

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



ก.

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ข.

ค.

ข้อมูลโภชนาการ	
พลังงานต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม)	100 กิโลแคลอรี
น้ำตาลต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม)	13 กรัม
ไขมันต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม)	3 กรัม
โซเดียมต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม)	60 มิลลิกรัม
พลังงานต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม) *	5%
น้ำตาลต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม) *	20%
ไขมันต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม) *	4%
โซเดียมต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม) *	3%

ข้อมูลโภชนาการ	
พลังงานต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม)	100 กิโลแคลอรี
น้ำตาลต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม)	13 กรัม
ไขมันต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม)	3 กรัม
โซเดียมต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม)	60 มิลลิกรัม
พลังงานต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม) *	5%
น้ำตาลต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม) *	20%
ไขมันต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม) *	4%
โซเดียมต่อซอง 1 ซอง (30 กรัม) *	3%

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 นักเรียนคนใดปฏิบัติถูกต้องตามคำแนะนำบนฉลาก

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 รับประทานครึ่งซองครึ่งซอง

ข. ด.ญ.น้อย รับประทานครึ่งซองหนึ่งซอง

ค. ด.ญ.น้อย รับประทานครึ่งซองถึงหนึ่งซองครึ่ง

ง. ด.ญ.น้อย รับประทานครึ่งซองสองซอง

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