

แบบทดสอบความฉลาดทางสุขภาพเกี่ยวกับโรคอ้วน สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำชี้แจง

- แบบทดสอบมี 3 ส่วนคือ ส่วนที่หนึ่ง ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่สอง ความฉลาดทางสุขภาพ ส่วนที่สาม พฤติกรรมสุขภาพ
- กรุณาให้ข้อมูลตามสภาพจริงที่สุด เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลมาพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม โดยขีดเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อโรงเรียน ตำบล อำเภอ..... จังหวัด
- อายุ ปี
- เพศ (1) ชาย (2) หญิง
- เกรดเฉลี่ยในภาคเรียนสุดท้าย
 (1) ต่ำกว่า 1.00 (2) ระดับ 1.00 – 1.99 (3) ระดับ 2.00-2.99 (4) ระดับ 3.00- 4.00
- รายได้ของครอบครัวโดยเฉลี่ย บาทต่อเดือน
- ลักษณะการจัดหาอาหารในครอบครัว (เลือกได้มากกว่าหนึ่งตัวเลือก)
 (1) ครอบครัวจัดให้ 1 มื้อ ซื้อกินเอง 2 มื้อ (2) ครอบครัวจัดให้ 3 มื้อ
 (3) ครอบครัวจัดให้ 2 มื้อ ซื้อกินเอง 1 มื้อ (4) ซื้อกินเอง 3 มื้อ
 (5) อื่นๆระบุ.....
- จำนวนชั่วโมงในการนอนของนักเรียนโดยเฉลี่ย
 (1) น้อยกว่า 6 ชั่วโมง (2) วันละ 6-8 ชั่วโมง (3) มากกว่า 8 ชั่วโมง
- น้ำหนัก ส่วนสูง และรอบเอว
- น้ำหนัก..... กิโลกรัม - ส่วนสูง..... เซนติเมตร - รอบเอว..... นิ้ว

สำหรับเจ้าหน้าที่	<input type="checkbox"/> (1) น้ำหนักปกติ	<input type="checkbox"/> (2) น้ำหนักเกิน	<input type="checkbox"/> (3) อ้วน
-------------------	------------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------------------
- บุคคลในครอบครัวที่มีภาวะอ้วน (เลือกตอบได้มากกว่าหนึ่งข้อ)
 (1) ไม่มี (2) พ่อ (3) แม่ (4) พี่ (5) น้อง (6) อื่นๆ
- นักเรียนมีสุขภาพกายเป็นอย่างไร ?
 (1) อ่อนแอ (2) ไม่แข็งแรง (3) ปกติ (4) แข็งแรง (5) แข็งแรงมาก
- นักเรียนมีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร ?
 (1) เครียดมาก (2) เครียด (3) ปกติ (4) สุขใจ (5) สุขใจมาก
- เมื่อเล่นกีฬาหรือทำงานออกแรงเต็มที่เช่นเดียวกับเพื่อน สภาพร่างกายนักเรียนเป็นอย่างไร?
 (1) เหนื่อยหอบ (2) เหนื่อย (3) ปกติ
- โรงเรียนจัดให้นักเรียนมีโอกาสได้ใช้แหล่งเรียนรู้หรืออุปกรณ์ของโรงเรียน
เพื่อการค้นหาข้อมูลสุขภาพ มากน้อยเพียงใด ?
 (1) น้อยที่สุด (2) น้อย (3) ปานกลาง (4) มาก (5) มากที่สุด

ส่วนที่ 2 ความฉลาดทางสุขภาพ

- คำชี้แจง** 1. กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ถูกต้อง
2. ใช้เวลาในการทำแบบทดสอบส่วนนี้ 25 นาทีเท่านั้น หากทำไม่เสร็จให้เว้นว่างไว้
3. การทดสอบส่วนนี้แบ่งออกเป็น 6 ส่วนย่อย คือ (1) ความรู้ ความเข้าใจ (cognitive) (2) การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ (access) (3) ทักษะการสื่อสาร (communication skill) (4) ทักษะการตัดสินใจ (decision skill) (5) การจัดการตนเอง (self-management) และ (6) การรู้เท่าทันสื่อ (media literacy)

(1) ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและการป้องกันโรคอ้วน

คำชี้แจง ขีดเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

- การปฏิบัติตามข้อใด ถือเป็นพฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ?

<input type="checkbox"/> (1) นอนวันละ 8 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> (2) กินอาหารก่อนนอน
<input type="checkbox"/> (3) เล่นเกมจนถึงเที่ยงคืน	<input type="checkbox"/> (4) กินนมสดวันละ 3 แก้ว
- ใน 1 วัน คนเราต้องดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว ?

<input type="checkbox"/> (1) 5 แก้ว	<input type="checkbox"/> (2) 6 แก้ว	<input type="checkbox"/> (3) 7 แก้ว	<input type="checkbox"/> (4) 8 แก้ว
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------
- ข้อใดเป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ กินเป็นประจำไม่ทำให้อ้วน ?

<input type="checkbox"/> (1) บะหมี่สำเร็จรูป	<input type="checkbox"/> (2) ข้าวเหนียว หนุ่ยย่าง
<input type="checkbox"/> (3) ผักสดและผลไม้สด	<input type="checkbox"/> (4) แฮมเบเกอร์ พิซซ่า
- อาหารในข้อใด ให้พลังงานสูง กินเป็นประจำ ทำให้อ้วนได้ ?

<input type="checkbox"/> (1) น้ำอัดลม	<input type="checkbox"/> (2) ขนมหวาน
<input type="checkbox"/> (3) ขนมกรุบกรอบ	<input type="checkbox"/> (4) ไข่ทอด
- ผักและผลไม้ชนิดใดช่วยเพิ่มกากใยได้ดี ?

<input type="checkbox"/> (1) กระน้ำ ฟักทอง กัลฉวย ส้ม	<input type="checkbox"/> (2) กะหล่ำปลี ฟักทอง องุ่น ชมพู
<input type="checkbox"/> (3) ผักกาดขาว กะหล่ำดอก แอปเปิ้ล ฝรั่ง	<input type="checkbox"/> (4) แครอท ฟักทอง มะละกอ สาลี่
- บุคคลในข้อใดที่เข้าข่ายจัดว่าเป็น “คนอ้วน” ?

<input type="checkbox"/> (1) หญิง น้ำหนัก 57 กิโลกรัม สูง 150 เซนติเมตร
<input type="checkbox"/> (2) วารินทร์ อายุ 15 ปี วัดรอบเอวได้ 30 นิ้ว
<input type="checkbox"/> (3) ชัยชาญ อายุ 50 ปี วัดรอบเอวได้ 34 นิ้ว
<input type="checkbox"/> (4) ชาย มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 26.2

7. ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันมีจำนวนเท่าใด ?
- (1) เพศชาย 1,500 แคลอรี เพศหญิง 2,000 แคลอรี
- (2) เพศชาย 2,000 แคลอรี เพศหญิง 1,500 แคลอรี
- (3) เพศชาย 1,800 แคลอรี เพศหญิง 1,300 แคลอรี
- (4) เพศหญิงและเพศชายต้องการพลังงานเท่ากัน คือ 2,500 แคลอรี
8. การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักตามข้อใด ถือว่าเหมาะสม ?
- (1) ออกกำลังกายนาน 10-20 นาที สัปดาห์ละ 2 วัน
- (2) ออกกำลังกายนาน 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน
- (3) ออกกำลังกายนาน 30-40 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน
- (4) ออกกำลังกายนาน 30-40 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน
9. อาหารชนิดใดสามารถรับประทานได้ก่อนออกกำลังกาย ?
- (1) ลูกชิ้น 3 ไม้ และน้ำเปล่า
- (2) ก๋วยเตี๋ยว 1 ลูก และน้ำเปล่า
- (3) แยมโรล 1 ชิ้น และนมเปรี้ยว 1 กล่อง (180 มล.)
- (4) นมสดพร้อมมันเนย 1 กล่อง (250 มล.) และขนมปังใส่ไส้ 1 ชิ้น
10. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเกิดประโยชน์ คือข้อใด ?
- (1) ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ, วอร์มร่างกาย และออกกำลังกาย
- (2) วอร์มร่างกาย, ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และออกกำลังกาย
- (3) วอร์มร่างกาย, ออกกำลังกาย และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- (4) ออกกำลังกาย, ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และวอร์มร่างกาย
11. คนที่มีภาวะอ้วน มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคใดบ้าง ?
- (1) โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ
- (2) โรคความจำเสื่อม โรคไขมันในเลือดสูง โรคปวดหลัง
- (3) เส้นเลือดในสมองแตก มะเร็งปากมดลูก โรคหัวใจ
- (4) โรคไขมันและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคปวดหลัง
12. คนที่มีภาวะอ้วน ควรหลีกเลี่ยงอาหารว่างชนิดใด ?
- (1) ขนมเค้กหน้าครีม 1 ชิ้น
- (2) ปลาทองโก๋ 4 ตัว
- (3) บัวลอยเผือก 1 ถ้วย
- (4) ขนมครก 4 คู่

(2) การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ

คำชี้แจง กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความจริง

- เมื่อต้องการข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับโรคอ้วน นักเรียนสามารถเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพได้ที่
บ่อยครั้งแค่ไหน?
 (1) ไม่ได้เลย/ไม่เคยค้นหา (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง
- เมื่อนักเรียนต้องการข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับโรคอ้วน นักเรียนสามารถค้นหาจนได้ข้อมูลที่ถูกต้อง
และทันสมัย บ่อยครั้งแค่ไหน?
 (1) ไม่ได้เลย/ไม่เคยค้นหา (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง
- นักเรียนมีปัญหาจากการค้นหาข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับโรคอ้วนจากอินเทอร์เน็ต บ่อยครั้งแค่ไหน?
 (1) ไม่ได้เลย/ไม่เคยค้นหา (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง
- นักเรียนมีการตรวจสอบข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับโรคอ้วนโดยสืบค้นมาจากหลายๆ แหล่ง
บ่อยครั้งแค่ไหน?
 (1) ไม่ได้เลย/ไม่เคยค้นหา (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง
- นักเรียนมีการตรวจสอบแหล่งข้อมูล จนเชื่อว่าข้อมูลสุขภาพมีความน่าเชื่อถือ บ่อยครั้งแค่ไหน?
 (1) ไม่ได้เลย/ไม่เคยค้นหา (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง

(3) ทักษะการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อสุขภาพ

คำชี้แจง กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความจริง

- นักเรียนเคยได้อ่านเอกสารแนะนำเรื่องสุขภาพ แล้วพบว่าไม่ค่อยเข้าใจ บ่อยครั้งแค่ไหน?
 (1) ไม่มีเลย (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง
- นักเรียนเคยได้ฟังคำแนะนำเรื่องสุขภาพจากบุคคลต่างๆ แล้วพบว่าไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหา
บ่อยครั้งแค่ไหน?
 (1) ไม่มีเลย (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง
- นักเรียนต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เพื่อช่วยให้สามารถอ่านข้อความจากสื่อสุขภาพ
บ่อยครั้งแค่ไหน?
 (1) ไม่มีเลย (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง
- นักเรียนเล่าเรื่องเกี่ยวกับโรคอ้วนให้กับคนอื่นๆ เช่น เพื่อน คนในครอบครัว ครู ฯลฯ
ได้รับฟังจนเพื่อนเข้าใจ บ่อยครั้งแค่ไหน?
 (1) ไม่มีเลย (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง

5. นักเรียนแสดงออกในการพูด อ่าน เขียน ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อให้คนอื่นเข้าใจ บ่อยครั้งแค่ไหน?

- (1) ไม่มีเลย (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง

6. นักเรียนสามารถโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง บ่อยครั้งแค่ไหน?

- (1) ไม่มีเลย (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง

(4) ทักษะการตัดสินใจเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความจริง

1. เมื่อเพื่อนชวนให้นักเรียนกินเค้กวันเกิด แต่นักเรียนกำลังลดน้ำหนัก จะตัดสินใจบอกเพื่อนอย่างไรดี เพื่อให้เพื่อนเข้าใจ

- (1) บอกเพื่อนว่าไม่ชอบเค้ก ขอกินอย่างอื่นก็แล้วกัน
 (2) บอกเพื่อนที่กำลังอิมอยู่ อีกสักพักจะกิน
 (3) บอกเพื่อนที่กำลังลดน้ำหนัก ไม่อยากอ้วน
 (4) บอกเพื่อนว่าป็น้ำอย่าเลี้ยงเค้ก เปลี่ยนเป็นอย่างอื่นดีกว่า

2. นักเรียนจะมีวิธีการแนะนำเพื่อนที่ชอบดื่มน้ำอัดลมอย่างไร เพื่อให้ลดการดื่มน้ำอัดลม

- (1) เล่าให้เพื่อนฟังว่าน้ำอัดลมมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมสำคัญ
 (2) บอกเพื่อนว่าน้ำอัดลมดื่มแล้ว มีแต่ผลเสียต่อสุขภาพ
 (3) ชวนเพื่อนคุยถึงผลกระทบจากการดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ
 (4) เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของการดื่มน้ำอัดลมและน้ำเปล่า

3. พี่ที่อยู่ข้างบ้าน มาชวนไปกินอาหารรอบดึก นักเรียนจะตัดสินใจทำอะไร ?

- (1) ออกไปเป็นเพื่อน แต่ไม่กินบอกว่าแปร่งฟันแล้ว
 (2) ออกไปเป็นเพื่อน และกินอาหารเบาๆ
 (3) ไม่ออกไป ให้เหตุผลตามจริงว่าอยู่เป็นเพื่อนแม่
 (4) ไม่ออกไป อธิบายว่ากินแล้ว เดี๋ยวอ้วน

4. เมื่อเพื่อนแสดงความคิดเห็นว่าการควบคุมน้ำหนัก สามารถทำได้โดยการอดอาหารมื้อเช้า แต่นักเรียนไม่เห็นด้วย นักเรียนจะตัดสินใจบอกเพื่อนอย่างไร?

- (1) บอกเพื่อนว่าไม่ได้ช่วยอะไรเลย ทำให้อ่อนเพลียด้วย
 (2) ให้อดอาหารมื้อเย็นแทน เพราะอาหารเช้าทำให้สมองแล่น
 (3) บอกเพื่อนให้ลดข้าวทุกมื้อลง ถ้าหิวก็ให้กินนมพู่หรือฝรั่ง
 (4) อดข้าวจะเป็นโรคกระเพาะ ให้เพิ่มผักและเดินมากๆ ดีกว่า

5. นักเรียนจะเลือกวิธีใด เพื่อช่วยเพื่อนที่อยากลดน้ำหนักโดยไม่อยากเหนื่อย ?

- (1) ชวนเพื่อนไปเดินเล่นดูกิจกรรมในสวนสาธารณะ
- (2) พาเพื่อนไปสนามกีฬา แล้วให้เล่นด้วยกันเป็นเพื่อน
- (3) ชวนเพื่อนไปเต้นตามจังหวะเพลงเกาหลี
- (4) ใช้วิธีหลอกให้เพื่อนไปวิ่งเก็บขยะ

(6) ทักษะการจัดการตนเอง

คำชี้แจง ชี้ดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความจริง

1. นักเรียนกำหนดปริมาณอาหารจำพวกแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ ในการกินแต่ละมื้อ บ่อยครั้งแค่ไหน?

- (1) ไม่มีเลย (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง

2. นักเรียนสังเกตปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่รับประทานในแต่ละครั้ง บ่อยครั้งแค่ไหน?

- (1) ไม่มีเลย (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง

3. ก่อนจะตัดสินใจซื้ออาหารมากิน นักเรียนจะพิจารณาถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้และกระทำตามแนวทางเพื่อให้มีสุขภาพดี บ่อยครั้งแค่ไหน?

- (1) ไม่มีเลย (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง

4. นักเรียนได้ทบทวนวิธีการปฏิบัติตนตามที่ตั้งใจเพื่อให้มีสุขภาพดี บ่อยครั้งแค่ไหน?

- (1) ไม่มีเลย (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง

5. นักเรียนได้ปรับปรุงตนเองให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง บ่อยครั้งแค่ไหน?

- (1) ไม่มีเลย (2) นานๆ ครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) ทุกครั้ง

(7) การรู้เท่าทันสื่อ

คำชี้แจง โปรดอ่านคำถามต่อไปนี้แล้วเลือกตอบโดยชี้ดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับ

ความจริงมากที่สุด เพียงข้อเดียว

1. เมื่อนักเรียนเห็นโฆษณาอาหารชนิดใหม่ที่ช่วยลดน้ำหนักทางโทรทัศน์และเกิดความสนใจ

นักเรียนมีการหาข้อมูลจากหลายๆแหล่ง เพื่อตรวจสอบความถูกต้องก่อนตัดสินใจซื้อบ่อยแค่ไหน?

- (1) ไม่เคยเลย (2) น้อยครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) เป็นประจำ

2. เมื่อนักศึกษาเห็นโฆษณาสินค้าในเว็บไซต์และมีความสนใจในสินค้าตัวนั้น นักศึกษาตั้งใจจะไป

หาข้อมูลเพิ่มเติมจากหลายๆแหล่ง เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อบ่อยครั้งแค่ไหน ?

- (1) ไม่เคยเลย (2) น้อยครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) เป็นประจำ

3. ขณะที่นักเรียนใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย เพื่อเลือกรับข้อมูลจากสื่อสำหรับการป้องกัน และควบคุมความเสี่ยงต่อโรคอ้วน บ่อยแค่ไหน ?

- (1) ไม่เคยเลย (2) น้อยครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) เป็นประจำ

4. เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ นักเรียนมีการวิเคราะห์ ประเมินเนื้อหา

โดยไม่เชื่อในทันที บ่อยแค่ไหน ?

(1) ไม่เคยเลย (2) น้อยครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) เป็นประจำ

5. นักเรียนจะพูดคุยวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันและควบคุมความเสี่ยง

ต่อโรคอ้วน โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลจากสื่อต่างๆ บ่อยแค่ไหน ?

(1) ไม่เคยเลย (2) น้อยครั้ง (3) บางครั้ง (4) บ่อยครั้ง (5) เป็นประจำ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ตามการปฏิบัติตัวในรอบ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. นักเรียนออกกำลังกาย มากกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่ครั้งนานกว่า 30 นาที ตามข้อใด ?

(1) ไม่ได้ออกกำลังกาย (2) ไม่สม่ำเสมอ (3) สม่ำเสมอทุกสัปดาห์

2. นักเรียนกินผักสดหรือผลไม้ บ่อยแค่ไหน?

(1) ไม่ได้กินเลย (2) บางวัน (3) ทุกวัน

3. นักเรียนกินอาหารทอดและมัน เช่น ปลาทอดไก่ ข้าวขาหมู ไก่ทอด หมูทอด ฯลฯ บ่อยแค่ไหน ?

(1) ไม่ได้กินเลย (2) บางวัน (3) ทุกวัน

4. นักเรียนดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน บ่อยแค่ไหน?

(1) ไม่ได้กินเลย (2) บางมื้อ (3) ทุกมื้อ

5. นักเรียนเติมน้ำตาลเวลากินก๋วยเตี๋ยว หมี่ผัด ราดหน้า สุกี้ ฯลฯ บ่อยแค่ไหน ?

(1) ไม่ได้เติมน้ำตาล (2) บางครั้ง (3) ทุกครั้ง

6. นักเรียนกินขนมถุง กรูบกรอบ หรือขนมหวาน บ่อยแค่ไหน?

(1) ไม่ได้กินเลย (2) บางวัน (3) ทุกวัน

7. นักเรียนกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบเกอร์ ฮีตดอก ฯลฯ บ่อยแค่ไหน ?

(1) ไม่ได้กินเลย (2) บางสัปดาห์ (3) ทุกสัปดาห์

8. นักเรียนกินอาหารไม่เกิน 1 ชั่วโมง แล้วเข้านอน (กินก่อนนอน) บ่อยแค่ไหน ?

(1) ไม่ได้กินเลย (2) บางวัน (3) ทุกวัน

9. นักเรียนดูทีวีและใช้คอมพิวเตอร์ โดยเฉลี่ยกี่ชั่วโมงต่อวัน ?

(1) น้อยกว่า 2 ชั่วโมง (2) ระหว่าง 2-4 ชั่วโมง (3) มากกว่า 4 ชั่วโมง

10. นักเรียนรู้สึกอึดอัด และระงับอารมณ์ไม่อยู่ บ่อยแค่ไหน ?

(1) ไม่มีเลย (2) บางวัน (3) ทุกวัน

แนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูล
การทดสอบความฉลาดทางสุขภาพเรื่องโรคอ้วน
ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาระดับชั้นปีที่ 3

วัตถุประสงค์ของการประเมิน

เพื่อพัฒนาแบบทดสอบความฉลาดทางสุขภาพเรื่องโรคอ้วนในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3

กลุ่มตัวอย่างและเครื่องมือเก็บข้อมูล

- (1) นักเรียนทั้งชายและหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
- (2) สัดส่วนนักเรียนที่มีภาวะอ้วน (น้ำหนักเกิน) 1 คน ต่อนักเรียนปกติ 2 คน
รวมจำนวนโรงเรียนละ 35 คน