

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามการประเมิน ประสิทธิผลของรูปแบบฯ

**แบบสอบถามงานวิจัยเรื่อง
การพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)**

- คำชี้แจง** 1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
2. แบบสอบถามนี้มี 9 ตอน ประกอบด้วย
- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
- ตอนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
- ตอนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
- ตอนที่ 7 แบบสอบถามสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
- ตอนที่ 8 แบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
- ตอนที่ 9 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
3. ขอให้นักเรียนตอบคำถามตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย ✓ หรือ เติมข้อความลงในช่องที่ตรงตามความเป็นจริง หรือความคิดเห็นของนักเรียน คำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลต่อคะแนนสอบหรือมีผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามที่ตรงกับความเป็นจริง

สำหรับเจ้าหน้าที่

1. เพศ

1.1 ชาย 1.2 หญิง

2. ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี

3. นักเรียนมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

gen	
age	
weight	
height	

4. ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนกินขนมขบเคี้ยว ตีมน้ำอัดลม หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เป็นส่วนผสมหรือไม่

4.1 ไม่กิน / ไม่ดื่ม(ข้ามไปตอบตอนที่ 2)

eat	
-----	--

4.2 กิน / ดื่ม (ตอบข้อต่อไป สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

โดยเฉลี่ยนักเรียนกินขนมกรุบกรอบหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมวันละเท่าใด

ขนมขบเคี้ยว

ประเภท (โปรดระบุ เช่น มันฝรั่งทอด เวเฟอร์ สำหรับย่อยกรอบ ฯลฯ)

S1_price	
----------	--

ยี่ห้อ ราคาบาท

S1_fre	
--------	--

จำนวนครั้งที่กินต่อวันครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้งซอง

S1_qua	
--------	--

ประเภท (โปรดระบุ เช่น มันฝรั่งทอด เวเฟอร์ สำหรับย่อยกรอบ ฯลฯ)

S2_price	
----------	--

ยี่ห้อ ราคาบาท

S2_fre	
--------	--

จำนวนครั้งที่กินต่อวันครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้งซอง

S2_qua	
--------	--

น้ำอัดลม

ยี่ห้อราคา.....บาท

d1_price	
----------	--

จำนวนครั้งที่กินต่อวัน.....ครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้งขวด/กล่อง/กระป๋อง

d1_fre	
--------	--

d1_qua	
--------	--

ยี่ห้อราคา.....บาท

d2_price	
----------	--

จำนวนครั้งที่กินต่อวันครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้งขวด/กล่อง/กระป๋อง

d2_fre	
--------	--

d2_qua	
--------	--

เครื่องดื่มอื่น ๆ

ประเภท (โปรดระบุ เช่น ชาเขียว น้ำผลไม้)

w1_price	
----------	--

ยี่ห้อ ราคา.....บาท

w1_fre	
--------	--

จำนวนครั้งที่กินต่อวัน.....ครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้งขวด/กล่อง/กระป๋อง

w1_qua	
--------	--

ประเภท (โปรดระบุ เช่น ชาเขียว น้ำผลไม้)

w2_price	
----------	--

ยี่ห้อราคา.....บาท


w2_fre	
--------	--

จำนวนครั้งที่กินต่อวัน.....ครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้งขวด/กล่อง/กระป๋อง

w2_qua	
--------	--

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่นักเรียนเห็นว่า “ถูก” หรือ “ผิด” หรือ “ไม่แน่ใจ” ในคำตอบนั้น

ลำดับที่	รายการ	ถูก	ผิด	ไม่ แน่ใจ	สำหรับ เจ้าหน้าที่																
1.	จากตัวอย่างข้อความบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารต่อไปนี้ “Exp.15/10/19” หมายถึง ควรกินอาหารนี้ภายในวันที่ 15 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2561				K1																
2.	ข้อความจากข้อมูลฉลากโภชนาการที่แสดงต่อไปนี้หมายความว่า อาหารนี้หนึ่งซอง มีน้ำหนัก 30 กรัม และควรกินครั้งละ 3 ซอง <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">ข้อมูลโภชนาการ</p> <p style="text-align: center;">หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ซอง (30 กรัม)</p> <p style="text-align: center;">จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 3</p> </div>				K2																
3.	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-right: 10px;"> <p>คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง</p> <table border="1" style="font-size: small; margin: 0 auto;"> <tr> <td>พลังงาน</td> <td>น้ำตาล</td> <td>ไขมัน</td> <td>โซเดียม</td> </tr> <tr> <td>1,120</td> <td>14</td> <td>63</td> <td>980</td> </tr> <tr> <td>กิโลแคลอรี</td> <td>กรัม</td> <td>กรัม</td> <td>มิลลิกรัม</td> </tr> <tr> <td>*56%</td> <td>*22%</td> <td>*97%</td> <td>*49%</td> </tr> </table> <p style="font-size: x-small;">* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน</p> </div> <div> <p>ข้อความจากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) นี้ หมายความว่า ถ้านักเรียนกินขนม กรุบกรอบซองนี้หมดในครั้งเดียว นักเรียนจะได้รับน้ำตาลคิดเป็น ร้อยละ 14 ของปริมาณที่ควรได้รับ ในแต่ละวัน</p> </div> </div>	พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม	1,120	14	63	980	กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	*56%	*22%	*97%	*49%				K3
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม																		
1,120	14	63	980																		
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม																		
*56%	*22%	*97%	*49%																		
4.	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด กุ้งทอด ไก่ทอด ที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำอาจก่อให้เกิด ความเป็นพิษต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งตับ				K4																
5.	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>สัญลักษณ์นี้คือเครื่องหมายสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) ที่จะพบ ในผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการควบคุมปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ไม่เกินปริมาณ ที่กำหนด</p> </div>				K5																

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก
ของนักเรียน

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับการรับรู้					สำหรับ เจ้าหน้าที่
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1.	ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้ รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่า ความต้องการของร่างกาย						SU1
2.	การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับน้ำตาลเกินปริมาณที่ร่างกาย ควรได้รับในแต่ละวัน						SU2

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับการรับรู้					สำหรับ เจ้าหน้าที่	
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด		
3	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาสเสี่ยงจากการได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย						SU3	
4.	การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลาก มีความเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสีย หรือเสื่อมสภาพก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก						SU4	
5.	การเลือกซื้ออาหารที่ฉลากไม่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) ทำให้มีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับอาหารที่มีปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) มากเกินไป						SU5	

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับการรับรู้					สำหรับ เจ้าหน้าที่	
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด		
1.	การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหารอาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายอาจทำให้เกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ เป็นอันตรายถึงชีวิตได้						SE1	
2.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ก่อนกินอาหาร ทำให้อาจได้รับพลังงานเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เป็นโรคอ้วนได้						SE2	
3.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินอาหาร อาจได้รับน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เกิดภาวะแทรกซ้อน ทำให้ต้องตัดขาหรือตาบอดได้						SE3	
4.	การกินขนมกรุบกรอบเป็นประจำ อาจทำให้ได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย อาจทำให้เป็นโรคไตและเกิดภาวะไตวายได้						SE4	
5.	การเลือกซื้ออาหารที่ฉลากไม่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) อาจได้รับอาหารที่มีปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) มากเกินไป หากบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นประจำ อาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา						SE5	

ตอนที่ 5 แบบสอบถามจากการรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับที่	รายการ	ระดับการรับรู้					สำหรับเจ้าหน้าที่	
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
1.	การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ต้องเสียเงินซื้ออาหารที่หมดอายุ						BE1	
2.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกินอาหารทำให้เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ						BE2	
3.	ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)ช่วยให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงานที่ได้จากการกินอาหารชนิดนั้นได้						BE3	
4.	การกินอาหารที่มีฉลากสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) ทำให้ได้รับอาหารที่มีปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ไม่มากเกินไป						BE4	
5.	หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีพลังงานเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน จะช่วยให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ						BE5	

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับที่	รายการ	ระดับการรับรู้					สำหรับเจ้าหน้าที่	
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
1.	การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้องเสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร						BA1	
2.	การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการนำไปใช้ในชีวิตจริง						BA2	
3.	การหลีกเลี่ยงไม่กินขนมจีงสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหารดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และรสชาติอร่อย						BA3	
4.	การเลิกดื่มน้ำอัดลมเป็นเรื่องยาก เพราะดื่มแล้วรู้สึกสดชื่น						BA4	
5.	การเลือกซื้ออาหารที่มีฉลากสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) เป็นเรื่องยุ่งยากเสียเวลา						BA5	

ตอนที่ 7 แบบสอบถามการมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ ในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับที่	รายการ	ระดับการมีสิ่งชักนำ					สำหรับเจ้าหน้าที่	
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย		
1.	ผู้ปกครอง ครูหรือเพื่อน คอยเตือนให้นักเรียนอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งก่อนกิน						CU1	
2.	ผู้ปกครองแนะนำให้นักเรียนสังเกตสีสันของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีสันของอาหารสดใสผิดธรรมชาติ						CU2	
3.	การณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นสิ่งกระตุ้นให้นักเรียนอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร						CU3	
4.	ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมหรือน้ำผลไม้มาดื่ม						CU4	
5.	คนใกล้ชิดแนะนำให้นักเรียนเลือกซื้ออาหาร (อาหารในภาชนะบรรจุ) ที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice)						CU5	

ตอนที่ 8 แบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับที่	รายการ	ระดับความเชื่อมั่น					สำหรับเจ้าหน้าที่	
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
1.	นักเรียนมั่นใจว่า นักเรียนจะอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง						SEL1	
2.	เมื่อมีคนนำขนมกรุบกรอบมาแจกฟรี นักเรียนมั่นใจว่าจะอ่านฉลากอาหารนั้นก่อนกินเพื่อความปลอดภัยในการกินอาหาร						SEL2	
3.	แม้ว่าอาหารปิ้งย่างจะมีรสชาติอร่อย นักเรียนก็มั่นใจว่าจะลดการกินอาหารเหล่านั้นได้ เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต						SEL3	
4.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารของขนมกรุบกรอบจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย						SEL4	
5.	นักเรียนมั่นใจว่าจะซื้ออาหาร (อาหารในภาชนะบรรจุ) ที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) ในผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ดังกล่าว						SEL5	

ตอนที่ 9 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีการปฏิบัติตนอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ การปฏิบัติของนักเรียน

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับการปฏิบัติ				ไม่เกี่ยว ข้องกับ พฤติกรรม นั้น	สำหรับ เจ้าหน้าที่	
		เป็น ประจำ	บ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ			
1.	นักเรียนซื้อขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลาก						BO1	
2.	นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร						BO2	
3.	นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท						BO3	
4.	นักเรียนกินอาหารมื้อหลักตามเวลา และไม่กินขนมกรุบกรอบ จุกจิก						BO4	
5.	นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมกรุบกรอบก่อนเลือกซื้อ และเลือกกิน						BO5	
6.	นักเรียนแบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลที่ระบุบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)						BO6	
7.	นักเรียนใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากขนมกรุบกรอบมาคำนวณหาปริมาณสารอาหารก่อนกิน						BO7	
8.	ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสีและลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร						BO8	
9.	นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ใยกุ้งไส้สี						BO9	
10.	นักเรียนเปรียบเทียบข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหารก่อนตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร						BO10	
11.	ในอาหารชนิดเดียวกัน ที่มีและไม่มีฉลากสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) นักเรียนจะเลือกอาหารที่มีฉลากสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”						BO11	
12.	นักเรียนไม่รับประทานขนมกรุบกรอบที่ซองหรือภาชนะบรรจุ มีรอยฉีกขาด						BO12	