



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือ

1. นางศศิรส ชอบดี

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

กรมสุขภาพจิต

2. นางปทุมพร ทองสัมฤทธิ์

พยาบาลวิชาชีพ (ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็ก)

โรงเรียนวาริ อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่

3. นางสาวกันตินันท์ ลักษณะเดช

นักโภชนาการ

โรงเรียนวาริ อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (โทร.4258)

ที่ ศร. 6393(15) 16/

วันที่ 30 พฤศจิกายน 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คุณศศิรส ชอบดี

ด้วยนางสาวทนิษฐา จำปา นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชเชียงใหม่” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรณีย์ ปัญญา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมืองานวิจัยครั้งนี้ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ มนต์ ยอดคำ)

รักษาการแทนประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (โทร.4258)

ที่ ศธ. 6393(15) 16/

วันที่ 30 พฤศจิกายน 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คุณปทุมพร ทองสัมฤทธิ์

ด้วยนางสาวทนิศยา จำปา นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชเชียงใหม่” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรณีย์ ปัญญา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดทราบและโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ งานวิจัยครั้งนี้ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ มนต์ ยอดคำ)

รักษาการแทนประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (โทร.4258)

ที่ ศร. 6393(15) 16/

วันที่ 30 พฤศจิกายน 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คุณกันตนันท์ ลักษณะเดช

ด้วยนางสาวทนิศยา จำปา นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชเชียงใหม่” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรณ์ชัย ปัญญา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมืองานวิจัยครั้งนี้ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ)

รักษาการแทนประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

หนังสือขอความอนุเคราะห์จัดทำกรวิจัยและรวบรวมข้อมูล



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
239 ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

15 ธันวาคม 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวาริ

ด้วย นางสาวทนิษฐา จำปา นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้รับอนุมัติทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อ “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริเชียงใหม่” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรณ์ชัย ปัญญ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือวิจัย โดยนักศึกษาคณะจะเดินทางมาเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือน ธันวาคม-มกราคม 2553

คณะอาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาเห็นว่า การเก็บข้อมูลครั้งนี้จะช่วยให้ได้ ข้อมูลที่จะทำให้งานวิจัยชิ้นนี้มีความเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา องค์ความรู้ทางการศึกษาโดยรวม

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาอนุญาตให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษา ตามที่เห็นสมควร ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ มณีส ยอดคำ)

รักษาการแทนประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
ในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชียงใหม่

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1 แบบสอบถามนักเรียน โดยแบ่งแบบสอบถาม ออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ปัจจัยนำ

ตอนที่ 2 ปัจจัยเอื้อ

ตอนที่ 3 ปัจจัยเสริม

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2 แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองนักเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 การบริโภคอาหารของผู้ปกครอง

3. แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อทำการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเป็นภาพรวมไม่มีผล
ประการใดต่อตัวนักเรียน

4. แบบสอบถามของผู้ปกครองมีทั้งหมด 4 หน้า และขอความร่วมมือให้นักเรียนนำส่งให้
ครูประจำชั้น

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ
ทนิษฐา จำปา

แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการ
เกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชียงใหม่

แบบสอบถาม สำหรับนักเรียน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 28 ข้อ

คำชี้แจง กรุณาเติมคำในช่องว่างและเขียนเครื่องหมาย / ลงใน ที่กำหนด

1. เพศ
 - 1) ชาย
 - 2) หญิง
2. อายุ

☐ 6 – 7 ปี	☐ 8 – 9 ปี	☐ 10 – 11 ปี
-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------
3. น้ำหนัก

☐ 25 – 35 ก.ก.	☐ 36 – 45 ก.ก.
☐ 46 – 55 ก.ก.	☐ มากกว่า 56 ก.ก.
4. ส่วนสูง

☐ 121 – 130 ซม.	☐ 131 – 140 ซม.
☐ 141 – 150 ซม.	☐ สูงกว่า 151 ซม.
5. ศาสนา

☐ 1) พุทธ	☐ 3) อิสลาม
☐ 2) คริสต์	☐ 4) อื่น ๆ (ระบุ).....
6. นักเรียนเป็นบุตรคนที่.....ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด.....คน
7. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน (รวมตัวนักเรียนด้วย)
8. สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนมีบุคคลใดบ้างที่มีรูปร่างอ้วน

☐ 1) พ่อ	☐ 8) ยาย
☐ 2) แม่	☐ 9) ลุง
☐ 3) พี่	☐ 10) ป้า
☐ 4) น้อง	☐ 11) น้ำ
☐ 5) ปู่	☐ 12) อา
☐ 6) ย่า	☐ 13) อื่น ๆ (ระบุ).....
☐ 7) ตา	

9. นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองไปใช้จ่ายที่โรงเรียนในแต่ละวันเป็นจำนวนเท่าใด

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1) น้อยกว่า 10 บาท ต่อวัน | 4) จำนวน 31-40 บาท ต่อวัน |
| 2) จำนวน 11-20 บาท ต่อวัน | 5) จำนวน 41-50 บาท ต่อวัน |
| 3) จำนวน 21-30 บาท ต่อวัน | 6) มากกว่า 51 บาท ขึ้นไป |

10. นักเรียนแบ่งเงินเพื่อใช้เป็นค่าอาหารที่โรงเรียนในแต่ละวันอย่างไร

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1) น้อยกว่า 10 บาท ต่อวัน | 4) จำนวน 31-40 บาท ต่อวัน |
| 2) จำนวน 11-20 บาท ต่อวัน | 5) จำนวน 41-50 บาท ต่อวัน |
| 3) จำนวน 21-30 บาท ต่อวัน | 6) มากกว่า 51 บาท ขึ้นไป |

11. นักเรียนนำเงินส่วนที่เหลือจากค่าอาหาร ไปใช้อย่างไร

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1) ซื้อน้ำอัดลม | 4) ซื้อไอศกรีม |
| 2) ซื้อลูกอม หมากฝรั่ง | 5) ซื้อของทอด |
| 3) ซื้อขนมกรุบกรอบ | 6) เก็บไว้ |
| | 7) อื่น ๆ (ระบุ) |

12. อาหารมื้อใดที่นักเรียนรับประทานในปริมาณมากที่สุด

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1) มื้อเช้า | 3) มื้อเย็น |
| 2) มื้อกลางวัน | 4) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

13. ภายใน 1 วัน นักเรียนรับประทานอาหารจำนวนกี่มื้อ

- 1) น้อยกว่า 3 มื้อ
- 2) วันละ 3 มื้อ
- 3) มากกว่า 3 มื้อ

14. พฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนเป็นอย่างไร

- 1) ทุกวัน
- 2) บางครั้ง
- 3) ไม่เลย

15. ถ้านักเรียนรับประทานอาหารเช้าอาหารกลางวันของนักเรียนคืออะไร (ตอบได้หลายข้อ)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1) ข้าวเหนียว-หมูปิ้ง | 5) ขนมปัง |
| 2) นม | 6) ข้าวต้ม/โจ๊ก |
| 3) น้ำเต้าหู้ | 7) ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่ |
| 4) ไก่ทอด/หมูทอด | 8) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

16. ครอบครัวยังนักเรียนรับประทานอาหารเช้าเป็นเวลาใด

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1) ก่อน 18.00 น. | 3) 19.01-20.00 น. |
| 2) 18.01-19.00 น. | 4) หลัง 20.01 น. |

17. นักเรียนชอบรับประทานอาหารประเภทใด (ตอบได้หลายข้อ)

- 1) อาหารไทย ข้าวและกับ เช่น ผัดผักรว ข้าวเจียว แกงจืด แกงเผ็ด เป็นต้น
- 2) อาหารจีน เช่น บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว ซาหมุ พะโล้
- 3) อาหารฟาสฟู๊ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนวิช เป็นต้น
- 4) ขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่ง ข้าวเกรียบ ถั่วทอด ป๊อบคอร์น เป็นต้น
- 5) ขนมหวานไทย เช่น ทองหยิบทองหยอด ข้าวเหนียวสังขยา รัมมมิตร เป็นต้น
- 6) ไอศกรีม
- 7) อื่น ๆ (ระบุ).....

18. อาหารที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่มักมีรสชาติใดนำ

- | | |
|-----------|-----------------------|
| 1) รสหวาน | 4) รสจืด |
| 2) รสเค็ม | 5) รสเผ็ด |
| 3) ทูกรส | 6) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

19. ถ้านักเรียนรับประทานอิ่มแล้วแต่มีอาหารเหลือนักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 1) เสียขายจึงรับประทานต่อให้หมด | 4) ให้ผู้อื่นรับประทานแทน |
| 2) เก็บไว้รับประทานต่อไป | 5) เทให้สัตว์เลี้ยงในบ้าน |
| 3) เททิ้งขยะ | 6) อื่น ๆ (ระบุ) |

20. ส่วนใหญ่นักเรียนเลือกบริโภคอาหารตามคำแนะนำของใครมากที่สุด

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1) เลือกด้วยตนเอง | 4) เลือกตามเพื่อน |
| 2) เลือกตามผู้ปกครอง | 5) เลือกตามครู |
| 3) เลือกตามโฆษณา | 6) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

21. ถ้านักเรียนเข้าไปในร้านค้าซูเปอร์มาร์เก็ต นักเรียนจะซื้ออะไร (ตอบได้หลายข้อ)

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1) มันฝรั่งทอด ขนมกรุบกรอบ | 6) ลูกอม หมากฝรั่ง |
| 2) ปลาหมึกชนิดต่าง ๆ | 7) ขนมปังกรอบ ลูกเกด |
| 3) ขนมปังสอดไส้ชนิดต่าง ๆ | 8) ถั่วชนิดต่าง ๆ ข้าวโพด |
| 4) ช็อคโกแลต | 9) ไอศกรีม |
| 5) น้ำอัดลม, น้ำหวาน | 10) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

22. สาเหตุใดต่อไปนี้ที่นักเรียนซื้อขนมมาบริโภค (ตอบได้หลายข้อ)

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1) อร่อย | 6) ซื้อหาได้สะดวก |
| 2) หิว/กระหาย | 7) อยากได้ของแถม |
| 3) เห็นโฆษณา | 8) เห็นเพื่อนกิน/เพื่อนชวน |
| 4) ผู้ปกครองซื้อให้ | 9) อื่น ๆ (ระบุ)..... |
| 5) เห็นว่ามีประโยชน์ | |

23. นักเรียนได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเกินมาตรฐาน (โรคอ้วน) จากที่ใดบ้าง

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1) สถานศึกษา | 5) แผ่นพับ |
| 2) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข | 6) วารสาร นิตยสาร |
| 3) โทรทัศน์ | 7) หนังสือพิมพ์ |
| 4) วิทู | 8) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

24. เมื่อเปรียบเทียบนักเรียนกับเพื่อนเพศเดียวกัน อายุเท่ากัน นักเรียนคิดว่าตนเองมีรูปร่างอย่างไร

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1) รูปร่างพอดี | 3) รูปร่างอ้วนเกินไป |
| 2) รูปร่างผอมเกินไป | 4) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

25. นักเรียนเคยชั่งน้ำหนักด้วยตนเองหรือไม่

- 1) เคย (ระบุจำนวนครั้งต่อเดือน).....
- 2) ไม่เคย สาเหตุเพราะ.....

26. นักเรียนเริ่มอ่านตั้งแต่เมื่อใด

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1) แรกเกิด - 3 ปี | 3) 7 - 9 ปี |
| 2) 4 - 6 ปี | 4) 10 - 12 ปี |

27. นักเรียนเคยลดความอ้วนหรือไม่

- 1) เคย (ระบุวิธี).....
- 2) ไม่เคย (ระบุเหตุผล).....

28. ในเวลาว่างนักเรียนมักทำกิจกรรมประเภทใดเป็นประจำ

- 1) นอนพักผ่อน
- 2) ดูโทรทัศน์.....ชั่วโมง/วัน
- 3) ออกกำลังกาย.....นาที/วัน ชนิดกีฬา.....
- 4) อ่านหนังสือการ์ตูน/หนังสืออ่านเล่น
- 5) เล่นเกมคอมพิวเตอร์.....ชั่วโมง/วัน
- 6) อื่น ๆ (ระบุ).....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 1 ปัจจัยนำ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงใน ที่กำหนดให้เพียงข้อเดียว

1. อาหารหมายถึง อะไร

- 1) สิ่งที่เรานำมาบริโภค
- 2) สิ่งที่มีประโยชน์ต่อของนักเรียน
- 3) สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว
- 4) สิ่งที่เรานำมาบริโภคโดยเกิดประโยชน์และไม่มีโทษหรือพิษต่อร่างกาย

2. อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

- 1) ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานตามปกติ
- 2) ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานได้ดียิ่งขึ้น
- 3) ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานตามความต้องการของสภาพจิตใจ
- 4) ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานตามความต้องการของสภาพร่างกาย

3. ถั่วเหลืองมีสารอาหารประเภทใดมากที่สุด

- 1) ไขมัน
- 2) คาร์โบไฮเดรต
- 3) วิตามิน
- 4) โปรตีน
- 5) เกลือแร่

4. อาหารในข้อใดต่อไปนี้มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด

- 1) เต้าหู้
- 2) ข้าวโพด
- 3) เนื้อปลา
- 4) นม

5. นิดชอบรับประทานพืชผักและแฮมเบอร์เกอร์มากจึงอยากทราบว่าอาหารทั้งสองมีสารอาหารประเภทใดมากที่สุด

- 1) ไขมัน
- 2) โปรตีน
- 3) คาร์โบไฮเดรต
- 4) วิตามิน

6. หน้อยถามนกว่าอะไเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วนมากที่สุดถ้านักเรียนเป็นนจะตอบข้อใด

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 1) พันธุกรรม | 3) โรคประจำตัว |
| 2) ขาดการออกกำลังกาย | 4) บริโภคอาหารไม่ถูกต้อง |

7. อาหารในข้อใดให้พลังงานมากที่สุด

- | | |
|------------|-----------|
| 1) ผัก | 4) พืช |
| 2) ข้าวขาว | 5) ขนมจีน |
| 3) กุ้ง | 6) ไข่ทอด |

8. การรับประทานมันฝรั่งทอดที่บรรจุเป็นประจามีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่อย่างไร

- 1) มี เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย
- 2) มี เพราะมีสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย
- 3) ไม่มี เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นไม่ครบถ้วน
- 4) ไม่มี เพราะทำให้อวัยวะของร่างกายผลิตน้ำย่อยมากเกินไป

9. โอเว่นบอกเกิดให้ระวังอย่ามีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพราะจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคใด

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1) โรคเบาหวาน | 3) โรคพยาธิใบไม้ |
| 2) โรคหัวใจและหลอดเลือด | 4) โรคกระเพาะอาหาร |

10. แหม่มต้องการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แหม่มต้องเลือกรับประทานอาหารชนิดใด

- 1) ผักคะน้า หมูกรอบ ไข่ขาว ผักสด น้ำ
- 2) พืช ข้าว ไข่ต้ม นมสด น้ำตาล
- 3) ข้าวเหนียว หมูปรุง น้ำส้ม
- 4) ปลาเก๋ ไข่ทอด สลัดผัก

11. จุนอยอยากมีรูปร่างที่ดีและมีสัดส่วนสวยงามจุนควรปฏิบัติอย่างไร

- 1) อดอาหาร
- 2) งดอาหารเช้าและออกกำลังกาย
- 3) งดอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ
- 4) ควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

12. ปานบอกปานว่าถ้าไม่yakฮ่วนต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

- 1) รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน
- 2) ปรงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง
- 3) รับประทานมาก ๆ แต่กับไม่ต้องทานข้าว
- 4) รับประทานอาหารแต่ขนมให้มาก ๆ

13. แวนบอกแวนว่าyakลดน้ำหนักแวนจึงแนะนำให้ทำกิจกรรมต่อไปนี้

- 1) ซื้อหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาอ่าน
- 2) ซื้ออุปกรณ์กีฬามาใช้ที่บ้าน
- 3) ทำงานบ้าน เช่น ซักผ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน
- 4) ชมการสาธิตการเต้นแอโรบิกในวีซีดี

14. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1) วายน้ำ | 3) เต้นแอโรบิก |
| 2) ฟุตบอล | 4) วิ่งจ็อกกิ้ง |

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ตัวอย่าง

ทัศนคติ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
คนอ้วนเป็นคนฉลาดเพราะรับประทานอาหารในปริมาณมากซึ่งช่วยบำรุงสมอง		✓		

หมายความว่านักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อที่ว่าคนอ้วนเป็นคนฉลาดเพราะรับประทานอาหารในปริมาณมากซึ่งช่วยบำรุงสมอง

ทัศนคติ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
15. คนอ้วนเป็นคนที่มียารมณ์ดี ร่าเริง				
16. คนอ้วนเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี				
17. คนอ้วนมักเป็นตัวตลกในสายตาคนอื่น				
18. คนอ้วนมักทำอะไรเรื่องซ้ำ				
19. คนอ้วนมีอุปสรรคในการทำงาน				
20. คนอ้วนคือคนที่กินดีอยู่ดี				
21. คนอ้วนเป็นคนที่มียาทองมากมาย				
22. คนอ้วนเป็นคนมีสง่าราศี				
23. คนอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุง่ายกว่าคนอื่น				
24. คนอ้วนเป็นคนที่มีความสุขร่างกายสมบูรณ์				

ตอนที่ 2 ปัจจัยเอื้อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อที่ตรงกับความเป็นจริง ตัวอย่าง

ปัจจัยเอื้อ	ใช่	ไม่ใช่
ที่โรงเรียนมีสนามหญ้าออกกำลังกาย	✓	

หมายความว่า ที่โรงเรียนของนักเรียนมีสนามหญ้าสำหรับวิ่งออกกำลังกาย

ปัจจัยเอื้อ	ใช่	ไม่ใช่
1. มีร้านขายขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ใกล้บ้าน		
2. มีร้านขายน้ำอัดลม น้ำหวาน ใกล้บ้าน		
3. มีร้านขายลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด มาขายใกล้บ้าน		
4. มีร้านขายอาหารจานด่วนใกล้บ้าน		
5. มีร้านขายขนมเค้ก โดนัท ใกล้บ้าน		
6. มีสนามเด็กเล่นใกล้บ้าน		
7. มีอุปกรณ์กีฬาที่บ้าน		
8. ที่บ้านมีบริเวณสนามสำหรับวิ่งเล่น		
9. มีร้านขายไอศกรีม หรือมีตู้แช่ไอศกรีมขายในโรงเรียน		
ปัจจัยเอื้อ	ใช่	ไม่ใช่
10. มีร้านขายขนมขบเคี้ยว ลูกกวาด ในโรงเรียน		
11. มีร้านขายขนมหวาน เช่น รวมมิตร น้ำแข็งไส ทองหยิบทองหยอดในโรงเรียน		
12. มีร้านขายน้ำอัดลมในโรงเรียน		
13. มีร้านขาย กุ้งทอด ลูกชิ้นทอด สอทอด ไก่ทอด มันฝรั่งทอดในโรงเรียน		
14. ที่โรงเรียนมีอุปกรณ์กีฬาให้ยืมหลังเลิกเรียน		
15. ที่โรงเรียนมีสระว่ายน้ำให้บริการทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด		
16. ที่โรงเรียนมีสนามเด็กเล่น		
17. ที่โรงเรียนมีสถานที่เล่นกีฬาอย่างเพียงพอ		
18. เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อไอศกรีม		
19. เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อขนมมากิน		
20. เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อสอทอดทอดมากิน		

ตอนที่ 3 ปัจจัยเสริม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

ตัวอย่าง

ปัจจัยเสริม	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
ผู้ปกครองรับประทานอาหารมังสวิรัติ				✓

หมายความว่าผู้ปกครองของนักเรียนไม่เคยรับประทานอาหารมังสวิรัติ

ข้อที่	ปัจจัยเสริม	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
1.	เพื่อนบอกให้ฉันซื้อขนมมากินหลังเลิกเรียน				
2.	เพื่อนมักชวนฉันเดินเล่นที่สนามเสมอ				
3.	เพื่อนมักชวนฉันดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน				
4.	เพื่อนมักชวนฉันกินอาหารหลังเลิกเรียน				
5.	เพื่อนบอกให้ฉันรับประทานขนมขบเคี้ยว				
6.	เพื่อนชวนฉันไปว่ายน้ำในวันหยุด				
7.	เพื่อนบอกฉันให้ออกกำลังกายเสมอ				
8.	ผู้ปกครองปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันพืช				
9.	ผู้ปกครองจัดผลไม้สดให้รับประทานทุกวัน				
10.	ผู้ปกครองปรุงอาหารที่มีผักหลายชนิดทุกครั้ง				
11.	ผู้ปกครองไม่ซื้อน้ำอัดลมไว้ประจำที่บ้าน				
12.	ผู้ปกครองให้ฉันมีหน้าที่ทำความสะอาดบ้าน				
13.	ผู้ปกครองชวนฉันออกกำลังกายทุกวัน				
14.	ผู้ปกครองมักซื้อพืชชำมารับประทานที่บ้าน				
15.	ผู้ปกครองมักพาฉันไปกินของฟาสต์ฟู้ด				
16.	ผู้ปกครองพาฉันไปกินไอศกรีมทุกวันหยุด				

ข้อที่	ปัจจัยเสริม	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่ เคย
17.	ครูให้รางวัลแก่นักเรียนที่ทำดีด้วยขนมหรือลูกอม				
18.	ครูบอกให้ฉันรับประทานผลไม้แทนขนมหวาน				
19.	ครูบอกให้ฉันรับประทานสลัดผักและสลัดผลไม้				
20.	ครูให้กำลังใจเพื่อนที่เลิกดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน				
21.	ครูชวนฉันเดินแอโรบิกหลังเลิกเรียนเสมอ				
22.	ครูให้ฉันเตรียมขนมมากินที่โรงเรียน				
23.	ครูแนะนำให้ฉันเดินขึ้นลงบันไดแทนการให้ลิฟท์				
24.	ฉันซื้อขนมมากินเพราะฉันชอบโฆษณาที่มีดาราดังแสดง				
25.	มีแผ่นพับโฆษณาอาหารมาส่งที่บ้านเป็นประจำ				
26.	มีร้านอาหารจานด่วนส่งเสริมการขายผ่านสื่อต่าง ๆ				
27.	มีโฆษณาเกี่ยวกับอาหารลดน้ำหนักผ่านทางสื่อต่าง ๆ				
28.	มีโฆษณาของอุปกรณ์ออกกำลังกายผ่านทางสื่อต่าง ๆ				
29.	มีผู้ปกครองหรือญาติพี่น้องเป็นนักกีฬา				
30.	ผู้ปกครองชวนฉันไปดูการแข่งขันกีฬา				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

ความหมาย	เป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 6-7 ครั้ง
	บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
	บางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
	ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย

ตัวอย่าง

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่ เคย
ฉันชอบรับประทานของหวานหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง				✓

หมายความว่า นักเรียนไม่เคยรับประทานของหวานหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง

ข้อที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่ เคย
1.	ฉันรับประทานขนมขบเคี้ยวขนมกรุบกรอบ				
2.	ฉันรับประทานอาหารจานด่วน (พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์)				
3.	ฉันรับประทานเบหมีกึ่งสำเร็จรูป				
4.	ฉันรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานเกินไป				
5.	ฉันรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมันปริมาณมาก ๆ				
6.	ฉันรับประทานข้าวมัธู ข้าวมันไก่				
7.	ฉันรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ				
8.	ฉันรับประทานผักชุบแป้งทอด				
9.	ฉันรับประทานอาหารประเภทผักทุกวัน				
10.	ฉันดื่มน้ำอัดลม				
11.	ฉันดื่มนมรสหวานทุกครั้ง				
12.	ฉันรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ				
13.	ฉันดื่มน้ำเปล่า / น้ำบรรจุขวด				

ข้อที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
14.	ฉันรับประทานอาหารครบทั้งสามมื้อ				
15.	ฉันรับประทานอาหารมือเย็นปริมาณมากกว่ามืออื่น				
16.	ฉันรับประทานอาหารได้อีกแม้ว่าจะรู้สึกอิ่มแล้ว				
17.	ฉันเช็ดผักที่มีในอาหารทิ้ง				
18.	ฉันรับประทานอาหารก่อนนอนทุกครั้ง				
19.	ฉันอ่านฉลากโภชนาการก่อนรับประทานขนมขบเคี้ยวทุกครั้ง				
20.	ฉันรับประทานอาหารที่โฆษณาในสื่อต่าง ๆ				
21.	ฉันรับประทานอาหารคำโต				
22.	ฉันรับประทานอาหารมือละ 2 จานขึ้นไป				

แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการ
เกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชียงใหม่

แบบสอบถาม สำหรับผู้ปกครองนักเรียน

คำชี้แจง กรุณาเติมคำในช่องว่างและวงกลมข้อที่เลือก

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

1. ความสัมพันธ์กับนักเรียน

- | | |
|----------|------------------|
| 1) บิดา | 3) ญาติ |
| 2) มารดา | 4) อื่น ๆ (ระบุ) |

2. อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1) ต่ำกว่า 20 ปี | 3) อายุ 31-40 ปี |
| 2) อายุ 21-30 ปี | 4) มากกว่า 41 ปีขึ้นไป |

3. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1) ต่ำกว่าปริญญาตรี | 4) ปริญญาเอก |
| 2) ปริญญาตรี | 5) อื่น ๆ (ระบุ)..... |
| 3) ปริญญาโท | |

4. ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1) ต่ำกว่าปริญญาตรี | 4) ปริญญาเอก |
| 2) ปริญญาตรี | 5) อื่น ๆ (ระบุ)..... |
| 3) ปริญญาโท | |

5. รายได้ของบิดาและมารดา รวมกัน โดยประมาณต่อเดือน

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1) ต่ำกว่า 10,000 บาท | 3) 20,001 - 30,000 บาท |
| 2) 10,001 - 20,000 บาท | 4) มากกว่า 30,001 บาท ขึ้นไป |

6. อาชีพของบิดา

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1) ไม่มีงานทำ | 5) รับราชการ |
| 2) รับจ้างทั่วไป | 6) พนักงานรัฐวิสาหกิจ |
| 3) ค้าขาย | 7) ธุรกิจส่วนตัว(ระบุ)..... |
| 4) พนักงานบริษัท ห้างร้าน เอกชน | 8) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

7. อาชีพของมารดา

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1) ไม่มีงานทำ | 5) รับราชการ |
| 2) รับจ้างทั่วไป | 6) พนักงานรัฐวิสาหกิจ |
| 3) ค้าขาย | 7) ธุรกิจส่วนตัว(ระบุ)..... |
| 4) พนักงานบริษัท ห้างร้าน เอกชน | 8) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง

8. ในวันทำงานลักษณะอาหารมื้อเช้าที่ท่านและสมาชิกรับประทานส่วนใหญ่ในครอบครัว

- 1) ไม่ได้รับประทาน
- 2) ปรุงอาหารรับประทานเอง
- 3) ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน
- 4) อื่น ๆ (ระบุ)

9. ในวันทำงานลักษณะอาหารมื้อเย็นที่ท่านและสมาชิกรับประทานส่วนใหญ่ในครอบครัว

- 1) ไม่ได้รับประทาน
- 2) ปรุงอาหารรับประทานเอง
- 3) ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน
- 4) อื่น ๆ (ระบุ)

10. ในวันหยุดลักษณะอาหารมื้อเช้าที่ท่านและสมาชิกรับประทานส่วนใหญ่ในครอบครัว

- 1) ไม่ได้รับประทาน
- 2) ปรุงอาหารรับประทานเอง
- 3) ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน
- 4) รับประทานอาหารที่ร้านอาหารนอกบ้าน
- 5) อื่น ๆ (ระบุ).....

11. ท่านวันหยุดลักษณะอาหารมื้อเย็นที่ท่านและสมาชิกรับประทานส่วนใหญ่ในครอบครัว

- 1) ไม่ได้รับประทาน
- 2) ปรุงอาหารรับประทานเอง
- 3) ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน
- 4) รับประทานอาหารที่ร้านอาหารนอกบ้าน
- 5) อื่น ๆ (ระบุ).....

12. ท่านชอบรับประทานอาหารชนิดใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) อาหารไทย เช่น ข้าวสวย น้ำพริก แกงเผ็ด แกงจืด ผัดผัก
- 2) อาหารจีน เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขาหมู พะโล้
- 3) อาหารจานด่วนอเมริกัน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนวิช
- 4) อาหารจานด่วนอิตาลี เช่น พิซซ่า สปาเก็ตตี้ มะกะโรนี
- 5) ขนมหวานไทย เช่น บัวลอย ทองหยิบทองหยอด กล้วยบัวชี เป็นต้น
- 6) ขนมขบเคี้ยวบรรจุถุงต่าง ๆ เช่น มันฝรั่ง ข้าวเกรียบ ข้าวโพดอบเนย
- 7) อื่น ๆ (ระบุ).....

13. ท่านชอบอาหารรสใดนำ

- | | |
|------------|-----------------------|
| 1) หวาน | 4) เฝื่อน |
| 2) เค็ม | 5) ทุกรส |
| 3) เปรี้ยว | 6) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

14. อาหารมื้อใดที่ท่านรับประทานในปริมาณมากที่สุด

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1) มื้อเช้า | 3) มื้อเย็น |
| 2) มื้อกลางวัน | 4) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

15. โดยปกติเมื่อรับประทานอาหารไม่หมดจานท่านจะปฏิบัติอย่างไร

- 1) เสียขายเลยพยายามรับประทานให้หมด
- 2) ให้คนอื่นช่วยรับประทานต่อ
- 3) เก็บไว้รับประทานต่อในมื้ออื่น
- 4) ทิ้งไป
- 5) อื่น ๆ (ระบุ)

16. โดยปกติท่านปรุงอาหารให้น้ำมันชนิดใด

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1) น้ำมันพืช | 3) น้ำมันพืช — น้ำมันหมู |
| 2) น้ำมันหมู | 4) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

17. โดยปกติท่านจัดรายการอาหารอย่างไร

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1) ต้องมีผักทุกมื้อ | 4) ต้องมีผลไม้ทุกมื้อ |
| 2) เน้นเนื้อหมู ไก่ วัว | 5) เน้นเนื้อปลา กุ้ง ปู |
| 3) มีทั้งเนื้อ และผักผลไม้ | 6) อื่น ๆ (ระบุ)..... |

18. กิจกรรมในช่วงเวลาว่างที่ท่านปฏิบัติส่วนใหญ่ได้แก่อะไร (ตอบเพียงข้อเดียว)

- 1) นอนพักผ่อน
- 2) ดูโทรทัศน์.....ชั่วโมง / วัน
- 3) ออกกำลังกาย.....ชั่วโมง / วัน
- 4) อ่านหนังสือประเภทต่าง ๆ
- 5) เล่นเกมคอมพิวเตอร์
- 6) ทำความสะอาดบ้าน
- 7) ไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า
- 8) อื่น ๆ (ระบุ).....

ภาคผนวก ค

ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงทางเนื้อหาของแบบสอบถามเพื่อการวิจัย (IOC) (สำหรับนักเรียน)

เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
ในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชียงใหม่

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่าแบบสอบถามนี้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าแบบสอบถามนี้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
3. ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่าแบบสอบถามนี้ไม่มีความเหมาะสมกับเนื้อหาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

แบบสอบถาม ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ คะแนน ($\sum R$)	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 28 ข้อ					
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
แบบสอบถาม	ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ	1

แบบสอบถาม ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ คะแนน ($\sum R$)	1 IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
9	+1	+1	+1	3	1
10	+1	+1	+1	3	1
12	+1	+1	+1	3	1
13	+1	+1	+1	3	1
14	+1	+1	+1	3	1
15	+1	+1	+1	3	1
16	+1	+1	+1	3	1
17	+1	+1	+1	3	1
18	+1	+1	+1	3	1
19	+1	+1	+1	3	1
20	+1	+1	+1	3	1
21	+1	+1	+1	3	1
22	+1	+1	+1	3	1
23	+1	+1	+1	3	1
24	+1	+1	+1	3	1
25	+1	+1	+1	3	1
26	+1	+1	+1	3	1
27	+1	+1	+1	3	1
28	+1	+1	+1	3	1
แบบสอบถาม	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ	1
ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร					
ตอนที่ 1 ปัจจัยนำ					
1	+1	+1	+1	3	1
2	+1	+1	+1	3	1
3	+1	+1	+1	3	1
4	+1	+1	+1	3	1

แบบสอบถาม	ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ	1
ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ คะแนน ($\sum R$)	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
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
15	+1	+1	+1	3	1
16	+1	+1	+1	3	1
17	+1	+1	+1	3	1
18	+1	+1	+1	3	1
19	+1	+1	+1	3	1
20	+1	+1	+1	3	1
21	+1	+1	+1	3	1
22	+1	+1	+1	3	1
23	+1	+1	+1	3	1
24	+1	+1	+1	3	1
แบบสอบถาม	ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ	1
ตอนที่ 2 ปัจจัยอื่น					
1	+1	+1	+1	3	1
2	+1	+1	+1	3	1
แบบสอบถาม	ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ	1

แบบสอบถาม ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ คะแนน ($\sum R$)	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
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
15	+1	+1	+1	3	1
16	+1	+1	+1	3	1
17	+1	+1	+1	3	1
18	+1	+1	+1	3	1
19	+1	+1	+1	3	1
20	+1	+1	+1	3	1
แบบสอบถาม	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ	1
ตอนที่ 3 ปัจจัยเสริม					
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
แบบสอบถาม	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ	1

แบบสอบถาม ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ คะแนน ($\sum R$)	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
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
15	+1	+1	+1	3	1
16	+1	+1	+1	3	1
17	+1	+1	+1	3	1
18	+1	+1	+1	3	1
19	+1	+1	+1	3	1
20	+1	+1	+1	3	1
21	+1	+1	+1	3	1
22	+1	+1	+1	3	1
23	+1	+1	+1	3	1
24	+1	+1	+1	3	1
25	+1	+1	+1	3	1
26	+1	+1	+1	3	1
27	+1	+1	+1	3	1
28	+1	+1	+1	3	1
29	+1	+1	+1	3	1
30	+1	+1	+1	3	1
แบบสอบถาม	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ	1

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร					
1	+1	+1	+1	3	1
2	+1	+1	+1	3	1
แบบสอบถาม	ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ	1
ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ คะแนน ($\sum R$)	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
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
15	+1	+1	+1	3	1
16	+1	+1	+1	3	1
17	+1	+1	+1	3	1
18	+1	+1	+1	3	1
19	+1	+1	+1	3	1
20	+1	+1	+1	3	1
21	+1	+1	+1	3	1
22	+1	+1	+1	3	1
แบบสอบถาม	ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ	1

ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงทางเนื้อหาของแบบสอบถามเพื่อการวิจัย (IOC)
(สำหรับผู้ปกครอง)

เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
ในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชียงใหม่

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่าแบบสอบถามนี้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าแบบสอบถามนี้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
3. ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่าแบบสอบถามนี้ไม่มีความเหมาะสมกับเนื้อหาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

แบบสอบถาม ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ คะแนน ($\sum R$)	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป					
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
แบบสอบถาม	ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ	1

แบบสอบถาม ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ คะแนน ($\sum R$)	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
ตอนที่ 2 แบบสอบถามการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง					
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
15	+1	+1	+1	3	1
16	+1	+1	+1	3	1
17	+1	+1	+1	3	1
18	+1	+1	+1	3	1
แบบสอบถาม	ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้คะแนน (IOC)			ผลรวมของ	1

ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรม



....การเต้นแอโรบิค....





....ทำได้ทุกที่..ทุกเวลา...





....ສູດສຸປ...





....กระโดดเชือก...



....รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ....





ชมวีดิทัศน์การให้สุขศึกษา



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล

นางสาวทนิศยา จำปา

วัน เดือน ปีเกิด

15 มิถุนายน 2525

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2536 ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสันทรายมูล
อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2539 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดโนทัยพายัพ
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2542 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) การบัญชี
โรงเรียนพณิชยการลานนาเชียงใหม่
พ.ศ. 2545 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) การบัญชี
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ
พ.ศ. 2547 ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาวิชา สุขศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

ครูผู้สอน โรงเรียนวาริชเชียงใหม่
เลขที่ 59 หมู่ที่ 6 ถนนมหิดล ตำบลหนองหอย
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ (ปี พ.ศ. 2548 จนถึงปัจจุบัน)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved