

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูล

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

วันที่ 2025

28 A.D. 53

13.00 46.



ที่ กค 0518.07/3110

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๔๗ ธันวาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถาม

เรียน รองคณบดีฝ่ายโรงเรียนสาธิต มัธยม) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ด้วย นายธวัชชัย ไชยหมาน รหัสประจำตัว 5212530162 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาสุศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง”
จำเป็นต้องขอแจกแบบสอบถาม เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

1. စာမေးပွဲ

[illegible]

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปรีดี สุทธิแย้ม)

รองคณบดีและผู้อำนวยการโรงเรียนสตรี

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

01/05/22

(นางดัชนี สุทิวรรณ์)

หัวหน้างานบริหารและธุรการ

290053

49 82 55

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. สุรเดช สำราญจิตต์ อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. รองศาสตราจารย์จันทร์จรี เกตุมาโร อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มณฑนา ธาระพันธุ์ อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ภาคผนวก ค
ตัวอย่างเครื่องมือใช้ในการวิจัย



แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง: พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

คำชี้แจง: แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้า และการพัฒนาการศึกษา จึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียน กรุณาตอบคำถามทุกข้อ และแสดงความคิดเห็นโดยเสรี โดยให้ข้อมูลตามความเป็นจริงข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจะนำไปใช้เพื่อการศึกษาในภาพรวม ซึ่งจะไม่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ตอนที่ 1: แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพส่วนบุคคล

คำชี้แจง: ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน
หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ

- ☐ 1. ชาย
☐ 2. หญิง

2. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

- ☐ 1. ต่ำกว่าปริญญาตรี
☐ 2. ปริญญาตรี
☐ 3. สูงกว่าปริญญาตรี

3. อาชีพของผู้ปกครอง

- ☐ 1. รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ
☐ 2. พนักงานบริษัท
☐ 3. ค้าขายหรือทำธุรกิจส่วนตัว
☐ 4. รับจ้าง
☐ 5. อื่น ๆ (ระบุ)

4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง

- ☐ 1. ต่ำกว่า 15,000 บาท/เดือน
☐ 2. 15,001-50,000 บาท/เดือน
☐ 3. มากกว่า 50,000 บาท/เดือน

ตอนที่ 2: แบบสอบถามวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง: ให้นักเรียนตอบว่า “ใช่” หมายถึง นักเรียนเข้าใจว่าข้อความถูกต้อง หรือ “ไม่ใช่” หมายถึง นักเรียนเข้าใจว่าข้อความไม่ถูกต้อง ให้นักเรียนตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับคำตอบที่ต้องการ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทย ใช้ยึดเป็นแนวทางในด้านการบริโภคให้ถูกต้องตามหลัก โภชนาการ		
2. ในวันหนึ่ง ๆ เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่		
3. การเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัย คือ อ่านฉลากให้ละเอียด ครบถ้วน		
4. มันทะสามารถรับประทานแทนเนื้อสัตว์ได้		
5. การรับประทานข้าวกล้องช่วยลดความเสี่ยงต่อการขาดวิตามิน		
6. การรับประทานผักและผลไม้ทุกวันจะลดต่อการเป็นโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ		
7. การงดอาหารเข้าไม่มีผลต่อร่างกาย เพราะร่างกายต้องการ อาหารเข้าเพียงเล็กน้อย		
8. ผู้รับประทานอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยง ต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
9. การรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมัน จะทำให้เสี่ยง ต่อการเกิดโรคไขมันในเลือดสูง		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
10. การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ ควรเลือกโดยดูส่วนประกอบอาหารให้ครบ 5 หมู่		
11. การรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ในปริมาณมากจะถูกเก็บสะสมไว้ในรูปของโปรตีน		
12. ไอโอดีนเป็นสารอาหารประเภทที่มีคุณสมบัติป้องกัน โรคคอพอก		
13. การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัดจะมีอันตรายต่อสุขภาพ เนื่องจากทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด		
14. โรคตับแข็งเกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ		
15. ในเนื้อปลามีกรดไขมันที่จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ในเลือด		
16. น้ำตาลแลคโตสจากนมสดเป็นสารอาหารที่เชื่อได้ว่า ช่วยต้านทานการเกิดโรคมะเร็ง		
17. วิตามินต้องการแคลเซียมสูงกว่าวิตามินอื่น ๆ เพื่อทำหน้าที่ ในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง		
18. ควรรับประทานอาหารว่างสลับกับข้าวซ้อมมือ เพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่		
19. อาหารที่สะอาดและปลอดภัยคืออาหารที่ไม่มีสารปนเปื้อน และสิ่งเจือปน		
20. ถ้าได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมาก ๆ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เร็ว		

ตอนที่ 3: พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

คำชี้แจง: โปรดพิจารณาข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าต่อไปนี้ และให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริง

ที่นักเรียนปฏิบัติมากที่สุด โดยมีความหมายของระดับการปฏิบัติ ดังนี้

ทำเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติทุกวัน

ทำเป็นบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางเวลาใน 1 สัปดาห์

ไม่เคยทำเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ

รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
	ทำเป็นประจำ ทุกวัน	ทำเป็น บางครั้ง	ไม่เคยทำ
1. นักเรียนละเว้นการรับประทานอาหารเข้า			
2. นักเรียนรับประทานอาหารเข้าก่อน 09.00 น.			
3. นักเรียนรับประทานอาหารเข้า ที่มีอาหารหลักครบ 5 หมู่			
4. นักเรียนรับประทานอาหารผลไม้หลังอาหารเข้า			
5. ในมือเข้านักเรียนดื่มนมสดหรือนมถั่วเหลือง			
6. ในมือเข้านักเรียนรับประทานข้าวเป็นหลัก สลับกับก๋วยเตี๋ยว			
7. นักเรียนรับประทานผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ แทนข้าวในมือเช้า			
8. นักเรียนรับประทานอาหารเข้า จากร้านอาหารที่ทำสุกใหม่ ๆ และร้อน			
9. นักเรียนดื่มน้ำอัดลมหลังรับประทาน อาหารเข้าทุกครั้ง			
10. นักเรียนรับประทานอาหารฟาส์ฟู้ด เป็นอาหารเข้าในวันหยุด			

รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
	ทำเป็นประจำ ทุกวัน	ทำเป็น บางครั้ง	ไม่เคยทำ
11. นักเรียนรับประทานข้าวเหนียว หนุมปิ้ง ไถ่ย่างเป็นอาหารเช้า			
12. นักเรียนรับประทานบะหมี่สำเร็จรูป โดยไม่ใส่ไข่หรือเนื้อสัตว์ตอนเช้า			
13. นักเรียนรับประทานขนมหวาน เป็นอาหารเช้า			
14. นักเรียนรับประทานขนมกรุบกรอบ (ขนมถุง) เป็นอาหารเช้า			
15. นักเรียนดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 1 แก้ว หลังอาหารเช้า			
16. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่มีไข่ หรือปลาเป็นส่วนประกอบ			
17. ในมือเข้านักเรียนรับประทานข้าวกล้อง และข้าวซ้อมมือเป็นหลัก			
18. ในมือเข้านักเรียนรับประทานอาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุง อาหารแช่แข็ง			
19. นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็ม หรือเผ็ด			
20. นักเรียนเลือกซื้ออาหารเช้าตามคำโฆษณา			
21. อาหารเช้าที่นักเรียนรับประทาน มีเนื้อสัตว์ด้วย เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว			

รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
	ทำเป็นประจำ ทุกวัน	ทำเป็น บางครั้ง	ไม่เคยทำ
22. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานมีพวก ถั่วเมล็ดแห้งด้วย เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง หรือเต้าหู้			
23. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทาน มีผักใบเขียวด้วย เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักกาดหอม ต้นหอม ผักกวางตุ้ง			
24. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทาน มีผักสีเหลืองด้วย เช่น ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท			
25. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทาน มีผักต่าง ๆ ด้วย เช่น ถั่วงอก มะเขือ แตงกวา ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ข้าวโพดอ่อน			
26. ในมือเข้านักเรียนคืมน้ำผลไม้			
27. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานมีการปรุง ด้วยน้ำมันพืช เช่น ผัดต่าง ๆ			
28. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานเป็นพวก อาหารทอด เช่น มันฝรั่งทอด (เฟรนฟรายด์) หมูสามชั้นทอด ลูกชิ้นทอด หนั๋งไก่ทอด			
29. ในมือเข้านักเรียนรับประทานอาหาร ที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ เช่น คัสตาร์ด แกงกะทิต่าง ๆ			
30. นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสหวานนำ			

รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
	ทำเป็นประจำ ทุกวัน	ทำเป็น บางครั้ง	ไม่เคยทำ
31. นักเรียนเติมน้ำปลาในอาหารก่อนชิมอาหาร			
32. นักเรียนเติมพริกป่นในอาหารจนอาหารมีรสเผ็ดจัด			
33. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานเป็นอาหารที่สะอาด ๆ เช่น ไข่กรอกสีส้ม หรือสีแดงสด			
34. ในมือเข้านักเรียนรับประทานอาหารประเภทหมักดอง เช่น ผลไม้ดองต่าง ๆ ผักดองต่าง ๆ			
35. ในมือเข้านักเรียนรับประทานอาหารประเภทสุกๆ ดิบๆ ด้วย เช่น แหนม ปลาต้ม ลาบ ก้อย			
36. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานเป็นอาหารรสจัดด้วย เช่น ยำต่าง ๆ ส้มตำ แกงเผ็ด ๆ			
37. ในมือเข้านักเรียนรับประทานลูกอม			
38. ในมือเข้านักเรียนรับประทานไอศกรีม			
39. นักเรียนรับประทานข้าวขาหมูหรือข้าวมันไก่ เป็นอาหารเช้า			
40. ในมือเข้านักเรียนรับประทานอาหารหลายชนิดรวมกัน			
41. ในมือเข้านักเรียนรับประทานอาหารปรุงเองที่บ้าน			
42. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย			

รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
	ทำเป็นประจำ ทุกวัน	ทำเป็น บางครั้ง	ไม่เคยทำ
43. นักเรียนรับประทานอาหารเช้า ที่หน้าตาอาหารเชิญชวนให้รับประทาน			
44. นักเรียนเลือกซื้ออาหารเช้าจากร้าน ที่สะอาดถูกสุขลักษณะ			
45. นักเรียนเลือกซื้ออาหารเช้าที่ราคา เหมาะสมกับปริมาณ			
46. ผู้ปกครองนักเรียนเป็นผู้จัดหาอาหารเช้า ให้นักเรียน			
47. ก่อนรับประทานอาหารเช้าให้นักเรียนล้างมือ ทุกครั้ง			
48. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่เหลือ ค้างคืน			
49. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่มีราคาแพง เพราะคิดว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง			
50. บางครั้งนักเรียนรับประทานอาหารเช้า ที่หมดอายุ เช่น ขนมปัง นม เป็นต้น			

ภาคผนวก ง

คำเฉลยแบบสอบถามวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำเฉลยแบบสอบถามวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในด้านการรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ	✓	
2. ในวันหนึ่ง ๆ เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่	✓	
3. การเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัย คือ อ่านฉลากให้ละเอียดครบถ้วน	✓	
4. มั่นเทศสามารถการรับประทานอาหารแทนเนื้อสัตว์ได้		✓
5. การรับประทานอาหารข้าวกล้องช่วยลดความเสี่ยงต่อการขาดวิตามิน	✓	
6. การรับประทานอาหารผักและผลไม้ทุกวันจะลดต่อการเป็นโรคมะเร็งและโรคหัวใจ	✓	
7. การงดอาหารเข้าไม่มีผลต่อร่างกาย เพราะร่างกายต้องการอาหารเข้าเพียงเล็กน้อย		✓
8. ผู้การรับประทานอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		✓
9. การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ที่ติดมัน จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันในเลือดสูง	✓	
10. การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการควรเลือกโดยดูส่วนประกอบอาหารให้ครบ 5 หมู่	✓	

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
11. การรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ในปริมาณมากจะถูกเก็บสะสมไว้ในรูปของโปรตีน		✓
12. ไอโอดีนเป็นสารอาหารประเภทที่มีคุณสมบัติป้องกัน โรคคอพอก	✓	
13. การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด จะมีอันตราย ต่อสุขภาพเนื่องจากทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ขาดเลือด		✓
14. โรคตับแข็งเกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ	✓	
15. ในเนื้อปลามีกรดไขมันที่จะช่วยลดระดับ โคเลสเตอรอลในเลือด	✓	
16. น้ำตาลแลคโตสจากนมสดเป็นสารอาหารที่เชื่อได้ว่า ช่วยต้านทานการเกิดโรคมะเร็ง		✓
17. วัยรุ่นต้องการแคลเซียมสูงกว่าวัยอื่น ๆ เพื่อทำหน้าที่ ในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง	✓	
18. ควรรับประทานข้าวกล้องสลับกับข้าวซ้อมมือ เพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่	✓	
19. อาหารที่สะอาดและปลอดภัยคืออาหารที่ไม่มี สารปนเปื้อนและสิ่งเจือปน	✓	
20. ถ้าได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมาก ๆ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เร็ว		✓

ภาคผนวก จ
คำดัชนีความสอดคล้อง

ค่าดัชนีความสอดคล้อง

ดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาในข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (index of congruence) แบบสอบถามเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
1. นักเรียนละเว้นการรับประทานอาหารเข้า	1	1	1	1	ใช้ได้
2. นักเรียนรับประทานอาหารเข้าก่อน 09.00 น.	1	1	1	1	ใช้ได้
3. นักเรียนรับประทานอาหารเข้าที่มีอาหารหลักครบ 5 หมู่	1	1	1	1	ใช้ได้
4. นักเรียนรับประทานผลไม้หลังอาหารเข้า	1	1	1	1	ใช้ได้
5. ในมือเข้านักเรียนคิมนมสด หรือนมถั่วเหลือง	1	1	1	1	ใช้ได้
6. ในมือเข้านักเรียนรับประทานข้าวเป็นหลัก สลับกับถั่วเขียว	1	1	1	1	ใช้ได้
7. นักเรียนรับประทานผลิตภัณฑ์เบเกอรี่แทนข้าวในมือเข้า	1	1	1	1	ใช้ได้
8. นักเรียนรับประทานอาหารเข้าจากร้านอาหารที่ทำสุกใหม่ ๆ และร้อน	1	1	1	1	ใช้ได้
9. นักเรียนคิมน้ำอัดลมหลังรับประทานอาหารเข้าทุกครั้ง	1	1	1	1	ใช้ได้
10. นักเรียนรับประทานอาหารฟาสฟู๊ดเป็นอาหารเข้าในวันหยุด	1	1	1	1	ใช้ได้
11. นักเรียนรับประทานข้าวเหนียว หนุมปิ้ง กล้วยเป็นอาหารเข้า	1	1	1	1	ใช้ได้

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้า	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
12. นักเรียนรับประทานบะหมี่สำเร็จรูป โดยไม่ใส่ไข่หรือเนื้อสัตว์ตอนเช้า	1	1	1	1	ใช้ได้
13. นักเรียนรับประทานขนมหวาน เป็นอาหารเช้า	1	1	1	1	ใช้ได้
14. นักเรียนรับประทานขนมกรุบกรอบ (ขนมถุง) เป็นอาหารเช้า	1	1	1	1	ใช้ได้
15. นักเรียนดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 1 แก้ว หลังอาหารเช้า	1	1	1	1	ใช้ได้
16. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่มีไข่ หรือปลาเป็นส่วนประกอบ	1	1	1	1	ใช้ได้
17. ในมือเข้านักเรียนรับประทานข้าวกล้อง และข้าวซ้อมมือเป็นหลัก	1	1	1	1	ใช้ได้
18. ในมือเข้านักเรียนรับประทานอาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุง อาหารแช่แข็ง	1	1	1	1	ใช้ได้
19. นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็ม หรือเผ็ด	1	1	1	1	ใช้ได้
20. นักเรียนเลือกซื้ออาหารเช้าตามคำแนะนำ	1	1	1	1	ใช้ได้
21. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทาน มีเนื้อสัตว์ด้วย เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว	1	1	1	1	ใช้ได้

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้า	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
22. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานมีพวก ถั่วเมล็ดแห้งด้วย เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง หรือ เต้าหู้	1	1	1	1	ใช้ได้
23. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทาน มีผักใบเขียวด้วย เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักกาดหอม ต้นหอม ผักกวางตุ้ง	1	1	1	1	ใช้ได้
24. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทาน มีผักสีเหลืองด้วย เช่น ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท	1	1	1	1	ใช้ได้
25. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานมีผักต่าง ๆ ด้วย เช่น ถั่วงอก มะเขือ แตงกวา ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ข้าวโพดอ่อน	1	1	1	1	ใช้ได้
26. ในมือเข้านักเรียนคืมน้ำผลไม้	1	1	1	1	ใช้ได้
27. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานมีการปรุง ด้วยน้ำมันพืช เช่น ผัดต่าง ๆ	1	1	1	1	ใช้ได้
28. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานเป็นพวก อาหารทอด เช่น มันฝรั่งทอด (เฟรนฟรายด์) หมูสามชั้นทอด ลูกชิ้นทอด หนั๋งไก่ทอด	1	1	1	1	ใช้ได้
29. ในมือเข้านักเรียนรับประทานอาหารที่มีกะทิ เป็นส่วนประกอบ เช่น คัสตาร์ด แยมกะทิต่าง ๆ	1	1	1	1	ใช้ได้
30. นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสหวานนำ	1	1	1	1	ใช้ได้
31. นักเรียนเติมน้ำปลาในอาหารก่อนชิมอาหาร	1	1	1	1	ใช้ได้

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้า	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
32. นักเรียนเติมพริกป่นในอาหารจนอาหารมีรสเผ็ดจัด	1	1	1	1	ใช้ได้
33. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานเป็นอาหารที่รสจัด ๆ เช่น ใส้กรอกสีส้ม หรือสีแดงสด	1	1	1	1	ใช้ได้
34. ในมือเข้านักเรียนรับประทานอาหารประเภทหมักดอง เช่น ผลไม้ดองต่าง ๆ ผักดองต่าง ๆ	1	1	1	1	ใช้ได้
35. ในมือเข้านักเรียนรับประทานอาหารประเภทสุก ๆ ดิบ ๆ ด้วย เช่น แหนม ปลาต้ม ลาบ ก้อย	1	1	1	1	ใช้ได้
36. อาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานเป็นอาหารรสจัดด้วย เช่น ยำต่าง ๆ ส้มตำ แกงเผ็ด ๆ	1	1	1	1	ใช้ได้
37. ในมือเข้านักเรียนรับประทานลูกอม	1	1	1	1	ใช้ได้
38. ในมือเข้านักเรียนรับประทานไอศกรีม	1	1	1	1	ใช้ได้
39. นักเรียนรับประทานข้าวขาหมู หรือข้าวมันไก่เป็นอาหารเข้า	1	1	1	1	ใช้ได้
40. ในมือเข้านักเรียนรับประทานอาหารหลายชนิดรวมกัน	1	1	1	1	ใช้ได้
41. ในมือเข้านักเรียนรับประทานอาหารปรุงเองที่บ้าน	1	1	1	1	ใช้ได้
42. นักเรียนรับประทานอาหารเข้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1	1	1	1	ใช้ได้
43. นักเรียนรับประทานอาหารเข้าที่หน้าตาอาหารเชิญชวนให้รับประทาน	1	1	1	1	ใช้ได้

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้า	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
44. นักเรียนเลือกซื้ออาหารเข้าจากร้านที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ	1	1	1	1	ใช้ได้
45. นักเรียนเลือกซื้ออาหารเข้าที่ราคาเหมาะสม กับปริมาณ	1	1	1	1	ใช้ได้
46. ผู้ปกครองนักเรียนเป็นผู้จัดหาอาหารเข้า ให้นักเรียน	1	1	1	1	ใช้ได้
47. ก่อนรับประทานอาหารเข้านักเรียนล้างมือ ทุกครั้ง	1	1	1	1	ใช้ได้
48. นักเรียนรับประทานอาหารเข้าที่เหลือค้างคืน	1	1	1	1	ใช้ได้
49. นักเรียนรับประทานอาหารเข้าที่มีราคาแพง เพราะคิดว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง	1	1	1	1	ใช้ได้
50. บางครั้งนักเรียนรับประทานอาหารเข้า ที่หมดอายุ เช่น ขนมหั้ว นม เป็นต้น	1	1	1	1	ใช้ได้

บรรณานุกรม

- กัลยา ศรีมหันต์. (2541). ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คำปุ่น วรรณวงษ์. (2552). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดยโสธร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิระภา คล้ายเพชร. (2551). โปรแกรมการสอนการเลือกอาหารบริโภคที่มีน้ำตาลและไขมันตามสี่สัญญาณไฟจราจรของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิราวรรณ สิทธิภักดี. (2547). ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชนกนาถ ชูพยัคฆ์. (2544). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, คณะศึกษาศาสตร์, ภาควิชาคหกรรมศาสตร์.
- ชไมพร ยนต์นิยม. (2539). คุณค่าทางโภชนาการของอาหารบริโภค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่บริโภคอาหารจานด่วน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดวงพร โขนินทร์เดชา. (2551). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- เชียรอนันต์ เหมพิมานแมน. (2534). พฤติกรรมการบริโภคของชาวอีสานในอำเภออุดรชุม
จังหวัดยโสธร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
ปาลิรัฐ พัทธภัยดำรงกิจ. (2538). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษา
ปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคเหนือ.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
พรสุข หุ่นนิรันดร์. (2545). พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย-
ศรีนครินทรวิโรฒ, คณะพลศึกษา, ภาควิชาสุขศึกษา.
พิชิต ฤทธิ์จัญญ. (2544). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์-
แฮสส์ ออฟ เคอร์มีสท์.
พุทธรชชาติ นาคเรือง. (2541). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียน สังกัด
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
มาตรฤดี ชุณหบัณฑิต. (2548). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร-
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
วนิดา บุญพร. (2552). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขต
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
วรรณฤดี แก้วเกมแข. (2544). ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
ของมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
วิธี แจ่มระทิก. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร.
ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ศิริบุญญา บุญประชุม. (2543). ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพ-
มหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
ศิริพงษ์ เสภาภยน. (2546). การวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บู๊คพ้อยท์.

- ศิริลักษณ์ สีนธวาลย์. (2544). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะอุตสาหกรรมเกษตร, ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์.
- สถิตาพร สุคนธมัต. (2551). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตยานนาวา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2538). พฤติกรรมการเปลี่ยนแปลง. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา สุขศึกษา (หน่วยที่ 1). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์. (2541). การประเมินโภชนาการทางมนุษยวิทยา และสังคมวิทยา. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนาการสาธารณสุข (หน่วยที่ 3). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.
- สมศรี เพชรโชติ. (2540). คำนิยมกับการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, คณะศึกษาศาสตร์, ภาควิชาคหกรรมศาสตร์.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2547). โภชนศาสตร์เบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุนีย์ โยคะกุล. (2542). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุปรีดา จินดา. (2552). ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุรเดช ลำราญจิตต์ และจิตติมา โสภารัตน์. (2553). สุขภาพเพื่อชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุรศักดิ์ อมรรตณศักดิ์, เตือนใจ เกตุษา และบุญมี พันธุ์ไทย. (2545). การวิเคราะห์ข้อมูลทางการศึกษา 1 (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

- สุริยะ เทสมิ. (2549). *ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมปรุงของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2539). *โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- อนุกุล พลศิริ. (2545). *ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, คณะศึกษาศาสตร์, ภาควิชาคหกรรมศาสตร์.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2546). *โภชนาศาสตร์ครอบครัว* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรนุช อุดมประสิทธิ์. (2551). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์-วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Blanco, A., Lopez, D. J. M, Casado, J. L., & Diaz, C. (1999). Meningoencephalitis: An unusual complication of influenza vaccine. *Medicinal Clinical*, 112(15), 597-599.
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of educational objectives, handbook 1: The cognitive domain*. New York: Longman.
- Cusatis, D. C., & Shannon, B. M. (1996). Influences on adolescent eating behavior. *The Journal of Adolescent Health*, 18(1), 27-34.
- Deriemaeker, P., Taeymans, J., Aerenhouts, D., Hebbelinck, M., & Clarys, P. (2007). Nutritional intake and physical performance capacity in Flemish schoolchildren (seven to 12 years): Issues for responsible marketing. *Young Consumers Bradford*, 8(2), 83-85.

- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (1991). *Health promotion planning: An educational and environmental approach* (2nd ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Skinner, J. D, & Woodburn, M. J. (1984). Nutrition knowledge of teen-agers. *Journal School Health*, 54(2), 71-74.
- Spyckerelle, Y., Herbeth, B., & Deschamps, J. P. (1992). Dietary behaviour of an adolescent French male population. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 5, 161-168.

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ชื่อสกุล

นายรัชชัย ไชยหมาน

วัน เดือน ปีเกิด

15 มิถุนายน 2528

สถานที่เกิด

จังหวัดสงขลา

วุฒิการศึกษา

สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากโรงเรียนสตรียะลา จังหวัดยะลา ปีการศึกษา 2546

สำเร็จปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต (รัฐศาสตร์)

จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2550

ตำแหน่งหน้าที่

การงานปัจจุบัน

-

