลด เครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์</p>	<p>1.สร้างสัมพันธ์ภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์</p> <p>2.ถามผู้เข้ารับการอบรมถึงการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม</p> <p>3.สรุป การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม</p>	<p>1.สมุดบันทึกสุขภาพประจำวัน</p> <p>2.เอกสารความรู้ ประกอบการสอน</p> <p>3.สื่อ Power point</p> <p>4.แผนการสอนสุขศึกษา</p> <p>5.แบบจำลองอาหารตัวอย่าง</p>	<p>- การสังเกตความสนใจ</p> <p>- การตอบคำถาม</p>

แผนการสอนสุขศึกษาเรื่อง “กินอยู่อย่างไร ไร้โรค ไร้พุง” (ต่อ)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึง ความหมายและสาเหตุของโรคอ้วน	โรคอ้วน เป็นโรคชนิดหนึ่งทำให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ ไชมันสะสมเกินตามร่างกาย สาเหตุ เกิดจาก พันธุกรรม การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย เช่น รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น อาหารไขมันสูง อาหารมีด ทอด ขนมหวานจัด ผลไม้รสหวานจัด เครื่องดื่มรสหวานจัด รับประทานอาหารจิบระหว่างมื้ออาหารหลักและก่อนนอน และ ไม่ออกกำลังกาย 1. ใช้คำตัดสินมวลกาย โดยคำนวณตามสูตร ดังนี้ $\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (Kg)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$ - น้อยกว่า 18.5 กก./ตรม. = ผอม - 18.5 – 22.9 กก./ตรม. = ปกติ - 23.00 – 24.9 กก./ตรม. = น้ำหนักเกิน - 25.00 – 30 กก./ตรม. = โรคอ้วน - มากกว่า 30 กก./ตรม. = โรคอ้วนรุนแรง	- ถามผู้เข้ารับการอบรมถึงความหมาย และสาเหตุของโรคอ้วน - สรุป ความหมายและสาเหตุของโรคอ้วน	1. สมุดบันทึกสุขภาพประจำวัน 2. เอกสารความรู้ ประกอบการสอน 3. สื่อ Power point 4. แผนการสอน สุขศึกษา รายกลุ่ม	- การสังเกตความสนใจ - การตอบคำถาม
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงความ วิเคราะห์เรื่องความ อ้วน	- ถามผู้เข้ารับการอบรมจะทราบได้อย่างไรว่าอ้วน - คิดค่าดัชนีมวลกายของตนเอง - สรุปการวิเคราะห์ภาวะอ้วน	- ถามผู้เข้ารับการอบรมจะทราบได้อย่างไรว่าอ้วน - คิดค่าดัชนีมวลกายของตนเอง - สรุปการวิเคราะห์ภาวะอ้วน	1. สมุดบันทึกสุขภาพประจำวัน 2. เอกสารความรู้ ประกอบการสอน 3. สื่อ Power point 4. แผนการสอน สุขศึกษา รายกลุ่ม	- การสังเกตความสนใจ - การตอบคำถาม

แผนการสอนสุขศึกษาเรื่อง “กินอยู่อย่างไร ไร้โรค ไร้พุง” (ต่อ)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงโรคที่พบบ่อยในคนอ้วน	<p>2. วัตรอบเอว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ชาย : รอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) ขึ้นไป อ้วนลงพุง - ผู้หญิง: รอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว) ขึ้นไป อ้วนลงพุง <p>โรคที่พบบ่อยในคนอ้วน</p> <ul style="list-style-type: none"> - โรคหลอดเลือดหัวใจ ไชมันและความดันโลหิตสูง - เส้นเลือดสมองตีบ มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล - นอนกรน มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับเป็นช่วงๆ - ตับอักเสบ จากภาวะไขมันสะสมที่ตับเป็นเวลานาน - เกิดโรคข้อเสื่อม เช่น ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า 	<ul style="list-style-type: none"> - ถามผู้เข้ารับการอบรมว่าทราบหรือไม่ว่าโรคอ้วนเป็นสาเหตุของโรคอื่นได้หรือไม่ - สรุป โรคที่พบบ่อยในคนอ้วน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารความรู้ประกอบการสอน 2. สื่อ Power point 3. แผนการสอนสุขศึกษารายกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - การสังเกตความสนใจ - การตอบคำถาม
5. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงวิธีการลดน้ำหนัก	<p>วิธีการลดน้ำหนัก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทั้ง 3 มื้อ แต่ลดปริมาณลงและเลือกชนิดอาหาร 2. ลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง น้ำตาล 3. รับประทานอาหารและผลไม้รสไม่หวานจัดให้มากขึ้น 4. ออกกำลังกายและให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวใช้พลังงาน 	<ul style="list-style-type: none"> - ถามผู้เข้ารับการอบรมถึงวิธีการลดน้ำหนัก - สรุปวิธีการลดน้ำหนัก - ร่วมกันตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก - ฝึกบันทึกรายการอาหารและคำนวณแคลอรีอาหาร 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สมุดบันทึกสุขภาพประจำวัน 2. เอกสารความรู้ประกอบการสอน 3. สื่อ Power point 4. แผนการสอนสุขศึกษารายกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - การสังเกตความสนใจ - การตอบคำถาม

แผนการสอนสุขศึกษาเรื่อง “กินอยู่อย่างไร ไร้โรค ไร้พุง” (ต่อ)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล
	5. ไม่รับประทานอาหารจุกจิกกินจุบ อาหารว่างควรเป็นผลไม้รสไม่หวานจัด 6. ทำจิตใจให้เข้มแข็ง ตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติเพื่อลดน้ำหนัก 7. ตั้งเป้าหมายการลดน้ำหนัก 8. ชี้แจงการลงบันทึกการรับประทานอาหารในสมุดบันทึกสุขภาพประจำวัน และการคำนวณแคลอรีอาหาร		1. สมุดบันทึก 2. เอกสารความรู้ ประกอบการสอน 3. สื่อ Power point 4. แผนการสอนในสมุดศึกษารายกลุ่ม	- การสังเกตความสนใจ - การตอบคำถาม

แผนการสอนสุขศึกษาเรื่อง “ ออกกำลังกายอย่างไร ไร้โรค ไร้พุง ”

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>การให้สุขศึกษารายกลุ่ม</p> <p>1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบความหมายของการออกกำลังกาย</p>	<p>การออกกำลังกาย หมายถึงการออกกำลังกายตามแบบแผนหรือ การเคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิตประจำวัน ที่มีความหนัก ความนานพอ และมีความสม่ำเสมอ</p> <p>ความหนักพอ (intensive) 65 – 80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเมื่อมีการออกกำลังกาย (สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด)</p> <p>ความนานพอ (duration) 20-30 นาทีขึ้นไป</p> <p>ความสม่ำเสมอ (Frequency) 3-7 ครั้ง/สัปดาห์</p> <p>ประโยชน์ของการออกกำลังกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ลดน้ำหนัก 2. ลดความดันโลหิต 3. ลดไขมันในเลือด และลดการเกิดเส้นเลือดอุดตัน 4. ลดน้ำตาลในเลือด 5. กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง 6. ลดความเครียดและหลับสบายและหลับได้นาน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธ์ภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์ 2. ถามผู้เข้ารับการอบรมถึงความหมายของการออกกำลังกาย และการออกกำลังกาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สมุดบันทึก 2. เอกสารประจำวัน 3. เอกสารความรู้ ประกอบการสอน 3. สื่อ Power point 4. แผนการสอนสุขศึกษา รายกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - การสังเกตความสนใจ - การตอบคำถาม
<p>2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบประโยชน์ของการออกกำลังกาย</p>	<p>ประโยชน์ของการออกกำลังกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ลดน้ำหนัก 2. ลดความดันโลหิต 3. ลดไขมันในเลือด และลดการเกิดเส้นเลือดอุดตัน 4. ลดน้ำตาลในเลือด 5. กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง 6. ลดความเครียดและหลับสบายและหลับได้นาน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถามผู้เข้ารับการอบรมถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย 		

แผนการสอนสุขศึกษาเรื่อง “ ออกกำลังกาย ไรโรค ไร้พุง” (ต่อ)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>3.เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงโทษของการออกกำลังกาย</p>	<p>7. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น 8. ขลอความแก่ 9.เลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น หัวใจและปอดแข็งแรง 10. ระบบการย่อยและระบบขับถ่ายดีขึ้น 11.ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ 11.รูปร่างสวยงาม การออกกำลังกายเป็น ยาสารพัดประโยชน์ เพราะเป็นยาบำรุง รักษา ป้องกัน ฟันผุสุขภาพ แต่ต้องออกกำลังกายให้ถูกต้องและเหมาะสมกับบุคคลแต่ละคน โทษของการออกกำลังกาย 1. เกิดการบาดเจ็บ 2. หัวใจทำงานหนักเกินไป 3. เกิดอาการเหนื่อยล้า สาเหตุ 1. การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับวัย 2. ออกกำลังกายผิดเวลา เช่น หลังรับประทานอาหารใหม่ๆ 3. ออกกำลังกายเวลาที่ฝนตก เช่น เวลาที่ท้องเสีย 4. ออกกำลังกายโดยไม่อุ่นเครื่อง</p>	<p>1. ถามผู้เข้ารับการอบรมถึงโทษของการออกกำลังกาย</p>	<p>1.เอกสารความรู้ ประกอบการสอน 2.สื่อ Power point 4.แผนการสอนสุขศึกษารายกลุ่ม</p>	<p>- การสังเกตความสนใจ - การตอบคำถาม</p>

แผนการสอนสุขศึกษาเรื่อง “ ออกกำลังกาย ไรโรค ไร้พุง” (ต่อ)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล
4.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมทราบถึงสัญญาณเตือนภัยขณะออกกำลังกาย	<p>5. การใช้อุปกรณ์กีฬาที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้า</p> <p>6. การออกกำลังกายที่มากเกินไป</p> <p>สัญญาณเตือนภัยขณะออกกำลังกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ ชีพจรเต้นเร็ว หรือไม่สม่ำเสมอ เวียนศีรษะหรือจะเป็นลม เหงื่อออกมากผิดปกติ มือเท้าเย็นเฉียบ อ่อนล้าจนหมดแรง พุดคุยไม่ไหว 	<p>- ถามผู้เข้าร่วมอบรมว่าทราบหรือไม่ว่าอาการผิดปกติอะไรที่เป็นอันตรายและออกกำลังกาย</p>	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารความรู้ประกอบการสอน สื่อ Power point แผนการสอนสุขศึกษารายกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - การสังเกตความสนใจ - การตอบคำถาม
5.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมทราบวิธีการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก	<p>วิธีการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก</p> <p>การออกกำลังกายที่ดีจะต้องเหมาะสมกับผู้ออกกำลังกาย มีความหนักพอ ความนานพอ และมี ความสม่ำเสมอ จึงจะเกิดการเผาผลาญพลังงานและลดน้ำหนักได้ ก่อนออกกำลังกายจะต้องมีการอบอุ่นร่างกาย (warm up) และหลังการออกกำลังกายต้องมีการผ่อนคลาย (cool down) ควรออกกำลังกายในเวลาเช้าหรือเย็นเพื่อหลีกเลี่ยงอากาศร้อนจัด</p>	<p>- ถามผู้เข้าร่วมอบรมถึงวิธีการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก</p> <p>- สรุปวิธีการลดน้ำหนัก</p> <p>- ร่วมกันตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก</p>		

แผนการสอนสุขศึกษาเรื่อง “ ออกกำลังกาย ไรโรค ไร้พุง” (ต่อ)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล
	<p>1) ความหนักพอ คือความหนักของการออกกำลังกายที่วัดโดยดูอัตราการใช้ออกซิเจนคิดเป็นร้อยละของการใช้ออกซิเจนสูงสุด จึงใช้อัตราการเดินสูงสุดของหัวใจเป็นเกณฑ์ โดยการออกกำลังกายจะต้องทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าเดิมร้อยละ 65 – 80 ของอัตราการเดินสูงสุด</p> <p>2. ความนานพอ การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ครั้งละ 20-30 นาทีขึ้นไป เป็นอย่างน้อย แต่เมื่อเริ่มการออกกำลังกายใหม่ๆ อาจเริ่มเพียงระยะเวลาสั้นๆ แล้วค่อยเพิ่มขึ้นทุก 2-4 สัปดาห์</p> <p>3. ความสม่ำเสมอ ในกรณีที่สามารถทำได้ ควรออกกำลังกายทุกวันถ้าไม่ได้ก็ควรทำวันเว้นวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน</p>			
<p>6. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมทราบขั้นตอนการออกกำลังกาย</p>	<p>ขั้นตอนการออกกำลังกาย</p> <p>1. ช้อนอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกายปรับการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น หัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด โดย เดินเร็ว ภายบริหารหรือการเคลื่อนไหวที่ช้า ค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้น และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 5 -10 นาที</p>	<p>- ถามผู้เข้ารับการอบรมถึงขั้นตอนการออกกำลังกาย</p> <p>- ทดสอบความยืดหยุ่นของร่างกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p> <p>- ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย</p>	<p>1.เอกสารความรู้ ประกอบการสอน</p> <p>2.สื่อ Power point</p> <p>3.แผนการสอนเลข ศึกษาารายกลุ่ม</p>	<p>- การสังเกตความสนใจ</p> <p>- การตอบคำถาม</p> <p>- ความร่วมมือในการฝึกออกก่าลังกาย</p>

แผนการสอนสุขศึกษาเรื่อง “ ออกกำลังกาย ไรโรค ไร้พุง” (ต่อ)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	ประเมินผล
	<p>2. ชื่นฝึกฝนหรือซ้อมแอโรบิก เพื่อให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิต โดย เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ศึกษายาน ดันแอโรบิก ไทเก๊ก ซึ่กม เล่นกีฬา ใช้เวลา 20-60 นาที</p> <p>3. ชื่นผ่อนคลายร่างกาย เพื่อปรับการทำงานของร่างกายสู่สภาวะปกติ เคลื่อนไหวให้ช้าลง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ ใช้เวลา 5 - 10 นาที</p> <p>4. ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย</p>		<p>1.เอกสารความรู้ประกอบการสอน</p> <p>2.สื่อ Power point</p> <p>3.แผนการสอนชุดศึกษารายกลุ่ม</p> <p>4. สำนัิตการออกกำลังกายแบบแอโรบิก</p>	<p>- การสังเกตความสนใจ</p> <p>- การตอบคำถาม</p> <p>- ความร่วมมือในการฝึกออกกำลังกาย</p>

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก จ

แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มต่าง ๆ

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มต่างๆ

กลุ่ม	ปริมาณ 1 ส่วน	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ข้าว - แฉ่ำ	1 ทัพพี	60	80	1.4	0.65	17.9
ขนมปัง	1 แผ่น	30	98	3.7	0.9	18.8
ผัก	1 ทัพพี	40	11	0.9	0	1.9
ผลไม้	1 ส่วน	70-120	70	0.98	0.12	15.4
เนื้อสัตว์	1 ช้อนกินข้าว	15	25-50	2.7-3.5	1.7-4.0	0
ไข่ขาว	2 ฟอง	60	30	6.0	0.7	0
ไข่ทั้งฟอง	1/3 ฟอง	16	25	2.3	1.6	0.2
ถั่วเมล็ดแห้ง(ดิบ)	1 ช้อนกินข้าว	10-12	25	2.4	1.5	1.1
เต้าหู้	2 ช้อนกินข้าว	20	25	2.4	1.5	1.1
นมสด	1 แก้ว	200	124	6.8	6.4	9.8
นมพร่องไขมัน	1 แก้ว	200	96	7	3.2	9.8
ไขมัน	1 ช้อนชา	5	45	-	5	-
น้ำตาล	1 ช้อนชา	4	15	-	-	-

ที่มา : (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 11)

ตารางแสดงคุณค่าอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง

กลุ่มข้าว - แป้ง 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 80 กิโลแคลอรี			
ข้าว - แป้ง 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)	ข้าว - แป้ง 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)
ข้าวสุก 1 ทัพพี	60	ขนมปัง 1 แผ่น	30
ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี	35	วุ้นเส้นสุก 2 ทัพพี	120
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ 1 ทัพพี	50	เผือก 1 ทัพพี	60
เส้นหมี่ 2 ทัพพี	54	มันเทศสุก 1 ทัพพี	60
บะหมี่สุก 2/3 ทัพพี	36	ข้าวโพดสุกครึ่งฝัก	65
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแห้ง 1/3 ห่อ	20	เกาลัดคั่ว 10 เมล็ด	30
ขนมจีน 1 จีบ	72	เมล็ดขนุนต้ม 5 เมล็ด	50
มะกะโรนีสูก 1 ทัพพี	80		

ที่มา : (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 12)

ตารางแสดงคุณค่าอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ

กลุ่มเนื้อสัตว์ไขมันต่ำมาก 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 25 กิโลแคลอรี			
เนื้อสัตว์ 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)	เนื้อสัตว์ 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)
ไข่ขาว	30	เนื้อกุ้ง 1 ช้อนกินข้าว	15
เนื้อปลาไม่รวมหนัง 1 ช้อนกินข้าว	15	เนื้อปู 1 ช้อนกินข้าว	15
เนื้อสันในหมู 1 ช้อนกินข้าว	15	ถั่วเขียว 1 ½ ช้อนกินข้าว	-
เนื้อไก่ไม่ติดหนัง(อก)1ช้อนกินข้าว	15	ถั่วดำ 1 ½ ช้อนกินข้าว	-

ที่มา : (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 12)

ตาราง แสดงคุณค่าอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง

กลุ่มเนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 35 กิโลแคลอรี			
เนื้อสัตว์ 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)	เนื้อสัตว์ 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)
เนื้อหมูไม่ติดมัน 1 ช้อนกินข้าว	15	ไข่เป็ด 1/2 ฟอง	25
เนื้อวัวไม่ติดมัน 1 ช้อนกินข้าว	15	เต้าหู้หลอด 1/3 หลอด	90
เนื้อเป็ด 1 ช้อนกินข้าว	15	เต้าหู้ไข่ 1/2 หลอด	75
เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว	15	เต้าหู้แข็ง 1/6 ชิ้น	32

ที่มา : (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 13)

ตารางแสดงคุณค่าอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ไขมันมาก

กลุ่มเนื้อสัตว์ไขมันมาก 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 50 กิโลแคลอรี			
เนื้อสัตว์ 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)	เนื้อสัตว์ 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)
ไส้กรอก 1/2 แท่ง	15	หมูยอ 1 ช้อนกินข้าว	15
หมูย่าง 1 ช้อนกินข้าว	15	ไก่ติดหนัง 1 ช้อนกินข้าว	15
หนังหมู 1 ช้อนกินข้าว	15	หมูปอด 1 ช้อนกินข้าว	15
ซีโครงหมู 1 ช้อนกินข้าว	15	กุนเชียงไม่มัน 1 ช้อนกินข้าว	15

ที่มา : (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 13)

ตารางแสดงคุณค่าอาหารกลุ่มผลไม้

กลุ่มผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 67 กิโลแคลอรี			
ผลไม้ 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)	ผลไม้ 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)
เงาะ 4 ผล	76	สับปะรด 6 ชิ้น	108
ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง	128	ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง	136
แตงโม 3 ชิ้น	275	ส้มโอ 2 กลีบกลาง	100
ชมพู่ 2 ผลใหญ่	128	น้ำส้มคั้น 1/2 ถ้วย	50
แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	80	มะละกอสุก 6 ชิ้น	100
กล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก	40	มะม่วงสุก 1/2 ผล	75
กล้วยไข่ 1 ผล	40	มะกอกน้ำ 8 ผล	75
กล้วยหอม 1/2 ผล	44	มะกอกฝรั่ง 6 ผล	128
แก้วมังกร 6 ชิ้น	100	มะขามเทศ 6 ผัก	75
ลองกอง 5 ผล	60	มังคุด 4 ผลเล็ก	80
ละมุด 2 ผล	80	พุทราลูกยาว 2 ผลกลาง	50
ลำไย 6 ผล	80	น้อยหน่า 1 ผลกลาง	60
ลำไยแห้ง 10 เม็ด	20	ขนุน 2 ยวงกลาง	60
ลิ้นจี่ 4 ผล	100	ทุเรียน 1 เม็ดเล็ก	40
ลูกตาลอ่อน 2 ผล	130	อู้งุ่น 6-8 ผล	110
ระกำ	110		

ที่มา : (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 14)

ตารางแสดงคุณค่าอาหารกลุ่มไขมัน

กลุ่มไขมัน 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 45 กิโลแคลอรี			
ไขมัน 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)	ไขมัน 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)
น้ำมัน 1 ช้อนชา	5	เนย 1 ช้อนชา	5
กะทิ 3 ช้อนชา	5	เบคอนกรอบ 1 ชิ้น	10
น้ำสลัดใส 3 ช้อนชา	15	มายองเนส 1 ช้อนชา	5
น้ำสลัดข้น 2 ช้อนชา	10	คอฟฟี่เมต 2 ช้อนชา	10

ที่มา : (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 15)

ตารางแสดงคุณค่าอาหารประเภทนม

ไขมัน 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)	ปริมาณ(กรัม)
นมสด 1 กล่อง	236	167
นมสด 1 ถูง	200	142
นมพร่องมันเนย 1 กล่อง	200	84
นมข้นจืด 1 ช้อนชา	4	7
นมผง 1 ช้อนตวง	30	170
นมผงไม่มีไขมัน 1 ช้อนตวง	30	80
โยเกิร์ต (ไขมันต่ำ) 1 ถ้วย	125	135

ที่มา : (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2550 , หน้า 15)

ตารางแสดงอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ

อาหาร 1 ส่วน	ปริมาตร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (ช้อนชา)
น้ำอัดลม 1 กระป๋อง	325 มล.	240	15
น้ำอัดลม 1 ขวด	290 มล.	174	11
น้ำอ้อย	200 มล.	152	9
ลูกอม	2 เม็ด	63	4
น้ำผึ้ง	1 ช้อนโต๊ะ	45	3

ที่มา : (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 16)

ตารางแสดงปริมาณของกลุ่มอาหารต่อวันในระดับพลังงานต่างๆ

กลุ่มอาหาร ต่อวัน	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อวัน								
		1,200	1,300	1,400	1,500	1,600	1,700	1,800	1,900	2,000
ข้าว	ทัพพี	6	6	7	8	8	8	9	9	10
ผัก	ทัพพี	5	5	5	6	6	6	6	6	6
ผลไม้	ส่วน	3	4	4	4	4	5	5	5	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	7	7	7	7	8	8	9	10
นมไขมันต่ำ	แก้ว	1	1	1	1	2	2	2	2	2

น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น (น้ำมันไม่ควรเกิน 4-6 ช้อนชา)

ที่มา : (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 20)

ตารางแสดงตัวอย่างอาหารที่บริโภคทั่วไปจำแนกตามกลุ่มอาหารและพลังงาน

อาหาร 1 จาน	น้ำหนัก (กรัม)	ข้าว + แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู	215	1	1	3	1	421
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่	244	2	2	4	3	578
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู	354	2	1	2	2	397
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วใส่ไข่	350	2	1	4	3	679
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	494	1 1/2	1	3	1	352
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อ	490	1	1	3	1	258
เส้นหมี่เนื้อเปื่อยน้ำ	404	1	1	3	2 1/2	298
ก๋วยเตี๋ยวหลอด	216	2	1	2	2	266
บะหมี่ต้มยำ	420	1	1	2	1	310
ก๋วยจั๊บน้ำข้น	346	1 1/2	-	3	2 1/2	279
ก๋วยจั๊บน้ำใส	347	1 1/2	-	3	2	259
ผัดผักกะโรนี	350	3	1	3	4	514
ข้าวย่ำปักษ์ใต้	189	1	2	1/2	1	248
โจ๊กหมู	415	2	-	2	2	253
ข้าวต้มกุ้ง	280	2	-	4	1	305
ข้าวขาหมู	289	2	1/2	2 1/2	2	438
ข้าวราดหน้ากระเพราไก่	265	2	1	2	2	478
ข้าวไข่เจียวหมูสับ	380	4	-	4	4	500
ข้าวหมกไก่	316	2	1/2	3	1	535
ข้าวหมูแดง	320	2 1/3	1/2	3 1/2	1	537
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	315	3	1	4	2	557
ข้าวมันไก่	300	2	1/2	2	1	596
ข้าวคะน้าหมูกรอบ	270	3	1	2	4	620
ข้าวคลุกกะปิ	296	2	2	3	1	614
หอยแมลงภู่ทอดใส่ไข่	197	1	1	2	6	428
ขนมผักกาดใส่ไข่	298	2	1	2	3 1/2	582
กระเพาะปลา	392	1/3	1/2	3	1/4	239
ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่	314	2	1	2	2	594
ขนมจีนน้ำยา	435	2	1	2	1	332
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	323	1 1/2	1/2	2	1	243
หมี่กระเทียม	272	1	-	2	2	466

ที่มา : (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2550, หน้า 17-18)