

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์)
2. รองศาสตราจารย์ ดร. ทศนีย์ ลิ้มสุวรรณ (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์)
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมศรี เพชรโชติ (มหาวิทยาลัยรามคำแหง)
4. รองศาสตราจารย์กัญญา ธีธมน์ (มหาวิทยาลัยรามคำแหง)
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชนกนาถ ชูพยัคฆ์ (มหาวิทยาลัยรามคำแหง)

ภาคผนวก ข

ค่า IOC รายชื่อคำถามของพฤติกรรมกรบรีโภคาอาหาร

ตาราง 28

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

ข้อ	ความสอดคล้อง					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1	1	1	1	1	1	1.0
2	1	1	1	1	1	1.0
3	1	1	1	1	1	1.0
4	1	1	1	1	1	1.0
5	0	1	1	1	1	0.8
6	1	1	1	1	1	1.0
7	1	0	1	1	1	0.8
8	1	0	1	1	1	0.8
9	0	0	1	1	1	0.6
10	1	1	1	1	1	1.0
11	1	1	1	1	1	1.0
12	1	1	1	1	1	1.0
13	1	1	1	1	1	1.0
14	1	1	1	1	0	0.8
15	1	1	1	0	0	0.6
16	1	0	1	1	1	0.8
17	1	1	1	1	1	1.0
18	1	1	1	1	1	1.0
19	1	1	1	1	1	1.0
20	1	1	1	1	1	1.0
21	1	0	1	1	1	0.8
22	1	0	1	0	1	0.6
23	1	1	1	1	1	1.0

ตาราง 28 (ต่อ)

ข้อ	ความสอดคล้อง					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
24	0	1	1	1	1	0.8
25	0	1	1	1	1	0.8
26	0	1	1	1	1	0.8
27	1	0	0	1	1	0.6
28	1	0	1	1	0	0.6
29	1	0	1	1	1	0.8
30	1	0	1	0	1	0.6
31	1	1	1	1	1	1.0
32	1	1	1	0	1	0.8
33	1	1	1	1	0	0.8
34	1	1	1	1	1	1.0
35	1	1	1	1	1	1.0
36	1	1	1	1	1	1.0
37	1	1	1	1	1	1.0
38	1	1	1	1	1	1.0
39	1	1	1	1	1	1.0
40	1	1	1	1	1	1.0
41	1	1	1	1	1	1.0
42	1	1	1	1	1	1.0
43	1	1	1	0	1	0.8
44	1	1	1	1	1	1.0
45	1	1	1	1	1	1.0
46	1	1	1	1	1	1.0
47	1	1	1	1	1	1.0

ตาราง 28 (ต่อ)

ข้อ	ความสอดคล้อง					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
48	1	1	1	1	1	1.0
49	1	1	1	1	1	1.0
50	1	1	1	1	1	1.0
51	1	1	1	1	1	1.0

ภาคผนวก ก

ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตาราง 29

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อ	Corrected Item		ข้อ	Corrected Item	
	Total	ALPha if Item Deleted		Total	ALPha if Item Deleted
	Correlation			Correlation	
1	.4869	.7271	27	.4869	.7271
2	.5400	.7177	28	-.4657	.7517
3	.4869	.7271	29	.4648	.7148
4	.4869	.7271	30	.4869	.7271
5	.2960	.7254	31	.4253	.7131
6	.4869	.7271	32	-.3600	.7604
7	.4869	.7271	33	-.0074	.7346
8	.0000	.7330	34	.1887	.7291
9	.4869	.7271	35	.3314	.7247
10	.4123	.7263	36	.3829	.7175
11	.4384	.7216	37	.0175	.7353
12	.4869	.7271	38	-.0289	.7351
13	.4476	.7254	39	.0294	.7348
14	.6557	.7132	40	.6472	.7073
15	.4865	.7230	41	-.0296	.7377
16	.2118	.7284	42	.4989	.7093
17	.7323	.7094	43	.7325	.6972
18	.0000	.7330	44	.5918	.7113
19	.7323	.7094	45	.0000	.7330
20	.4869	.7271	46	.0666	.7401

ตาราง 29 (ต่อ)

ข้อ	Corrected Item		ข้อ	Corrected Item	
	Total	Alpha if Item Deleted		Total	Alpha if Item Deleted
	Correlation			Correlation	
21	.1543	.7553	47	.4541	.7134
22	.1342	.7311	48	.4621	.7180
23	.4541	.7134	49	.4655	.7189
24	.1543	.7535	50	.2496	.7302
25	.4441	.7197	51	.5855	.6991
26	.0718	.7575			

Reliability Coefficients

N of Cases = 30 N of Items = 51

Alpha = .7328

ภาคผนวก ง
แบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ
ตำบลบ้านสิงห์ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

คำชี้แจง : แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 ลักษณะของครอบครัวของผู้สูงอายุ

จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 3 ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

จำนวน 18 ข้อ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ได้แก่

1) การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่

จำนวน 10 ข้อ

2) บริโภคนิสัย

จำนวน 10 ข้อ

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากทุกท่าน และขอขอบคุณที่ให้
ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

อมรรัตน์ ปุຍงาม

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ส่วนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคล

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์ในตอนที่ 1 มีทั้งหมด 6 ข้อ ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย /
ลงใน () ที่ตรงกับข้อเท็จจริงที่ได้รับจากการสัมภาษณ์

ชื่อ..... นามสกุล..... บ้านเลขที่..... หมู่.....

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() 60-65 ปี () 66-70 ปี () 71 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

() ไม่ได้รับการศึกษา () ต่ำกว่าประถมศึกษา
() ประถมศึกษาหรือเทียบเท่า () มัธยมศึกษาหรือสูงกว่า

4. อาชีพ

() ประกอบอาชีพ (ระบุ.....)
() ไม่ได้ประกอบอาชีพ

5. รายได้

() ไม่มีรายได้ () ต่ำกว่า 3,000 บาท
() 3,001-6,000 บาท () 6,001-9,000 บาท
() มากกว่า 9,000 บาท

6. สถานภาพสมรส

() คู่ (คู่สมรสยังมีชีวิตอยู่ และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน)
() เดี่ยว (โสด/หม้าย/หย่า/แยกกัน)

ส่วนที่ 2 ลักษณะของครอบครัว

คำชี้แจง : ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับ ลักษณะการอยู่อาศัยของครอบครัว ขนาดของครอบครัว การดูแลของครอบครัว และสัมพันธภาพใน ครอบครัว ในรายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นว่าบุคคลใน ครอบครัว “เคยปฏิบัติหรือไม่” ตามสภาพความเป็นจริง จำนวน 15 ข้อ เมื่อพิจารณาแล้วให้ผู้สัมภาษณ์ ทำเครื่องหมาย / ลงใน () และช่องว่าง

ลักษณะการอยู่อาศัยของครอบครัว

1. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใครบ้าง
 - () อยู่กับคู่สมรสสองคน
 - () อยู่กับคู่สมรสและบุตร
 - () อยู่กับบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง

ขนาดของครอบครัว

2. ครอบครัวของท่านมีสมาชิกอยู่รวมกันกี่คน
 - () จำนวน 1-3 คน
 - () จำนวน 4-6 คน
 - () มากกว่า 6 คนขึ้นไป

ด้านการดูแลของครอบครัว

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
3. ท่านได้รับการช่วยเหลือดูแล และเอาใจใส่เรื่องอาหาร การกินในกิจวัตรประจำวัน จากสมาชิกในครอบครัว		
4. สมาชิกในครอบครัวปรับสภาพที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม เพื่อให้ท่านได้รับความสะดวกและปลอดภัย		
5. สมาชิกในครอบครัวให้ความช่วยเหลือด้านการเงิน แก่ท่านอย่างสม่ำเสมอ		

(ต่อ) ด้านการดูแลของครอบครัว

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
6. สมาชิกในครอบครัวคอยดูแลเอาใจใส่ในการป้องกันมิให้ท่านเกิดอุบัติเหตุ		
7. สมาชิกในครอบครัวคอยดูแลเอาใจใส่ในกิจกรรมที่ท่านทำอย่างใกล้ชิด		
8. เมื่อท่านมีอาการไม่สบาย หรือเจ็บป่วย จะได้รับการดูแลและช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวทันที		
9. สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกเรื่องพาหนะ เมื่อท่านต้องการออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน		

ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
10. สมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพยกย่องและนับถือท่าน		
11. ท่านมีส่วนร่วมในการวางแผนการใช้จ่ายเงินของสมาชิกในครอบครัว		
12. ท่านสามารถให้คำปรึกษาแก่สมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหาต่าง ๆ		
13. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับสมาชิกในครอบครัว		
14. ท่านเป็นผู้ให้ความรู้และถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี แก่สมาชิกในครอบครัว		
15. เมื่อท่านมีปัญหาเกิดขึ้นกับตัวเอง ท่านจะปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัวเสมอ		

ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ

คำชี้แจง : ส่วนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับด้านสภาวะสุขภาพ ด้านการรับรู้สภาวะทางร่างกายและจิตใจ ด้านพฤติกรรมและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นใน 1 เดือนที่ผ่านมาว่า “เคยเกิดขึ้นในระดับใด” ขอให้พิจารณาตามสภาพความเป็นจริง จำนวน 18 ข้อ เมื่อพิจารณาแล้วขอให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง

วัดระดับสุขภาพกาย

ข้อความ	ประจำ (5-7 วัน/ สัปดาห์)	บางครั้ง (3-4 วัน / สัปดาห์)	น้อยครั้ง (1-2 วัน/ สัปดาห์)	ไม่ทำเลย (ใน 1 สัปดาห์)
1. ท่านช่วยสมาชิกในครอบครัวประกอบอาหารรับประทานเอง				
2. ท่านดูแลความสะอาดช่องปากและฟัน หลังรับประทานอาหาร ด้วยการแปรงฟันและบ้วนปาก				
3. ท่านมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น จุกท้อง ท้องเดิน				
4. ท่านมีอาการปวดตามข้อกระดูก เช่น หัวเข่า หัวไหล่ เอว หลัง				
5. ท่านมักจะเป็นหวัดและมีอาการในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ เจ็บคอ				
6. ท่านมีอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า หนามืด เป็นลม				
7. ท่านรู้สึกปวดศีรษะ เวลาเจอแสงแดดเป็นเวลานาน ๆ				
8. ท่านมีอาการเกี่ยวกับระบบขับถ่าย เช่น ท้องผูก ท้องเสีย				

(ต่อ) วัดระดับสุขภาพจิต

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
9. ท่านรู้สึกกลัวโดยไม่มีเหตุผล					
10. ท่านรู้สึกหาคู่ เสร้าสร้อย เหงาหงอยและ ไม่มีความสุข					
11. ท่านรู้สึกว่ากำลังวังชามากเช่นเดียวกับ ปีที่แล้ว					
12. ท่านรู้สึกสับสนและหลงลืมง่าย ย้าคิดย้าทำ					
13. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่าน ไม่มีค่า					
14. บางครั้งท่านรู้สึกว่าเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า					
15. ท่านตระหนักดีเกี่ยวกับอายุที่มากขึ้น ของท่าน					
16. ท่านฝึกสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบไม่ ฟุ้งซ่าน					
17. ท่านคิดว่ามีชีวิตอยู่เพื่อวันนี้ ไม่ควรจะ วิตกกังวลกับพรุ่งนี้					
18. ท่านคิดว่าช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่ดีที่สุด					

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง : ส่วนที่ 4 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และ
บริโภคนิสัย จำนวน 20 ข้อ ขอให้พิจารณาตามสภาพความเป็นจริง
เมื่อพิจารณาแล้วขอให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง

อาหารหลัก 5 หมู่

ข้อความ	เป็นประจำ (ทำทุกวัน)	บ่อยครั้ง (ทำ มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์)	นานๆครั้ง (ทำน้อย กว่า 3 วัน/ สัปดาห์)	ไม่ทำเลย (ใน 1 สัปดาห์)
1. ท่านรับประทานเนื้อปลาและเนื้อสัตว์ ต่าง ๆ ที่ไม่ติดมัน				
2. ท่านรับประทานอาหารหมักดอง เช่น ปลาร้า หน่อไม้ดอง และ ผักดองต่าง ๆ ฯลฯ				
3. ท่านดื่มนมเสริมแคลเซียมไขมันต่ำ				
4. ท่านรับประทานผักใบเขียวเข้ม เช่น ผักคะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ฯลฯ				
5. ท่านรับประทานผักที่มีสีเหลือง/ส้ม/ แดง เช่น แครอท มะเขือเทศ ฟักทอง ฯลฯ				
6. ท่านรับประทานผลไม้สด เช่น ส้ม กล้วย สับปะรด แดงโม ฯลฯ				
7. ท่านรับประทานข้าวกล้องหรือ ข้าวซ้อมมือ				

(ต่อ) อาหารหลัก 5 หมู่

ข้อความ	เป็นประจำ (ทำทุกวัน)	บ่อยครั้ง (ทำ มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์)	นานๆครั้ง (ทำน้อย กว่า 3 วัน/ สัปดาห์)	ไม่ทำเลย (ใน 1 สัปดาห์)
8. ท่านรับประทานถั่วหรือผลิตภัณฑ์ จากถั่ว เช่น ถั่วอบ ถั่วกวน น้ำนมถั่วเหลือง ฯลฯ				
9. ท่านรับประทานอาหารที่มีกะทิมาก เช่น แกงเทโพ แกงเขียวหวาน พะแนงหมู ฯลฯ				
10. ท่านรับประทานขนมหวานใส่กะทิ เช่น บัวลอยไข่หวาน ข้าวเหนียวน้ำ กะทิเรียน แกงบวดฟักทอง ฯลฯ				

บริโภคนิสัย

ข้อความ	เป็นประจำ (ทำทุกวัน)	บ่อยครั้ง (ทำ มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์)	นานๆครั้ง (ทำน้อย กว่า 3 วัน/ สัปดาห์)	ไม่ทำเลย (ใน 1 สัปดาห์)
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ				
2. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด/ เปรี้ยวจัด				
3. ท่านซื้ออาหารจากร้านที่สะอาด มารับประทาน				
4. ท่านใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทาน อาหารร่วมกับผู้อื่น				

(ต่อ) บริโภคนิสัย

ข้อความ	เป็นประจำ (ทำทุกวัน)	บ่อยครั้ง (ทำ มากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์)	นานๆครั้ง (ทำน้อย กว่า 3 วัน/ สัปดาห์)	ไม่ทำเลย (ใน 1 สัปดาห์)
5. ท่านรับประทานอาหารก่อนเข้านอน				
6. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ปรุง สุกใหม่ ๆ และมีฝาปิดมิดชิด				
7. ท่านรับประทานขนมหวาน เช่น ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด				
8. ท่านเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด แล้วรีบกลืน				
9. ท่านรับประทานอาหารจุกจิก ไม่เป็นเวลา				
10. ท่านชอบเติมน้ำปลาในอาหาร โดยไม่ชิมรสชาติก่อน				



สำหรับผู้เชี่ยวชาญ
พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ
ตำบลบ้านสิงห์ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

ผู้วิจัย นางสาวอมรรัตน์ ปุยงาม

คำชี้แจง

1. โปรดประเมินตามความคิดเห็นลงในแบบประเมินทุกข้อ
2. โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าเป็นจริงสอดคล้องกับความคิด
ของผู้ประเมิน โดยให้ระดับคะแนนดังนี้

+1	หมายถึง	แน่ใจว่าวัดตรงกับนิยามหรือเนื้อหา
0	หมายถึง	ไม่แน่ใจว่าวัดตรงกับนิยามหรือเนื้อหา
-1	หมายถึง	แน่ใจว่าวัดไม่ตรงกับนิยามหรือเนื้อหา
3. โปรดเติมความคิดเห็นลงในข้อเสนอแนะที่มีต่อแบบสอบถาม

ขอขอบพระคุณที่ให้ความอนุเคราะห์

(นางสาวอมรรัตน์ ปุยงาม)

นักศึกษาระดับปริญญาโทสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน

ด้านการดูแลผู้สูงอายุของครอบครัว

ข้อ	ข้อความ	ผลการประเมิน			ข้อ เสนอ- แนะ
		สอดคล้อง (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่ สอดคล้อง (-1)	
1.	สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้จัดหาอาหารให้ท่านรับประทานอาหาร				
2.	สมาชิกในครอบครัวให้ความสะดวกและปลอดภัยในด้านที่อยู่อาศัย				
3.	สมาชิกในครอบครัวดูแลและช่วยเหลือด้านการเงินแก่ท่านอย่างสม่ำเสมอ				
4.	สมาชิกในครอบครัวคอยดูแลเอาใจใส่ในการป้องกันมิให้ท่านเกิดอุบัติเหตุ				
5.	สมาชิกในครอบครัวคอยดูแลเอาใจใส่ในกิจกรรมที่ท่านทำอย่างใกล้ชิด				
6.	เมื่อท่านมีอาการไม่สบาย หรือเจ็บป่วย จะได้รับการดูแลและช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวทันที				
7.	เมื่อท่านต้องการออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน ท่านได้รับการช่วยเหลืออำนวยความสะดวกเรื่องพาหนะจากสมาชิกในครอบครัว				

ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อ	ข้อความ	ผลการประเมิน			ข้อ เสนอ- แนะ
		สอดคล้อง (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่ สอดคล้อง (-1)	
1.	ท่านได้รับความเคารพยกย่องและนับถือ จากสมาชิกในครอบครัว				
2.	ท่านมีส่วนร่วมในการวางแผนการใช้ จ่ายเงินของสมาชิกในครอบครัว				
3.	เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาต่าง ๆ จะขอคำปรึกษาหารือแก่ท่าน				
4.	ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับ สมาชิกในครอบครัว				
5.	ท่านเป็นผู้ให้ความรู้และถ่ายทอด ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี แก่สมาชิกในครอบครัว				
6.	เมื่อท่านมีปัญหาเกิดขึ้นกับตัวเอง ท่านจะปรึกษาหารือกับสมาชิก ในครอบครัวเสมอ				

วัดระดับสุขภาพกาย

ข้อ	ข้อความ	ผลการประเมิน			ข้อ เสนอ- แนะ
		สอดคล้อง (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่ สอดคล้อง (-1)	
1.	ท่านและสมาชิกในครอบครัว ช่วยกัน ทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน				
2.	ท่านช่วยสมาชิกในครอบครัวประกอบ อาหารรับประทานเอง				
3.	ท่านดูแลความสะอาดช่องปากและฟัน หลังรับประทานอาหาร				
4.	ท่านมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดิน อาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเดิน				
5.	ท่านมักมีอาการปวดตามข้อกระดูก เช่น หัวเข่า หัวไหล่ เอว หลัง				
6.	ท่านมักจะเป็นหวัดและมีอาการในระบบ ทางเดินหายใจ เช่น ไอ เจ็บคอ				
7.	ท่านมักมีอาการชาตามปลายมือปลายเท้า หน้ามืด เป็นลม				
8.	ท่านมักรู้สึกปวดศีรษะ เวลาเจอแสงแดด เป็นเวลานาน ๆ				
9.	ท่านมักออกกำลังกาย โดยการ รำกระบอง เดินเร็ว				
10.	ท่านมักมีอาการเกี่ยวกับระบบขับถ่าย ไม่เป็นปกติ เช่น ท้องผูก				

วัดระดับสุขภาพจิต

ข้อ	ข้อความ	ผลการประเมิน			ข้อ เสนอ- แนะ
		สอดคล้อง (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่ สอดคล้อง (-1)	
1.	ท่านมักมีความรู้สึกกลัวโดยไม่มีเหตุผล				
2.	ท่านรู้สึกหุดหู่ เสร้าสร้อย เหงาหงอย ไม่มีความสุข				
3.	ท่านรู้สึกว่ามีกำลังมากเช่นเดียวกับ ปีที่แล้ว				
4.	ท่านมักเกิดความรู้สึกสับสนและ หลงลืมง่าย				
5.	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของข้าพเจ้าไม่มีค่า				
6.	ท่านรู้สึกว่าตัวเองบางครั้งก็เมื่อยล้า				
7.	ท่านตระหนักดีเกี่ยวกับอายุของท่าน				
8.	ท่านฝึกสมาธิหรือนั่งวิปัสสนา เพื่อให้ จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน				
9.	ท่านคิดว่ามีชีวิตอยู่เพื่อวันนี้ ไม่ควรจะ วิตกกังวลกับพรุ่งนี้				
10.	ในช่วงนี้เป็นช่วงที่ดีที่สุดในชีวิตข้าพเจ้า				

อาหารหลัก 5 หมู่

ข้อ	ข้อความ	ผลการประเมิน			ข้อ เสนอ- แนะ
		สอดคล้อง (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่ สอดคล้อง (-1)	
1.	ท่านรับประทานเนื้อปลา				
2.	ท่านรับประทานอาหารหมักดอง เช่น ปลาร้า หน่อไม้ดอง และผักดองต่าง ๆ ฯลฯ				
3.	ท่านดื่มนมเสริมแคลเซียม				
4.	ท่านรับประทานผักใบเขียวเข้ม เช่น ผักคะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ฯลฯ				
5.	ท่านรับประทานผักสีเหลือง/ส้ม/แดง เช่น แครอท มะเขือเทศ ฟักทอง ฯลฯ				
6.	ท่านรับประทานผลไม้สด เช่น ส้ม กล้วย สับปะรด แดงโม ฯลฯ				
7.	ท่านรับประทานข้าวกล้องหรือ ข้าวซ้อมมือ				
8.	ท่านรับประทานถั่วหรือผลิตภัณฑ์จาก ถั่ว เช่น ถั่วอบ ถั่วกวน น้านมถั่วเหลือง				
9.	ท่านรับประทานอาหารที่มีกะทิมาก เช่น แกงเทโพ แกงเขียวหวาน พะแนงหมู ฯลฯ				
10.	ท่านรับประทานขนมหวานใส่กะทิ เช่น บัวลอยไข่หวาน กล้วยบวชชี แกงบวดฟักทอง ฯลฯ				

บริโภคนิสัย

ข้อ	ข้อความ	ผลการประเมิน			ข้อเสนอแนะ
		สอดคล้อง (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่ สอดคล้อง (-1)	
1.	ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ				
2.	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด/ เปรี้ยวจัด				
3.	ท่านเลือกซื้ออาหารจากร้านที่สะอาดมา รับประทาน				
4.	ท่านใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหาร ร่วมกับผู้อื่น				
5.	ท่านรับประทานอาหารก่อนนอน				
6.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ใหม่ ๆ และมีฝาปิดมิดชิด				
7.	ท่านรับประทานขนมหวาน เช่น ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด ฯลฯ				
8.	ท่านเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด (รีบกลืน)				
9.	ท่านรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา				
10.	ท่านชอบเติมน้ำปลาในอาหาร โดยไม่ ต้องชิมรสชาติก่อน				



บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, กองโภชนาการ. (ม.ป.ป.). *ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ. (2542). *คู่มือการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 3 แก้ไขและปรับปรุง). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กัลยาณี ทองสว่าง. (2546). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเคหะชุมชนออเงิน*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. (2528). *การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์.

คณะกรรมการปรับปรุงชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข. (2547). *โภชนศาสตร์สาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.

จันทร์ทิพย์ สินธุชยานนท์. (2547). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

จิตติมา ไสภารัตน์. (2543). *อนามัยส่วนบุคคลและชุมชน* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, คณะศึกษาศาสตร์.

จินตนา พรหมลาย. (2541). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพัฒนาการเขตที่ 3 กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.

จินตนา รอดนำพา. (2535). *การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จินตนา ศรีธรรมมา. (2539). *ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบท จังหวัดขอนแก่น*. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- จूरรัตน์ เพชรทอง. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ
 ดำรงภูธร จังหวัดสุพรรณบุรี, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,
 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฉัตรทอง อินทร์นอก. (2540). พฤติกรรมการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร-
 มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชนานุช อภิกัทรธำรง. (2540). การจัดการการศึกษาตามแนววิถีชีวิตของผู้สูงอายุ
 ในสถานสงเคราะห์คนชราบางแค. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต,
 มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2520). สรีรวิทยา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- คารินทร์ ฤาชัย. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
 ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม ในเขตกรุงเทพ-
 महานคร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (2528). แนวคิดและแนวการวิจัยทางสังคมศาสตร์เพื่อควบคุมโรค
 พยาธิใบไม้ดับ: มหาวิทยาลัยมหิดล, กระทรวงสาธารณสุข.
- นภาพร ชโยวรรณ และจอร์น โนเดล. (2539). รายงานโครงการสำรวจสภาวะผู้สูงอายุ
 ในประเทศไทย พ.ศ. 2538. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 สถาบันประชากรศาสตร์.
- นภาพร ชโยวรรณ และเจ. โนเดล. (2542). การอยู่อาศัยและการเกื้อหนุนโดยครอบครัว
 ของผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นัยนา พิพัฒน์วณิชชา. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถ
 ในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษา
 โดยการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บรรลุ ศิริพานิช และธงชัย ทวีชาชาติ. (2532). พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
 ไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง 2531. กรุงเทพมหานคร: สามดีการพิมพ์.

- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2535). *โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: ข้าวฟ่าง.
- บุศยรา นาคลำภา. (2546). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลโตนด อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ประคอง วรรณสุต. (2538). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 2 ปรับปรุงแก้ไข). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาพร จินันทุยา. (2536). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุ ดินแดง*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรทิพา สุภราศรี. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มณฑิรา เขียวยิ่ง, จินตนา ลีละไกรวรรณ และสร้อย อนุสรณ์ธีรกุล. (2540). *รายงานการวิจัยเรื่อง ความคาดหวังและความเป็นจริงในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจากครอบครัว*. ขอนแก่น, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มาลี ภักตรสุพรรณาคาร. (2536). *การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์*. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ละออง สุวิทยาภรณ์. (2534). *ปัญหาสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในชนบท: กรณีศึกษาเฉพาะอำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลำเนาวัลย์ เรืองยศ. (2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วชิราภรณ์ สุ่มนวงศ์. (2536). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- วรรณฤดี แก้วแกมแจ. (2544). *ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร* ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วัลย์ทิพย์ สาขลวิจารณ์. (2527). *การประเมินภาวะโภชนาการทางมานุษยวิทยาและสังคม*. ใน *เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา โภชนาการสาธารณสุข* (หน่วยที่ 7). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมชิราช.
- วศิณา จันทรศิริ. (2531). *การกินอย่างถูกหลักอนามัย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมชิราช.
- วันดี แยมจันทร์ฉาย. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2530). *จิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: ประกายพรึก.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี, เล็ก สมบัติ, ระพีวรรณ คำหอม และสุดสงวน สุธีสร. (2540). *การเกี่ยวพันทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ พื้นที่ศึกษาในเขตภาคกลาง*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, กองบริหารงานวิจัย.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี, เล็ก สมบัติ, ระพีวรรณ คำหอม และสุดสงวน สุธีสร. (2536). *การศึกษาศักยภาพของปัจจัยเกี่ยวพันทางสังคมที่มีต่อการจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์.
- ศิรินทิพย์ โคนสันเทียะ. (2541). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริลักษณ์ สิ้นธวัลย์. (2544). *หลักโภชนาการ*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะอุตสาหกรรม, ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์.

- ศิริวรรณ ศิริบุญ และมาลินี วงษ์สิทธิ์. (2541). การประเมินผล โครงการนำร่องการจัดตั้ง ศูนย์บริการทางสังคม สำหรับผู้สูงอายุ: ผลการศึกษาจากข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สถาบันประชากร-ศาสตร์.
- ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล. (2539). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2526). การสำรวจพฤติกรรมทางการวางแผนครอบครัวทางโภชนาการและอนามัยแม่และเด็กของสตรีวัยเจริญพันธุ์ในชุมชนแออัด กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, ภาควิชาสุขศึกษา, โครงการวางแผนครอบครัวและพัฒนาชุมชนแออัด.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). สังคมวิทยาภาวะผู้สูงอายุ: ความเป็นจริง และการคาดการณ์ ในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมหมาย วงษ์กระสันต์. (2543). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ ผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์- ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สันทนา สุธาจารย์. (2536). อาหารและโภชนาการ 1 (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, คณะศึกษาศาสตร์.
- สาธารณสุขตำบลบ้านสิงห์. (2551). ทะเบียนผู้สูงอายุ ปี 2551. ม.ป.ท.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2543). รายงานการเจ็บป่วยและสวัสดิการคำรักษาพยาบาล การสำรวจข้อมูลทางสังคม พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). การสำรวจประชากรผู้สูงอายุ พ.ศ. 2550. กรุงเทพ- มหานคร: ผู้แต่ง.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2541). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย- เกษตรศาสตร์.
- สุทธานิจ หุณฑุสาร. (2539). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน เขตชนบท จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร - มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สุทธิลักษณ์ สมิตตะศิริ. (2533). พฤติกรรมการกินของคนไทย. *สุขภาพศึกษา*, 13, 1-9.
- สุทิน อ่อนอุบล. (2541). ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุนันต์ วงศ์กัญชร. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร กับการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุรวมเกล้า เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรกุล เจนอบรม. 2534. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะครุศาสตร์.
- สุรีย์ ชลเขต. (2540). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุวิมล ตีรกานันท์. (2542). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์แนวทางการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล พนาวัฒน์กุล. (2543). อ้อมโนทัศน์ ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อมรรัตน์ ศรีโชติ. (2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลดำเนินสะดวก. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing* (4th ed.). New York: Harper & Row.
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of education* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kalosa, K. (1982). Anthropological perspective in nutrition. *Journal Nutrition Education*, 12, 15-31.

Orem, D. E. (1980). *Nursing: Concepts of practice* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.

Orem, D. E. (1991). *Nursing concepts of nursing practice* (4th ed.). St. Louis: Mosby

Robinson, C. H., & Weigley, E. S. (1978). *Fundamental of normal nutrition*. (3rd ed.) New York: McMillan.

WHO. (1972). *Technical report series* (No. 647). New York: Author.

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ชื่อสกุล นางสาวอมรรัตน์ ปุยงาม
วัน เดือน ปีเกิด 3 มกราคม 2528
สถานที่เกิด จังหวัดราชบุรี
วุฒิการศึกษา สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
จากโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี
ปีการศึกษา 2545
สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต
(อาหารและโภชนาการ)
จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2549
ตำแหน่งหน้าที่
การงานปัจจุบัน ครูสอนวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลนครปฐม

