

แบบประเมินผลสัมฤทธิ์การอบรมการใช้รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

ตอนที่ 1 สาระเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

คำชี้แจงให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตัวเลือกที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

- ข้อใดเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพมากที่สุด
 - พันธุกรรม
 - สิ่งแวดล้อม
 - พฤติกรรมสุขภาพ
 - ระบบบริการสุขภาพ
- ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
 - การมีความเครียดสูง
 - การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา
 - การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ
 - การบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม เกินพอดี
- ข้อใดเป็นแนวคิดทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ที่ใช้ในการสร้างรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 - แบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ (Health Belief Model)
 - แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Model)
 - ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action)
 - ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค (Protection Motivation Theory)
- ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายของการพัฒนาตามรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 - การอ่านฉลาก
 - กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ
 - การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก
 - การลด และหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ปลอดภัย/เสี่ยงโรค
- ข้อใดเป็นแนวคิดในการออกแบบกิจกรรมที่ใช้ในรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 - มุ่งให้ความรู้ความเข้าใจ และใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนรู้
 - มุ่งให้ความรู้ความเข้าใจ และเน้นการฝึกปฏิบัติตามสถานการณ์
 - เน้นการฝึกปฏิบัติตามสถานการณ์ โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก
 - มุ่งแก้ไขปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรม โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก

6. สัญลักษณ์ของฉลากในข้อใดที่แสดงว่าอาหารหรือเครื่องดื่มนั้น ๆ ได้ผ่านเกณฑ์พิจารณาโภชนาการแล้วว่า มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ที่เหมาะสม



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
100 กิโลแคลอรี	13 กรัม	3 กรัม	60 มิลลิกรัม
*5%	*20%	*4%	*3%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงานต่อ 1 ซอง (30 กรัม) : 100 กิโลแคลอรี

ปริมาณต่อซอง (30 กรัม) : 1 ซอง

สารอาหาร	ปริมาณต่อซอง (30 กรัม)	ร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน*
พลังงาน	100 กิโลแคลอรี	5%
น้ำตาล	13 กรัม	20%
ไขมัน	3 กรัม	4%
โซเดียม	60 มิลลิกรัม	3%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ข้อมูลโภชนาการ

พลังงานต่อ 1 ซอง (30 กรัม) : 100 กิโลแคลอรี

ปริมาณต่อซอง (30 กรัม) : 1 ซอง

สารอาหาร	ปริมาณต่อซอง (30 กรัม)	ร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน*
พลังงาน	100 กิโลแคลอรี	5%
น้ำตาล	13 กรัม	20%
ไขมัน	3 กรัม	4%
โซเดียม	60 มิลลิกรัม	3%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

7. ข้อมูลบนฉลากอาหารในข้อใด **ไม่จัด**ว่าเป็นข้อมูลด้านความปลอดภัย

- ก. คำเตือน
- ข. วิธีการเก็บรักษา
- ค. วันเดือนปีที่หมดอายุ
- ง. ชื่อที่อยู่ของผู้ผลิต

8. ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) แสดงข้อมูลสารอาหารใดบ้าง

- ก. โปรตีน ไขมัน โซเดียม โยอาหาร
- ข. โปรตีน ไขมัน โซเดียม เหล็ก
- ค. พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม
- ง. พลังงาน โปรตีน ไขมัน โซเดียม

9. จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) นี้ นักเรียนคนใดปฏิบัติถูกต้องตามข้อแนะนำบนฉลาก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
500 กิโลแคลอรี	30 กรัม	12 กรัม	600 มิลลิกรัม
*25%	*46%	*18%	*25%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

- ก. ด.ญ.น้ำ รับประทานครึ่งครึ่งซอง
- ข. ด.ญ.นุ้ย รับประทานครึ่งหนึ่งซอง
- ค. ด.ญ.น้อย รับประทานครึ่งหนึ่งซองถึงหนึ่งซองครึ่ง
- ง. ด.ญ.น้อย รับประทานครึ่งสองซอง

10. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

- ก. บอกให้ทราบว่าอาหารนั้นหมดอายุหรือสามารถรับประทานได้
- ข. ช่วยให้คุณเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง
- ค. ช่วยให้คุณสามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ต้องการหรือสารอาหารที่จำกัดการบริโภค
- ง. ใช้ในการเปรียบเทียบเพื่อเลือกยี่ห้อของผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าสารอาหารที่ดีกว่าได้

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ของนักเรียน เช่น กินขนมกรุบกรอบ ดื่มน้ำอัดลม กินอาหารทอด เป็นความจำเป็นที่ครูต้องช่วยกันแก้ไข					
2.	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ของนักเรียนตามกิจกรรมในรูปแบบฯ เป็นเรื่องยุ่งยากต้องใช้เวลานาน งบประมาณมาก					
3.	กิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามรูปแบบฯ มีประโยชน์สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ของนักเรียน					
4.	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามรูปแบบฯ เป็นเรื่องที่ทำไม่ได้ไม่ยากเพราะมีคู่มือครูและสื่อประกอบที่พร้อมใช้งาน					
5.	การใช้รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ๓ ทำให้ต้องเสียเวลาเรียนในการเรียนสาระการเรียนรู้อื่นๆ					
6.	หากนักเรียนมีความรู้และรับรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงและอันตรายจากการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) นักเรียนจะสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้					
7.	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนได้เห็นความรุนแรงของการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จะทำให้นักเรียนลดและหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านั้นได้มากขึ้น					

ที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8.	หากทางโรงเรียน ครอบครัว พี่น้อง สนับสนุน แนะนำ ให้ลดการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จะทำให้นักเรียนมีโอกาสลดอาหารเสี่ยงโรคได้					
9.	การทำให้นักเรียนเห็นประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) อ่านฉลากโภชนาการก่อนกินอาหารจะทำให้เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง					
10.	ถึงแม้นักเรียนจะได้เข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ตามรูปแบบฯ แล้วนักเรียนก็ไม่น่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคได้					

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านเป็นอย่างสูง