



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ประหัต สายวิเชียร | สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา<br>บัณฑิตวิทยาลัย  |
| 2. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญา       | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่<br>การบริหารและประเมินโครงการ<br>บัณฑิตวิทยาลัย<br>มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ |
| 3. คุณชาย ถนอมศักดิ์               | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่<br>เจ้าหน้าที่สาธารณสุข<br>เทศบาลตำบลต้นเปา อ.สันกำแพง<br>จ.เชียงใหม่         |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละ ของของผู้สัมผัสอาหารที่ตอบคำถามด้านความรู้เกี่ยวกับหลักสุขาภิบาลอาหาร เฉพาะข้อที่ตอบถูก จำแนกเป็นรายชื่อ

ความรู้ตามหลักสุขาภิบาลอาหาร	จำนวน ผู้ตอบถูก	ร้อยละ ผู้ตอบถูก
<b>สถานที่เตรียมปรุงและจำหน่ายอาหาร</b>		
ลักษณะสถานที่เตรียม-ปรุงและประกอบอาหาร	23	92.00
บริเวณที่ควรตั้งแผงลอยจำหน่ายอาหาร	19	76.00
ลักษณะของแผงลอยจำหน่ายอาหาร	18	74.00
ความสูงของ โต๊ะหรือแท่นที่ประกอบและจำหน่ายอาหาร	10	40.00
<b>ภาชนะและอุปกรณ์</b>		
ลักษณะของถังขยะ ที่ถูกสุขลักษณะ	22	88.00
ลักษณะของเขียง ที่ใช้ในการเตรียมปรุงอาหาร	22	88.00
ลักษณะภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้ในการ เตรียม- ปรุงประกอบอาหาร	20	80.00
การทำให้ภาชนะแห้งหลังจากการล้าง ที่ถูกสุขลักษณะ	20	80.00
ขั้นตอนการล้างภาชนะอุปกรณ์ที่ถูกสุขลักษณะ	10	40.00
การวางซ้อน ส้อม และตะเกียบที่ถูกสุขลักษณะ	10	40.00
<b>อาหารและสารปรุงแต่ง</b>		
การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง	24	96.00
การเลือกใช้น้ำปลา	24	96.00
หลักการที่ดีในการปรุงอาหาร	24	96.00
การล้าง ผักสดที่มีใบ	22	88.00
การจัดวางอาหารที่ปรุงสุกสำเร็จ พร้อมจัดจำหน่าย	20	80.00
<b>สุขวิทยาส่วนบุคคล</b>		
การปฏิบัติตัวหลังจากเข้าห้องน้ำแล้ว ก่อนจะเตรียม – ปรุงและจำหน่ายอาหาร	25	100.00
การปฏิบัติตัวให้เป็นผู้สัมผัสอาหารที่มีสุขนิสัยที่ดี ในการเตรียมหรือปรุงอาหาร	25	100.00
การแต่งกายของผู้สัมผัสอาหารที่ทำงานในแผงลอยจำหน่ายอาหาร	21	84.00
การปฏิบัติตัวระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร	19	76.00
การปฏิบัติตัวให้เป็นผู้สัมผัสอาหารที่มีสุขภาพที่ดี	15	60.00
<b>การปนเปื้อนในอาหาร</b>		
การป้องกันการปนเปื้อนของอาหาร	25	100.00
การลดการเกิดการปนเปื้อนทางเคมี ขณะเตรียม-ปรุงและจำหน่ายอาหาร	25	100.00
การป้องกันการเกิดโรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด ท้องร่วง ตับอักเสบ วัณโรค	25	84.00
แหล่งของการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ	21	80.00
พาหะของการปนเปื้อน	17	68.00

ตาราง 2 คะแนน และร้อยละของคะแนนการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหาร  
จำแนกเป็นรายชื่อ

การปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหาร	การปฏิบัติตัวโดยรวม	
	คะแนน รายชื่อ	แปลผล
<b>สถานที่เตรียมปรุงและจำหน่ายอาหาร</b>		
แผงลอยที่ใช้จำหน่ายอาหาร ทำจากวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย	2.00	ดี
เตรียมปรุงอาหาร ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	1.96	ดี
จำหน่ายอาหารบน โต๊ะหรือแท่นที่สูงอย่างน้อย 60 ซม.	1.80	ดี
แผงลอยของตั้งอยู่ในที่ไม่มีแสงสว่างเพียงพอ	1.00	ปานกลาง
<b>ภาชนะและอุปกรณ์</b>		
อ่างล้างภาชนะของมีท่อระบายน้ำที่ใช้การได้ดี	1.92	ดี
ใช้เขียงที่มีผิวเรียบ ไม่มีรอยแตกร้าว	1.88	ดี
ล้างภาชนะอุปกรณ์ด้วยน้ำยาล้างจาน แล้วล้างน้ำสะอาด อีก 2 ครั้ง	1.84	ดี
ใช้ถังขยะที่ไม่รั่วซึม มีฝาปิด	1.68	ดี
ไม่ใช้ภาชนะพลาสติกที่มีสีสังวยงามสดใส	1.36	ปานกลาง
เมื่อล้างภาชนะเสร็จ วางภาชนะซ้อนๆ กัน	1.24	ปานกลาง
<b>อาหารและสารปรุงแต่ง</b>		
ไม่ซื้ออาหารกระป๋องที่ลดราคา ใกล้เคียงหมดอายุ	1.92	ดี
ปรุงอาหารให้สุกอยู่เสมอ	1.92	ดี
ใช้สารปรุงแต่งอาหาร ที่มีเครื่องหมายรับรอง คุณภาพสินค้าจากทางราชการ	1.76	ดี
ล้างผักสดด้วยน้ำสะอาด และคลอรีนออกและถู นาน ประมาณ 15 นาที	1.68	ดี
วางอาหารไว้ในถาดโดยไม่มีฝาปิด	1.08	ปานกลาง
<b>สุขวิทยาส่วนบุคคล</b>		
ก่อนเตรียมปรุงอาหารล้างมือด้วยสบู่ และน้ำสะอาดหลังจากออกจากห้องน้ำ	1.84	ดี
อาบน้ำชำระร่างกายอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	1.84	ดี
สวมเสื้อที่ไม่มีแขนในขณะที่ประกอบอาหาร	1.64	ดี
ใส่ผ้ากันเปื้อนและหมวก หรือเน็คคลุมผมขณะจำหน่ายอาหาร	1.28	ปานกลาง
ใช้มือหยิบจับอาหาร โดยตรงขณะเตรียม-ปรุง	1.24	ปานกลาง
<b>การปนเปื้อนในอาหาร</b>		
ไม่เก็บสารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง ไว้ในที่เดียวกับอาหารที่จะนำมาปรุง	2.00	ดี
ไม่ใช้น้ำแข็งที่แช่อาหารมาเค็มในน้ำเพื่อคั้น	2.00	ดี
ไม่เลือกเครื่องปรุงรสที่มีสารกันบูด และแต่งสี เพื่อให้เก็บไว้ได้นาน	1.80	ดี
ใช้ผ้าเช็ดมือแยกกับผ้าเช็ดจาน	1.76	ดี
ใช้ผ้าปิดปากและจมูกเมื่อ ไอหรือจาม	1.52	ดี

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้ จำแนกตามอายุ

อายุ	$\mu$	$\sigma$	ระดับความรู้
20-39 ปี(N = 16)	81.75	7.58	ดีมาก
40-60 ปีขึ้นไป(N=9)	79.11	11.45	ดี

จากตาราง 3 พบว่า ผู้สัมผัสอาหารที่มีอายุ 20-29 ปี มีคะแนนความรู้ดีมาก ร้อยละ 81.75±7.58 ผู้สัมผัสอาหารที่มีอายุ 40-60 ปีขึ้นไป มีคะแนนความรู้ดี ร้อยละ 79.11±11.45

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้ จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	$\mu$	$\sigma$	ระดับความรู้
ประถมศึกษา(N= 11)	79.63	10.65	ดี
มัธยมศึกษา(N=8)	80.00	6.76	ดีมาก
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า(N=6)	84.00	9.12	ดีมาก

จากตาราง 4 พบว่า ผู้สัมผัสอาหารที่มีระดับการศึกษาในชั้นประถมศึกษา มีคะแนนความรู้ดี ร้อยละ 79.63±10.65 รองลงมา คือ ชั้นมัธยมศึกษา มีคะแนนความรู้ดีมาก ร้อยละ 80.00±6.76 และ

ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนความรู้ดีมาก ร้อยละ 84.00±9.12

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้ จำแนกตามระยะเวลาที่ผ่านการอบรม

ระยะเวลาที่ผ่านการอบรม	$\mu$	$\sigma$	ระดับความรู้
≤-1 ปี(N= 4)	82.00	7.58	ดีมาก
2- มากกว่า 6ปี(N=4)	87.00	11.45	ดีมาก

\*\* ไม่รวมผู้สัมผัสอาหาร 1 ท่าน ที่จําระยะเวลาที่ผ่านการอบรมไม่ได้

จากตาราง 5 พบว่า ระยะเวลาที่ผ่านการอบรม 2- มากกว่า 6 ปี มีคะแนนความรู้ดีมาก ร้อยละ 87.00±11.45 ระยะเวลาที่ผ่านการอบรม 0-1 ปี มีคะแนนความรู้ดีมาก ร้อยละ 82.00±7.58

ตาราง 6 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติ จำแนกตามอายุ

อายุ	$\mu$	$\sigma$	ระดับการปฏิบัติ
20-39 ปี(N = 16)	1.67	7.58	ดี
40-60 ปีขึ้นไป(N=9)	1.68	11.45	ดี

จากตาราง 6 พบว่า ผู้สัมผัสอาหารมีการปฏิบัติดี ผู้สัมผัสอาหารที่มีอายุ 20-39 ปี และ 40-46 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ย  $1.67 \pm 7.58$  และ  $1.68 \pm 11.45$

ตาราง 7 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติ จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	$\mu$	$\sigma$	ระดับการปฏิบัติ
ประถมศึกษา(N= 11)	1.62	0.19	ดี
มัธยมศึกษา(N=8)	1.68	0.07	ดี
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า(N=6)	1.76	0.14	ดี

จากตาราง 7 ผู้สัมผัสอาหารมีการปฏิบัติดี โดยระดับปริญญาตรี มัธยมศึกษา และประถมศึกษา มีคะแนนเฉลี่ย  $1.76 \pm 0.14$   $1.68 \pm 0.07$  และ  $1.62 \pm 0.19$  ตามลำดับ

ตาราง 8 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติ จำแนกตามระยะเวลา ที่ผ่านการอบรม

ระยะเวลาที่ผ่านการอบรม	$\mu$	$\sigma$	ระดับการปฏิบัติ
$\leq 1$ ปี(N= 4)	1.74	0.17	ดี
2- มากกว่า 6ปี(N= 4)	1.70	.14	ดี

\*\* ไม่รวมผู้สัมผัสอาหาร 1 ท่าน ที่จําระยะเวลาที่ผ่านการอบรมไม่ได้

จากตาราง 8 ผู้สัมผัสอาหารที่ผ่านการอบรม 2- มากกว่า 6 ปี มีการปฏิบัติดีกว่า 0-1 ปี มีคะแนนเฉลี่ย  $1.74 \pm 0.17$  และ  $1.70 \pm 0.14$  ตามลำดับ

## ภาคผนวก ก

## ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสอบถามความรู้และการปฏิบัติตามหลักสุขภาพอาหารของผู้สัมผัสอาหาร  
 สำหรับการศึกษาเรื่อง ความรู้และการปฏิบัติตามหลักสุขภาพอาหาร  
 ของผู้สัมผัสอาหารในแผงลอยจำหน่ายอาหาร

## คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ใช้เก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาเท่านั้น จึงไม่กระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติงานของผู้ตอบแต่อย่างใด

2. แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้ตามหลักสุขภาพอาหาร ในด้านสถานที่ประกอบและจำหน่ายอาหาร ภาชนะอุปกรณ์ อาหารและสารปรุงแต่ง สุขวิทยาส่วนบุคคลและการปนเปื้อนของผู้สัมผัสอาหาร จำนวน 25 ข้อ

ส่วนที่ 3 การปฏิบัติตามหลักสุขภาพอาหารในด้านสถานที่ประกอบและจำหน่ายอาหาร ภาชนะอุปกรณ์ อาหารและสารปรุงแต่ง สุขวิทยาส่วนบุคคลและการปนเปื้อนของผู้สัมผัสอาหาร จำนวน 25 ข้อ

3. กรุณาอ่านคำถามให้ชัดเจนและตอบคำถามตามความเป็นจริง คำตอบที่เป็นจริงเท่านั้นที่เป็นประโยชน์ในการศึกษา

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กรุณาทำเครื่องหมายกากบาท (x) ในวงเล็บ [ ] ให้ข้อที่ตรงตามความเป็นจริง

สำหรับผู้ศึกษา

1. เพศ

1. [ ] ชาย

2. [ ] หญิง

10. ท่านตรวจสอบสุขภาพจากโรงพยาบาลหรือจากแพทย์บ่อยครั้งเพียงใด

1. [ ] ตรวจปีละ 1 ครั้ง ทุกๆปี

2. [ ] ตรวจปีละ 2 ครั้ง

3. [ ] อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ ตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ในด้านสถานที่ประกอบและจำหน่ายอาหาร ภาชนะอุปกรณ์ อาหารและสารปรุงแต่ง สุขวิทยาส่วนบุคคลและการปนเปื้อนของผู้สัมผัสอาหาร

กรุณาทำเครื่องหมายกากบาท X ในข้อที่ถูกต้องที่สุด

สำหรับผู้ศึกษา

สถานที่เตรียมปรุงและจำหน่ายอาหาร

1. สถานที่เตรียม-ปรุงและประกอบอาหารควรมีลักษณะอย่างไร

1. [ ] เตรียม- ปรุงบริเวณใดก็ได้

2. [ ] เตรียม- ปรุงในที่ที่มีอากาศถ่ายเทดี แสงสว่างเพียงพอ

มีแท่นเตรียมปรุง ที่สามารถทำความสะอาดได้ง่าย

3. [ ] เตรียม- ปรุงที่พื้นไกลั่วๆแฉะลื่นจำหน่ายอาหาร

4. [ ] เตรียม- ปรุงบริเวณหน้าห้องน้ำ



## 4. ควรตั้งแผงลอยจำหน่ายอาหารในบริเวณใด

1. [ ] ใกล้บริเวณห้องน้ำเพื่อสะดวกแก่การล้างภาชนะอุปกรณ์
2. [ ] ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก แสงสว่างเพียงพอ
3. [ ] ใกล้หรือติดถนนเพื่อถ่ายเทของง่ายต่อลูกค้าเมื่อจอดรถซื้ออาหาร
4. [ ] บริเวณใดก็ได้ที่ลูกค้าสามารถมาซื้ออาหารได้สะดวก

## ภาชนะและอุปกรณ์

## 5. ภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม-ปรุงประกอบอาหาร ควรเป็นอย่างไร

1. [ ] มีสีสันทสวยงาม สดใส น่าใช้
2. [ ] มีความแข็งแรงทนทาน ทำจากเมลามีน แก้ว หรือกระเบื้องก็ได้
3. [ ] ควรเป็นกระเบื้องเคลือบขาว ที่ไม่ต้องมีฝาปิด
4. [ ] เป็นภาชนะที่ทำจากพลาสติก ประเภทใดก็ได้

## 10. อุปกรณ์ เช่น เขียง ที่ใช้ในการปรุงอาหาร ควรมีลักษณะอย่างไร

1. [ ] ผิวเรียบ มีคราบของอาหารเดิมติดอยู่บ้าง
2. [ ] ไม่แตก-ร้าว มีเชื้อราขึ้นเป็นบางแห่ง
3. [ ] ผิวเรียบ รูปทรงอย่างไรก็ได้ ไม่ต้องแยกใช้ระหว่างอาหารดิบและอาหารสุก
4. [ ] ผิวเรียบ ไม่แตก-ร้าว สะอาด ใช้แยกกัน ระหว่างอาหารดิบและอาหารสุก

## อาหารและสารปรุงแต่ง

## 11. ผักสดที่มีใบควรล้างอย่างไร

1. [ ] ล้างน้ำสะอาด คลี่ใบออกและถู แชนาน 15 นาที
2. [ ] ล้างน้ำสะอาด ไม่ต้องคลี่ใบออก แชนาน 15 นาที
3. [ ] ล้างผ่านน้ำก็ออกโดยไม่ต้องคลี่ใบออก
4. [ ] ล้างทุกครั้งที่จะประกอบอาหาร แต่ล้างอย่างไรก็ได้

15. หลักการที่ดีในการปรุงอาหาร คือ อะไร

1. [ ] ปรุงอาหารให้มีรสชาติ ตามใจลูกค้า
2. [ ] ปรุงอาหารตามรสชาติของตนเอง
3. [ ] ปรุงอาหารให้สุกเสมอ สงวนคุณค่าอาหาร คำนึงถึงความปลอดภัย
4. [ ] ปรุงอาหารให้ได้รสชาติเดิมเสมอ ได้ผงชูรสทุกครั้งเพื่อเพิ่มความอร่อย

สุขวิทยาส่วนบุคคล

16. หลังจากท่านเข้าห้องน้ำแล้ว ก่อนจะเตรียม - ปรุงและจำหน่ายอาหารควรทำอย่างไร

1. [ ] เดินออกมาเตรียม-ปรุงและจำหน่ายอาหารได้เลยทันที
2. [ ] ล้างมือด้วยน้ำเปล่าเท่านั้น
3. [ ] ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด แล้วเช็ดมือด้วยผ้าที่สะอาด
4. [ ] ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด ไม่ต้องเช็ดมือให้แห้งปล่อยให้มือแห้งเอง

20. ผู้สัมผัสอาหารที่มีสุขภาพที่ดี ควรปฏิบัติตัวอย่างไร

1. [ ] รับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่า เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง มีแรงในการทำงาน
2. [ ] ล้างมือหลังจากออกจากห้องน้ำด้วยน้ำสะอาดเท่านั้น
3. [ ] นอนหลับให้เพียงพอ วันละ 7-8 ชั่วโมง ในที่มีแสงสว่างเล็กน้อย เพื่อไม่ให้แสงสว่างรบกวนขณะนอนพักผ่อน
4. [ ] ควรตรวจร่างกายประจำปีโดยแพทย์ ถึงแม้ไม่มีอาการของโรคใดๆก็ตาม

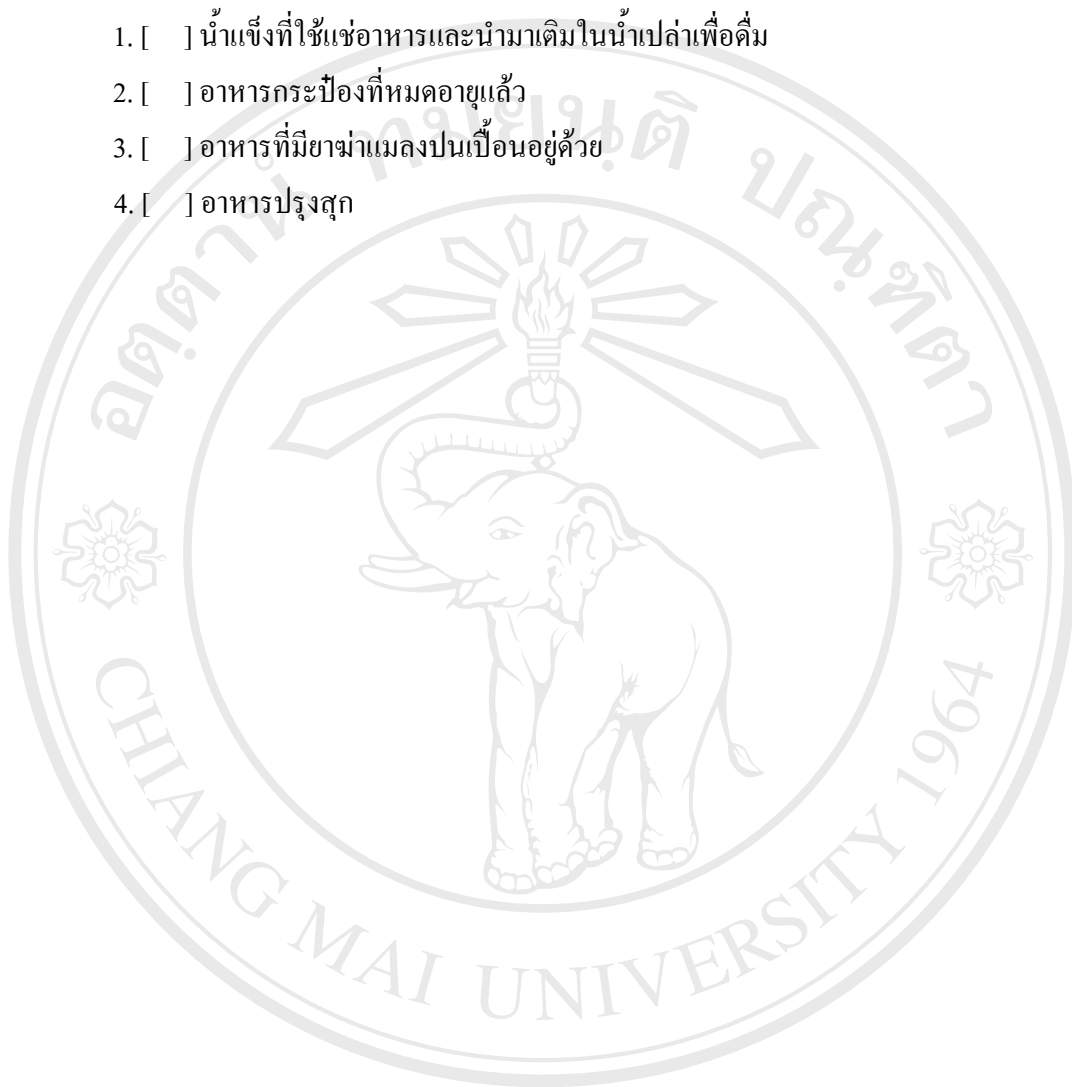
การปนเปื้อนในอาหาร

21. ข้อใดไม่เป็นพาหะของการปนเปื้อน

1. [ ] ใช้คีมหยิบจับอาหาร
2. [ ] ใช้ผ้าเช็ดจานให้แห้ง
3. [ ] ไม่ต้องแยกเชิงเวลาที่หั่นผักและเนื้อสัตว์
4. [ ] ใช้มีดเล่มเดียวกันในการสับหรือหั่นอาหารดิบและอาหารสุก

25. ข้อใดที่ทำให้ไม่เกิดโรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด ท้องร่วง ตับอักเสบ วัณโรค

1. [ ] น้ำแข็งที่ใช้แช่อาหารและนำมาดื่มในน้ำเปล่าเพื่อดื่ม
2. [ ] อาหารกระป๋องที่หมดอายุแล้ว
3. [ ] อาหารที่มียาฆ่าแมลงปนเปื้อนอยู่ด้วย
4. [ ] อาหารปรุงสุก



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการปฏิบัติตัวตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ในด้านสถานที่ประกอบและ  
จำหน่ายอาหาร ภาชนะอุปกรณ์ อาหารและสารปรุงแต่ง สุขวิทยาส่วนบุคคลและการ  
ปนเปื้อน ของผู้สัมผัสอาหาร

กิจกรรม	ไม่เคย ปฏิบัติเลย	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ	
1. ท่านเตรียมปรุงอาหาร ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก				<input type="checkbox"/>
4. แผงลอยของท่านตั้งอยู่ในที่ไม่มีแสงสว่างเพียงพอ				<input type="checkbox"/>
5. ท่านใช้ภาชนะพลาสติกที่มีสีสันทนสวยงามสดใส				<input type="checkbox"/>
10. ท่านใช้เขียงที่มีผิวเรียบ ไม่มีรอยแตกร้าว				<input type="checkbox"/>
11. ท่านล้างผักสดด้วยน้ำสะอาด และคลี่ใบออก และถู นาน ประมาณ 15 นาที				<input type="checkbox"/>
15. ท่านปรุงอาหารให้สุกอยู่เสมอ				<input type="checkbox"/>
16. ก่อนเตรียมปรุงอาหารท่านล้างมือด้วยสบู่ และน้ำสะอาด หลังจากออกจากห้องน้ำ				<input type="checkbox"/>
20. ท่านอาบน้ำชำระร่างกายอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง				<input type="checkbox"/>
21. ท่านใช้ผ้าเช็ดมือแยกกับกับผ้าเช็ดจาน				<input type="checkbox"/>
25. ท่านใช้น้ำแข็งที่แช่อาหารมาเติมในน้ำเพื่อดื่ม				<input type="checkbox"/>

## ภาคผนวก ง

## ตัวอย่างแบบสังเกต

แบบสังเกตการปฏิบัติตามหลักสุขภาพอาหารของผู้สัมผัสอาหาร  
 สำหรับการศึกษาเรื่อง ความรู้และการปฏิบัติตามหลักสุขภาพอาหาร  
 ของผู้สัมผัสอาหารในแผงลอยจำหน่ายอาหาร

แบบสังเกต ชุมชนที่.....ร้าน.....

สถานที่เตรียมปรุงประกอบและจำหน่ายอาหาร

1. ลักษณะแทนที่ใช้เตรียมปรุงและจำหน่ายอาหารอาหาร

.....

.

.

4. การถ่ายเทอากาศของบริเวณที่ใช้เตรียมปรุงและจำหน่ายอาหารอาหาร

.....

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียมปรุงและจำหน่ายอาหาร

5. ลักษณะวัสดุของภาชนะที่ใช้เตรียมปรุงและจำหน่ายอาหารอาหาร(พลาสติก อลูมิเนียม  
 สแตนเลส แก้ว เมลานิน)

.....

.

10. ความสะอาดและความคงทนของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้เตรียมปรุง เช่น เขียง ทัพพี มีด

.....

**อาหารและสารปรุงแต่ง**

11. การล้างทำความสะอาดผักสด

.....  
.  
.

15. หลักการปรุงอาหาร

.....

**สุขวิทยาส่วนบุคคล**

16. ความสะอาดของร่างกาย

.....  
.  
.

19. การใช้สารเสพติด(สูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า)

.....

**การปนเปื้อน**

20. การเก็บสารปรุงแต่ง

.....  
.  
.

25. น้ำและน้ำแข็งที่ใช้

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

หมายเหตุ

All rights reserved

.....

## ภาคผนวก จ

วิธีการหาค่าความเชื่อมั่นของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) สูตร KR 20  
 ในกรณีที่ รวบรวมข้อมูลจากประชากร มีลายละเอียดดังนี้(สมศักดิ์ ภาวีกาจารย์, 2546)

$$r = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum pq}{\sigma^2} \right]$$

- เมื่อ
- r = ดัชนีความเชื่อถือได้ของแบบสอบถาม
  - k = จำนวนข้อในแบบสอบถาม
  - p = สัดส่วนของคนที่ตอบถูก
  - q = สัดส่วนของคนที่ตอบผิด หรือ 1-p
  - $\sigma^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามทั้งฉบับของคนทั้งหมด  
 ที่ทำแบบทดสอบ

การคำนวณค่า  $\sigma^2$  คำนวณจากสูตรต่อไปนี้

$$\sigma^2 = \frac{\sum x^2}{N} - \left( \frac{\sum x}{N} \right)^2$$

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วิธีการหาค่าความเชื่อมั่นของสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค(Coefficient Alpha Conbach )ในกรณีที่รวบรวมข้อมูลจากประชากร มีรายละเอียดดังนี้(สมศักดิ์ ภาวิภาดาจารย์, 2546)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sum \sigma^2} \right)$$

เมื่อ  $\alpha$  = ดัชนีความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามหรือสัมประสิทธิ์อัลฟา

$K$  = จำนวนข้อของแบบสอบถาม

$\sigma_i^2$  = ความแปรปรวนของแบบสอบถามแต่ละข้อ

$\sigma^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับของคนทั้งหมดที่ทำแบบสอบถาม

การคำนวณความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

$$\sigma_i^2 = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

คำนวณความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับของคนทั้งหมดที่ทำแบบสอบถาม

$$\sigma^2 = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$



การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน มีสูตรดังนี้(ยูทช ไทเวอร์ณ, 2545)

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2] [N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ N คือ จำนวนตัวอย่าง

เมื่อ  $\sum X$  คือ ผลรวมของข้อมูลที่วัดได้จากชุด X

เมื่อ  $\sum Y$  คือ ผลรวมของข้อมูลที่วัดได้จากชุด Y

เมื่อ  $\sum X^2$  คือ ผลรวมกำลังสองที่วัดได้จากข้อมูล X

เมื่อ  $\sum Y^2$  คือ ผลรวมกำลังสองที่วัดได้จากข้อมูล Y

เมื่อ  $\sum XY$  คือ ผลรวมของผลคูณระหว่างข้อมูล X และ Y

ค่า  $r_{xy}$  มีค่าตั้งแต่ -1 ถึง 1 หมายถึง ความสัมพันธ์ของตัวแปรว่ามีความสัมพันธ์กันมากน้อยเพียงใด(ประกายรัตน์ สุวรรณ, 2548)

ถ้าค่า  $r_{xy}$  เป็นบวก จะแสดงว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน

ถ้าค่า  $r_{xy}$  เป็นลบ จะแสดงว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางตรงกันข้าม

ถ้าค่า  $r_{xy} = -1, 1$  จะแสดงว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์อย่างสมบูรณ์

ถ้าค่า  $r_{xy} = 0$  จะแสดงว่าตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์

ถ้าค่า  $r_{xy}$  ใกล้ 1 จะแสดงว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์กันมากและไปในทิศทางเดียวกัน

ถ้าค่า  $r_{xy}$  ใกล้ -1 จะแสดงว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์กันมากไปในทิศทางตรงกันข้าม

ถ้าค่า  $r_{xy}$  ใกล้ 0 จะแสดงว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์กันน้อยมาก

ภาคผนวก ฉ

ตัวอย่างแผ่นพับ หน้าที่ 1

**3. การจัดการอาหารที่ปรุงสุกแล้วพร้อมจำหน่าย**

- ควรมีการปกปิด ด้วยผ้าครอบ หรือมีพลาสติกคลุม หรือใส่ไว้ในตู้ที่มีการจกปิด
- มีการป้องกันแมลงไม่ให้ตอมอาหาร
- ทำให้อาหารผ่านความร้อนเป็นระยะ ๆ แต่ไม่ต้องอุ่นตลอดเวลา เพราะจะทำให้คุณค่าทางอาหารลดลงไป
- ใช้ภาชนะและอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับอาหาร เช่น อาหารที่มีรสเปรี้ยวหรือกรดมาก ไม่ควรใช้ภาชนะที่เป็นอลูมิเนียมหรือพลาสติก

**ร่วมใจกันปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร**

**เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคและตัวคุณ**

จัดทำโดย: ชรินทร์กมลย์ ไททรงธรรม  
 สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย เชียงใหม่  
 สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อที่: 053-960303

**ทฤษฎีปฏิบัติ**  
**วิชาหลัก สุขศึกษาและพลศึกษา**

ข้อกัณฑ์ระดับสุขาภิบาลอาหารสำหรับแหล่งจำหน่ายอาหาร

กองสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย (2546) ได้กำหนด ข้อกำหนดด้าน

สุขาภิบาลอาหารสำหรับร้านอาหารที่จัดตั้งขึ้นแนวทางในกาปฏิบัติ ดังนี้

1. แหล่งจำหน่ายอาหารที่ขายอาหารที่ปรุงสุกที่ที่ความสะอาดง่าย มีสภาพดี เป็นระเบียบ อยู่ดูจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
2. อาหารปรุงสุก ต้องมีการปกปิด หรือ มีการป้องกันสัตว์แมลงนำโรค
3. สารปรุงแต่งอาหารต้องมีเลขทะเบียนตำรับอาหาร
4. น้ำดื่ม ต้องเป็นน้ำที่สะอาด ใสในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด มีฉลากหรือทางพริมน้ำ
5. เครื่องดื่ม ต้องใสในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด และที่ดื่มก็มีดื่มยาว หรือมีก๊อกหรือทางพริมน้ำ

6. น้ำแข็งที่ใช้บริโภค ต้องสะอาด เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ที่ดักน้ำแข็งมีด้ามยาว ไม่นำอาหารหรือสิ่งของอื่นเช่น แก้ว ใว้ในน้ำแข็งสำหรับดื่ม
7. ถ้าภาชนะด้วยน้ำยาดังภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล

8. อุปกรณ์การล้าง และบริเวณที่ใช้ล้างต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
9. ซ้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้ง เอาด้ามขึ้นหรือวางนอนเป็นระเบียบในภาชนะโปร่ง สะอาด และมีการปกปิดเก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
10. ผู้บริการรวบรวมขยะมูลฝอยและเศษอาหารเพื่อนำไปกำจัด

11. ผู้รับบริการในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว

12. ผู้รับบริการที่มีบาดแผลที่มีต้องปิดแผลให้มิดชิด

### ตัวอย่างแผ่นพับ หน้าที่ 2



- คั้นน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
  - ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา รับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผักและผลไม้ เพื่อช่วยขับถ่าย
  - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่หักโหมเกินไปเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง
  - นอนหลับพักผ่อน อย่างน้อยวันละ 7-8 ชม. ในที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีกลิ่น
  - ไม่หมกหมุ่นเรื่องเศร้าหมอง
  - หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็นจัดหรือเครื่องดื่มที่เย็นเกินไป
  - รักษาร่างกายให้แข็งแรงและปราศจากโรคติดต่อเวลา
- การปฏิบัติตัวระหว่างการเดินทางเตรียม-ปรุง และจำหน่ายอาหาร**
- ใส่ผ้ากันเปื้อนและหมวกหรือสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งขณะปฏิบัติงาน
  - ใส่เสื้อมีแขน
  - ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง ใช้คีบหรือคีบจับอาหาร
  - เมื่อไอ จามควรใช้ผ้าหรือมือนิยัตปากและจมูกเพื่อไม่ให้เกิดการปนเปื้อนได้
  - การรับประทานอาหาร ดื่มน้ำสะอาดให้ร้อนเพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วง
  - คัดเลือกให้ทันสมัย ไม่ทาสีเล็บ ไม่ใส่เครื่องประดับ
  - ปรุงประกอบอาหารบนโต๊ะที่มีความสูง 60 ซม.ขึ้นไป
  - ไม่พูดคุยระหว่างปรุงอาหาร
- 5. การปนเปื้อนในอาหาร**
- ควรใช้เขียงและมีด แยกกันระหว่างเนื้อสัตว์และผัก รวมทั้งแยกกระหว่างอาหารดิบและสุก
  - ควรใช้สิ่วหรือทัพพีหยิบจับอาหาร
  - แยกใช้ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดจาน และผ้าเช็ดโต๊ะให้ชัดเจน ไม่ใช้ร่วมกัน



- ความสูงของโต๊ะหรือแท่นที่ใช้ประกอบอาหารและจำหน่ายอาหาร ควรมีความสูง 60 ซม.
  - แสงแดดส่องเข้ามาในร้านเพียงพอ มีความสะอาด ทำจากวัสดุที่คงทน มีพื้นผิวเรียบทำความสะอาดง่าย และควรทำความสะอาดตลอดเวลาการใช้งาน
- 2. ภาชนะและอุปกรณ์ต่าง ๆ**
- การล้างภาชนะและอุปกรณ์ต่าง ๆ ควรล้างภาชนะด้วยน้ำยาที่ใช้ล้างภาชนะฯ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล พื้นที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการล้างอยู่สูงจากพื้น 60 ซม.
- การจัดวางข้อล้อมและตะเกียบ ข้อล้อมและตะเกียบ เอาตัวขึ้นหรือวางนอนเป็นระเบียบบนภาชนะที่โปร่ง สะอาด มีการปกปิด เก็บไว้สูงจากพื้น 60 ซม.
- การเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์ ควรเป็นวัสดุที่ทนทานทำความสะอาดง่าย ไม่มีสีตกมากเกินไป เช่น สแตนเลส อลูมิเนียม หรือแก้ว เป็นต้น
- การจัดวางหรือเก็บภาชนะและอุปกรณ์ หลังจากการล้างอุปกรณ์เสร็จแล้วควรตากแดดหรือใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง วางจานชามคว่ำลง เก็บในที่มิดชิด ไม่ควรให้สัตว์และ
- 4. สุขวิทยาส่วนบุคคล - การดูแลสภาพที่ดีของผู้สัมผัสอาหาร**
- ควรร่างกายเป็นประจำทุกปี
  - อาบน้ำชำระร่างกายอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
  - ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ และน้ำสะอาดทุกครั้งหลังจากการใช้ห้องน้ำ
  - ล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหารทุกครั้ง
  - ติดตามข่าวคราวความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับความปลอดภัยในอาหารและสุขภาพอาหารเสมอ
  - รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ งดเว้นสิ่งเสพติดต่าง ๆ





ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



### ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาววันลักษณ์ ไทยทรงธรรม
วัน เดือน ปีเกิด	1 กันยายน 2523
สถานที่เกิด	อ.เมือง จ.ยะลา
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมตอนต้นและตอนปลาย จากโรงเรียนดาราวิทยาลัย จ.เชียงใหม่
2545	สำเร็จการศึกษาปริญญาโท สาขาเศรษฐศาสตร์บัณฑิต เกียรตินิยมอันดับสอง มหาวิทยาลัยพายัพ
ประวัติการทำงาน	
2544-ปัจจุบัน	อาชีพอิสระ ครูสอนภาษาไทยให้กับชาวต่างชาติ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved