

บรรณานุกรม

หนังสือ

เกษม ศิริสัมพันธ์. "สื่อมวลชนกับการพัฒนาการเมือง," ใน ทฤษฎีและแนวความคิดในการพัฒนาประเทศ. พิมพ์ครั้งที่ 2. อมร รัชศาสตร์ และชัคติยา กรรณสูตร, รวบรวม. พระนคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์และการชื้อแห่งประเทศไทย, 2515.

กองวางแผนประชากรและกำลังคน, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ. รายงานประชากร กำลังคน แรงงาน การมีงานทำ ค่าจ้างและสวัสดิภาพแรงงานในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2520. พระนคร : โรงพิมพ์สำนักนายกรัฐมนตรี, 2519.

จิตติ ตึงสนิทย์. คำอธิบายกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ของบุคคล. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2520.

จุมพล สวัสดิ์วิทยากร. หลักและวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุวรรณภูมิ, 2520.

บรรพต วีระสัย และสุชุม นวดสกุล. รัฐศาสตร์ทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2516.

บุญเลิศ ศุกดีถ. "การสื่อสาร : โครงสร้างและหน้าที่ในสังคม." ใน วารสารศาสตร์ 25. กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, 2522.

ทิพย์ นาดสุภา. จิตวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ 3 [ม.ป.พ.], 2518.

ประสาร ทิพย์ธารา. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเลี้ยง-ธรรมประทีป, 2520.

วุฒิชัย จ्ञานงค. การเรี่ยนรพทุษฏีเบื่องตนและประยูกต. กรุงเทพมหานคร : เจริญรัตน
การพิมพ์, 2521.

วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างและวิเคราะห้เครื่องมือในการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3.
สำนักพิมพ์เรือนอักษร, 2524.

สนั่น ปัทมะทิน, บรรณาธิการ. กัณฑ์านุกรมสื่อสารมวลชน: เรียบเรียบโดยคณาจารย์
แผนกสื่อสารวารสารศาสตร์, แผนกสื่อสารวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ม.ป.พ.), 2520.

สมบัติ สุขสำราญ. "ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเลือกตั้ง." ใน การเมืองและสังคม.
พิมพ์ครั้งที่ 2. ประณต นันทิยะกุล, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.

สุจิต บุญบงการ. "ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสิทธิการเมือง." ใน การเมืองและสังคม.
ประณต นันทิยะกุล, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย, 2520.

สุโท เจริญสุข. จิตวิทยา. กรุงเทพฯ - ชนบุรี : ศูนย์การพิมพ์, 2520.

สุธีรา อายุวัฒน์. ความเชื่อและการเจ็บป่วย. พระนคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2520.

สุบรรณ พันธวิศาลาส, ชัยวัฒน์ บุญจงษ์. ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติ. สำนักพิมพ์โอเคียน-
สโตร์, 2522.

หลวงวิเชียร แพทยาคม. จิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย-
ธรรมศาสตร์, 2505.

อารี วัลยะเสวี และคณะ. โรคโภชนาการ. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัท ประชาช่าง, 2520.

บทความ

บุญเลิศ ฤกษ์ติก. "สื่อสารมวลชนและการพัฒนาประเทศ : วิเคราะห์เชิงทฤษฎีและวิจัย."
วารสารธรรมศาสตร์ 7 (กรกฎาคม-กันยายน 2520) : 2-34.

เสถียร เขยประทับ. "การสื่อสาร." นิเทศสาร (สิงหาคม 2522) : 50-53.

เอกสารอื่น ๆ

ไกรสิทธิ์ ทัศนศิรินทร์. "ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย." เอกสารประกอบการบรรยาย
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี (เอกสาร
โรเนียว.)

ไกรสิทธิ์ ทัศนศิรินทร์. "โรคขาดโปรตีนและแคลอรี" เอกสารประกอบการบรรยาย
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี (เอกสาร
โรเนียว.)

กองโภชนาการ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. "สถิติโรคขาดอาหารในเด็กวัย-
ก่อนเรียน 2521-2523." (เอกสารโรเนียว.)

นวลจันทร์ แก้วทับทิม. "การส่งมอบเครื่องชั่งกับการขาดอาหารในเด็ก : ศึกษาเฉพาะกรณี
โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์และโรงพยาบาลรามาธิบดี."
(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสาขาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย-
ธรรมศาสตร์, 2518).

นิตยา ชูตินันท์ และคนอื่น ๆ. "การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติทางด้านสุขอนามัย
กับภาวะเจริญพันธุ์ของสตรีในเขตอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา."
เอกสารประกอบการสัมมนาคุณนารีวิจัยจากรายไตรมาสมหาวิทยาลัย ประจำปี 2521
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

เปรียบ บัณฑิตและคณะ. "การเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติค่านิยม
แม่และเด็กของสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานแล้ว ในเมืองและในชนบทของ
จังหวัดเชียงใหม่ 2518. (เอกสารโรเนียว.)

สายใจ คุณชนาบ. "ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติทางค่านิยมของชาวชนบทในประเทศไทย
พระนคร : พิมพ์โรเนียว, 2515.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธ์และคณะ. "ความเชื่อและการปฏิบัติทางศาสนาที่มีผลต่อการเปลี่ยน-
แปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และประชากรของคนไทยในชนบท" พระนคร :
พิมพ์โรเนียว, 2516.

ศิริพร สโคบาเน็ค. "สื่อมวลชนกับการพัฒนาเด็ก." รายงานการสัมมนาเรื่อง สื่อมวลชน
กับการพัฒนาเด็ก ระหว่างวันที่ 12-14 ตุลาคม 2522 ที่อำเภอปากช่อง จังหวัด
นครราชสีมา (เอกสารโรเนียว.)

อารี วัลยะเสวี. "พุทโชนาการกับการพัฒนาทางสมอง." สถาบันวิจัยโชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล (เอกสารโรเนียว.)

อารี วัลยะเสวี. "ปัญหาพุทโชนาการในประเทศไทย." เอกสารประกอบการสัมมนา
เรื่อง สื่อมวลชนกับการพัฒนาเด็ก ระหว่างวันที่ 12-14 ตุลาคม 2522 ที่
อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา (เอกสารโรเนียว.)

สัมภาษณ์

สมใจ วิชัยศิษฐ์. รองศาสตราจารย์ สถาบันวิจัยโชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2525.

อารี วัลยะเสวี. ผู้อำนวยการ สถาบันวิจัยโชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. สัมภาษณ์,
23 มีนาคม 2523.

BIBLIOGRAPHY

Books

Brelin Jack and Cohen A. R. Explorations in Cognition Dissonance.

New York : Wiley & Sons, 1961.

Chang C, W. Extension Education for Agricultural and Rural

Development. Bangkok : FAO Regional office for Asia and
the Far East, 1963.

Clayton E. Thomas. Teaching and Learning. Englewood Cliffs,

N.J. Prentice-Hall, 1965.

Dawson E. Richard and Prewitt Kennett. Political Socialization.

Boston : Little Brown & Co., 1969.

Deese J. & Stewart H. Hulse. The Psychology of Learning 3rd ed.

McGraw-Hill Kogakusha, 1967.

Dobriner M. William. Social Structures and System : A Sociological

Overview. California : Goodyear Publishing, 1969.

Easton David. A System Analysis. New York : Harper & Row, 1972.

Frey W. Frederick. The Mass Media and Rural Development in Turkey.

Cambridge Mass. : M.I.T., Center for international Studies,
Rural Development Research Report 3, 1966.

Garrette E. Herry. Testing for Teachers. New York : American Book

1959.

Greenstein I., Fred. "Personality and Politics." Micro Political Theory. Handbook of Political Science Vol.2. Edited by Fred I. Greenstein and Nelson W. Polsky. Reading Man : Addison-Wesley Publishing, 1975.

Hen D. Robert and Thorney V. Judith. The Development of Political Attitudes in Children. Chicago : Aldine, 1967.

Kerlinger N. Fred. Foundation of Behavioral Research. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1973.

Kincaid D. Lawrence and Schramm Wilbur. Foundamental Human Communication. Module Text, Honolulu, Hawaii : East West Communication Institute, 1975.

Kunkel H. John. Society and Economic Growth : A Behavioral Perspective of Social Change. Oxford, 1970.

Laoovitz Sanford and Hagrbern Robert. Introduction to Social Research. New York : McGraw-Hill Book Company, 1971.

Lane E. Robert. Political Thinking and Consciousness. Chicago : Markham Publishing, 1969.

Laswell D. Harold. "The Structure and Function of Communication in Society." In The Process of Effects of Mass Communication. Edited by Wilbur Schramm and Donald F. Robert. Urbana : University of Illinois Press, 1971.

Lerner Daniel. The Passing of Traditional Society, Glencoe : Glencoe, 1958.

- _____. "Foward A Communication Theory." In Communication and Political Development. Edited by Lucian W. Pye. Princeton : Princeton University Press, 1963.
- Mower O. Hobert. Learning Theory and Behavior. New York : John Wiley and Sons, 1970.
- Newcomb M. Theodore and others. Persistence and Change : Bennington College and Its Students After Twenty-Five Years. New York : John Wiley & Sons, 1967.
- Newcomb Theodore, Turner H. Ralp and Converse E. Philip. Social Psychology. London : Routledge and Kagan Raul, 1966.
- Pye W. Lucian. Politics Personality and Nation Building : Burma's Search for Identity. New Haven : Yale University Press, 1966.
- Rogers E.M. Diffusion of Innovation. New York : Free Press of Glencoe, 1962.
- Rogers M. Everett and Shoemaker F. Floyd. Communication of Innovations : A Cross-Cultural Approach. New York : The Free Press, 1971.
- Rogers M. Everett with Svenning Lynne. Modernization among Peasants : The Impact of Communication. New York : Holt Rinehart and Winston, 1969.

Rokeach Milton. Beliefs Attitudes and Values. San Francisco :
Jossey-Bass Inc. Publisher, 1970.

Rush Michael and Athoff Phillip. Introduction to Political
Sociology. Great Britain : Western Printing Serviced
Press, 1971.

Schramm Wilbur and Roberts F. Donald, eds. The Process and Effects
of Mass Communication, Revised Edition. Urbana University
of Illinois Press, 1971.

Schramm Wilbur. "Communication Development and the Development
Process." In Communication and Political Development.
Edited by Lucian W. Pye. Princeton : Princeton University
Press, 1963.

_____. "How Communication Works." In The Process and Effects
of Mass Communication. Edited by Wilbur Schramm. University
of Illinois Press, 1954.

Secord F.I. Paul and Backman W. Carl. Social Psychology. New York :
McGraw-Hill Book Co., 1964.

Schwartz Kenyon Sandra. "Preschoolers and Politics." In New
Direction in Political Socialization. Edited by David C.
Schwartz and Sandra Kenyon Schwartz. New York : The Free
Press, 1975.

Shaw M.E. and Wright I.M. Scale for the Measurement of Attitude.
New York : McGraw-Hill, 1976.

Thorndike L. Edward. Human Learning. Cambridge, Mass.: The M.I.T. Press, 1966.

Traindis C. Harry. Attitude and Attitude Change. New York : John Wiley & Sons, 1971.

Articles

Arneil G.C. & Crosbie J.C. "Infantile Rickets Returns to Glasgow." Lancet 2(1963).

Arneil G.C. "Vitamin D As a Public Health Problem." Letter to the Editor. British Medical Journal 245(1964).

Carter E. Roy and Sepulveda. "Some Patterns of Mass Media Use in Santiago de Chile." Journalism Quarterly 41(1964). : 216 - 224.

Chauarin I., Rothman D. & Berry V. "Iron Deficiency and Its Relation to Folic Acid Status in Pregnancy : Results of A Clinical Trial." British Medical Journal 1(1965).

Fishbein Martin and Rairn Bertram. "The A.B. Scale An Operational Definition of Belief and Attitude." Human Relations. (February, 1962).

Gordon J.E., Chitkara I.D. & J.B. Wyon. "Weanlin Diarrhoea." American Journal Medical Sciences 245(1963).

Hollanda H. & C. Garcia. "In Brazil : The Radio Plays a New Role,"

International Journal Health Education 4(1961).

Katz D. "The Functional Approach to the Study of Attitude."

Public Quarterly 24(1960) : 343.

McLaren D.D. "Nutrition Disease and The Eye." Borden's Review

Nutrition Research 25(1964).

Mcnelly J.T. and Molina J.R. "Communication, Stratification and

International Affairs Information in Developing Urban

Society." Journalism Quarterly 49(1972) : 316-326.

Triandis H.C. and Triandis L.M. "A Cross-Cultural Study of Social

Distance." Psychological Monographs 76(1962).

Other Materials

Anand K.J. Communication for Promotion of Social Change with

Regard to Family Planning. Presented at the Second

Journalists Workshops and Population Information (Dawao),

Mindinao : Philippines, 1970, p.39.

Hanks R. James. Maternal and Its Rituals in Bangchan (Thailand),

Cornell Thailand Project Data Paper. No.51, 1963.

Holmes A.C., A Study of Understanding of Visual Symbols in Kenya.

London : Overseas Visual Aids Centre Publication, No.10,

Hyman & Sheatsley, Food and Agriculture Organization of The United Nations. Report of the Joint FAO/WHO technical meeting on methods of planning and evaluation in applied nutrition programs, Rome, 1965.

Klineburg O. In Malnutrition and Food Habits : Report of an International and Interprofessional Conference. Edited by A Burge S.S. and R.F.A. Dean London : Tavistock, 1962.

McKenzie J.C. "Recent Developments in Social Science Related to Nutrition and Dietetics." Proceedings 4th International Congress of Dietetics, Stockholm, 1965.

Mead M. Malnutrition and Food Habits : Report of an International and Interprofessional Conference. A Burgess and R.F.A. Dean London, Tavistock ed., 1962.

Phongphaew Pornsak. "The Political Culture and Personality of the Laotian Political Bureacratic, Elite." Unpublished Ph.D. Dissertation University of Okahoma, 1976.

Ritche J.A.S. Teaching Better Nutrition : A Study of Approach and Techniques. Washington, D.C., FAO Nutrition Studies No.6.

Rome FAO Nutrition Meeting Report Series No.39, 1966.

World Health Organization. Malnutrition and Disease. Prepared with Assistance from Dr.U. Ramal Ingaswami. Geneva Freedom from Hunger Campaign Basic Study No.12, 1963.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization,
Report of the Joint FAO/UNESCO/WHO Meeting on the Teacher's
Role in Nutrition Education, Paris, 7-12 September, 1964.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

ตารางที่ 1 แสดงการกระจายของอายุ การศึกษา รายได้ และอาชีพ

การกระจาย		ร้อยละ
<u>อายุ</u>		
17-25 ปี (ระดับต่ำ)		86.0 (287)
26-45 ปี (ระดับปานกลาง)		71.0 (213)
45 ปีขึ้นไป (ระดับสูง)		0.3 (1)
<u>ระดับการศึกษา</u>		
ไม่จบ ป.4-ป.7 (ระดับต่ำ)		42.7 (128)
ม.ศ.1-ม.ศ.6 (ระดับปานกลาง)		31.7 (96)
จบอนุปริญญาขึ้นไป (ระดับสูง)		25.7 (77)
<u>รายได้</u>		
ต่ำกว่า 2,000-4,000 บาท (ระดับต่ำ)		38.6 (116)
4,001-8,000 บาท (ระดับปานกลาง)		33.0 (99)
8,001 บาทขึ้นไป (ระดับสูง)		28.4 (85)
<u>อาชีพ</u>		
ข้าราชการ (ทหาร, ตำรวจ, ข้าราชการส่วนท้องถิ่น ฯ)		18.3 (55)
ผู้ประกอบการค้าหรือธุรกิจเอกชน		19.3 (58)
แม่บ้าน		37.7 (113)
ลูกจ้าง (ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ, บริษัทหรือร้านค้า ฯ)		24.7 (74)
เกษตรกร (ชาวนา, ชาวไร่ ฯ)		- (-)
กรรมกร		- (-)

จากตารางที่ 1 พบว่า แม่ที่มีอายุต่ำที่สุดคือร้อยละ 86.0, แม่ที่มีการศึกษาระดับต่ำที่สุดคือร้อยละ 42.7, แม่ที่มีรายได้ต่ำที่สุดคือร้อยละ 38.6 และอาชีพที่มีมากที่สุดคือแม่บ้านคิดเป็นร้อยละ 37.7

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับความรู้ความเข้าใจในเรื่อง
เกี่ยวกับอาหารทารกและเด็ก

	ผู้ตอบถูก
ประโยชน์ของนมแม่	73 (219)
นมที่ใช้เลี้ยงทารกเป็นประจำอาจทำให้เด็กเป็นโรคขาดอาหาร ทารกหรือเด็กที่รับประทานอาหารไม่ถูกต้องหรือไม่เพียงพอ แต่เล็กจะทำให้เด็กเป็นโรคขาดอาหารและมีผลเสียตามมา	95 (285)
วิธีการให้อาหารเสริมแก่เด็ก	76.3 (229)
อาหารราคาถูกและช่วยเสริมสร้างร่างกายเด็กให้สมบูรณ์	91.7 (275)
อาหารที่ให้พลังงานแก่เด็กมากที่สุด	71.7 (215)
	86.0 (258)

จากตารางที่ 2 ปรากฏว่า แม่ส่วนใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับ
อาหารทารกและเด็กคือ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่อง
เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของหญิงขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด

	ผู้ตอบถูก
ความต้องการอาหารประเภทโปรตีน	81.3 (244)
อาหารที่หญิงมีครรภ์หรือหลังคลอดควร	66.0 (198)
อาหารที่แม่ควรรับประทานเพิ่มขณะตั้งครรภ์หรือหลังคลอด	38.0 (114)
อาหารที่มีธาตุเหล็กซึ่งหญิงมีครรภ์ต้องการ	74.3 (223)

จากตารางที่ 3 แสดงว่า แม่มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับอาหาร
และโภชนาการของหญิงขณะตั้งครรภ์และหลังคลอดค่อนข้างดี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ
พื้นฐานทางค่านอาหารและโภชนาการ

	ผู้ตอบถูก
อาหารที่รับประทานแทนเนื้อสัตว์ได้	67.3 (202)
ประโยชน์ของอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ด ๆ ต่างๆ	48.7 (146)
ประโยชน์ของการหุงข้าวควยวิธีหนึ่งหรือไม่ใช้คน้ำ	85.3 (256)
ผู้ที่รับประทานผงชูรสมากจะเป็นอันตราย	86.7 (260)
ผักและผลไม้ที่มีวิตามินเอ	83.3 (250)
ผลจากการสูบบุหรี่หรือนอนอยู่ริบหรี่ ๆ	82.0 (246)
คุณค่าของไข่ไก่และไข่เป็ด	27.7 (83)

จากตารางที่ 4 แสดงว่าแม่มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานทางค่าน
อาหารและโภชนาการค่อนข้างดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 5 แสดงสรุปจำนวนและร้อยละของระดับความรู้ ความเข้าใจทาง
คานอาหารและโภชนาการ

	สูง	กลาง	ต่ำ	รวม
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	44.7(134)	45.7(137)	9.7(29)	100(300)
รวม	44.7(134)	45.7(137)	9.7(29)	100(300)

จากตารางที่ 5 แสดงว่า แม่ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความรู้ ความเข้าใจ
ทางคานอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติความเชื่อและความรู้สึกเกี่ยวกับ
อาหารและโภชนาการของหญิงมีครรภ์และหลังคลอด

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ยากองเหล้าจำเป็นสำหรับ หญิงหลังคลอด	10.3(31)	44.0(132)	4.7(14)	38.7(116)	2.3(7)
ไม่ควรรับประทานอาหาร มากกว่าปกติในขณะที่ตั้งครรภ์ และให้นมบุตร	7.7(23)	72.3(217)	2.0(6)	16.3(49)	1.7(5)
อาหารที่หญิงหลังคลอดและให้ นมบุตรควรรับประทาน คือ ข้าวกับแกงหรือข้าวกับ ปลาแห้งเท่านั้น	19.7(59)	69.3(208)	1.7(5)	8.3(25)	1.0(3)

จากตารางที่ 6 แสดงว่า แม่มีทัศนคติค่อนข้างไปในทางไม่ดีต่อเรื่องอาหารและ
โภชนาการของหญิงมีครรภ์และหลังคลอด

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกเกี่ยวกับ
เรื่องอาหารทารกและเด็ก

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
นมแม่ไม่จกว่าเป็นอาหารที่ดีที่สุด สำหรับทารกทุกคนเสมอไป	9.7(29)	73.7(221)	0.3(1)	14.7(44)	1.7(5)
นมแม่เป็นนมที่มีคุณค่าเหนือนม ชนิดอื่นใดทั้งสิ้น	28.7(86)	67.7(203)	1.0(3)	1.7(5)	1.0(3)
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควร เลี้ยงอย่างน้อยเป็นเวลา 3 เดือนหลังคลอด	13.7(41)	79.0(237)	1.3(4)	5.0(15)	1.0(3)
ควรให้อาหารเสริม อย่างอื่นนอกจากนมแม่ เมื่อทารกอายุได้ 3 เดือน	10.0(30)	87.7(263)	0.7(2)	0.7(2)	1.0(3)
หากรับประทานนมบด จะทำให้มีราคา	12.7(38)	61.7(185)	16.7(50)	8.0(24)	1.0(3)
การเลี้ยงทารกด้วย นมชงหวานเป็นประจำ ทำให้เด็กเลี้ยงไม่โต ท้องเสียง่ายและอาจเป็น โรคขาดอาหาร	18.3(55)	75.3(226)	2.7(8)	2.7(8)	1.0(3)

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกเกี่ยวกับ
เรื่องอาหารทารกและเด็ก (ต่อ)

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
การให้ทารกหรือเด็ก รับประทานอาหารหรือดื่มนม จะทำให้เด็กท้องอืด	6.3(19)	51.7(155)	9.3(28)	30.3(91)	2.3(7)
เกลือโคสเป็นอาหารที่จำเป็น มากสำหรับทารกและเด็ก	0.7(2)	37.0(111)	8.0(24)	52.7(158)	1.7(5)
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยให้แม่ไม่ตั้งครรภ์ใน ระยะให้นมลูก	6.7(20)	59.7(179)	8.0(24)	23.0(96)	2.7(8)
ทารกหรือเด็กขณะปกคิหรือ เจ็บป่วย การดูแลให้อาหาร อย่างถูกต้องมีความสำคัญ พอ ๆ กัน	4.7(14)	75.0(225)	2.3(7)	16.7(50)	1.3(4)

จากตารางที่ 7 แสดงว่า แม่เป็นจำนวนมากมีทัศนคติที่ดีในเรื่องอาหารทารก
และเด็ก

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติ นิสัยการบริโภคอาหาร
ความเชื่อเรื่องการรับประทานอาหาร

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
อาหารราคาแพงจนเป็น อาหารที่มีคุณค่าสูงทั้งสิ้น	13.7(41)	63.3(190)	2.0(6)	19.3(58)	2.7(5)
คุณค่าในข้าวเสียไปหากชาว หลาย ๆ ครั้ง	5.3(16)	78.0(234)	2.0(6)	13.0(39)	1.7(5)
การรับประทานอาหารผักและผลไม้ มาก ๆ ช่วยให้ระบบขับถ่าย ดีขึ้น	15.7(47)	81.3(244)	0.7(2)	1.0(3)	1.3(4)
การรับประทานอาหาร มาก ๆ ไม่มีผลเสียต่อ ร่างกาย	3.7(11)	61.3(148)	1.0(3)	30.7(92)	3.3(10)

จากตารางที่ 8 พบว่า แม้มีทัศนคติปานกลางเกี่ยวกับนิสัยการบริโภคและ
ความเชื่อเรื่องอาหาร



ตารางที่ 9 แสดงสรุปจำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติทางค่านอาหารและ
โภชนาการ

	สูง	กลาง	ต่ำ	รวม
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	17.3(52)	63.0(189)	19.7(59)	100(300)
รวม	17.3(52)	63.0(189)	19.7(52)	100(300)

จากตารางที่ 9 สรุปว่าแม่ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีทัศนคติทางค่านอาหาร
และโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางคือร้อยละ 63.0

ตารางที่ 10 แสดงสรุปจำนวนและร้อยละของระดับความสำนึกทางค่านอาหาร
และโภชนาการ

	สูง	กลาง	ต่ำ	รวม
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	21.7(65)	62.7(188)	15.7(47)	100(300)
รวม	21.7(65)	62.7(188)	15.7(47)	100(300)

จากตารางที่ 10 แสดงว่า แม่ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความสำนึกทางค่าน
อาหารและโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ คือร้อยละ 62.7

ตารางที่ 11 แสดงจำนวนและร้อยละของการมีหรือเป็นเจ้าของสื่อ

	มี	ไม่มี
วิทยุ	93.3(280)	6.7(20)
หนังสือพิมพ์	77.0(231)	23.0(69)
โทรทัศน์	90.0(270)	10.0(30)
นิตยสาร	48.3(145)	51.7(155)
ภาพยนตร์	0.3(1)	99.7(299)

จากตารางที่ 11 พบว่า วิทยุเป็นสื่อที่แม้มียากที่สุดคือร้อยละ 93.3

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 แสดงจำนวนและร้อยละของความบ่อยในการเปิดรับสื่อมวลชน
แยกตามประเภทของสื่อ

	ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	สม่ำเสมอ หรือทุกวัน
หนังสือพิมพ์	14.4(43)	22.3(67)	15.0(45)	8.0(54)	30.3(91)
วิทยุ	5.0(15)	20.7(62)	14.3(43)	21.0(63)	39.0(117)
โทรทัศน์	4.0(12)	13.0(39)	11.0(33)	20.0(60)	52.0(156)
นิตยสาร	35.3(106)	17.3(52)	16.0(48)	15.0(45)	16.3(49)
ภาพยนตร์	73.0(219)	20.7(62)	5.0(15)	1.3(4)	-

จากตารางที่ 12 แสดงว่า แม้อุโทรทัศน์บ่อยที่สุด คือดูสม่ำเสมอหรือทุกวัน
คิดเป็นร้อยละ 52.0

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 13 แสดงจำนวนและร้อยละของความบ่อยในการเปิดรับสื่อมวลชน
ทางคานอาหารและโภชนาการ

	ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	สม่ำเสมอ หรือทุกวัน
ความบ่อย	23.6(71)	26.7(80)	27.3(82)	17.3(52)	5.0(15)

จากตารางที่ 13 แสดงว่า แม่ อ่าน ฟัง หรือดูรายการเกี่ยวกับอาหารและ
โภชนาการจากสื่อมวลชนเป็นบางครั้งบางคราว มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 27.3

ตารางที่ 14 แสดงจำนวนและร้อยละของการเปิดรับสื่อมวลชนทางคานอาหาร
และโภชนาการ แยกตามประเภทของสื่อ

	ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	สม่ำเสมอ หรือทุกวัน
หนังสือพิมพ์	43.3(130)	29.0(87)	17.3(52)	6.3(19)	4.0(12)
วิทยุ	37.0(111)	41.0(123)	14.3(43)	5.7(17)	2.0(6)
โทรทัศน์	27.0(81)	18.7(56)	25.0(75)	23.0(69)	6.3(19)
นิตยสาร	43.3(130)	22.0(66)	14.0(42)	10.7(32)	10.0(30)
ภาพยนตร์	99.6(299)	1.0(3)	- (-)	- (-)	- (-)

จากตารางที่ 14 พบว่า แม่เป็นส่วนน้อยที่เปิดรับสื่อมวลชนทางคานอาหาร
และโภชนาการอย่างสม่ำเสมอหรือทุกวัน

ตารางที่ 15 แสดงจำนวนหรือร้อยละของการนำข้าวสารทางคานอาหารหรือ
โกชนาการที่ได้รับจากการเปิดรับสื่อมวลชนมาใช้ประโยชน์ในชีวิต
ประจำวัน

	ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง บางคราว	ค่อนข้าง บ่อย	สม่ำเสมอ หรือทุกวัน
ความบ่อย	39.7(114)	31.0(93)	19.0(57)	8.7(26)	1.7(5)

จากตารางที่ 15 แสดงว่าแม่เป็นจำนวนมากที่ไม่เคยนำข้าวสารทางคานอาหาร
และโกชนาการที่ได้รับจากการเปิดรับสื่อมวลชนไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน คิดเป็นร้อยละ 39.7

ตารางที่ 16 แสดงจำนวนและร้อยละของการพูดหรืออภิปรายในเรื่องเกี่ยวกับ
อาหารและโกชนาการกับบุคคลอื่น

	ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง บางคราว	ค่อนข้าง บ่อย	สม่ำเสมอ หรือทุกวัน
ความบ่อย	33.6(101)	29.7(89)	21.3(98)	11.3(64)	4.0(12)

จากตารางที่ 16 แสดงว่า แม่เป็นจำนวนมากที่ไม่เคยพูดหรืออภิปรายในเรื่อง
อาหารและโกชนาการกับบุคคลอื่นคิดเป็นร้อยละ 33.6

ตารางที่ 17 แสดงจำนวนและร้อยละของการแสดงความคิดเห็นในเรื่องเกี่ยวกับ
อาหารและโภชนาการผ่านสื่อมวลชน

	ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	สม่ำเสมอ หรือทุกวัน
ความบ่อย	98.0(294)	1.3(4)	-	-	-

จากตารางที่ 17 แสดงว่า แม่ส่วนใหญ่ไม่เคยแสดงความคิดเห็นในเรื่องเกี่ยวกับ
อาหารและโภชนาการผ่านสื่อมวลชน

ตารางที่ 18 แสดงสรุปจำนวนและร้อยละของการเปิดรับสื่อมวลชนทาง
อาหารและโภชนาการ

	สูง	กลาง	ต่ำ	รวม
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	23.0(69)	41.7(125)	35.3(106)	100(300)
รวม	23.0(69)	41.7(125)	35.3(106)	100(300)

จากตารางที่ 18 ปรากฏผลว่าแม่ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีการเปิดรับสื่อมวลชน
ทางอาหารและโภชนาการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.7

ตารางที่ 19 แสดงความสัมพันธ์ของอายุกับความรู้ ความเข้าใจทางค่านอาหาร
และโภชนาการ

ระดับอายุ	ความรู้	ความเข้าใจ	ความรู้ความเข้าใจทางค่านอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
			สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม
อายุระดับต่ำ			5.0(15)	18.7(56)	5.0(15)	28.7(86)
อายุระดับปานกลาง			39.3(118)	27.0(81)	4.6(14)	70.9(213)
อายุระดับสูง			0.3(1)	-	-	0.3(1)
รวม			44.6(234)	45.7(137)	9.6(29)	100.0(300)

จากตารางที่ 19 แสดงว่า แม่ที่กลุ่มอายุระดับปานกลางมีความรู้และความเข้าใจ
ทางค่านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับสูงเป็นจำนวนมากที่สุดร้อยละ 39.3

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 แสดงความแตกต่างในค่านความแปรปรวนของอายุและความรู้
ความเข้าใจด้านอาหารและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

	D.F.	S.S.	M.S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	317.33	158.66	18.38*	0.000
ภายในกลุ่ม	296	2555.06	8.63		
รวม	298	2872.39			

* $P < .05$

จากตารางที่ 20 แสดงว่า แม่ที่มีอายุต่างกันมีความรู้ ความเข้าใจทางด้าน
อาหารและโภชนาการแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 21 แสดงความสัมพันธ์ของระดับการศึกษากับความรูู้ ความเข้าใจ
ทางคานอาหารและโภชนาการ

ระดับการศึกษา	ระดับความรู้ ความเข้าใจ ความรู้ความเข้าใจทางคานอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม
การศึกษาระดับต่ำ	3.9(12)	29.6(89)	9.0(27)	42.5(128)
การศึกษาระดับปานกลาง	0.7(2)	12.4(37)	18.6(56)	31.7(95)
การศึกษาระดับสูง	22.0(66)	3.7(11)	-	25.7(77)
รวม	26.6(80)	45.7(137)	27.6(83)	100.0(300)

จากตารางที่ 21 พบว่า แม่ที่มีการศึกษาสูง มีความรู้ ความเข้าใจทางคาน
อาหารและโภชนาการสูงชันคย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของการศึกษา
และความรู้ความเข้าใจทางคานอาหารและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	1329.70	664.85	152.44*	0.000
ภายในกลุ่ม	282	1229.91	4.36		
รวม	284	2559.62			

* $P < .05$

จากตารางที่ 22 แสดงว่า แม่ที่มีการศึกษากัน มีความรู้ ความเข้าใจ
ทางคานอาหารและโภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 23 แสดงความสัมพันธ์ของรายได้กับความรู ความเข้าใจทางด้านอาหาร และโภชนาการ

ความรู้ ความเข้าใจ รายได้	ความรู้ความเข้าใจทางด้านอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม
รายได้ระดับต่ำ	2.3(7)	5.7(17)	1.0(3)	9.0(27)
รายได้ระดับปานกลาง	10.4(31)	30.3(91)	7.7(23)	48.4(145)
รายได้ระดับสูง	24.0(72)	8.0(24)	1.0(3)	33.0(99)
อื่นๆ	8.0(24)	1.7(5)	-	9.7(29)
รวม	44.7(134)	45.7(137)	9.7(29)	100.0(300)

จากตารางที่ 23 แสดงว่า ผู้ที่มีรายได้สูงกว่ามีความรู้ ความเข้าใจทางด้านอาหารและโภชนาการสูงกว่าด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 24 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของรายได้ และความรู้ความเข้าใจทางด้านอาหารและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	261.41	130.71	18.05*	0.000
ภายในกลุ่ม	212	1535.52	7.24		
รวม	214	1796.94			

* $P < .05$

จากตารางที่ 24 แสดงว่า แม้ที่มีรายได้ต่างกัน มีความรู้ความเข้าใจทางด้านอาหารและโภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 25 แสดงความสัมพันธ์ของอาชีพกับความรู ความเข้าใจทางด้าน
อาหารและโภชนาการ

อาชีพ	ความรู้ ความเข้าใจทางด้านอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม
ข้าราชการ (ทหาร, ตำรวจ, ข้าราชการส่วนท้องถิ่น ฯ)	12.7(38)	5.3(16)	-	18.0(54)
ผู้ประกอบการค้าหรือธุรกิจเอกชน	5.0(15)	9.7(29)	5.0(15)	19.7(59)
แม่บ้าน	10.0(30)	24.7(74)	3.0(9)	37.7(113)
ลูกจ้าง (ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ, บริษัทหรือร้านค้า)	17.0(51)	6.0(18)	1.7(5)	24.7(74)
เกษตรกร (ชาวนา, ชาวไร่ ฯ)	-	-	-	-
กรรมกร	-	-	-	-
รวม	44.7(134)	45.7(037)	9.7(29)	100(300)

จากตารางที่ 25 แสดงว่า ลูกจ้าง (ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ, บริษัทหรือร้านค้า) มีความรู้ ความเข้าใจทางด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับสูง เป็นเปอร์เซ็นต์สูงที่สุด คือร้อยละ 17

ตารางที่ 26 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของอาชีพและความรู้ความเข้าใจทางค่านอาหารและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	653.07	217.69	28.79*	0.000
ภายในกลุ่ม	296	2238.23	7.56		
รวม	299	2891.30			

* $P < .05$

จากตารางที่ 26 แสดงว่า แม่ที่มีอาชีพต่างกันมีความรู้ความเข้าใจทางค่านอาหารและโภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 27 แสดงความสัมพันธ์ของอายุกับทัศนคติทางค่านิยมและโภชนาการ

ทัศนคติ	ทัศนคติทางค่านิยมและโภชนาการ (ร้อยละ)			
	ดี	ปานกลาง	ไม่ดี	รวม
อายุ				
อายุระดับต่ำ	1.0(3)	16.7(50)	11.0(33)	28.7(86)
อายุระดับปานกลาง	16.4(49)	46.0(138)	8.6(26)	71.0(213)
อายุระดับสูง	—	0.3(1)	—	0.3(1)
รวม	17.4(52)	62.0(189)	19.6(59)	100.0(300)

จากตารางที่ 27 แสดงว่า แม้ที่อายุระดับปานกลางมีทัศนคติทางค่านิยมและโภชนาการมีเปอร์เซ็นต์สูงกว่าอายุระดับอื่น ๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของอายุ และทัศนคติ
ทางคานอาหารและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	3151.10	1575.55	28.69*	0.000
ภายในกลุ่ม	296	16257.79	54.93		
รวม	298	19408.89			

* $P < .05$

จากตารางที่ 28 แสดงว่า แม่ที่มีอายุต่างกันมีทัศนคติทางคานอาหารและ
โภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 29 แสดงความสัมพันธ์ของการศึกษากับทัศนคติทางค่านอาหารและโภชนาการ

ทัศนคติ	ทัศนคติทางค่านอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
	ดี	ปานกลาง	ไม่ดี	รวม
การศึกษา				
การศึกษาระดับต่ำ	1.3(3)	24.6(74)	17.0(51)	42.9(128)
การศึกษาระดับปานกลาง	1.4(4)	28.3(85)	2.0(6)	31.7(95)
การศึกษาระดับสูง	15.0(45)	10.0(30)	0.6(2)	25.6(77)
รวม	19.7(59)	63.0(189)	17.3(52)	100 (300)

จากตารางที่ 29 พบว่า แม่ที่มีการศึกษาสูง มีทัศนคติทางค่านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับดี มีเปอร์เซ็นต์มากที่สุดคือร้อยละ 15.0

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 30 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของการศึกษา
และทัศนคติทางด้านอาหารและโภชนาการ
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	5914.63	2957.32	80.58 *	0.000
ภายในกลุ่ม	282	10349.04	36.70		
รวม	284	16263.67			

* $P < .05$

จากตารางที่ 30 แสดงว่า แม้ที่มีการศึกษาต่างกันมีทัศนคติทางด้านอาหารและ
โภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิจัยทางการแพทย์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 31 แสดงความสัมพันธ์ของรายได้กับทัศนคติทางค่านิยมและ
โภชนาการ

รายได้	ทัศนคติ	ทัศนคติทางค่านิยมและโภชนาการ (ร้อยละ)			
		ดี	ปานกลาง	ไม่ดี	รวม
รายได้ระดับต่ำ		—	7.0(21)	2.0(6)	9.0(27)
รายได้ระดับปานกลาง		3.4(10)	30.3(91)	14.7(44)	48.4(145)
รายได้ระดับสูง		10.0(30)	20.4(61)	2.7(8)	33.1(99)
อื่น ๆ		4.0(12)	5.3(16)	0.3(1)	9.6(29)
รวม		17.4(52)	63.0(189)	19.7(59)	100 (300)

จากตารางที่ 31 แสดงว่า ผู้ที่มีรายได้สูงขึ้นไปมีทัศนคติทางค่านิยมและ
โภชนาการดีขึ้นด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 32 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของรายได้และทัศนคติ
ทางคานอาหารและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	303.50	151.75	3.06*	0.05
ภายในกลุ่ม	212	10519.58	49.62		
รวม	214	10823.08			

* P = .05

จากตารางที่ 32 แสดงว่า แม่ที่มีรายได้ต่างกันที่ทัศนคติทางคานอาหารและ
โภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 33 แสดงความสัมพันธ์ของอาชีพกับทัศนคติทางค่านอาหารและโภชนาการ

ทัศนคติ	ทัศนคติทางค่านอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
	ดี	ปานกลาง	ไม่ดี	รวม
อาชีพ				
ข้าราชการ (ทหาร, ตำรวจ, ข้าราชการส่วนท้องถิ่น ฯ)	1.0(3)	10.0(30)	7.0(21)	18.0(54)
ผู้ประกอบการค้าหรือธุรกิจเอกชน	4.7(14)	13.7(41)	1.3(4)	19.7(59)
แม่บ้าน	12.3(37)	24.7(74)	0.7(2)	37.7(113)
ลูกจ้าง (ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ, บริษัทหรือร้านค้า)	1.7(5)	14.7(44)	8.3(25)	24.7(74)
เกษตรกร (ชาวนา, ชาวไร่)	-	-	-	-
กรรมกร	-	-	-	-
รวม	19.7(59)	63.1(189)	17.3(52)	100 (300)

จากตารางที่ 33 ปรากฏว่าแม่บ้านเป็นอาชีพที่มีทัศนคติทางค่านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับดีและปานกลางมากที่สุด คือร้อยละ 12.3 และ 24.7

ตารางที่ 34 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของอาชีพและทัศนคติ
ทางค่านิยมและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	5321.44	1773.81	36.88*	0.00
ภายในกลุ่ม	296	14237.45	48.10		
รวม	299	19558.89			

*
 $P < .05$

จากตารางที่ 34 แสดงว่า แม่ที่มีอาชีพต่างกันมีทัศนคติทางค่านิยมและ
โภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 35 แสดงความสัมพันธ์ของกลุ่มอายุต่าง ๆ กับความสำคัญทางคาน
อาหารและโภชนาการ

ระดับอายุ	ความสำคัญ	ความสำคัญทางคานอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม
อายุระดับต่ำ		1.0(3)	19.3(58)	8.0(24)	28.6(86)
อายุระดับปานกลาง		20.0(60)	43.3(130)	7.7(23)	71.0(213)
อายุระดับสูง		0.3(1)	-	-	0.3(1)
รวม		21.3(64)	62.6(188)	15.7(188)	100 (300)

จากตารางที่ 35 แสดงว่า แม่ที่มีอายุระดับปานกลางมีความสำคัญทางคานอาหารและโภชนาการสูง มีเปอร์เซ็นต์มากที่สุดคือร้อยละ 20.0

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 36 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของอายุและความสำคัญ
ทางโภชนาการและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D.F.	S.S.	M.S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	5444.68	2722.34	29.48 *	0.000
ภายในกลุ่ม	296	27337.82	92.36		
รวม	298	32782.50			

*
 $P < .05$

จากตารางที่ 36 แสดงว่า แม่ที่มีอายุต่างกันมีความสำคัญทางโภชนาการและ
โภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 37 แสดงความสัมพันธ์ของระดับการศึกษากับความสำนึกทางด้าน
อาหารและโภชนาการ

ระดับการศึกษา	ความสำนึก	ความสำนึกทางด้านอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม
การศึกษาระดับต่ำ		1.0(3)	28.7(86)	13.0(39)	42.7(128)
การศึกษาระดับปานกลาง		2.0(6)	27.7(83)	2.0(6)	31.7(95)
การศึกษาระดับสูง		18.7(56)	6.3(19)	0.6(2)	25.6(77)
รวม		21.7(65)	62.7(188)	15.7(47)	100 (300)

จากตารางที่ 37 แสดงว่าระดับการศึกษาสูงขึ้น ความสำนึกทางด้านอาหาร
และโภชนาการของแม่สูงขึ้นตามด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 38 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของการศึกษาและ
ความสำคัญทางค่านอาหารและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	12849.30	6424.65	120.34 *	0.000
ภายในกลุ่ม	282	15055.65	53.39		
รวม	284	27904.25			

* $P < .05$

ตารางที่ 38 แสดงว่า แม่ที่มีการศึกษาต่างกัน มีความสำคัญทางค่านอาหาร
และโภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 39 แสดงความสัมพันธ์ของระดับรายได้กับความสำคัญทางค่านอาหาร
และโภชนาการ

ระดับรายได้	ความสำคัญ	ความสำคัญทางค่านอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม
รายได้ระดับต่ำ		-	7.7(23)	1.3(4)	9.0(27)
รายได้ระดับปานกลาง		3.7(11)	32.6(98)	12.0(36)	48.3(145)
รายได้ระดับสูง		12.0(36)	19.0(57)	2.0(6)	33.0(99)
อื่น ๆ		6.0(18)	3.3(10)	0.3(1)	9.6(29)
รวม		21.7(65)	62.7(188)	15.7(47)	100 (300)

จากตารางที่ 39 พบว่า แม่ที่มีรายได้สูง มีความสำคัญทางค่านอาหารและ
โภชนาการอยู่ในระดับสูง มีเปอร์เซ็นต์มากที่สุดคือร้อยละ 12.0

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 40 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของรายได้ และ
ความสำคัญทางค่านอาหารและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D.F.	S.S.	M.S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	1005.31	502.66	6.103*	0.00
ภายในกลุ่ม	212	17461.45	82.37		
รวม	214	18466.76			

*
P < .05

จากตารางที่ 40 แสดงว่า แม่ที่มีรายได้ต่างกัน มีความสำคัญทางค่านอาหาร
และโภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 41 แสดงความสัมพันธ์ของอาชีพกับความสำคัญทางค่านอาหาร
และโภชนาการ

ระดับอาชีพ	ความสำคัญ	ความสำคัญทางค่านอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม
ข้าราชการ (ทหาร, ตำรวจ, ข้าราชการส่วนท้องถิ่น ฯ)		2.3(7)	5.7(17)	1.0(3)	9.0(27)
ผู้ประกอบการค้าหรือธุรกิจเอกชน		10.4(3)	30.3(91)	7.7(23)	48.3(145)
แม่บ้าน		24.0(72)	8.0(24)	1.0(3)	33.0(99)
ลูกจ้าง (ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ, บริษัทหรือร้านค้า)		8.0(24)	1.7(5)	-	9.7(29)
เกษตรกร (ชาวนา, ชาวไร่)		-	-	-	-
กรรมกร		-	-	-	-
รวม		44.7(106)	45.7(137)	9.7(29)	100 (300)

จากตารางที่ 41 แสดงว่า อาชีพแม่บ้านมีความสำคัญทางค่านอาหารและ
โภชนาการอยู่ในระดับสูง มีเปอร์เซ็นต์มากที่สุดคือร้อยละ 24.0

ตารางที่ 42 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของอาชีพ
และความสำคัญทางโภชนาการและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob
ระหว่างกลุ่ม	2	5650.80	2825.40	36.97*	0.000
ภายในกลุ่ม	223	17042.26	76.42		
รวม	225	22693.06			

* $P < .05$

จากตารางที่ 42 แสดงว่า แมตซ์อาชีพต่างกันมีความสำคัญทางโภชนาการและโภชนาการแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ : 05

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 43 แสดงความสัมพันธ์ของอายุกับการเปิดรับสื่อมวลชนทาง
อาหารและโภชนาการ

การเปิดรับสื่อมวลชน	การเปิดรับสื่อมวลชนทางอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม
อายุระดับต่ำ	0.3(1)	12.3(37)	16.0(48)	28.6(86)
อายุระดับปานกลาง	22.4(67)	29.3(88)	19.4(58)	71.1(213)
อายุระดับสูง	0.3(1)	-	-	0.3(1)
รวม	23.0(69)	41.6(125)	35.4(106)	100 (300)

จากตารางที่ 43 ปรากฏว่า แม่ที่มีอายุระดับปานกลางมีการเปิดรับสื่อมวลชน
ทางอาหารและโภชนาการในระดับสูงมากที่สุด คือร้อยละ 22.4

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 44 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของอายุและการ
เปิดรับสื่อมวลชนทางบ้านอาหารและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	7756.96	3878.48	24.50*	0.000
ภายในกลุ่ม	296	46854.05	158.29		
รวม	298	54611.00			

*
P < .05

จากตารางที่ 44 แสดงว่า แม่ที่มีอายุต่างกันมีการเปิดรับสื่อมวลชนทางบ้าน
อาหารและโภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 45 แสดงความสัมพันธ์ของการศึกษากับการเปิดรับสื่อมวลชน
ทางคานอาหารและโภชนาการ

ระดับการศึกษา	การเปิดรับสื่อมวลชนทางคานอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม
การศึกษาระดับต่ำ	0.7(2)	13.3(39)	23.7(87)	37.7(128)
การศึกษาระดับปานกลาง	6.7(20)	20.7(62)	4.3(13)	31.7(95)
การศึกษาระดับสูง	15.7(47)	8.0(24)	2.0(6)	25.7(77)
รวม	35.3(106)	41.7(125)	23.0(69)	100 (300)

จากตารางที่ 45 ปรากฏว่าแม่ที่มีการศึกษาสูง มีการเปิดรับสื่อมวลชนทางคานอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับสูง มีเปอร์เซ็นต์มากที่สุดคือร้อยละ 15.7

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 46 ความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของการศึกษาและการ
เปิดรับสื่อมวลชนทางคานอาหารและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	21456.08	10728.04	108.58*	0.000
ภายในกลุ่ม	282	27861.66	96.80		
รวม	284	49317.73			

* $P < .05$

จากตารางที่ 46 แสดงว่า แม้ที่มีการศึกษาต่างกันมีการเปิดรับสื่อมวลชนทาง
คานอาหารและโภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิจัยสุขภาพ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 47 แสดงความสัมพันธ์ของรายได้กับการเปิดรับสื่อมวลชนทาง
 อาหารและโภชนาการ

ระดับรายได้	การเปิดรับสื่อมวลชนทางอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม
รายได้ระดับต่ำ	—	2.0(6)	7.0(21)	9.0(27)
รายได้ระดับปานกลาง	3.0(9)	20.3(61)	25.0(75)	48.3(145)
รายได้ระดับสูง	13.7(41)	16.7(50)	2.7(8)	33.1(99)
อื่น ๆ	6.3(19)	2.7(8)	0.7(2)	9.7(29)
รวม	23.0(69)	41.7(125)	35.4(106)	100 (300)

จากตารางที่ 47 ปรากฏว่า แม้ที่มีรายได้สูงขึ้นก็มีการเปิดรับสื่อมวลชนทาง
 อาหารและโภชนาการสูงขึ้นด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 48 แสดงความแตกต่างในด้านความแปรปรวนของรายได้ และการ
เปิดรับสื่อมวลชนทางคานอาหารและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob
ระหว่างกลุ่ม	2	5161.33	2580.67	23.65*	0.000
ภายในกลุ่ม	212	23129.15	109.10		
รวม	214	28290.48			

* $P < .05$

จากตารางที่ 48 แสดงว่า แม้ที่มีรายได้ต่างกัน มีการเปิดรับสื่อมวลชนทาง
คานอาหารและโภชนาการแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 49 แสดงความสัมพันธ์ของอาชีพกับการเปิดรับสื่อมวลชนทางค่าน
อาหารและโภชนาการ

อาชีพ	การเปิดรับสื่อมวลชนทางค่านอาหารและโภชนาการ (ร้อยละ)			
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม
ข้าราชการ (ทหาร, ตำรวจ, ข้าราชการส่วนท้องถิ่น ฯ)	3.3(10)	6.3(19)	8.3(25)	17.9(54)
ผู้ประกอบการค้าหรือธุรกิจเอกชน	10.0(30)	8.0(24)	1.7(5)	19.7(59)
แม่บ้าน	18.3(55)	15.7(47)	3.7(11)	37.7(113)
ลูกจ้าง (ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ, บริษัทหรือร้านค้า)	3.7(11)	11.7(35)	9.3(28)	24.7(74)
เกษตรกร (ชาวนา, ชาวไร่)	-	-	-	-
กรรมกร	-	-	-	-
รวม	42.6(106)	41.7(125)	23.0(69)	100 (300)

จากตารางที่ 49 พบว่า แม่บ้านมีการเปิดรับสื่อมวลชนทางค่านอาหารและ
โภชนาการเป็นเปอร์เซ็นต์มากที่สุดคือร้อยละ 18.3

ตารางที่ 50 แสดงความแตกต่างในค่าความแปรปรวนของอาชีพและการ
เปิดรับสื่อมวลชนทางคานอาหารและโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน

แหล่งความแปรปรวน	D. F.	S. S.	M. S.	F Ratio	F Prob.
ระหว่างกลุ่ม	3	10341.95	3447.32	23.02*	0.000
ภายในกลุ่ม	296	44325.27	149.75		
รวม	299	54667.21			

* $P < .05$

จากตารางที่ 50 แสดงว่า แม่ที่มีอาชีพต่างก็มีการเปิดรับสื่อมวลชนทางคาน
อาหารและโภชนาการแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถาม

ให้ชี้แจงเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

ภาคที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ท่านอายุเท่าไร

- ก. 17 - 25 ปี
- ข. 26 - 35 ปี
- ค. 36 - 45 ปี
- ง. 45 ปีขึ้นไป

2. ระดับการศึกษา

- ก. จบ ป.4 หรือต่ำกว่า
- ข. ป.5 - ป.7
- ค. ม.ศ.1 - ม.ศ.3
- ง. ม.ศ.4 - ม.ศ.6
- จ. อนุปริญญา - ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
- ฉ. อื่น ๆ โปรดระบุ

3. รายได้ต่อเดือนของครอบครัว

- ก. ต่ำกว่า 2,000 บาท
- ข. 2,001 - 4,000 บาท
- ค. 4,001 - 6,000 บาท
- ง. 6,001 - 8,000 บาท
- จ. 8,001 บาทขึ้นไป
- ฉ. อื่น ๆ โปรดระบุ

4. อาชีพหลัก

- ก. ข้าราชการ (ทหาร ตำรวจ ข้าราชการส่วนท้องถิ่น ฯ)
- ข. ผู้ประกอบการค้าหรือธุรกิจเอกชน
- ค. แม่บ้าน
- ง. ลูกจ้าง (ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ, บริษัท หรือร้านค้า ฯ)
- จ. เกษตรกร (ชาวนา, ชาวไร่ ฯ)
- ฉ. กรรมกร
- ช. อื่น ๆ โปรดระบุ

ภาคที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

1. น้ำนมแม่มีประโยชน์สำหรับเด็กเพราะ

- ก. สะอาด
- ข. มีภูมิคุ้มกันโรคแก่เด็ก
- ค. สะอาด มีภูมิคุ้มกันโรค และมีสารอาหารครบถ้วนตามที่เด็กต้องการ
- ง. มีสารอาหารครบถ้วนตามที่เด็กต้องการ

2. นมชนิดใดที่ใช้เลี้ยงทารกเป็นประจำอาจทำให้เด็กเป็นโรคขาดอาหารได้

- ก. นมแม่
- ข. นมชงหวาน
- ค. นมสด
- ง. นมผงชนิดมีไขมัน

3. ทารกหรือเด็กที่รับประทานอาหารไม่ถูกต้องหรือไม่เพียงพอแต่เด็ก จะทำให้เป็นโรคขาดอาหารและผลที่ตามมาเท่ากับเด็กก็คือ
- เด็กจะกวน (งอแง) มากกว่าปกติ
 - สมองและร่างกายเด็กไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร
 - ไม่มีผลเสียอย่างใดหากให้เด็กกินวิตามินทุกวัน
 - จะทำให้เด็กพิการ
4. การให้อาหารเสริมแก่เด็กควร
- พยายามให้เด็กรับประทานให้ไค่มาค ๗ เด็กจะไค่โตเร็ว
 - ให้ตามความคองการของเด็ก
 - เริ่มให้ทีละน้อยและเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อย ๆ
 - ให้อย่างเดียวโดยเฉพาจะไม่เปลี่ยนหรือสลับกันไป
5. อาหารราคาถูกและช่วยเสริมสร้างร่างกายเด็กให้สมบูรณ์ คือ
- นมผงชนิดไม่มีไขมัน
 - นมถั่วเหลือง (น้ำเตาหู)
 - น้ำอศลม
 - น้ำส้ม
6. อาหารประเภทใดที่ให่พลังงานแก่เด็กมากที่สุด
- อาหารที่ไรหรือใส่น้ำมัน เช่นอาหารทอดหรือผัด
 - นม
 - ผักและผลไม้
 - ไข่

7. ผู้ที่ต้องการอาหารจำพวก เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดต่าง ๆ ฯลฯ (อาหารประเภทโปรตีน) มากที่สุดคือ
- กรรมกรหรือผู้ใช้แรงงาน
 - หญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตร
 - คนชรา
 - คนหนุ่มสาว
8. อาหารที่หญิงมีครรภ์หรือหลังคลอดควรงด คือ
- อาหารทะเล
 - อาหารเผ็ด
 - เนื้อวัว
 - หน่อไม้
9. ขณะตั้งครรภ์หรือหลังคลอด แม่ควรรับประทานอาหารจำพวกใดเพิ่มขึ้นกว่าปกติ
- เนื้อสัตว์ นม ไข่
 - ข้าวหรืออาหารจำพวกแป้ง
 - ผักและผลไม้ต่าง ๆ
 - เพิ่มขึ้นกว่าปกติทุกอย่าง (จากข้อ 1-3)
10. หญิงมีครรภ์มีความต้องการธาตุเหล็กมากกว่าปกติ เพื่อช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงในร่างกาย อยากทราบว่าธาตุเหล็กมีในอาหารจำพวกใดมาก
- เนื้อไก่ ถั่วเมล็ดต่าง ๆ มะละกอ
 - ข้าว ปลา ถั่วเมล็ดต่าง ๆ
 - เนื้อวัว ไข่แดง คับ
 - ปลาหมึก เห็ดหูหนู ปลา

11. อาหารจำพวกใดที่สามารถรับประทานแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้

- ก. อาหารจำพวกแป้ง
- ข. อาหารพวกถั่วเมล็ดต่าง ๆ (เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ฯ)
- ค. มันและผลไม้
- ง. ขนมหวานทุกชนิด

12. อาหารจำพวก เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดต่าง ๆ ฯลฯ ให้ประโยชน์ต่อร่างกายคือ

- ก. ให้กำลังงาน
- ข. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- ค. บำรุงสมอง
- ง. บำรุงสายตา

13. การหุงข้าวควยวิธีหนึ่งหรือไม่ใช้คน้ำ มีประโยชน์คือ

- ก. ช่วยรักษาปริมาณน้ำในข้าวไว้
- ข. ช่วยให้รสชาดดีขึ้น
- ค. ช่วยรักษาคุณค่าทางอาหารไว้
- ง. สะกดในการหุง

14. การรับประทานผงชูรสมาก จะเป็นอันตรายต่อใครมากที่สุด

- ก. คนชราหรือผู้สูงอายุ
- ข. ผู้ไร้งานหรือกรรมกร
- ค. ทารกและหญิงมีครรภ์
- ง. คนป่วย

15. ผักและผลไม้ที่มีวิตามินเอ ซึ่งช่วยบำรุงสายตา คือ
- ก. ส้ม ผักกาด ผักกระถิน
 - ข. มะละกอสุก ผักบุ้ง ตำลึง
 - ค. ดอกแค หูเหียน ชนุน
 - ง. ถั่วงอก สะตอ เงาะ
16. ผักต้ม หากอุณหภูมิร้อนอยู่เรื่อย ๆ จะทำให้
- ก. สูญเสียรสชาติที่ไป
 - ข. เสียวิตามินซีในผักไป
 - ค. ยาฆ่าแมลงที่มีอยู่ในผักจะหมดไป
 - ง. สูญเสียกากอาหารในผักไป
17. ไข่ไก่และไข่เป็ด ถ้ามีขนาดเท่ากันจะมีคุณค่าทางอาหารดังนี้
- ก. ไข่ไก่มีคุณค่ามากกว่า
 - ข. ไข่เป็ดมีคุณค่ามากกว่า
 - ค. มีคุณค่าเท่ากัน
 - ง. อื่น ๆ โปรดระบุ

ภาคที่ 5 ทักษะการเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อมูล	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ยากจนเหลือจำเป็นมากสำหรับหญิง หลังคลอด					
2. ขณะตั้งครรภ์และให้นมบุตร แม่ไม่ควร รับประทานอาหารมากกว่าปกติ					
3. หญิงหลังคลอดและให้นมบุตรควร รับประทานอาหารกับเกลือหรือข้าวกับ ปลาแห้งเท่านั้น					
4. นำนมแม่มาใช้อาหารที่ดีที่สุดสำหรับ ทารกทุกคนเสมอไป					
5. นำนมแม่มีคุณค่าเหนือนมชนิดอื่นใด ทั้งสิ้น					
6. แม่ทุกคนควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างน้อยเป็นเวลา 3 เดือนหลัง คลอด					
7. เมื่อลูกอายุได้ 3 เดือน ควรให้ อาหารเสริมอย่างอื่นนอกจากนมแม่					
8. การให้ทารกรับประทานอาหารกับบ่อย ๆ จะทำให้ผิวดำ					

ข้อมูล	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
9. หากเลี้ยงทารกควมมชนหวานเป็น ประจำจะทำให้เด็กเลี้ยงไม่โต หง เลี้ยงายและอาจเป็นโรคราคอาหารได้					
10. ไม่ควรให้ทารกหรือเด็กรับประทาน ผักทองหรือถั่ว เพราะจะทำให้เด็ก ท้องอืด					
11. กัญโคสเป็นอาหารที่จำเป็นมากสำหรับ ทารกและเด็ก					
12. การเลี้ยงลูกควมมแม่ชายให้แม่ ไม่ตั้งครรภ์ในระยะให้นมลูก					
13. ทารกหรือเด็กขณะปกติหรือเจ็บป่วย การดูแลให้อาหารอย่างถูกต้องจะ มีความสำคัญพอ ๆ กัน					
14. อาหารที่มีราคาแพงล้วนเป็นอาหาร ที่มีคุณค่าสูงทั้งสิ้น					
15. การขวาวขวาวหลายครั้งทำให้คุณค่าใน ข้าวเสียไป					
16. การรับประทานผักและผลไม้มาก ๆ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น					
17. การรับประทานอาหารมาก ๆ ไม่มี ผลเสียอย่างไรต่อร่างกาย					

ภาคที่ 4 การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

ชี้แจงเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ความหมายในคำตอบ

ก. เสมอหรือทุกวัน หมายถึง ติดตามหรือสนใจ อ่าน ฟัง หรือดูทุกครั้ง
ที่มีรายการ

ข. ค่อนข้างบ่อย หมายถึง ติดตามหรือสนใจ อ่าน ฟัง หรือดูบ่อยแต่
ไม่ทุกครั้ง ซากบางเมื่อจำเป็น เช่น
เมื่อมีธุระ

ค. บางครั้งบางครั้ง หมายถึง อ่าน ฟัง หรือดู ตามความสะดวก

ง. นาน ๆ ครั้ง หมายถึง อ่าน ฟัง หรือดู โดยไม่ได้ตั้งใจ แต่
บังเอิญพบรายการนั้น ส่วนมากเกินกว่า
1 ครั้งต่อเดือน

ข้อมูล	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	สม่ำเสมอ หรือทุกวัน
1. ท่านมีหรือเป็นเจ้าของสื่อชนิดใดบ้าง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 สื่อ)					
<input type="checkbox"/> วิทยู					
<input type="checkbox"/> หนังสือพิมพ์					
<input type="checkbox"/> โทรทัศน์					
<input type="checkbox"/> นิตยสาร					
<input type="checkbox"/> ภาพยนตร์					



ข้อมูล	ไม่เคย	นาน	บางครั้ง	ค่อนข้าง	สม่ำเสมอ
		ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	หรือทุกวัน
2. ทานอ่าน ฟัง หรือดู จากสื่อต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด (กรุณาตอบทุกสื่อ) <input type="checkbox"/> หนังสือพิมพ์ <input type="checkbox"/> วิทยุ <input type="checkbox"/> โทรทัศน์ <input type="checkbox"/> นิตยสาร <input type="checkbox"/> ภาพยนตร์					
3. ทานเคยอ่าน ฟัง หรือดูรายการหรือเรื่องเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ นิตยสารหรือภาพยนตร์บางหรือไม่					
4. ทานเคยอ่าน ฟัง หรือดูรายการเรื่องเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจากสื่อต่อไปนี้สื่อใดมากที่สุดและรองลงมาตามลำดับ โดยกรอกหมายเลขหน้าสื่อต่อไปนี้ <input type="checkbox"/> หนังสือพิมพ์ <input type="checkbox"/> วิทยุ <input type="checkbox"/> โทรทัศน์ <input type="checkbox"/> นิตยสาร <input type="checkbox"/> ภาพยนตร์					

ข้อมูล	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	สม่ำเสมอ หรือทุกวัน
5. ท่านเคยสนใจหรือติดตามอ่านคอลัมน์ หรือข่าวเกี่ยวกับอาหารหรือโภชนาการ ในหนังสือพิมพ์บ่อยเพียงไร (โปรดระบุ ชื่อรายการ 1..... 2.....)					
5. ท่านเคยสนใจหรือติดตามฟังรายการ เกี่ยวกับอาหารหรือโภชนาการจากวิทยุ บ่อยเพียงไร (โปรดระบุชื่อรายการ 1..... 2.....)					
7. ท่านเคยสนใจหรือติดตามรายการหรือ ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากโทรทัศน์ บ่อยเพียงไร (โปรดระบุ ชื่อรายการ 1..... 2.....)					
8. ท่านเคยสนใจหรือติดตามอ่านคอลัมน์ หรือเรื่องเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากนิตยสารบ่อยครั้งเพียงไร (โปรดระบุ ชื่อหนังสือ 1..... 2.....)					

ข้อมูล	ไม่เคย	นานๆ บางครั้ง	บางครั้ง บางคราว	ค่อนข้าง บ่อย	สม่ำเสมอ หรือทุกวัน
<p>9. ท่านเคยสนใจหรือคิดตามดูภาพยนตร์ ที่เกี่ยวกับเรื่องของอาหารหรือ โภชนาการบ่อยครั้งเพียงไร (โปรด ระบุชื่อภาพยนตร์ที่ท่านเคยดู 1..... 2.....)</p>					
<p>10. ท่านเคยนำข่าวสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับ อาหารหรือโภชนาการที่ได้อ่าน ฟัง หรือดู จากสื่อต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน เช่น การประกอบ อาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ หรือแนะนำคนในครอบครัวหรือคนอื่น ให้ปฏิบัติอย่างถูกต้องบ่อยครั้งเพียงไร</p>					
<p>11. ท่านเคยพูดหรืออภิปรายเรื่องเกี่ยวกับ อาหารหรือโภชนาการกับบุคคลใน ครอบครัวหรือคนอื่นบ่อยครั้งเพียงไร</p>					
<p>12. ท่านเคยแสดงความคิดเห็นในเรื่อง เกี่ยวกับอาหารหรือโภชนาการผ่านทาง หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ นิตยสาร หรือภาพยนตร์บ่อยเพียงไร</p>					

ขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือ



ประวัติผู้เขียน

นางสาว วันทนา ชาญวนขวางค์ เกิดที่จังหวัดระยอง เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2497 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีในแผนกการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2519 ปัจจุบันทำงานตำแหน่งนักประชาสัมพันธ์ 3 สถาบันวิจัย-โชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.



ศูนย์วิทยการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย