



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นัทธ อัคราภรณ์ อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อ.ดร.วินธนา กุศิริสิน พยาบาลเชี่ยวชาญ ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เรื่อง ความรู้และการปฏิบัติในการเลือกซื้อและการเก็บรักษาวัตถุดิบ ของผู้ประกอบการ
ร้านอาหารในหอพัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง

1. เครื่องมือนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความรู้และการปฏิบัติในการเลือกซื้อและเก็บรักษาวัตถุดิบ ของผู้ประกอบการร้านอาหารในหอพัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา รายได้ การอบรมด้านสุขาภิบาลและประสบการณ์ในการทำงาน
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ในเรื่องการเลือกซื้อและการเก็บรักษาวัตถุดิบ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ ใช่ หรือไม่ใช่
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามการปฏิบัติในการเลือกซื้อและการเก็บรักษาวัตถุดิบ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วน 4 ระดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ใน () และเขียนคำตอบลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ () หญิง () ชาย
2. อายุ () น้อยกว่า 20 ปี () 20 - 29 ปี
() 30 - 39 ปี () 40- 49 ปี
() 50 - 59 ปี () 60 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา
() ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 6 () ประถมศึกษาปีที่ 6
() มัธยมศึกษาตอนต้น () มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
() อนุปริญญา/ปวส. () ปริญญาตรี หรือสูงกว่า
4. การอบรมด้านสุขภาพ
() เคย () ไม่เคย (ข้ามไปทำแบบทดสอบข้อที่ 6)
5. ระยะเวลาที่ผ่านการอบรมแล้ว
() น้อยกว่า 1 ปี () 1-3 ปี
() 4-5 ปี () มากกว่า 5 ปี
6. ท่านมีประสบการณ์ในการทำงานมากน้อยเพียงใด
() น้อยกว่า 1 ปี () 1-2 ปี
() 3-4 ปี () 5 ปีขึ้นไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ในเรื่องการเลือกซื้อและการเก็บรักษาวัตถุดิบ

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความรู้ในด้านการเลือกซื้อและการจัดเก็บวัตถุดิบ โดยใช้เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ ใช่ ถ้าท่านเห็นว่าถูกต้อง และไม่ใช้ ในข้อที่ท่านเห็นว่าไม่ถูกต้อง

ใช่ หมายถึง ข้อความดังกล่าวถูกต้อง

ไม่ใช่ หมายถึง ข้อความดังกล่าวไม่ถูกต้อง

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีแดงสด		
2	ควรเลือกซื้อเนื้อหมูที่มีมันสีขาว		
3	ควรเลือกเนื้อวัวที่มีสีชมพู		
4	ควรเลือกซื้อเนื้อวัวที่มีมันสีเหลือง		
5	ควรเลือกซื้อผักกาดขาวที่น้ำหนักเหมาะสมกับขนาด		
6	ควรเลือกซื้อแตงกวาที่ผิวสีเขียวออกเหลืองรี้วขาว		
7	ควรเลือกซื้อผักคะน้าที่สดใหม่ ใบอาจมีรอยแมลงกัดแต่บ้าง		
8	ควรเลือกซื้อผลไม้ที่ออกตรงตามฤดูกาล เพื่อที่จะได้ผลไม้ในราคาที่ถูกกว่า เมื่อซื้อผลไม้ต่างฤดูกาล		
9	ควรเลือกซื้อปลาที่ตาใส		
10	ควรเลือกซื้อปลาที่เนื้อแน่น กดแล้วนุ่ม		
11	ควรเลือกซื้อปลาหมึกที่สด หัวของปลาหมึกต้องติดกับตัวปลาหมึก		
12	ควรเลือกซื้อกุ้งควรเลือกที่ ตาใส เปลือกใส		
13	ควรเลือกซื้อกุ้งที่มีหัวติดกับตัวกุ้งไม่หลุดจากกัน		
14	ควรเลือกซื้ออาหารแห้งที่ไม่มีเชื้อรา หรือมีสีผิดปกติ		
15	ควรเลือกซื้ออาหารแห้งที่ ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน		
16	ควรเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ที่มีเครื่องหมาย อย.		
17	ควรเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ที่กระป๋องมีสนิม		
18	ควรเลือกซื้ออาหารแช่แข็ง สภาพห่อต้องมีย่อยเปื้อนและต่างค่านิดหน่อยได้		

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
19	กระเทียม สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้		
20	การเก็บรักษาเนื้อสัตว์ ควรล้างให้สะอาด แล้วนำไปแช่ในตู้เย็น		
21	ไม่ควรเก็บผักไว้ในตู้เย็นจัด		
22	การเก็บรักษาวัตถุดิบประเภทอาหารกระป๋องทุกชนิด ควรเก็บไว้ในที่แห้ง ไม่ร้อน		
23	ไม่ควรเก็บอาหารกระป๋องไว้นานเป็นปีหรือนานกว่ากำหนดวันหมดอายุของอาหารกระป๋องนั้น		
24	ควรเก็บพริกไทยไว้ในขวดที่มีฝาปิดมิดชิด		
25	ควรเก็บน้ำตาลไว้ในตู้เย็น		

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการปฏิบัติในการเลือกซื้อและการเก็บรักษาวัตถุดิบ

คำชี้แจง กรุณาตอบคำถามให้ตรงกับการปฏิบัติในด้านการเลือกซื้อและการเก็บรักษาวัตถุดิบโดยเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

การปฏิบัติในการเลือกซื้อและการเก็บรักษาวัตถุดิบ ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง เครื่องปรุงรส ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วน แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งหรือทุกวัน
 ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นบ่อยครั้งหรือเกือบทุกครั้งหรือทุกวัน
 ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้งหรือบางวัน
 ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	การปฏิบัติ			
		ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1	ในการจ่ายตลาด 1 ครั้งท่านเลือกซื้อวัตถุดิบในจำนวนมากๆ เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย				
2	ท่านเลือกซื้อของจากที่ซื้อเป็นประจำ				

ข้อที่	ข้อความ	การปฏิบัติ			
		ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
3	ปกติท่านเลือกของที่หาได้ง่ายตามท้องถิ่นหรือตลาดใกล้บ้าน				
4	ท่านเลือกซื้อวัตถุดิบที่มีราคาถูกมากกว่าวัตถุดิบที่มีคุณภาพดี				
5	โดยปกติท่านเป็นผู้เลือกซื้อสินค้าด้วยตัวท่านเอง				
6	ท่านเลือกซื้อวัตถุดิบครั้งละจำนวนมาก เพื่อที่จะได้ราคาที่ถูกลงกว่าซื้อปลีก				
7	ท่านเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพู มันสีขาว หนังเกลี้ยง				
8	ท่านเลือกซื้อเนื้อวัวที่มีสีแดง มันมีสีเหลือง				
9	ท่านเลือกซื้อเนื้อไก่ที่มีหนังสดใสไม่ซีด ไม่มีกลิ่นเหม็น				
10	ท่านเลือกซื้อปลาหมึกเลือกที่หัวติดกับตัว ไม่มีกลิ่นของสารเคมี				
11	ท่านเลือกซื้อปลาที่ตาใส เกล็ดและหนังไม่ขุ่น				
12	ท่านเลือกซื้อปลาที่เนื้อแน่น เมื่อกดดูไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ				
13	ท่านเลือกซื้อกุ้งที่มีหัวติดแน่นกับตัวไม่หลุดง่าย ตาใส เปลือกใส				
14	ท่านเลือกซื้อกุ้งที่มี ตาใส เปลือกใส				
15	ในการเลือกซื้อคะน้า ท่านเลือกผักที่สดใหม่ ไม่เหี่ยวช้ำ				
16	ในการเลือกซื้อกะหล่ำปลี ท่านเลือกที่เนื้อแน่น น้ำหนักเหมาะสมกับขนาด				
17	ในการเลือกซื้อฟักทอง ท่านเลือกผลหนัก เนื้อแน่น ผิวขรุขระ				
18	การเลือกซื้ออาหารแห้ง ท่านเลือกที่ ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน				
19	การเลือกซื้ออาหารแห้งท่านเลือกที่ไม่มีเชื้อรา				
20	การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ท่านดูวันหมดอายุทุกครั้ง				
21	การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ท่านซื้อกระป๋องที่ไม่บุบ บวม				
22	การเลือกซื้อเครื่องปรุงรส ท่านเลือกซื้อโดยการดูภาชนะที่บรรจุที่สะอาด				

ข้อที่	ข้อความ	การปฏิบัติ			
		ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
23	การเลือกซื้อเครื่องปรุงรส ท่านควรมีเครื่องหมาย ออ. หรือ มอก.				
24	ในการเก็บเนื้อสัตว์ ท่านล้างเนื้อสัตว์ให้สะอาด แล้วนำไปใส่ กระบะได้ชั้นทำน้ำแข็ง				
25	ท่านเก็บรักษาผัก โดยเลือกผักส่วนที่เน่าทิ้ง แช่ผักในน้ำ สะอาดที่ผสมเกลือแกงเล็กน้อย				
26	ท่านเก็บรักษาผัก โดยการนำผักไปเก็บในชั้นล่างสุดของ ตู้เย็น				
27	ท่านเก็บรักษากระเทียม โดยเก็บไว้ในที่แห้ง และอากาศ ถ่ายเทได้ดี				
28	ท่านเก็บรักษากระเทียม โดยเก็บไว้ที่อากาศถ่ายเทได้ดี				
29	ท่านเก็บรักษาวัตถุดิบประเภทอาหารกระป๋องทุกชนิด ท่าน เก็บไว้ในที่แห้ง มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก				
30	การเก็บรักษาวัตถุดิบประเภทเครื่องปรุงรส ท่านเก็บไว้ใน ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล นายภาณุพงศ์ พัคณา

วัน เดือน ปี เกิด 9 เมษายน 2530

ประวัติการศึกษา

2547 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปิ่นสร้อยแผลวิทยลัย
2553 ปริญญาตรี สาขาวิชาไทยศึกษา
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved