



ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบสอบถาม ผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของ
พฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการของผู้ดูแลเด็กชนเผ่าม้ง

ส่วนที่ 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ผู้ดูแลเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดหรือเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง ()
ที่ตรงกับข้อมูล

1. อายุ.....ปี
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. ศาสนา () พุทธ () คริสต์
 () อิสลาม () ลัทธิชนเผ่า ไบรตระบุ.....
4. สถานภาพสมรส () โสด () คู่
 () ม้าย () หย่า/แยก
5. ระดับการศึกษา () ไม่ได้ศึกษา () ประถมศึกษา
 () มัธยมศึกษา () ปริญญาตรี
 () สูงกว่าปริญญาตรี
6. อาชีพของท่าน () ไม่ได้ทำงาน () ค้าขาย
 () เกษตรกร () รับจ้าง
 () ข้าราชการ () อื่นๆ ไบรตระบุ.....
7. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว.....ต่อเดือน
8. เปรียบเทียบรายได้กับรายจ่ายของครอบครัว
 () พอใช้และเหลือเก็บ () พอใช้แต่ไม่เหลือเก็บ
 () ไม่พอใช้แต่ไม่มีภาระหนี้สิน () ไม่พอใช้และมีภาระหนี้สิน
9. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
 () 2-3 คน () 4-5 คน () 6-7 คน () มากกว่า 7 คน
10. ความสัมพันธ์กับเด็ก.....
11. น้ำหนักแรกเกิดของเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์
 () น้อยกว่า 2,500 กรัม () 2,500-3,000 กรัม
 () มากกว่า 3,000 กรัม

ส่วนที่ 2. แบบสอบถามพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการ

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการสอบถามพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการเพื่อประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการซึ่งได้แก่ การเลือก การเตรียม การปรุง และปริมาณอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย เมื่อได้อ่านหรือฟังคำถามขอให้ท่านตอบข้อความให้ตรงกับความจริงที่ท่านได้ปฏิบัติมากที่สุด โปรดใส่เครื่องหมาย (/) ในช่องว่าง โดยให้ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียว ซึ่งมีความหมาย ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมให้โภชนาการ 5-7 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมให้โภชนาการ 3-4 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมให้โภชนาการ 1-2 วัน/สัปดาห์

ไม่ได้ปฏิบัติ หมายถึง ท่านเด็กไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมให้โภชนาการ เลย

พฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ด้านโภชนาการ	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ นานๆครั้ง (1-2 วัน / สัปดาห์)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (3-4 วัน / สัปดาห์)	ปฏิบัติเป็น ประจำ (5-7 วัน / สัปดาห์)
1. ท่านเลือก วัตถุดิบที่นำมา ประกอบอาหาร เป็นวัตถุดิบที่ สด สะอาด ปลอดภัย ไม่มีสิ่งปนเปื้อน				
2. ท่านเลือกเนื้อสัตว์มาประกอบ อาหารที่สีแดงตามธรรมชาติ ไม่มี กลิ่นเหม็น				
3. ท่านเลือกเนื้อสัตว์ ประเภทเนื้อ หมู เนื้อวัว ท่านตรวจดูว่าไม่มีเม็ด สาหร่าย(ตัวอ่อนพยาธิ)				
4. ท่านเลือกปลาที่มีเหงือกแดงสด ตาใสเนื้อแน่น มาใช้ประกอบอาหาร				
5. ท่านเลือกผักสด ผลไม้ตาม ฤดูกาลมาใช้ประกอบอาหาร				

พฤติกรรมการเล่นของเด็กปฐมวัย ด้านโภชนาการ	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ นานๆครั้ง (1-2 วัน / สัปดาห์)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (3-4 วัน / สัปดาห์)	ปฏิบัติเป็น ประจำ (5-7 วัน / สัปดาห์)
6. ท่านทำความสะอาดวัตถุดิบที่ นำมาใช้ประกอบอาหาร โดยการ ล้างด้วยน้ำสะอาดก่อน				
7. ท่านมีการจัดเก็บเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ปลา ไก่ ในช่อง สำหรับแช่เนื้อสัตว์ของตู้เย็น				
8. ท่านตกแต่งอาหารให้มีสีสัน น่า รับประทานด้วยวัสดุธรรมชาติ				
9. ท่านให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือก และจัดอาหาร เช่นถามชนิดอาหาร ช่วยหยิบ ช้อน จาน				
10. ท่านล้างมือก่อนและหลังเตรียม อาหารทุกครั้ง				
11. ท่านจัดเตรียมรายการอาหารไว้ ล่วงหน้าสำหรับเด็กในครอบครัว				
12. ท่านจัดเตรียมอาหารระหว่างมือ เพื่อให้เด็กได้รับพลังงานและ สารอาหารเพิ่มขึ้น				
13. ท่านเลือกปรุงอาหารด้วยวิธีการ ผัดหรือทอดเพื่อให้เด็กได้พลังงาน สูง มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น				
14. ท่านทำอาหารเมนูเดิมๆให้เด็ก รับประทาน				

พฤติกรรมการเล่นของเด็กปฐมวัย ด้านโภชนาการ	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ นานๆครั้ง (1-2 วัน / สัปดาห์)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (3-4 วัน / สัปดาห์)	ปฏิบัติเป็น ประจำ (5-7 วัน / สัปดาห์)
15. ท่านประกอบอาหารด้วยวิธีการ ที่หลากหลาย สับเปลี่ยนหมุนเวียน กัน เช่น นึ่ง ต้ม แกง ผัด ทอด				
16. ท่านจัดหาอาหารเสริมที่มี พลังงานสูง และโปรตีนสูง เช่น ถั่ว ไข่ เจียว ให้เด็กรับประทาน				
17. ท่านงดอาหารประเภทโปรตีน ในกรณีที่เด็กเจ็บป่วย เช่น มีแผล งด รับประทานไข่ เนื้อสัตว์				
18. ท่านประกอบอาหารประเภทต้ม หรือแกง เพื่อให้เด็กรับประทานส่วน ที่เป็นน้ำกับข้าว				
19. ท่านให้เด็กรับประทานอาหาร ประเภทข้าวแต่ละมื้อมากๆ โดยให้ รับประทานกับข้าวในปริมาณน้อยๆ				
20. ท่านให้เด็กรับประทานอาหารที่ ชอบ ชนิดเดียวเป็นประจำ				
21. ท่านให้เด็กรับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่				
22. ท่านให้เด็กรับประทานอาหาร ตรงเวลาและครบ 3 มื้อ				
23. ท่านให้เด็กรับประทานข้าว วันละ 3-5 ทัพพี				

พฤติกรรมการเล่นของเด็กปฐมวัย ด้านโภชนาการ	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง (1-2 วัน / สัปดาห์)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (3-4 วัน / สัปดาห์)	ปฏิบัติเป็น ประจำ (5-7 วัน / สัปดาห์)
24. ท่านให้เด็กรับประทานเนื้อสัตว์ อย่างน้อยวันละ 3 ช้อนโต๊ะ				
25. ท่านให้เด็กรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง				
26. ท่านให้เด็กดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว				
27. ท่านให้เด็กรับประทานเครื่องใน สัตว์				
28. ท่านให้เด็กรับประทานผักใบ เขียว ผักสีเหลือง สีส้มและผักอื่นๆ สลับหมุนเวียน				
29. ท่านใช้เกลือหรือน้ำปลาที่เสริม ไอโอดีนในปรุงอาหาร				
30. ท่านให้เด็กรับประทานอาหาร ทะเล				
31. ท่านให้เด็กรับประทานนมกรู บ				
32. ท่านให้เด็กรับประทานเครื่องดื่ม รสหวานหรือน้ำอัดลม				
33. ท่านให้เด็กดื่มนมชั้นหวานแทน อาหารมื้อหลัก				

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย อายุ 1-5 ปี

แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย อายุ 1-5 ปี

วัน/เดือน/ปี เกิด เด็ก

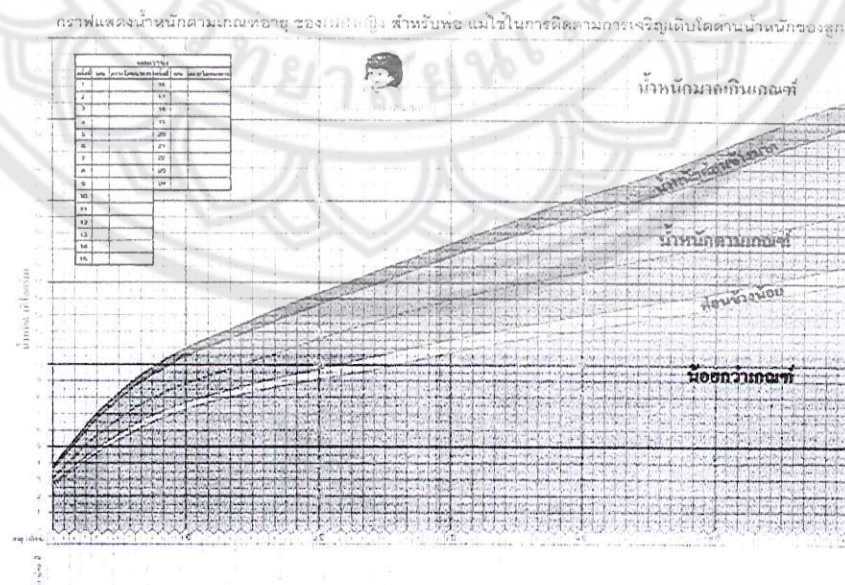
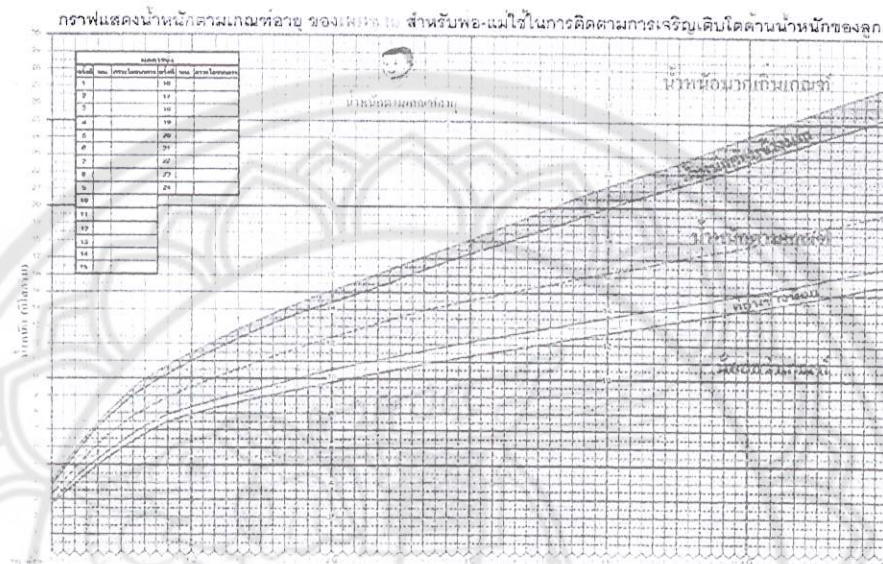
วันที่ชั่งน้ำหนักเด็ก.....

น้ำหนักเด็กปัจจุบัน.....กิโลกรัม

ผลต่างระหว่างน้ำหนักมาตรฐานกับน้ำหนักปัจจุบันของเด็ก.....



กราฟประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย อ้างอิงจาก กองโภชนาการ ของ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในปีพ.ศ. 2542



ภาคผนวก ข โปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ

วิธีปฏิบัติ	ผู้วิจัยดำเนินการสร้างการรับรู้เกี่ยวกับโรคทพโภชนาการของผู้ดูแลเด็กปฐมวัย
เป้าหมาย	ผู้ดูแลเด็กปฐมวัยที่มีเด็กปฐมวัยน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ชนเผ่าม้ง
วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับภาวะทพโภชนาการ
วัตถุประสงค์เฉพาะ	1. เพื่อให้ผู้ดูแลเด็กปฐมวัยรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรงของโรคทพโภชนาการ 2. เพื่อให้ผู้ดูแลเด็กปฐมวัยรับรู้ประโยชน์ รับประทานอาหาร รับรู้ความสามารถแห่งตน และสิ่งชักนำที่ทำให้เกิดพฤติกรรม การเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการ
สถานที่ดำเนินการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองลาน และ หมู่บ้าน ตลาดม้ง
สื่อ/อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม	1. คู่มือกิจกรรมโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพของผู้ดูแลเด็กปฐมวัย 2. อุปกรณ์ในการดำเนินการกิจกรรม ได้แก่ วีดิทัศน์ ชุดสาธิตอาหาร กระดาษ ปากกา เครื่องชั่งน้ำหนัก 3. บุคคลต้นแบบ
ระยะเวลาดำเนินการ	12 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรม 3 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 1,3,5 และมีกิจกรรมเยี่ยมบ้าน 2 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 6-7 และ สัปดาห์ที่ 9-10

ขั้นตอนในโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ดูแลเด็ก ปฐมวัยชนเผ่าม้งได้ รับทราบโอกาสเสี่ยง และความรุนแรงของ โรคหูปโภชนาการ	ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) 1. แนะนำตัวผู้วิจัย สร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่างและ บอกวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ 2. ขอความร่วมมือการทำวิจัยในมนุษย์โดยให้ผู้ดูแลเด็ก ปฐมวัยชนเผ่าม้งยินยอม 3. ทำการสร้างความสัมพันธ์ และสร้างบรรยากาศที่เป็น กันเองในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ดูแล เด็กกับผู้วิจัย ชักถามปัญหา เกี่ยวกับสุขภาพเด็กปฐมวัยใน ความดูแล 4. บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ -การเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย -ความสำคัญของการกินอาหารในเด็กปฐมวัย -ความเสี่ยงของการเกิดโรคหูปโภชนาการ -ความรุนแรงและผลกระทบของโรคหูปโภชนาการ 5. ดูวีดิทัศน์ เกี่ยวกับภาวะหูปโภชนาการ	- การสร้างการ รับรู้โอกาสเสี่ยง ของโรคหูป โภชนาการในเด็ก ปฐมวัย -สร้างการรับรู้ ความรุนแรงของ โรคหูป โภชนาการในเด็ก ปฐมวัย	- ภาพเด็กน้ำหนัก ปกติ -ภาพเด็กขาด สารอาหาร -วีดิทัศน์เกี่ยวกับ ภาวะหูป โภชนาการ	- สังเกตจากการแสดง ความคิดเห็น -ผู้ดูแลอธิบายถึง ลักษณะและสาเหตุ ของโรคหูป โภชนาการได้ถูกต้อง

ขั้นตอนในโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
2. เพื่อให้ทราบ ประโยชน์ของให้ โภชนาการสำหรับเด็ก ปฐมวัยที่ถูกต้องและ เหมาะสม	ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) ต่อ 6. บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ -ประโยชน์ของสารอาหารแต่ละชนิด -วิธีการเลือก การเตรียม การปรุง การและปริมาณอาหารที่ ถูกต้องเหมาะสมกับเด็กปฐมวัย	-สร้างการรับรู้ ประโยชน์ของการ ปฏิบัติ - สร้างการรับรู้ อุปสรรค -สร้างการรับรู้ ความสามารถแห่ง ตน	-โมเดลอาหาร -ผักและผลไม้สด -กระดาษ -ปากกา	-ผู้ดูแลเด็กสามารถ อธิบายประโยชน์ของ อาหารและวิธีการ เลือก การเตรียม การปรุง และปริมาณ อาหารสำหรับเด็ก ปฐมวัยได้ - สังเกตจากการแสดง ความคิดเห็น การอภิปรายกลุ่ม
3. เพื่อให้ผู้ดูแลเด็ก ทราบแนวทางการให้ โภชนาการเด็กที่ ถูกต้องและเหมาะสม	7. การอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และแนวทาง แก้ไขในการปฏิบัติพฤติกรรมเลี้ยงดูด้านโภชนาการ			

ขั้นตอนในโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1. เพื่อให้ทราบประโยชน์ของให้โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยที่ถูกต้องและเหมาะสม	ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2) 1. เสนอตัวอย่างด้วยการเล่าเรื่องโดยผู้ดูแลเด็กปฐมวัยชนเผ่าม้งที่สามารถเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยได้เจริญเติบโตสมวัย นำหนักตามเกณฑ์ให้แก่มุมตัวอย่างและเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิต	- สร้างการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ - สร้างการรับรู้อุปสรรค - สร้างการรับรู้ความสามารถ - แห้งตน	- บุคคลต้นแบบ - แผ่นโปสเตอร์ความรู้ - โหมเดอลอาหาร - ผักและผลไม้สด	- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น - การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น - การสาธิตย้อนกลับ
2. เพื่อให้ผู้ดูแลเด็กทราบแนวทางการให้โภชนาการเด็กที่ถูกต้องและเหมาะสม	ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 4) 1. ติดตามประเมินพฤติกรรมการเลี้ยงดูด้านโภชนาการของผู้ดูแลจากแบบสอบถาม 2. ประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัยโดยการชั่งน้ำหนักมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน		- เครื่องชั่งน้ำหนัก - แบบสอบถามพฤติกรรม - แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็ก	- จากข้อมูลการตอบแบบสอบถาม

ขั้นตอนในโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1. มีกลุ่มส่งเสริม โภชนาการเด็กปฐมวัย เพื่อเป็นพี่เลี้ยงหรือ ช่วยเหลือผู้ดูแลเด็ก ปฐมวัยในการเลี้ยงดู เด็กปฐมวัยด้าน โภชนาการ 2. มีป้า ประจำสัมพันธ์ เกี่ยวกับกิจกรรมการ ส่งเสริมโภชนาการเด็ก ปฐมวัย 3. มีการออกเสียงตาม สายเรื่องการส่งเสริม โภชนาการเด็กปฐมวัย	ครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 5) 1. จัดตั้งกลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กปฐมวัยที่มี น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นพี่เลี้ยงเกี่ยวกับปัญหาการเลี้ยงดูด้าน โภชนาการ 2. ติดป้ายประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริม โภชนาการเด็กปฐมวัยในหมู่บ้าน 3. ออกเสียงตามสายเรื่องการส่งเสริมโภชนาการ เด็กปฐมวัย	- สร้างสิ่งชักนำให้ เกิดพฤติกรรม สุขภาพ - สร้างการรับรู้ ความสามารถแห่ง ตน - ลดอุปสรรคในการ เลี้ยงดูด้าน โภชนาการ	- ป้ายประชาสัมพันธ์ - บทความเสียงตาม สาย	- กิจกรรมกลุ่มส่งเสริม โภชนาการเด็ก - ป้ายประชาสัมพันธ์ - จำนวนครั้งของเสียง ตามสาย

ขั้นตอนในโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1. เพื่อติดตามสังเกตพฤติกรรม การเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการ	ครั้งที่ 5 (สัปดาห์ที่ 6,7) -เยี่ยมบ้านวันละ 3-4 ราย โดยเป็นการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1 เพื่อประเมินการรับรู้ สังเกตพฤติกรรมในการเลือก การเตรียม การปรุงและปริมาณอาหารที่ให้เด็กปฐมวัยรับประทาน -ให้คำแนะนำเพิ่มเติมตามปัญหาที่พบ	สร้างสิ่งชักนำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ -ลดอุปสรรคในการเลี้ยงดูด้านโภชนาการ	-แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองของผู้ดูแล	-จากแบบสังเกตพฤติกรรม -จากแบบบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองของผู้ดูแล
2. เพื่อให้คำแนะนำเพิ่มเติมในการปฏิบัติพฤติกรรม การเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการ	ครั้งที่ 6 (สัปดาห์ที่ 8) 1.ติดตามประเมินพฤติกรรม การเลี้ยงดูด้านโภชนาการของผู้ดูแลจากแบบสอบถาม 2. ประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัยโดยการชั่งน้ำหนักมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน		-เครื่องชั่งน้ำหนัก -แบบสอบถามพฤติกรรม -แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็ก	-ข้อมูลจากแบบสอบถาม -น้ำหนักเด็ก

ขั้นตอนในโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1. เพื่อติดตามสังเกตพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการ	ครั้งที่ 7 (สัปดาห์ที่ 9,10) -เยี่ยมบ้านวันละ 3-4 ราย โดยเป็นการเยี่ยม ครั้งที่ 2 เพื่อประเมินการรับรู้ สังเกตพฤติกรรมในการเลือก การเตรียม การปรุงและปริมาณอาหารที่ให้เด็กปฐมวัยรับประทาน -ให้คำแนะนำเพิ่มเติมตามปัญหาที่พบ	สร้างสิ่งชักนำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ -ลดอุปสรรคในการเลี้ยงดูด้านโภชนาการ	-แบบสังเกตพฤติกรรม -แบบบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองของผู้ดูแล	-จากแบบสังเกตพฤติกรรม -จากแบบบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองของผู้ดูแล
2. เพื่อให้คำแนะนำเพิ่มเติมในการปฏิบัติพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการ	ครั้งที่ 8 (สัปดาห์ที่ 12) 1. ติดตามประเมินพฤติกรรมการเลี้ยงดูด้านโภชนาการของผู้ดูแลจากแบบสอบถาม 2. ประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัยโดยการชั่งน้ำหนักมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน		-เครื่องชั่งน้ำหนัก -แบบสอบถามพฤติกรรม -แบบประเมินภาวะโภชนาการเด็ก	-ข้อมูลจากแบบสอบถาม -น้ำหนักเด็ก

แบบบันทึกการเยี่ยมบ้านผู้ดูแลเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ชนเผ่าม้ง
ชื่อ-สกุล วันที่.....

ประเด็นที่สังเกต	วิธีการกระทำ	เวลาที่พบ	หมายเหตุ
การเลือกอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย			
การเตรียมอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย			
การปรุงอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย			
ปริมาณอาหารที่เด็กปฐมวัยรับประทาน			

แผนการสอนในโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการให้ความรู้ทางสุขภาพ	สื่อ	เวลา	การประเมินผล
1.เพื่อให้ผู้ดูแลเด็กปฐมวัยมีความรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของเด็ก	การเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย -เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กอายุ 1-5 ปี เป็นวัยที่มีความสำคัญมากที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิตมนุษย์เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีพัฒนาการเกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นบางอย่างจะส่งผลต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่ เช่น การพัฒนาเซลล์สมองของเด็ก ประสบการณ์และทักษะพื้นฐานที่เด็กได้รับ ช่วงอายุ 1-3 ปี (วัยหัดเดิน) การเจริญเติบโตลักษณะทั่วไปลำตัวบนยาวกว่าส่วนล่าง แขนและขาสั้น ส่วนสูงจะเพิ่มมากขึ้นน้ำหนักส่วนสูงเพิ่มปีละ 3-4 นิ้ว อายุ 2 มีส่วนสูงอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโตปกติปัญหาดี สร้างภูมิคุ้มกันโรค	ผู้สอนทักทายผู้ฟังและแนะนำตนเองและเข้าสู่เนื้อหา -บรรยายความรู้เกี่ยวกับ การเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย	-ภาพสไลด์ในคอมพิวเตอร์	10 นาที	ผู้ดูแลเด็กสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการให้ความรู้ทางสุขภาพ	สื่อ	เวลา	การประเมินผล
2.เพื่อให้ผู้ดูแลเด็กปฐมวัยทราบประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่	แต่ถ้าได้รับอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการและได้รับในปริมาณที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หากเกิดขึ้นติดต่อกันนานจะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร โดยเฉพาะโปรตีนและพลังงาน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านต่างๆ เพราะช่วงอายุ 1 – 3 ปี เป็นช่วงที่สมองกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว หากได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทำให้พัฒนาการของสมองช้าลงได้ รวมถึงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ความสำคัญของสารอาหารต่อเด็กปฐมวัย อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยควบคุมอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ควรให้เด็กรับประทานนมวันละ 5-6 ครั้ง เปลี่ยนนมไป	บรรยายเกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่และสำคัญของสารอาหารต่อเด็กปฐมวัย	โมเดลอาหาร ผักสด ผลไม้สด	10 นาที	ผู้ดูแลเด็กสามารถบอกประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการให้ความรู้ ทางสุขภาพ	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล
	อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน ชนม์ ทำหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย และช่วยให้เจริญเติบโตอาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ พืชผักต่างๆ ซึ่งมีทั้งผักสีเขียว แดง เหลืองขาว ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานปกติ ช่วยในการป้องกันและต้านทานโรค ช่วยในการขับถ่าย ท้องไม่ผูก ถ้าร่างกายได้รับไม่เพียงพอ ทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักและทำให้เกิดโรคหลายชนิด อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ อาหารหมู่นี้ให้วิตามินและเกลือแร่ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สดชื่น บำรุงผิวหลัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันต่างๆ เช่นน้ำมันหมู น้ำมันพืช ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน				ได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการให้ความรู้ทางสุขภาพ	สื่อ	เวลา	การประเมินผล
3. เพื่อให้ผู้ดูแลเด็กปฐมวัยมีความรู้เกี่ยวกับการเกิดโรค ความรุนแรง และผลกระทบของโรคพบบทเรียน	ภาวะทุพโภชนาการที่พบบ่อย และผลกระทบ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน -สาเหตุ 1. รับประทานอาหารไม่เพียงพอ 2. ขาดความรู้ในการให้อาหาร 3. ขนบธรรมเนียมประเพณีและความเชื่อที่ผิด 4. สภาวะแวดล้อมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ -อาการและอาการแสดง น้ำหนักตัวลดลง ตัวเล็ก ซึม ถ้าขาดโปรตีนมากเด็กจะบวมดู - การรักษาและการป้องกัน ให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ รักษาแบบประคับประคองตามอาการ	-บรรยายเกี่ยวกับภาวะทุพโภชนาการที่พบบ่อย โดยแต่ละโรคกล่าวถึงสาเหตุ อาการ การรักษา และการป้องกัน	-วีดิทัศน์เรื่อง "การสร้างเด็กไทย" -ภาพไลต์ในคอมพิวเตอร์	10 นาที	ผู้ดูแลเด็กสามารถบอกอาการของโรคพบบทเรียน สาเหตุและผลกระทบของโรคได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการให้ความรู้ ทางสุขภาพ	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล
	โรคขาดวิตามิน เอ - สาเหตุ รับประทานอาหารที่ขาดวิตามินเอ เช่น กินนมข้นหวาน กลัวย ข้าว โดยไม่ได้รับสารอาหารอื่น - อาการและการแสดง การเจริญเติบโตหยุดชะงัก ภูมิคุ้มกันต่ำ ตาบอด - การรักษาและการป้องกัน รักษาโดยให้วิตามินเอ ในเด็กป้องกันโดยให้เด็กรับประทานอาหารที่มีวิตามิน เอ เช่นผักใบเขียว ถั่วเหลือง โรคขาดวิตามิน ซี - สาเหตุรับประทานอาหารจำพวกที่มีวิตามินซี ไม่เพียงพอ - อาการและการแสดง อ่อนเพลีย ซึม เหงือกอักเสบ อาหาร เลือดออกจากเหงือกง่าย - การรักษาและการป้องกัน ให้ร่างกายได้รับวิตามินซีให้เพียงพอ				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการให้ความรู้ ทางสุขภาพ	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล
	โรคโลหิตจางจากขาดธาตุเหล็ก -สาเหตุรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กน้อย การดูดซึมธาตุเหล็กสูญเสียไป การเสียเลือดเรื้อรัง -อาการ ซีด มุมปากเป็นแผล หงุดหงิด เื่องซึม ภูมิคุ้มกันทางโรคลดลง ลิ้นสีแดง -การรักษาและการป้องกัน กำจัดสาเหตุของการขาดธาตุเหล็ก ให้ยาธาตุเหล็ก รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง โรคขาดสารไอโอดีน -สาเหตุ ร่างกายได้รับอาหารที่สารไอโอดีนต่ำหรือไม่ได้รับเกลือที่เสริมไอโอดีน -อาการ มีการเจริญเติบโตของร่างกายช้า เตี้ยแคระแกรน สติปัญญาต่ำ มีอาการคอพอก -การรักษาและป้องกัน ให้รับประทานอาหารทะเลและเกลือเสริมไอโอดีน				

ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. ผศ.ดร.ชมนาด วรรณพรศิริ | ตำแหน่ง อาจารย์
สถานที่ทำงาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 2. แพทย์หญิงจารุวรรณ ตันอารีย์ | ตำแหน่ง นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
สถานที่ทำงาน
โรงพยาบาลกำแพงเพชร |
| 3. แพทย์หญิงจินตนา พิมพ์เสน | ตำแหน่ง นายแพทย์ชำนาญการ
สถานที่ทำงาน
โรงพยาบาลกำแพงเพชร |
| 4. คุณแพทย์กมล กุลสุ | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สถานที่ทำงาน
โรงพยาบาลกำแพงเพชร |
| 5. คุณรัตนา ห้องหิรัญ | ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการ
สถานที่ทำงาน
โรงพยาบาลกำแพงเพชร |

ภาคผนวก ง เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์



เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

ชื่อโครงการ	ผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการของผู้ดูแลเด็กและน้ำหนักตัวเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ชนเผ่าม้ง Effects of Applied Health Belief Model on Primary care Giver's Nutrition Providing Behavior and Children's Weight among Underweight Early Children in Hmong.	
ชื่อหัวหน้าโครงการ	นางชุดิมา	แซ่ย่าง
ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา	ดร.รัตนภาววรรณ	อยู่ภาค
เลขสำคัญโครงการ	HE 55-Ep2b-0076 (Version 1.0)	
เลขที่รับรองโครงการ	55 02 02 0053	
สังกัดหน่วยงาน/คณะ	พยาบาลศาสตร์	
การรับรอง	ขอรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวข้างบนนี้ได้ผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ ครั้งที่ 8/2555 เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2555	
วันสิ้นสุดการรับรอง	วันที่ 18 กันยายน 2556	
ประเภทการรับรอง	รับรองแบบเร่งรัด	

ลงนาม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนวลย์ คำดี)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยนครสวรรค์



ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เรื่อง อนุมัติให้บัณฑิตระดับปริญญาโทดำเนินการทำวิจัย
ครั้งที่ 126/2555

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้ นางชุดิมา แซ่ย่าง รหัสประจำตัว 51061024 บัณฑิตระดับปริญญาโท
หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ดำเนินการทำวิจัย
ตามโครงสร้างวิทยานิพนธ์ที่เสนอ

เรื่อง ภาษาไทย “ผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดู
เด็กปฐมวัยด้านโภชนาการของผู้ดูแลเด็กและน้ำหนักตัวเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักน้อยกว่า
เกณฑ์ชนเผ่าม้ง”

ภาษาอังกฤษ “EFFECTS OF APPLIED HEALTH BELIEF MODEL ON PRIMARY CARE GIVER'S
NUTRITION PROVIDING BEHAVIOR AND CHILDREN'S WEIGHT AMONG
UNDERWEIGHT EARLY CHILDREN IN HMONG”

โดยมี ดร.รัตนชฎาวรรณ อยู่อนุค เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 21 สิงหาคม พ.ศ.2555

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณินิจ ภูพัฒน์วิบูลย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร



ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษาเพื่อควบคุมการทำวิทยานิพนธ์
ระดับปริญญาโท

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตระดับปริญญาโท ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยมีคุณภาพ
และมาตรฐานสอดคล้องกับหลักเกณฑ์ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และเป็นไปตามข้อ 24.2.1
แห่งข้อบังคับมหาวิทยาลัยนเรศวร ว่าด้วยการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ.2549

ฉะนั้น อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 23 แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยนเรศวร พ.ศ.2533
บัณฑิตวิทยาลัย จึงแต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ของ นางชุติมา แซ่อย่าง
รหัสประจำตัว 51061024 สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ดังต่อไปนี้

- | | | |
|--------------------------------|---------|-----------------------------|
| 1. ดร.รัตนภาววรรณ | อยู่นาค | ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงนุช | โอปะ | กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ |

ให้อาจารย์ที่ปรึกษาดำเนินการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ให้เป็นไปตามประกาศมหาวิทยาลัยนเรศวร
เรื่อง แนวปฏิบัติในการทำวิทยานิพนธ์ ประกาศ ณ วันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ.2549

ประกาศ ณ วันที่ 13 กันยายน พ.ศ.2554

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณินิจ กุทัณนวิบูลย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร