

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2542).ข้อกำหนดสารอาหารประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย.กรุงเทพฯ : องค์การทหารผ่านศึก.คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวัน ที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2553). เอกสารเผยแพร่ความรู้ทางโภชนาการ. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา :<http://nutrition.anamai.moph.go.th/>(30 พฤศจิกายน 2553).
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.(2549). หลักการและเทคนิคการออกกำลังกาย. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา <http://dopah.anamai.moph.go.th/> (30 พฤศจิกายน 2554).
- กิจจา ฤทธิขจรและคณะ.(2549).สถานการณ์โรคอ้วน. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- ทัศนัญ โพธิสารรัตน์.(2549).การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลด้านนา วิทยาเขตเชียงราย. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประสาร เปรมะสกุล, พลเอก.(2547).อ้วนไม่อ้วน ก็ควรลดไขมัน. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- ประณีต ผ่องแผ้ว.(2539).การประเมินภาวะโภชนาการชุมชน. กรุงเทพฯ:ลิฟวิ่งทรานส์มีเดีย จำกัด.
- พิสมัย นนทประสาท. (2547).ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิชิตพล อุทัยกุล.(2546).ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค6 สัปดาห์ต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับไขมันในเลือดของบุคคลากรในวิทยาลัยเทคนิคเชียงราย.การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พัชรินทร์ สมัคร.(2548). การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภาควิชาโภชนวิทยา.(2551).โภชนวิทยา. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา : <http://www.sko.moph.go.th> (8 มกราคม 2553).

- ยูวดี ถิ่นถาวร.(2550). ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน .การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์-มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิบูลย์ รัตนพานนท์. (2550). เอกสารประกอบการสอนวิชาคุณภาพอาหารและโภชนาการ. สาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศักดิ์ พรุ่งล้ำภู.(2552). เอกสารประกอบการสอนวิชาการประเมินภาวะโภชนาการ. สาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์.(2551). กินเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง.
- สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.(2548).ปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา : <http://www.sko.moph.go.th>(8 มกราคม 2553).
- สามารถ ใจเตี้ย.(2551). ภาวะโภชนาการและทัศนคติต่อโรคอ้วนของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิทธิพร อ่อนคลัง.(2546). ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.(2550).คู่มือคนไทย..ขยับกับกิน. กรุงเทพฯ : โครงการรวมพลังสร้างสุขภาพเพื่อพ่อ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2553).เรื่องของเส้นรอบเอวและน้ำหนัก. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th>(23 ธันวาคม 2553).
- สุกัลยา ศิริน้อย.(2552). ผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อังฉรา บุญกลิ่น.(2551).การให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง ของผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกิน. การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- A Clark, J Franklin, I Pratt, M McGrice. (2010). **Great Ideas in Nutrition, Coolangatta, Queensland, Australia.Overweight and obesity-use of portion control in management.** [online] Available:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.(2010, July 15)

- Alexy Ute and others.(2006). **Positive changes of dietary habits after and outpatient training program for overweight children.** [online] Available:<http://www.sciencedirect.com> (2010, July 15)
- G Fisher and others. (2010). **Effect of Diet With and Without Exercise Training on Markers of Inflammation and Fat Distribution in Overweight Women.** [online] Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. (2010, December 26)
- J Choi and others. (2005). **Characteristics of diet patterns in metabolically obese, normal weight adults (Korean National Health and Nutrition Examination Survey III, 2005).** [online] Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. (2010, December 26)
- R Kouki and others. (2006). **Diet, Fitness and metabolic syndrome- The DR's EXTRA Study.** [online] Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. (2010, December 26)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ

อาจารย์ ดร.ศักดิ์ดา พริ้งลำภู

อาจารย์ ดร.จันทวีร์พร แป้นแก้ว

ประธานสาขาวิชาการบริหารและประเมิน

โครงการ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยนอร์ท – เชียงใหม่

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พยาบาลวิชาชีพ (ด้านการสอน ชำนาญการ

พิเศษ) วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี เชียงใหม่

ภาคผนวก ข

ภาพตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ
ประกอบด้วย เครื่องชั่งน้ำหนักเครื่องวัดส่วนสูงและสายวัด

	<p>1. รูปเครื่องชั่งน้ำหนัก ซึ่งได้การ รับรองจากกระทรวงพาณิชย์</p>
	<p>2. สายวัด ที่ได้รับการรับรองจากกระทรวง พาณิชย์</p>

ภาคผนวก ก

แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก และวัดเส้นรอบเอว

แบบบันทึก เรื่องการชั่งน้ำหนัก และวัดเส้นรอบเอว รายสัปดาห์

สัปดาห์ที่...	น้ำหนัก	เส้นรอบเอว	ดัชนีสุขภาพ	ลงชื่อ
วันที่	(กิโลกรัม)	(เซนติเมตร)	(ส่วนสูง-น้ำหนัก)	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				



ภาคผนวก ง

แผนการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ สำหรับคนไทย

แบ่งออกเป็น 2 หมวดหมู่ ดังต่อไปนี้

หมวดหมู่ที่ 1 เป็นข้อควรปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหารและการดูแลตนเอง ด้านน้ำหนักตัว

ควบคู่กับการออกกำลังกาย

ข้อ 1 รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

รายการอาหารหลักและสารอาหารที่ได้รับ แบ่งตามมื้ออาหาร ดังนี้

มื้อเช้า(เวลา 9. 30 น.)	มือกกลางวัน (เวลา 12. 00 น.)	มื้อเย็น(เวลา 18. 30 น.)
โจ๊ก หมู/ไก่ (คาร์โบฯ, โปรตีน)	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (คาร์โบฯ, โปรตีน)	ผัดผักทองใส่ไข่ (ใยอาหาร, วิตามิน, โปรตีน)
ข้าวต้มหมู/ไก่ /ปลา (คาร์โบฯ, โปรตีน)	เกาเหला (ใยอาหาร, โปรตีน)	คั่วแค (ใยอาหาร, วิตามิน)
ขนมปังโฮลวีท (คาร์โบฯ, ใยอาหาร)	น้ำพริกปลาหู (วิตามิน, แร่ธาตุ)	ต้มจืดผักกาดขาว (ใยอาหาร)
+รับประทานคู่กับนมถั่วเหลืองหรือนมไขมันต่ำ (โปรตีน, วิตามิน, แร่ธาตุ)	ผักลวก-ผักสด (วิตามิน, ใยอาหาร)	แกงป่าไก่ (ใยอาหาร, วิตามิน, โปรตีน)แกงเลียง (ใยอาหาร, วิตามิน)
	ไก่ผัดขิง (โปรตีน, วิตามิน)	แกงส้มผักรวมกุ้ง (ใยอาหาร)
	ต้มส้มไก่บ้าน (โปรตีน, วิตามิน)	ปลาย่าง (โปรตีน)
	ต้มจืดมะระยัดไส้ (ใยอาหาร, โปรตีน, วิตามิน), ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ (คาร์โบฯ, โปรตีน), ต้มจืดตำลึงหมูสับ (ใยอาหาร, วิตามิน, โปรตีน), ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ (โปรตีน), ผักพริกแกงไก่ (โปรตีน, ไขมัน), ยำจิ้นไก่ (โปรตีน)	ปลานึ่งมะนาว (โปรตีน)
	แกงส้มชะอมไข่ (ใยอาหาร, โปรตีน)	หมูย่าง (โปรตีน)
	แกงเทโพ (ใยอาหาร, ไขมัน)	ยำถั่วพู (ใยอาหาร)
	ซี่โครงหมูตุ๋นเห็ดหอม (โปรตีน, ไขมัน), ปลาหูทอด (โปรตีน, ไขมัน)	ผัดกระเพราหมูสับ (โปรตีน)
	ผัดผักรวม (ใยอาหาร, ไขมัน)	แกงขนุน (ใยอาหาร)
	ต้มยำน้ำใส (โปรตีน)	หมูค้ำหวาน ก้านคะน้ำสด (โปรตีน, ใยอาหาร, วิตามิน)
	ก๋วยจั๊บน้ำใสเครื่องในสัตว์ (คาร์โบฯ, โปรตีน), ไข่ต้ม (โปรตีน), ข้าวกล้อง (คาร์โบฯ, วิตามิน, แร่ธาตุ)	ต้มส้มปลาหู (โปรตีน)
		ยำส้มโอ (ใยอาหาร, วิตามิน, แร่ธาตุ)
		ผัดผักบุ้ง (ใยอาหาร, วิตามิน, ไขมัน)
		ต้มจืดสาหร่าย (โปรตีน)
		ข้าวกล้อง (คาร์โบฯ, วิตามิน, แร่ธาตุ)

หมายเหตุ รายการอาหารถูกปรุงขึ้นจากเนื้อสัตว์หลายชนิดตามลักษณะอาหารที่กรณีศึกษารับประทานตามปกติ สำหรับรายการอาหารมื้อเช้าและกลางวันให้รับประทานอาหารประเภทให้พลังงาน อาทิ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เพื่อการนำไปใช้ของร่างกายได้เต็มประสิทธิภาพ ส่วนมื้อเย็นควรเลือกรับประทานอาหารที่ให้เส้นใยสูงและเป็นสารอาหารประเภทที่ให้พลังงานต่ำเพื่อการควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้รายการอาหารอาจเป็นอาหารไทยประเภทสำหรับที่มีกับข้าวหลายอย่าง หรือ อาจเป็นอาหารจานเดียว ที่ปรุงจากอาหารหลักอย่างน้อย 4 หมู่ และการจัดรายการอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ สำหรับวัยผู้ใหญ่ควรให้รับประทานปลาให้มากเพราะปลามีโปรตีน และ ไขมันชนิดดีหรือ ไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งจำเป็นต่อร่างกาย ส่วนผักพื้นบ้าน ผลไม้ตามฤดูกาล ควรหลีกเลี่ยงภัยจากสารพิษปนเปื้อนด้วยการเตรียมที่มีขั้นตอนสะอาดถูกหลักสุขอนามัย รายการอาหารดังกล่าวสามารถสลับหรือหมุนเวียนกันได้ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2553)

ข้อ 2 รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้งเป็นบางมื้อ

แสดงรายการข้าวและอาหารประเภทแป้ง อย่างหลากหลายในอาหารหมู่ที่ 2

ข้าว		อาหารประเภทแป้ง	
รายการ	ปริมาณ /ความถี่	รายการ	ปริมาณ/ความถี่
ข้าวกล้อง	2 ทัพพี/มื้อ 2-3 มื้อ/วัน	ขนมปังโฮลวีท	2 แผ่น/มื้อ 3-4 มื้อ/สัปดาห์
ข้าวสวย (ข้าวต้ม, โจ๊ก)	1 ชาม/มื้อ 3-4 มื้อ/สัปดาห์	เส้นก๋วยเตี๋ยว (เส้นใหญ่,เส้นเล็ก)	3-4 มื้อ/สัปดาห์

ข้อ 3 รับประทานพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

แสดงรายการผักและผลไม้ชนิดต่างๆ อย่างหลากหลาย

ผักชนิดต่างๆ		ผลไม้ชนิดต่างๆ	
รายการ	ความถี่	รายการ	ความถี่/ปริมาณ
ผักสด	2-3 มื้อ/สัปดาห์	ผลไม้สดได้แก่	ทุกวัน/แดงโม 6 ชิ้น,
ผักลวก	2-3 มื้อ/สัปดาห์	แดงโม, ส้ม,ฝรั่ง,	ส้ม 2 ผล, ฝรั่ง 1 ลูก,
ผักที่เป็นส่วนประกอบ	ทุกมื้อ	แก้วมังกร,มะละกอ,	แก้วมังกร 1 ลูก,
ในการปรุงอาหาร ได้แก่		สตรอบเบอร์รี่	มะละกอ 6 ชิ้น,
ก๋วยเตี๋ยว,น้ำ,เกาเหลา,			สตรอบเบอร์รี่ 10 ลูก
น้ำพริกปลาหู ผักลวก/ผัก			
สด,ไก่ผัดขิง คัมส้ม ไก่บ้าน,			
คัมจืดมะระขี้เหล็ก ใส้, คัมจืด			
ตำลึงหมูสับ, ผัดผักรวม,			
ผัดฟักทองใส่ไข่, ข้าวแค,			
คัมจืดผักกาดขาว, แกงป่า			
ไก่,แกงเลียง, แกงส้มผัก			
รวมกุ้ง, ยำถั่วพู, แกงขนุน,			
หมูค้ำหวาน ก้านคะน้ำสด			
,ยำส้มโอ, ผัดผักนึ่ง, คัมจืด			
สำหรับ			

ข้อ 4 รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

แสดงรายการปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งอย่างหลากหลายและเป็นประจำ

ชนิด	รายการ	ปริมาณ/ความถี่
ปลาได้แก่ ปลานิล ปลาทับทิม ปลาอุก ปลาทุ	ปลาที่ใช้เป็นส่วนประกอบในการ ปรุง-อาหารได้แก่ น้ำพริกปลาทุ, ปลาทุทอด, ปลานิลย่าง, ปลานิล ทอด, ปลานึ่งมะนาว, ต้มส้มปลาทุ	3-4 มื้อ/สัปดาห์
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่	เนื้อสัตว์ไม่ติดมันที่ใช้เป็น ส่วนประกอบในการปรุงอาหาร ได้แก่ ไก่ผัดจิง, ต้มส้มไก่บ้าน, ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ, ผัดพริกแกงไก่, ยำจิ้นไก่, ซี่โครงหมูตุ๋นเห็ดหอม, แกงป่าไก่, หมูย่าง, ผัดกระเพราหมู สับ, หมูค้ำหวาน	ทุกวัน
ไข่	ไข่เป็นส่วนประกอบในการปรุง- อาหารได้แก่ ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่, แกง ส้มชะอมไข่, ไข่ต้ม, ผัดฟักทองใส่ ไข่	3-4 มื้อ/สัปดาห์
ถั่วเมล็ดแห้ง	ถั่วลิสงคั่ว, อัลมอลด์อบแห้ง, ธัญพืช อบแห้ง (อาหารว่างระหว่างมือ กลางวันเย็น)	3-4 มื้อ/สัปดาห์

ข้อ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

แสดงรายการนมและผลิตภัณฑ์จากนมอย่างหลากหลายและเป็นประจำ

รายการ	ปริมาณ (แก้ว) /ความถี่
นมไขมันต่ำ	ครั้งละ 1 แก้ว/4-5 ครั้งต่อสัปดาห์
ผลิตภัณฑ์จากนม ได้แก่ โยเกิร์ต	ครั้งละ 1 ถ้วย/2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ข้อ 6 รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

แสดงรายการอาหารที่ใช้ไขมันเป็นส่วนประกอบแต่พอควร

รายการ	ปริมาณ/ความถี่
อาหารประเภทผัดหรือทอดโดยใช้น้ำมันถั่วเหลือง	1-2 อย่างต่อวัน และ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
รายการอาหาร ได้แก่ ไข่ผัดขิง, ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่, ผัดพริกแกงไก่, ปลาทอด, ผัดผักรวม, ผัดฟักทองใส่ไข่, ผัดกระเพราหมูสับ, ผัดผักนึ่ง	

หมวดหมู่ที่ 2 การส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ สร้างความตระหนักต่อสุขภาพและข้อควรหลีกเลี่ยง การรับประทานอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้แก่

ข้อ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด

ข้อ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

ข้อ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

โดยกำหนดเป็นแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ และสร้างความตระหนัก ร่วมกับการจัดรายการอาหารและการออกกำลังกายทั้งนี้เพื่อต้องการให้กรณีศึกษาเกิดความตระหนัก และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลือกรับประทานที่ถูกต้องและยั่งยืนต่อไป

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อที่ใช้	การประเมิน
1 โรคภัยใกล้ตัว เนื้อหา 1.1อาหารรสจัด 1.2อาหารหวาน 1.3อาหารเค็ม 1.4ผลเสียของการ รับประทานอาหาร	เพื่อให้กรณีศึกษามี ความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักใน การหลีกเลี่ยง อาหารรสจัด หวาน จัด เค็มจัด	พูดคุยแลกเปลี่ยน ความรู้ ความคิดเห็น เกี่ยวกับโรคที่เกิด จากการรับประทาน อาหารรสจัด หวาน จัด เค็มจัด ได้แก่ ขนมหวาน, น้ำอัดลม,ของคอง แฉิม,ของรสเค็ม	เว็บไซต์และ ภาพประกอบ	การเขียนบันทึกพฤติกรรม การเลือกรับประทาน หลัง เสร็จสิ้นกิจกรรม สัปดาห์ ละ 1-2 ครั้ง
2 รักษาจึงบอกให้เลิก เนื้อหา 2.1 ประเภทของ แอลกอฮอล์ 2.2 โทษของ แอลกอฮอล์	เพื่อให้กรณีศึกษา ตระหนักถึงข้อเสีย และอันตรายจาก การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์	อ่านข่าวและชม คลิปวิดีโอสั้นๆ เกี่ยวกับโทษและ โรคร้าย จากการ ดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์	ข่าวหนังสือพิมพ์และ เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง	เขียนสรุปข้อดี ข้อเสียการ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบันทึกสะท้อน ความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลัง เสร็จสิ้นกิจกรรม สัปดาห์ ละ 1-2 ครั้ง
3 ของถูกและดี มีจริง หรือ? เนื้อหา 3.1ประเภทอาหาร ปนเปื้อน 3.2ข้อควรระวังการ ปนเปื้อนต่างๆ	เพื่อให้กรณีศึกษา สามารถเลือกซื้อ อาหารที่สะอาด ปราศจากการ ปนเปื้อนได้อย่าง คุ้มค่าและ ปลอดภัย	ศึกษานอกสถานที่ เพื่อเลือกร้าน จำหน่ายในตลาดสด และร้านจำหน่ายที่ ได้รับการรับรอง และกลับมาพูดคุย แลกเปลี่ยน ข้อสรุป	ร้านค้าในตลาดสด (แหล่งเรียนรู้),ร้านค้า สะดวกซื้อ, มินิมาร์ท, ศูนย์อาหารและ ผลิตภัณฑ์อาหาร (ตัวอย่างจริง)ใน ห้างสรรพสินค้า, เครื่องหมายที่แสดง คุณภาพการผลิตต่างๆ	1.บันทึกสรุปข้อควรระวัง และข้อสังเกตในการเลือก ซื้ออาหารที่มีคุณภาพ 2.สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็นต่อร้าน จำหน่ายอาหารประเภท ต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเลือก ซื้อมารับประทานเพื่อความ ปลอดภัย

ภาคผนวก จ

รายการอาหารและเครื่องดื่ม (สัปดาห์ที่ 1-8)

สัปดาห์ที่ 1,5	มือเช้า	อาหารว่างเช้า	รายการ กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	มือเย็น	เครื่องดื่ม	หมายเหตุ
วันที่ 1	โจ๊กหมู 1 ชาม	ส้ม 2 ผล ถั่วลิสงคั้ม	น้ำพริกปลาทุ, ผักลวก, ต้มจืด ผักกาดขาว, ข้าวกล้อง 1 จาน	กล้วยน้ำว้า 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มจืด มะระขี้นกใส่, ไก่ผัดขิง	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำ กระเจี๊ยบ 1 แก้ว	
วันที่ 2	นมไขมันต่ำ 1 แก้ว, ขนมปัง โฮลวีท2 แผ่น นมถั่วเหลือง 1 แก้ว, ขนมปัง โฮลวีท2 แผ่น	กล้วยน้ำว้า 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, แกงส้ม ผักรวม, ผักวุ้น เส้นใส่ไข่	ชมพู 5 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มจืด ตำลึงหมูสับ, ปลานิลย่าง	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำแดงโม ปั่น 1 แก้ว	
วันที่ 3	โจ๊กหมู 1 ชาม	ส้ม 2 ผล เมล็ด ทานตะวัน	ข้าวกล้อง 1 จาน, แกงขนุน , ข้าจิ้นไก่ (พื้นเมือง)	กล้วยหอม 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ปลาทุบั้ง , น้ำพริกกะปิ- ผักลวก	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำใบ บัวบก 1 แก้ว	
วันที่ 4		โยเกิร์ต1 ถ้วย	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มจืด ตำลึงหมูสับ, ปลานิลย่าง	แก้วมังกร 2 ลูก	ซี่โครงหมูตุ๋น ข้าวกล้อง 1 จาน, ผักผัก รวม, ต้มยำกุ้ง น้ำใส	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำ กระเจี๊ยบ 1 แก้ว	
วันที่ 5	ข้าวต้มหมู 1 ชาม	กล้วยหอม 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ไก่ย่าง, แกงเลียง	โยเกิร์ต1 ถ้วย, ถั่วลิสงคั้ม	ข้าวกล้อง 1 จาน, ผักผักนึ่ง , แกงป่าไก่	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำส้มปั่น 1 แก้ว	
วันที่ 6	นมไขมันต่ำ 1 แก้ว, ขนมปัง โฮลวีท2 แผ่น นมถั่วเหลือง 1 แก้ว,ขนมปัง โฮลวีท2 แผ่น	สับปะรด 6 ชิ้น เมล็ด ทานตะวัน	ข้าวกล้อง 1 จาน, ผัก ฟักทองใส่ไข่ , ต้มจืดมะระ ขี้นกใส่	กล้วยน้ำว้า 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ไก่ผัดขิง, แกงส้มผักรวม	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำสตรอ เบอร์รี่ปั่น 1 แก้ว	
วันที่ 7		กล้วยหอม 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มส้มไก่ บ้าน, คั่วแค	ชมพู 5 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มจืด ตำลึงหมูสับ, ปลานิลย่าง	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำฝรั่ง 1 แก้ว	

สัปดาห์ที่ 2,6			รายการ				หมายเหตุ
	มือเช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	มือเย็น	เครื่องดื่ม	
วันที่ 1	โจ๊กหมู 1 ชาม	สาลี 2 ผล	กล้วยน้ำว้าใส (ไม่เอาเครื่อง ใน)	กล้วยหอม 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, แกงส้ม ปลาทอด, ยำ หมูขอส	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำส้มคั้น 1 แก้ว	
วันที่ 2	น้ำเต้าหู้ ทรงเครื่อง 1 แก้ว, ขนมหึง โฮลวิท2 แผ่น ข้าวคัมหนู 1	กล้วยน้ำว้า 2 ผล, เมล็ดอัลมอนต์ อบ	ข้าวกล้อง 1 จาน, หมูย่าง , น้ำพริก-ผัก ลวก	ชมพู 5 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มจืด ตำลึงหมูสับ, ปลานิลย่าง	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำเต้าหู้ 1 แก้ว	
วันที่ 3	ชาม นมไขมันต่ำ 1	ส้ม 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ไข่ต้ม 1 ลูก, น้ำพริก กะปิ-ผักลวก	กล้วยน้ำว้า 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ปลาทุบ , ต้มจืดมะ ขี้เหล็ก	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำแดง โม ปั่น 1 แก้ว	
วันที่ 4	แก้ว, ขนมหึง โฮลวิท2 แผ่น ข้าวคัมหนู 1	แอปเปิ้ล 2 ลูก	ข้าวเหนียว กล้อง 1 จาน, ส้มตำ, ไก่ย่าง	แก้วมังกร 1 ลูก, รัญพีชอบ แห้ง	ข้าวกล้อง 1 จาน, ผักผัก รวม, ต้มยำกุ้ง น้ำใส	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำใบ บัวบก 1 แก้ว	
วันที่ 5	ชาม	ส้ม 2 ลูก ถั่วต้ม	ข้าวกล้อง 1 จาน, แกงป่า ไก่, ปลาทุทอด	โยเกิร์ต 1 ถ้วย	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มจืด ตำลึงเต้าหู้ไข่ , หมูคั่วหวาน ก้านคะน้าสด	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำ กระเจี๊ยบ 1 แก้ว	
วันที่ 6	น้ำเต้าหู้ ทรงเครื่อง, ขนมหึงโฮล วิท2 แผ่น	กล้วยน้ำว้า 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ไก่ผัดขิง, ซี่โครงหมูตุ๋น เห็ดหอม	ฝรั่ง 1 ผล เมล็ด ทานตะวัน	ข้าวกล้อง 1 จาน, ปลาทุ ทอด, แกงส้ม ผักรวม	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำสตอ เบอร์รี่ปั่น 1 แก้ว	
วันที่ 7	ข้าวคัมหนู 1 ชาม	ส้ม 2 ลูก	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มส้ม ปลาทุ, ยำส้ม โอ	มะละกอบครั้ง ลูก	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มแซ่บ ซี่โครงหมู, ผัก ผักบุ้ง	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำ กระเจี๊ยบ 1 แก้ว	

สัปดาห์ที่ 3,7			รายการ				หมายเหตุ
	มือเช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	มือเย็น	เครื่องดื่ม	
วันที่ 1	ข้าวต้มหมู 1 ชาม	แอปเปิ้ล2 ผล	ก๋วยเตี๋ยวเส้น เล็กน้ำเพิ่มผัก ลวก 1 ชาม	กล้วยน้ำว้า 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ปลาแห้ง มะนาว,ต้มจืด สาหร่าย	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำบัวบก 1 แก้ว	
วันที่ 2	โจ๊กหมู 1 ชาม	โยเกิร์ต1 ถ้วย ถั่วคั่ว	ข้าวกล้อง 1 จาน, เกาเหลา หมูน้ำคอกเพิ่ม ผัก	มะละกอลูกครึ่ง ลูก	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มจืด เต้าหู้หมูสับ, ผักคะน้าปลา เค็ม	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำ สับปะรดปั่น 1 แก้ว	
วันที่ 3	นมถั่วเหลือง 1 แก้ว, ขนมหิง โฮลวีท2 แผ่น	กล้วยน้ำว้า 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, หมูย่าง, แกงเลียงกุ้งสด	แดงโม 2 ซีก	ข้าวกล้อง 1 จาน, ปลาทูบิ้ง , น้ำพริก-ผัก ลวก, ซีโรง หมูตุ๋น เห็ดหอม	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำส้มปั่น 1 แก้ว	
วันที่ 4	โจ๊กหมู 1 ชาม	แอปเปิ้ล1 ลูก, ธัญพืช 1 ถุง เล็ก	ข้าวกล้อง 1 จาน, ข้าจิ้นไก่, คั่วแค (พื้นเมือง)	กล้วยน้ำว้า 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, หมูหยอง , แกงส้มชะอม ไข่	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำแดงโม ปั่น1 แก้ว	
วันที่ 5	นมไขมันต่ำ 1 แก้ว, ขนมหิง โฮลวีท2 แผ่น	โยเกิร์ต1 ถ้วย	ข้าวกล้อง 1 จาน, แกง เทโพ, ข้า ถั่วพลู่	สาลี 2 ผล เมล็ด ทานตะวัน	ข้าวกล้อง 1 จาน, ผักกระ เพราหมูสับ ,ต้มจืด ผักกาดขาว	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำสตรอ เบอร์รี่ปั่น 1 แก้ว	
วันที่ 6	ข้าวต้มหมู 1 ชาม	สับปะรด 6 ชิ้น, เมล็ดอัลมอนด์ อบ	ข้าวกล้อง 1 จาน, ผักพริก แกงไก่, ต้มจืด มะระขี้เตี๊ยะ	ชมพู 5 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ปลาตาก แห้ง, แกงส้ม ผักรวม	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำใบ บัวบก 1 แก้ว	
วันที่ 7	นมถั่วเหลือง 1 แก้ว, ขนมหิง โฮลวีท2 แผ่น	กล้วยหอม 2 ผล	เกาเหลาหมูต้ม ข้าเพิ่มผัก, ข้าว กล้อง 1 ถ้วย	มะละกอลูกครึ่ง ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มข้า รวมน้ำใส, ผัก ผักรวม	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำส้มปั่น 1 แก้ว	

สัปดาห์ที่ 4,8			รายการ				หมายเหตุ
	มือเช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	มือเย็น	เครื่องดื่ม	
วันที่ 1	โจ๊กหมู 1 ชาม	สาลี 2 ผล	กล้วยน้ำว้าใส (ไม่เอาเครื่อง ใน)	กล้วยหอม 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, แกงส้ม ปลาทอด, ข้าว หมูขย	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำส้มคั้น 1 แก้ว	
วันที่ 2	น้ำเต้าหู้ ทรงเครื่อง 1 แก้ว, ขนมหิง โฮลวิท2 แผ่น ข้าวต้มหมู 1 ชาม	กล้วยน้ำว้า 2 ผล, เมล็ดอัลมอนต์ อบ	ข้าวกล้อง 1 จาน, หมูย่าง , น้ำพริก-ผัก ลวก	ชมพู 5 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มจืด ตำลึงหมูสับ, ปลานิลย่าง	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำเต้าหู้ 1 แก้ว	
วันที่ 3		ส้ม 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ไข่ต้ม 1 ลูก, น้ำพริก กะปิ-ผักลวก	กล้วยน้ำว้า 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ปลาทูบิ่ง , ต้มจืดมะระ ยัดไส้	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำแดงโม บีน 1 แก้ว	
วันที่ 4	นมไขมันต่ำ 1 แก้ว, ขนมหิง โฮลวิท2 แผ่น ข้าวต้มหมู 1 ชาม	แอปเปิ้ล 2 ลูก	ข้าวเหนียว กล้อง 1 จาน, ส้มตำ, ไก่ย่าง	แก้วมังกร 1 ลูก, กล้วยหอม แห้ง	ข้าวกล้อง 1 จาน, ผักผัก รวม, ต้มยำกุ้ง น้ำใส	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำใบ บ๊วย 1 แก้ว	
วันที่ 5		ส้ม 2 ลูก ถั่วต้ม	ข้าวกล้อง 1 จาน, แกงป่า ไก่, ปลาทูทอด	โยเกิร์ต 1 ถ้วย	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มจืด ตำลึงเต้าหู้ไข่ , หมูคั่วหวาน ก้านคะน้าสด	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำ กระเจี๊ยบ 1 แก้ว	
วันที่ 6	น้ำเต้าหู้ ทรงเครื่อง, ขนมหิงโฮล วิท2 แผ่น ข้าวต้มหมู 1 ชาม	กล้วยน้ำว้า 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 จาน, ไข่ผัดขิง, ซี่โครงหมูตุ๋น เห็ดหอม	ฝรั่ง 1 ผล เมล็ด ทานตะวัน	ข้าวกล้อง 1 จาน, ปลาทู ทอด, แกงส้ม ผักรวม	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำสตรอ เบอร์รี่ปั่น 1 แก้ว	
วันที่ 7		ส้ม 2 ลูก	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มส้ม ปลาทู, ข้าวต้ม โอ	มะละกอบดครั้ง ลูก	ข้าวกล้อง 1 จาน, ต้มแซบ ซี่โครงหมู, ผัก ผักบุ้ง	น้ำดื่มสะอาด 10 แก้ว, น้ำ กระเจี๊ยบ 1 แก้ว	

ภาคผนวก ฉ

แผนการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายตามตารางทุก 3 วัน หยุดพักกล้ามเนื้อ 1 วัน หมุนเวียนจนครบ 4 สัปดาห์

	วิธีการออกกำลังกาย เพื่อเผาผลาญพลังงาน (Cardiovascular exercise) / Burning Fat	วิธีการออกกำลังกายเพื่อสร้าง กล้ามเนื้อ (Muscle Training)	รวมเวลา	หมายเหตุ
วันที่ 1 เวลา	ปั่นจักรยาน ไฟฟ้า จำนวน 30 นาที แบ่งเป็น -อบอุ่นร่างกาย (Warm up) 5 นาที -ช่วงการฝึก (Exercise) 15 นาที -ช่วงการผ่อนคลาย (Cool down) 10 นาที	สร้างกล้ามเนื้ออก (1 ชม.) 3 ท่า/ท่าละ 4 เซท/ เซทละ 12 ครั้ง สร้างกล้ามเนื้อแขน ส่วนหน้า 2 ท่า/ท่าละ 4 เซท/ เซทละ 12 ครั้ง สร้างกล้ามเนื้อท้อง 2 ท่า/ท่าละ 4 เซท/ เซทละ 12 ครั้ง	1 ชม. 30 นาที	
วันที่ 2 เวลา	ลู่วิ่งไฟฟ้า จำนวน 30 นาที -อบอุ่นร่างกาย (Warm up) 5 นาที -ช่วงการฝึก (Exercise) 15 นาที -ช่วงการผ่อนคลาย (Cool down) 10 นาที	สร้างกล้ามเนื้อหลัง (1 ชม.) 3 ท่า/ท่าละ 4 เซท/ เซทละ 12 ครั้ง สร้างกล้ามเนื้อไหล่ 2 ท่า/ท่าละ 4 เซท/ เซทละ 12 ครั้ง สร้างกล้ามเนื้อท้อง 2 ท่า/ท่าละ 4 เซท/ เซทละ 12 ครั้ง	1 ชม. 30 นาที	
วันที่ 3 เวลา	เครื่อง โยคไฟฟ้า จำนวน 30 นาที -อบอุ่นร่างกาย (Warm up) 5 นาที -ช่วงการฝึก (Exercise) 15 นาที -ช่วงการผ่อนคลาย (Cool down) 10 นาที	สร้างกล้ามเนื้อขา(1 ชม.) 3 ท่า/ท่าละ 4 เซท/ เซทละ 12 ครั้ง สร้างกล้ามเนื้อแขน ส่วนหลัง 2 ท่า/ท่าละ 4 เซท/ เซทละ 12 ครั้ง สร้างกล้ามเนื้อท้อง 2 ท่า/ท่าละ 4 เซท/ เซทละ 12 ครั้ง	1 ชม. 30 นาที	
วันที่ 4	----พัก 1 วัน----	----พัก 1 วัน----		

ภาคผนวก ช



แบบสอบถามความคิดเห็นหลังปฏิบัติการกรม

วันที่.....

แบบสอบถามความคิดเห็น หลังปฏิบัติการกรม.....ครั้งที่.....

1. ความรู้ใหม่ที่ได้รับ

.....
.....
.....
.....

2. อธิบาย ความคิดเห็นและความรู้สึกที่เกิดขึ้น

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้ปฏิบัติการกรม

ภาคผนวก ข

แบบสังเกตการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

ครั้งที่..... สถานที่..... วันที่.....
มื้ออาหาร.....เวลา.....น.

คำชี้แจงแบบบันทึกการสังเกตนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ใช้สำหรับเป็นแนวทางสังเกตการ
รับประทานอาหาร และส่วนที่ 2 ใช้เป็นแนวทางสังเกตการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกการสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

1. การรับประทานอาหารตรงเวลา

.....
.....

2. กรณีศึกษาเลือกรับประทานอาหารประเภทใดก่อนและหลัง รวมถึงมีปริมาณเท่าใด

.....
.....

3. การคำนึงถึงสารอาหารและชนิดของอาหาร ในการเลือกรับประทาน

.....
.....

4. ลักษณะการรับประทานอาหาร เช่น การเคี้ยวและระยะเวลาในการรับประทานอาหาร

.....
.....

5. ความเพียงพอของปริมาณน้ำดื่มและเครื่องดื่มต่อความต้องการของร่างกาย

.....
.....

หมายเหตุ

.....

.....

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกการสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

6. ทัศนศึกษา รู้สึกเต็มใจในการออกกำลังกายหรือไม่อย่างไร

.....

.....

7. ทัศนศึกษาชอบวิธีการออกกำลังกายตามแผนหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

8. ขณะออกกำลังกายมีความรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นแรง มีเหงื่อออกมาก

.....

.....

9. เมื่อเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย ทัศนศึกษามีความรู้สึกอย่างไร เช่น กระปรี้กระเปร่า สดชื่น
เหนื่อยล้า ปวดเมื่อย ต้องการกลับมาเล่นอีกหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

10. หลังจากการออกกำลังกาย ทัศนศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหรือมีผลกระทบใดๆ ใน
ชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

หมายเหตุ

.....

.....

ลงชื่อ..... ผู้สังเกต

ภาคผนวก ฅ

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมมารับประทาน (ก่อนเริ่มโครงการ)

วันที่.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ.....
2. อายุ.....ปี
3. จบการศึกษาระดับ..... อาชีพ.....
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม
(HI.....)
5. เส้นรอบเอว.....เซนติเมตร

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย

1. ท่านรับประทานอาหารเช้า จำนวน.....มื้อ ต่อวัน
2. ท่านรู้จัก หรือเคยได้ยินเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ มาก่อนหรือไม่.....
ถ้าเคย มีอะไรบ้าง
.....
.....
3. ท่านคิดว่าในทุกวันนี้ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หรือไม่.....
4. ท่านชอบรับประทานอาหารที่ปรุงจากผักเป็นหลักหรือไม่.....
5. ท่านชอบรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ประเภทใด.....
6. ท่านรับประทานปลาเป็นประจำหรือไม่.....
7. ท่านดื่มนมเป็นประจำหรือไม่.....
8. ท่านชอบรับประทานอาหารรสชาติใด.....
9. ท่านชอบรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบเป็นไขมัน เช่น เค้ก หมูสามชั้น ครีม ฯลฯ
หรือไม่.....
10. ท่านปรุงอาหารรับประทานเองหรือไม่ อย่างไร.....

11. อาหารสำเร็จที่ท่านซื้อมาจากแหล่งไหน

.....

เพราะ.....

12. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ อย่างไรและปริมาณเท่าใด

.....

13. ท่านออกกำลังกายหรือไม่ อย่างไร

ลงชื่อ.....ผู้สัมภาษณ์

ภาคผนวก ญ

แบบสอบถามความพึงพอใจ (หลังเสร็จสิ้นโครงการ)

วันที่.....

คำชี้แจงส่วนที่ 1 โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ส่วนที่ 2 โปรดเขียนปัญหาและอุปสรรคและข้อเสนอแนะที่มีต่อการปฏิบัติตาม

โภชนบัญญัติ 9 ประการของคนไทย

ส่วนที่ 1 ความพึงพอใจที่มีต่อผลของการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย

ผลของการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของคนไทย	ความพึงพอใจ			
	พอใจมากที่สุด	พอใจมาก	พอใจน้อย	ไม่พอใจ
1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว				
2 กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับแป้งเป็นบางมื้อ				
3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ				
4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ				
5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย				
6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร				
7 หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด หวานจัด เค็มจัด				
8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน				
9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
10 สามารถนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานได้เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของตนเองได้ทั้งสิ้น				
11 เข้าใจง่ายและนำไปปฏิบัติได้จริง				
12 รู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพดีขึ้นเมื่อปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ				
13 เกิดความตระหนักในการเลือกรับประทานมากขึ้น				

ส่วนที่ 2 ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะที่มีต่อการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ
สำหรับ

คนไทย

2.1 รายการอาหารที่จัดให้

.....
.....
.....

2.2 การออกกำลังกาย

.....
.....
.....

2.3 การจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจและสร้างความตระหนักในการเลือกรับประทาน

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้ศึกษา

ภาคผนวก ก

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน กรณีศึกษา

ข้าพเจ้า นางสาว ลักขณา พรหมสร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง
ผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทยต่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว

เนื่องจากการรับประทานอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแล
สุขภาพ โดยเฉพาะการระวังเรื่องน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์ที่สมส่วน จะเป็นการ
ดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากโรคอ้วน อันเป็นสาเหตุสำคัญของโรคร้ายต่างๆ ดังนั้นจึงใคร่ขอความ
ร่วมมือจากท่านให้ข้อมูลและปฏิบัติตามแผนการที่ผู้ศึกษาวางไว้ ข้อมูลที่ได้รับผู้ศึกษาจะเก็บเป็น
ความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น ผลการศึกษาครั้งนี้มีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อนำไป
เป็นแนวทางในการวางแผน ป้องกัน แก้ไข ให้มีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้นอย่างถาวร

เมื่อท่านยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาค้นคว้าไว้ด้วย
ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือ มา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อกรณีศึกษา
(.....)

ลายมือชื่อ.....พยาน
(.....)

ลายมือชื่อ.....ผู้ทำการศึกษา
(.....)

ภาคผนวก ก

แบบประเมินความสอดคล้องภายใน

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นที่ต้องการศึกษาของ
เครื่องมือ

ที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการพร้อมแบบบันทึกรายสัปดาห์

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน รวม	ค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC)
	ท่านที่ 1 ดร.ศักดิ์พร พริงล้ำภู	ท่านที่ 2 รศ.อุเทน ปัญญา	ท่านที่ 3 ดร.จินตวีร์พร แป้นแก้ว		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4 (แบบ บันทึก)	1	1	1	3	1
	ค่าเฉลี่ย				1

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อกำหนดกับประเด็นที่ต้องการศึกษาของการจัด
หมวดหมู่โภชนบัญญัติ 9 ประการและการจัดหมวดหมู่อาหารรวมถึงกิจกรรมที่ใช้ในการ
ส่งเสริมความรู้และสร้างความตระหนักต่อสุขภาพ

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC)
	ท่านที่ 1 ดร.ศักดิ์ดา พริ้งล้าฎ	ท่านที่ 2 รศ.อุเทน ปิญโญ	ท่านที่ 3 ดร.จินตวีร์พร แป้น แก้ว		
1 (หมวดที่1)	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7 (หมวดที่2)	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
	ค่าเฉลี่ย				1

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นที่ต้องการศึกษาของแบบ
บันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC)
	ท่านที่ 1 ดร.ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู	ท่านที่ 2 รศ.อุเทน ปัญโญ	ท่านที่ 3 ดร.จินตวีร์พร เป็นแก้ว		
1	1	1	1	3	1
2	1	0	1	2	0.67
3	1	0	1	2	0.67
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
	ค่าเฉลี่ย				0.93

ตารางที่ 4 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นที่ต้องการศึกษาของแบบ
สัมภาษณ์พฤติกรรมมารับประทานอาหารและการออกกำลังกาย (ก่อนเริ่มโครงการ)

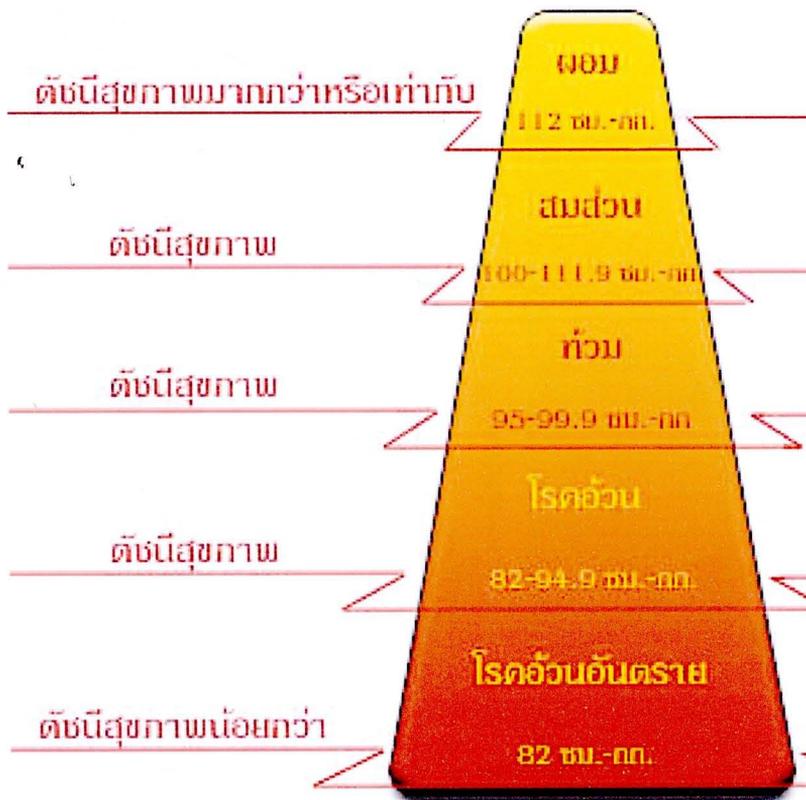
ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC)
	ท่านที่ 1 ดร.ศักดา พริงคำกู	ท่านที่ 2 รศ.อุเทน ปัญญา	ท่านที่ 3 ดร.จินตวีร์พร แป้นแก้ว		
1 (ส่วนที่ 1)	1	1	1	3	1
2 (ส่วนที่ 2)	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	3	1
	ค่าเฉลี่ย				1

ตารางที่ 5 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นที่ต้องการศึกษาของ
แบบสอบถามความพึงพอใจ (หลังเสร็จสิ้น โครงการ)

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง (IOC)
	ท่านที่ 1 ดร.ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู	ท่านที่ 2 รศ.อุเทน ปัญโญ	ท่านที่ 3 ดร.จินตวีร์พร แป้นแก้ว		
1 (ส่วนที่ 1)	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	0	2	0.67
11	1	1	1	3	1
12	1	1	0	2	0.67
13	1	1	1	3	1
14 (ส่วนที่ 2)	1	1	1	3	1
15	1	1	1	3	1
16	1	1	1	3	1
	ค่าเฉลี่ย				0.95

ภาคผนวก ฐ

เกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ ดัชนีสุขภาพ (Health Index : HI)



การประเมินความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆที่มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วน

ภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่คนเอเชีย						
	โรคอ้วนอันตราย	โรคอ้วน	ห้วม	สมส่วน	ผอม	
	<=82 ซม.-กก.	82-95 ซม.-กก.	95-100 ซม.-กก.	100-112 ซม.-กก.	112 ซม.-กก.	
เส้นรอบวงเอว	ชาย	< 90 ซม. (<35.5 นิ้ว)	ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นปานกลาง	ความเสี่ยงเท่ากับประชากรทั่วไป	ความเสี่ยงต่ำ	
		>=90 ซม. (>=35.5 นิ้ว)	ความเสี่ยงสูง	ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นปานกลาง	ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น	ความเสี่ยงเท่ากับประชากรทั่วไป
หญิง		< 80 ซม. (<31.5 นิ้ว)	ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นปานกลาง	ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น	ความเสี่ยงต่ำ	
		>=80 ซม. (>=31.5 นิ้ว)	ความเสี่ยงสูง	ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น	ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น	ความเสี่ยงเท่ากับประชากรทั่วไป
ดัชนีมวลกาย		>=30 กก./ม. ²	25-30 กก./ม. ²	23-25 กก./ม. ²	18.5-23 กก./ม. ²	
					<18.5 กก./ม. ²	

โรคต่างๆที่มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วน

- โรคเบาหวาน
- โรคไขมันในเลือดสูง
- ความดันโลหิตสูง
- โรคหลอดเลือดตีบ
- นิ่วถุงน้ำดีและถุงน้ำดีอักเสบ
- โรคข้อเสื่อม

เจ้าของสิทธิ์ :

ดร.ศักดา พริงสำภู สถาปนวิจัวิทยาศาสตรสรภ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหุมให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้ประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพื่อให้สุขภาพกาย และจิตใจที่ดี ควรมีการออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีการพักผ่อนทางจิตใจโดยการทำสมาธิ สวดมนต์ ตามหลักของศาสนาตน

ภาคผนวก ๓

ภาพตัวอย่าง วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง



การวัดที่ถูกต้อง



การวัดที่ผิดวิธี คือ วัดแน่น



การวัดที่ผิดวิธี คือ วัดแน่นอึดคือ

ที่มา : กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพและควบคุมโรคไม่ติดต่อ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวลักขณา พรหมสร

วัน เดือน ปีเกิด

19 ธันวาคม 2522

ประวัติการศึกษา

2546

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ



