


**คู่มือลงทะเบียนข้อมูล แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง**  
**การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**  
**เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง**

ชื่อตัวแปร	การลงทะเบียน	หมายเหตุ
gen	1=ชาย , 2=หญิง	
age	ใส่อายุจริง เช่น 12 ,13 ,14	
weight	ใส่น้ำหนักจริง เช่น 45, 50	
height	ใส่ส่วนสูงจริง เช่น 150 ,162	
eat	1=ไม่กิน , 2=กิน	
<input type="checkbox"/> <b>ขนมขบเคี้ยว</b> ราคา .....บาท จำนวนครั้งที่กินต่อวัน .....ครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ..... ซอง ราคา .....บาท จำนวนครั้งที่กินต่อวัน .....ครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ..... ซอง	S1_price = ระบุราคา เช่น 5 , 10 S1_fre= จำนวนที่กินต่อวัน S1_qua= ปริมาณการกินต่อครั้ง  S2_price = ระบุราคา เช่น 5 , 10 S2_fre= จำนวนที่กินต่อวัน S3_qua= ปริมาณการกินต่อครั้ง	
<input type="checkbox"/> <b>น้ำอัดลม</b> ราคา.....บาท จำนวนครั้งที่กินต่อวัน.....ครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง .....ขวด/กล่อง/กระป๋อง  ราคา.....บาท จำนวนครั้งที่กินต่อวัน .....ครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง .....ขวด/กล่อง/กระป๋อง	d1_price = ราคา d1_fre= จำนวนครั้งที่กินต่อวัน d1_qua= ปริมาณการกินต่อครั้ง  d2_price = ราคา d2_fre= จำนวนครั้งที่กินต่อวัน d2_qua= ปริมาณการกินต่อครั้ง	
<input type="checkbox"/> <b>เครื่องดื่มอื่น ๆ</b> ราคา.....บาท จำนวนครั้งที่กินต่อวัน.....ครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง .....ขวด/กล่อง/กระป๋อง	W1_price = ราคา W1_fre= จำนวนครั้งที่กินต่อวัน W1_qua= ปริมาณการกินต่อครั้ง	

ชื่อตัวแปร	การลงรหัส	หมายเหตุ																
ราคา.....บาท จำนวนครั้งที่กินต่อวัน.....ครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง .....ขวด/กล่อง/กระป๋อง	$W2\_price = \text{ราคา}$ $W2\_fre = \text{จำนวนครั้งที่กินต่อวัน}$ $W2\_qua = \text{ปริมาณการกินต่อครั้ง}$																	
<b>ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)</b>																		
1. จากตัวอย่างข้อความบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารต่อไปนี้ <b>“Exp.15/10/19”</b> หมายถึง ควรกินอาหารนี้ภายในวันที่ 15 เดือนตุลาคม พ.ศ.2562	$\text{ถูก} = 1, \text{ผิด} = 0, \text{ไม่แน่ใจ} = 0$																	
2. ข้อความจากข้อมูลฉลากโภชนาการที่แสดงต่อไปนี้หมายความว่า อาหารนี้หนึ่งซองมีน้ำหนัก 30 กรัม และควรกินครั้งละ 3 ซอง <div data-bbox="318 898 750 1041" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;"><b>ข้อมูลโภชนาการ</b></p> <p>หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ของ (30 กรัม)</p> <p>จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 3</p> </div>	$\text{ถูก} = 0, \text{ผิด} = 1, \text{ไม่แน่ใจ} = 0$	ข้อความทาง ลบ ต้องกลับ การให้คะแนน																
<div data-bbox="305 1052 727 1356" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;"><b>คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง</b> ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>พลังงาน</td> <td>น้ำตาล</td> <td>ไขมัน</td> <td>โซเดียม</td> </tr> <tr> <td><b>1,120</b></td> <td><b>14</b></td> <td><b>63</b></td> <td><b>980</b></td> </tr> <tr> <td>กิโลแคลอรี</td> <td>กรัม</td> <td>กรัม</td> <td>มิลลิกรัม</td> </tr> <tr> <td><b>*56%</b></td> <td><b>*22%</b></td> <td><b>*97%</b></td> <td><b>*41%</b></td> </tr> </table> <p><small>*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน</small></p> </div> 3. ข้อความจากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) นี้หมายความว่า ถ้านักเรียนกินขนมกรุบกรอบซองนี้หมดในครั้งเดียว นักเรียนจะได้รับน้ำตาลคิดเป็นร้อยละ 14 ของปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน	พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม	<b>1,120</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>980</b>	กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	<b>*56%</b>	<b>*22%</b>	<b>*97%</b>	<b>*41%</b>	$\text{ถูก} = 0, \text{ผิด} = 1, \text{ไม่แน่ใจ} = 0$	ข้อความทาง ลบ ต้องกลับ การให้คะแนน
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม															
<b>1,120</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>980</b>															
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม															
<b>*56%</b>	<b>*22%</b>	<b>*97%</b>	<b>*41%</b>															
4. ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด กุ้งทอด ไก่ทอด ที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ อาจจะทำให้เกิดความเป็นพิษต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งตับ	$\text{ถูก} = 1, \text{ผิด} = 0, \text{ไม่แน่ใจ} = 0$																	
	$\text{ถูก} = 1, \text{ผิด} = 0, \text{ไม่แน่ใจ} = 0$																	

ชื่อตัวแปร	การลงรหัส	หมายเหตุ
5. สัญลักษณ์นี้คือเครื่องหมายสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) ที่จะพบในผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการควบคุมปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมัน เกลือ (โซเดียม) ให้ไม่เกินปริมาณที่กำหนด		
<b>ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)</b>		
1. ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
2. การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับน้ำตาลเกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
3. การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาเสี่ยงจากการได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
4. การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลาก มีความเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสีย หรือเสื่อมสภาพก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
5. การเลือกซื้ออาหารที่ฉลากไม่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) ให้มีโอกาเสี่ยงที่จะได้รับอาหารที่มีปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) มากเกินไป	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
<b>ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)</b>		
1. การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหารอาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปจนความต้องการของร่างกายอาจทำให้เกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ เป็นอันตรายถึงชีวิตได้	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
2. การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ก่อนกินอาหารทำให้อาจได้รับพลังงานเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เป็นโรคอ้วนได้	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	

ชื่อตัวแปร	การลงรหัส	หมายเหตุ
3. การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินอาหาร อาจได้รับน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เกิดภาวะแทรกซ้อน ทำให้ต้องตัดขาหรือตาบอดได้	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
4. การกินขนมกรุบกรอบเป็นประจำ อาจทำให้ได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย อาจทำให้เป็นโรคไตและเกิดภาวะไตวายได้	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
5. การเลือกซื้ออาหารที่ฉลากไม่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) อาจได้รับอาหารที่มีปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) มากเกินไป หากบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นประจำ อาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
<b>ตอนที่ 5 แบบสอบถามจากการรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)</b>		
1.การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ต้องเสียเงินซื้ออาหารที่หมดอายุ	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
2.การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกินอาหารทำให้เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
3.ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงานที่ได้จากการกินอาหารชนิดนั้นได้	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
4.การกินอาหารที่มีฉลากสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) ทำให้ได้รับอาหารที่มีปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) <u>ไม่</u> มากเกินไป	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
5.หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีพลังงานเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน จะช่วยให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ	มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
<b>ตอนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)</b>		

ชื่อตัวแปร	การลงรหัส	หมายเหตุ
1.การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้องเสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
2.การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยุงยากในการนำไปใช้ในชีวิตรจริง	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
3.การหลีกเลี่ยงไม่กินขนมที่มีกิ่งสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหารดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และรสชาติอร่อย	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
4.การเลิกดื่มน้ำอัดลมเป็นเรื่องยาก เพราะดื่มแล้วรู้สึกสดชื่น	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
5.การเลือกเลือกซื้ออาหารที่มีฉลากสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) เป็นเรื่องยุ่งยากเสียเวลา	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
<b>ตอนที่ 7 แบบสอบถามการมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)</b>		
1.ผู้ปกครอง ครูหรือเพื่อน คอยเตือนให้นักเรียนอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งก่อนกิน	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
2.ผู้ปกครองแนะนำให้นักเรียนสังเกตสีสันของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีสันของอาหารสดใสผิดธรรมชาติ	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
3.การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนอ่าน และใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
4. ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆในห้องเรียนให้เลิกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมหรือน้ำผลไม้มาดื่ม	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
5. คนใกล้ชิดแนะนำให้นักเรียนเลือกซื้ออาหาร(อาหารในภาชนะบรรจุ) ที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice)	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
<b>ตอนที่ 8 แบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)</b>		
1.นักเรียนมั่นใจว่า นักเรียนจะอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
2.เมื่อมีคนนำขนมกรุบกรอบมาแจกฟรี นักเรียนมั่นใจว่าจะอ่านฉลากอาหารนั้นก่อนกินเพื่อความปลอดภัยในการกินอาหาร	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	

ชื่อตัวแปร	การลงรหัส	หมายเหตุ
3.แม้ว่าอาหารปิ้งย่างจะมีรสชาดีอร่อย นักเรียนก็มั่นใจว่าจะลดการกินอาหารเหล่านั้นได้ เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
4.นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารของขนมกรุบกรอบจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
5.นักเรียนมั่นใจว่าจะซื้ออาหาร(อาหารในภาชนะบรรจุ) ที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ“ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) ในผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ดังกล่าว	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
<b>ตอนที่ 9 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)</b>		
1.นักเรียนซื้อขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลาก	มากที่สุด = 1 มาก =2 ปานกลาง = 3 น้อย = 4 น้อยที่สุด = 5	พฤติกรรมทางลบ ต้องกลับการให้คะแนน
2.นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
3.นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
4.นักเรียนกินอาหารมื้อหลักตามเวลา และไม่กินขนมกรุบกรอบ จุกจิก	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
5.นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมกรุบกรอบก่อนเลือกซื้อ และเลือกกิน	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
6.นักเรียนแบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลที่ระบุบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
7.นักเรียนใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากขนมกรุบกรอบมาคำนวณหาปริมาณสารอาหารก่อนกิน	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
8.ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสีและลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
9.นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี กล้วยไส้สี	มากที่สุด = 1 มาก =2 ปานกลาง = 3 น้อย = 4 น้อยที่สุด = 5	พฤติกรรมทางลบ ต้องกลับการให้คะแนน

ชื่อตัวแปร	การลงรหัส	หมายเหตุ
10.นักเรียนเปรียบเทียบข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหารก่อนตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
11.ในอาหารชนิดเดียวกัน ที่มีและไม่มีฉลากสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) นักเรียนจะเลือกอาหารที่มีฉลากสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	
12.นักเรียนไม่รับประทานนมกรุบกรอบที่ซองหรือภาชนะบรรจุมีรอยฉีกขาด	มากที่สุด = 5 มาก =4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1	