

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. ดร.วรรณิภา อัสวชัยสุวิกรม | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ผศ.พิเชษฐ์ เจริญเกษ | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. อาจารย์สุกัญญา เจริญวัฒนะ | คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา |

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาวจินตนา มะโนน้อม นิสิตปริญญาโท สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติ ชุมชนคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการกำกับควบคุมตนเองโดยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการควบคุมอาหาร ต่อการควบคุมน้ำหนักของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ใคร่ขอความร่วมมือจากท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลสุขภาพ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการควบคุมอาหาร ซึ่งการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น หากเกิดอันตรายหรือบาดเจ็บจากการวิจัย ดิฉันยินดีที่จะรับผิดชอบดูแลช่วยเหลือจนกว่าจะหายเป็นปกติ และข้อมูลของท่านในการวิจัยนี้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน จะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ โดยนำมาเป็นข้อมูลให้คำแนะนำ ส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนมีการควบคุมน้ำหนักโดยการออกกำลังกายและควบคุมอาหาร เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกินมาตรฐาน

หากมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีให้ท่านซักถามและยินดีตอบข้อสงสัยตลอดเวลา ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ และถึงแม้ท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัยแล้วท่านมีสิทธิจะถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ และไม่มีผลกระทบใดๆทั้งสิ้น ดิฉันหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการเข้าร่วมการวิจัย และขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จินตนา มะโนน้อม

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านและได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และเข้าใจเป็นอย่างดี

☐

ยินดีเข้าร่วมวิจัย

☐

ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์

ID.....

แบบสัมภาษณ์วิจัย

คำแนะนำในการตอบแบบสัมภาษณ์วิจัย

1. แบบสัมภาษณ์วิจัยชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสัมภาษณ์วิจัยแต่ละตอน

3. ขอความร่วมมือท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์วิจัยตามความเป็นจริง และกรุณาตอบแบบสัมภาษณ์วิจัยให้ครบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ในการนำมาศึกษา และเป็นข้อมูลในการพัฒนา
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนัก

4. ในการตอบสัมภาษณ์วิจัยนี้ ข้อมูลที่ได้จะนำเสนอเป็นภาพรวมและเก็บเป็นความลับของแต่ละ
บุคคล

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง 1. โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยทำเครื่องหมาย /

ในช่องที่ปฏิบัติตามความเป็นจริงใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเป็นประจำ หมายถึง มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ = 2 คะแนน

ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเป็นบางครั้ง หมายถึง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ = 1 คะแนน

ไม่ปฏิบัติตามกิจกรรมนั้นเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย = 0 คะแนน

พฤติกรรม	การปฏิบัติ			
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	สำหรับ ผู้วิจัย
ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนี้บ่อยเพียงใด				
1.รับประทานอาหาร ครบ 3 มื้อ				Eat1 (....)
2.รับประทานอาหารมือเย็นก่อนเวลานอน มากกว่า 4 ชั่วโมง				Eat 2 (.....)
อาหารหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว				
3.รับประทานอาหารหมวดเนื้อสัตว์ วันละไม่เกิน 6 ช้อนกินข้าว				Eat 3 (....)
4. รับประทานเนื้อปลา				Eat 4 (....)
5. รับประทานเครื่องในสัตว์				Eat 5 (....)
6.รับประทานหมูสามชั้น เนื้อติดมัน กุนเชียง				Eat 6 (....)
7.รับประทานปลอกหมึก				Eat7 (....)
8.รับประทานไข่				Eat 8 (.....)
อาหารหมวดข้าวและแป้ง				
9.รับประทานหมวดข้าวและแป้ง เช่น ข้าวสวย ข้าวกล้อง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ข้าวเหนียว ขนมปัง ข้าวโพด เผือก มัน วันละไม่เกิน 6 ทัพพี				Eat 9 (.....)
อาหารหมวดไขมัน น้ำตาล เกลือ				
10. รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ เช่น แกงเทโพ แกงเขียวหวาน มัสมั่น				Eat 10 (..)
11. รับประทานอาหารประเภทผัด เช่น ข้าวผัด ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว ผัดกระเพรา				Eat 11 (..)

พฤติกรรม	การปฏิบัติ			
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	สำหรับ ผู้วิจัย
12. รับประทานอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด ไข่ทอด ปลาทอด มันทอด กล้วยทอด ปลาทอดไก่				Eat 12 (..)
13. รับประทานอาหารจานเดียว เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่				Eat 13 (..)
14. รับประทานขนมที่มีรสหวานทุกชนิด				Eat 14 (..)
15. รับประทานขนมกรุบกรอบ				Eat 15 (..)
16. ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน กาแฟใส่น้ำตาลและครีม เหล้า เบียร์ ไวน์				Eat 16 (..)
อาหารหมวดผัก				
17. รับประทานผักสด ผักลวก คัม วันละ 4-6 ทัพพี				Eat 17 (.....)
อาหารหมวดผลไม้				
18. รับประทานผลไม้ วันประมาณ 3-5 ส่วน				Eat 18 (..)
19. รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานน้อย เช่น มะละกอ ส้ม ชมพู ฝรั่ง แดงโม แอปเปิ้ล				Eat 19 (..)
20. รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานมาก เช่น ลำไยทุเรียน มะม่วงสุก				Eat 20 (..)
อาหารประเภทนม				
21. ดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1 แก้ว				Eat 21 (.....)
อาหารประเภทให้พลังงานต่ำ				
22. รับประทานอาหารประเภทต้ม (ไม่มีน้ำมัน กะทิ) เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำ เกาเหลาเลือดหมู (ไม่มีเครื่องใน) ต้มยำ แกงจืด แกงส้ม แกงเลียง สุกี้น้ำ				Eat 22 (.....)
23. รับประทานอาหารประเภทยำ เช่น ยำมะม่วง ยำตะไคร้ ยำผักต่างๆ ส้มตำไทย ส้มตำผลไม้				Eat 23 (.....)
24. รับประทานอาหารประเภทหนึ่ง อย่าง เช่น เต้าหู้หนึ่งทรงเครื่อง ปลานึ่งซีอิ้ว ปลานึ่งบัว ปลานึ่งมะนาว ปลาอย่าง				Eat 24 (.....)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ยืด

3.1 การออกกำลังกายด้วยยางยืด

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ปฏิบัติ เฉลี่ยใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเป็นประจำ หมายถึง มากกว่าเท่ากับ 3 ครั้ง/สัปดาห์ = 2 คะแนน

ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเป็นบางครั้ง หมายถึง 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ = 1 คะแนน

ไม่ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย = 0 คะแนน

พฤติกรรม	การปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	
ใน 2 เดือนที่ผ่านมาท่านปฏิบัติพฤติกรรม ลักษณะต่อไปนี้สัปดาห์ละประมาณกี่ครั้ง				
1.ออกกำลังกายด้วยยางยืด สัปดาห์ละกี่วันต่อ สัปดาห์				Rub1(....)
2.ก่อนออกกำลังกายด้วยยางยืด มีการยืดเหยียด กล้ามเนื้อ ประมาณ 3-5 นาที				Rub2(....)
3.มีการออกกำลังกายกลุ่มกล้ามเนื้อทั่วไป ได้แก่ กลุ่มกล้ามเนื้อไหล่,กล้ามเนื้อหลัง,ต้น แขน ปลายแขน อย่างน้อย 1 รอบ				Rub3(....)
4.มีการออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกาย เฉพาะส่วน ได้แก่ หน้าท้อง ต้นขา และ สะโพก อย่างน้อย 3 รอบ				Rub4(....)
5.ออกกำลังกายด้วยยางยืด อย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อครั้ง				Rub5(....)
6.หลังจากออกกำลังกายเต็มที่แล้ว มีการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกครั้ง				Rub6(....)

3.2 นอกจากการออกกำลังกายด้วยยางยืดแล้วใน 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น ๆ อีกหรือไม่

1.ท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่

สำหรับผู้วิจัย

☐ 1.1. ไม่ออกกำลังกาย

Ex 1 (.....)

☐ 1.2. ออกกำลังกาย

Ex 2 (.....)

☐ 1.) เดินเร็ว

☐ 2.) วิ่ง

☐ 3.) เต้นแอโรบิก

☐ 4.) อื่นๆ ระบุ.....

2.ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลานานเท่าไร

☐ 1.) น้อยกว่า 30 นาที

☐ 2.) มากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที Ex 3 (.....)

3.ท่านออกกำลังกายกี่วันต่อสัปดาห์

☐ 1.) น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

Ex 4 (.....)

☐ 2.) มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์

ภาคผนวก ง
แบบบันทึกการกำกับตนเอง

แบบบันทึกการกำกับควบคุมตนเองในการออกกำลังกายด้วยยางยืด เดือน.....

คำชี้แจง .1.ให้ท่านบันทึกจำนวนตัวเลขลงในช่องว่างตามวันที่ในหัวข้อที่กำหนด ใน ข้อที่1 ถึงข้อ 5

2.เขียนข้อความตัวหนังสือลงใน ข้อที่ 5 และ 6

เป้าหมายการ ออกกำลังกายด้วยยางยืด 	สัปดาห์ที่ 1				
	1.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อทั่วไป จำนวน 15 ครั้ง ในแต่ละท่า จำนวน 2 รอบ				
	1.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน จำนวน 15 ครั้งใน แต่ละท่า จำนวน 2 รอบ				
	3.ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 30 นาที				
	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่
	*****	*****	*****	*****	*****
1.ชีพจรขณะพัก					
2.ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาที)					
3.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อทั่วไป					
จำนวนครั้ง					
จำนวนรอบที่ทำ					
4.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง เอว ต้นขา สะโพก					
จำนวนครั้ง					
จำนวนรอบที่ทำ					
5.มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ อย่างไร					
6.ให้รางวัลกับตนเองอย่างไรเมื่อทำสำเร็จตาม เป้าหมาย					



แบบบันทึกการกำกับควบคุมตนเองในการออกกำลังกายด้วยยางยืด เคียน.....

คำชี้แจง .1.ให้ท่านบันทึกจำนวนตัวเลขลงในช่องว่างตามวันที่ในหัวข้อที่กำหนด ใน ข้อที่1 ถึงข้อ 5

2.เขียนข้อความตัวหนังสือลงใน ข้อที่ 5 และ 6

เป้าหมายการ ออกกำลังกายด้วยยางยืด 	สัปดาห์ที่ 2				
	1.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อทั่วไป จำนวน 15 ครั้ง ในแต่ละท่า จำนวน 2 รอบ				
	1.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน จำนวน 20 ครั้งใน แต่ละท่า จำนวน 3 รอบ				
	3.ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 30 นาที				
	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่
					
1.ชีพจรขณะพัก					
2.ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาที)					
3.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อทั่วไป					
จำนวนครั้ง					
จำนวนรอบที่ทำ					
4.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง เอว ต้นขา สะโพก					
จำนวนครั้ง					
จำนวนรอบที่ทำ					
5.มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์อย่างไร					
6.ให้รางวัลกับตนเองอย่างไรเมื่อทำสำเร็จตามเป้าหมาย					



แบบบันทึกการกำกับควบคุมตนเองในการออกกำลังกายด้วยยางยืด เดือน.....

คำชี้แจง .1.ให้ท่านบันทึกจำนวนตัวเลขลงในช่องว่างตามวันที่ในหัวข้อที่กำหนด ใน ข้อที่1 ถึงข้อ 5

2.เขียนข้อความตัวหนังสือลงใน ข้อที่ 5 และ 6

เป้าหมายการ ออกกำลังกายด้วยยางยืด 	สัปดาห์ที่ 2				
	1.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อทั่วไป จำนวน 15 ครั้ง ในแต่ละท่า จำนวน 2 รอบ				
	1.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน จำนวน 20 ครั้งใน แต่ละท่า จำนวน 3 รอบ				
	3.ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 30 นาที				
	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่
					
1.ชีพจรขณะพัก					
2.ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาที)					
3.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อทั่วไป					
จำนวนครั้ง					
จำนวนรอบที่ทำ					
4.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง เอว ต้นขา สะโพก					
จำนวนครั้ง					
จำนวนรอบที่ทำ					
5.มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์อย่างไร					
6.ให้รางวัลกับตนเองอย่างไรเมื่อทำสำเร็จตามเป้าหมาย					



แบบบันทึกการกำกับควบคุมตนเองในการออกกำลังกายด้วยยางยืด เดือน.....

คำชี้แจง .1.ให้ท่านบันทึกจำนวนตัวเลขลงในช่องว่างตามวันที่ในหัวข้อที่กำหนด ใน ข้อที่ 1 ถึงข้อ 5

2.เขียนข้อความตัวหนังสือลงใน ข้อที่ 5 และ 6

เป้าหมายการ ออกกำลังกายด้วยยางยืด 	สัปดาห์ที่ 2				
	1.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อทั่วไป จำนวน 15 ครั้ง ในแต่ละท่า จำนวน 2 รอบ				
	1.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน จำนวน 20 ครั้งใน แต่ละท่า จำนวน 3 รอบ				
	3.ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 30 นาที				
	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่
					
1.ชีพจรขณะพัก					
2.ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาที)					
3.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อทั่วไป					
จำนวนครั้ง					
จำนวนรอบที่ทำ					
4.การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง เอว ต้นขา สะโพก					
จำนวนครั้ง					
จำนวนรอบที่ทำ					
5.มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์อย่างไร					
6.ให้รางวัลกับตนเองอย่างไรเมื่อทำสำเร็จตามเป้าหมาย					



ภาคผนวก จ

รูปแบบการกำกับตนเอง

ด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการควบคุมอาหาร

แผนการปฏิบัติการรายสัปดาห์

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1)

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 25 คน (แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่มละ 12-13 คน) ระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ 2 ชั่วโมง

1. ลงทะเบียนผู้เข้ากลุ่มแจกเอกสารให้ความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน รงโภชนาการคู่มือธงโภชนาการ
2. ให้นักกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามแนวปฏิบัติกรรมการควบคุมอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินและผลกระทบต่อสุขภาพ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ประเมินภาวะเสี่ยงของตนเอง 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกับควบคุมตนเองโดยใช้แบบบันทึก	ขั้นตอนที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ 1. ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัว และร่วมทำกิจกรรมสัมพันธ์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คุ้นเคยกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่ม กติกาของกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ขั้นตอนที่ 2 ระยะเวลาในการ 1. ให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์และพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน สาเหตุผลเสียต่อสุขภาพและการแก้ไข กระตุ้น ให้มีการซักชวนถามปัญหาที่ไม่เข้าใจและให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตอบ แสดงความคิดเห็น โดยผู้นำกลุ่มสรุปที่ถูกต้อง 2. ให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการรับประทานอาหารในแต่ละวันของแต่ละคน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์สัดส่วนปริมาณ แคลอรีต่อวัน	1. คู่มือความรู้ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและความรู้เรื่องอาหารการควบคุมอาหาร - ธงโภชนาการ 2. เครื่องชั่งน้ำหนักพร้อมที่วัดส่วนสูง

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
ควบคุมอาหารด้วยตนเองที่บ้านได้ ถูกต้อง	3. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เรื่องอาหาร โดยใช้ใบอาหารตามธงโภชนาการ พร้อมทั้งแจกเอกสาร 4. ฝึกปฏิบัติการเลือกซื้ออาหารที่จะรับประทาน ได้อย่างเหมาะสม และจัดการอาหารตามธงโภชนาการ โดยใช้อาหารจำลอง และกระตุ้นให้สมาชิกอภิปรายกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น 5. แทรกเทคนิคการกำกับควบคุมตนเองในการควบคุมน้ำหนัก ดังนี้ 5.1. การเตือนตนเอง ให้กลุ่มตัวอย่างกำหนดเป้าหมายที่จะควบคุมอาหารของแต่ละคน เช่น การตั้งเป้าหมายในการควบคุมปริมาณกลุ่มอาหารต่อวันในระดับพลังงานต่อวัน หรือรับประทานตามธงโภชนาการ 6. หมวดฝึกบันทึกพฤติกรรม การรับประทานอาหารและด้วยตนเองในแบบบันทึกพฤติกรรม 5.2. ประเมินผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของตนเอง ให้กลุ่มเป้าหมาย ประเมินผลจากข้อมูลที่ได้บันทึกพฤติกรรม การควบคุมอาหารด้วยตนเองมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในแต่ละวัน ซึ่งตัวเลขในแบบบันทึกจะเป็นตัวกระตุ้นพฤติกรรมอย่างหนึ่ง เพราะตัวเลขที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดจะทำให้ผู้บันทึกเกิดความรู้สึกไม่ดีกับตนเอง และเกิดความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ ส่วนกรณีที่ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด ก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป 5.3. การเสริมแรง ถ้าหากปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เน้นเรื่องการให้รางวัลแก่ตนเอง 6. แจกแบบบันทึกการรับประทานอาหาร ให้กลุ่มตัวอย่างกลับไปบันทึกที่บ้าน ในแต่ละวันใน 1 สัปดาห์ พร้อมชี้แจงรายละเอียดการบันทึก ขั้นตอนที่ 3 ปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสรุปผลกิจกรรมในครั้งนี้ และชี้แจงกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 อย่างคร่าวๆ	อุปกรณ์/สื่อ 3. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดปริมาณไขมันในร่างกาย 4. สายวัด 5. แบบบันทึกการรับประทานอาหาร

แผนการปฏิบัติกิจกรรมรายสัปดาห์
กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2)

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 25 คน (แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่มละ 12-13 คน) ระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำกับควบคุมตนเองในการควบคุมอาหารและสามารถบันทึกการบริโภคอาหารด้วยตนเองที่บ้าน 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย 3.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำกับควบคุมตนเองในการออกกำลังกาย และสามารถบันทึกการออกกำลังกายออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน	ขั้นตอนที่ 1 สร้างสัมพันธ์ภาพ สร้างสัมพันธ์ และจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ขั้นตอนที่ 2 ระบุประเด็นการ 1.ให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์และพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2.ผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหาการออกกำลังกาย ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายด้วยยางยืด ประโยชน์การออกกำลังกาย ผลการจับชีพจร และฝึกการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกาย ซึ่งทำทุกครึ่งเมื่อฝึกการออกกำลังกาย 3.ฝึกการบริหารร่างกายด้วยยางยืด 5 ท่า คือ โดยใช้ยางยืดแบบร้อย 2 เส้น ทำบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อไหล่ กล้ามเนื้อหลังส่วนบน ทำการบริหารกล้ามเนื้อต้นแขน กล้ามเนื้อปลายแขน จำนวน 15 ครั้งในแต่ละท่า จำนวน 2 เซต แทรกเทคนิคการกำกับควบคุมตนเองในการออกกำลังกาย ดังนี้	1.ยางยืด 2.คู่มือการออกกำลังกายด้วยยางยืด 3.แบบบันทึกการออกกำลังกาย
	3.1. การเตือนตนเอง ให้กลุ่มตัวอย่างกำหนดเป้าหมายที่จะออกกำลังกายแต่ละคน จำนวนครั้งในแต่ละท่าย จำนวนรอบ ในการออกกำลังกาย จำนวนวัน ชีพจร ในการออกกำลังกาย และระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง และฝึกบันทึกการออกกำลังกายด้วยตนเอง ในแบบบันทึกพฤติกรรม 3.2. ประเมินผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของตนเอง โดยในสัปดาห์นี้ ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินผลจาก	

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
	ข้อมูลที่ได้บันทึกพฤติกรรมการควบคุมอาหารด้วยตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา เปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้ง	
	รู้ ซึ่งตัวเลขในแบบฉบับที่จะเป็นตัวกระตุ้นพฤติกรรมอย่างหนึ่ง เพราะตัวเลขที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด จะทำให้ผู้บันทึกเกิดความรู้สึกไม่สบายตนเอง และเกิดความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ ส่วนกรณีที่ทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนด ก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป 3.3. การเสริมแรง ใช้ตัวเสริมแรงจากสังคม ได้แก่ คำชมเชยจากผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่มในการทำกลุ่มแต่ละครั้งที่สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมสัดส่วนและปริมาณอาหารที่รับประทาน และให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมได้ และจะใช้ตัวเสริมแรงภายใน คือความภาคภูมิใจในตัวเองที่ทำให้สำเร็จ ทำให้กำลังใจจะปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมอาหารและก้าวร่อออกมาเพื่อควบคุมน้ำหนักต่อไป 4. แจกแบบบันทึกการกำกับตนเองในการบริหารร่างกายด้วยยืด และนำการบันทึกบันทึกจำนวนวันจำนวนครั้งที่บริหารแต่ละท่า จำนวนเซตในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการบริหารร่างกายด้วยยืดชีพจรก่อนและหลังออกกำลังกายด้วยยืด การประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการบริหารร่างกายด้วยยืดแต่ละครั้ง พร้อมชี้แจงรายละเอียดการบันทึก ขั้นตอนที่ 3 ปีกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสรุปผลการทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ และชี้แจงกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 อย่างคร่าวๆ กำหนดเวลานัดหมายครั้งต่อไป	

แผนการปฏิบัติการรณรงค์

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3)

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 25 คน (แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่มๆละ 12-13 คน) ระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ กำกับควบคุมตนเองในการควบคุม อาหารและกำกับการตนเองในการออก กำลังกายและสามารถบันทึกการ บริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ได้ด้วยตนเองที่บ้าน ได้	ขั้นตอนที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ สร้างสัมพันธภาพ และจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ขั้นตอนที่ 2 ระยะดำเนินการ 1. ผู้นำกลุ่มตรวจสอบแบบบันทึกการควบคุมอาหาร และแบบบันทึกการออกกำลังกายเปรียบเทียบกับครั้ง ก่อน แทรกเทคนิคการกำกับตนเองในการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย 1.1. การเตือนตนเอง การบันทึกการควบคุมอาหาร ในแบบบันทึกอาหาร และการบันทึกการออกกำลังกาย ภายในแบบบันทึกการออกกำลังกาย เป็นเรื่องมีอยู่ที่จะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกเตือนตนเองว่ารับประทาน อาหารที่มีผลต่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรือไม่ และมีสัดส่วนและปริมาณมากเกินไปหรือไม่ และการออกกำลังกาย ที่จะส่งผลต่อสุขภาพตนเองต้องออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด 60 – 70% มีการออก กำลังกายอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 3-5 วันๆละ 30 นาทีหรือมากกว่า 1.2. ประเมินผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของตนเอง ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินผลจากข้อมูลที่ได้ตัวเลขที่ ไม่เกินไปตามเป้าหมายที่กำหนด จะทำให้ผู้บันทึกเกิดความเข้าใจกับตนเอง และเกิดความ พยายามที่จะทำให้สำเร็จ ส่วนกรณีที่ทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนด ก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมี กำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป 1.3. การเสริมแรง ใช้ตัวเสริมแรงจากสังคม ได้แก่ คำชมเชยจากผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่มในการทำกลุ่ม	1.แบบบันทึกการรับประทาน อาหารและการออกกำลังกาย 2.ยางยืด

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
	แต่ละครั้งที่สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมสัดส่วนและปริมาณอาหารที่รับประทาน สามารถออกกำลังกายมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์บริหารร่างกายด้วยยoyo ได้ระยะเวลามากขึ้นและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ และจะใช้ตัวเสริมแรงภายใน คือความภาคภูมิใจในตัวเองที่ทำได้สำเร็จ ทำให้มีกำลังใจจะปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมอาหารและการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักของตนเอง 2. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อการควบคุมน้ำหนักของตนเองคือการรับประทานอาหารให้มีสัดส่วนพอเหมาะทั้งร่างกาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์อย่างน้อย 3-5 วันๆละ 30 นาทีหรือมากกว่า เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง 3. ทบทวนการฝึกการบริหารร่างกายด้วยยoyo จำนวน 5 ท่า เพิ่มการบริหารร่างกายด้วยยoyo อีก 2 ท่า คือท่ากายบริหารกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อลำตัว ได้แก่ กล้ามเนื้อท้อง สะโพก และต้นขา โดยบริหารร่างกายจำนวน 15 ครั้งในแต่ละท่า จำนวน 2 เซต ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่มีไขมันส่วนเกิน	
	4. แจกแบบแผนการบริหารร่างกายด้วยยoyo โดยฝึกสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30-45 นาที สัปดาห์ที่ 1 ฝึกการบริหารร่างกายด้วยยoyo ในท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อไหล่ กล้ามเนื้อหลังส่วนบน ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อต้นแขน กล้ามเนื้อปลายแขน จำนวน 15 ครั้งในแต่ละท่า จำนวน 2 เซต ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อลำตัว ได้แก่ กล้ามเนื้อท้อง สะโพก และต้นขา โดยบริหารร่างกายจำนวน 15 ครั้งในแต่ละท่า จำนวน 2 เซต สัปดาห์ที่ 2 ฝึกการบริหารร่างกายด้วยยoyo ในท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อไหล่ กล้ามเนื้อหลังส่วนบน ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อต้นแขน กล้ามเนื้อปลายแขน จำนวน 15 ครั้งในแต่ละท่า จำนวน 2 เซต ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อลำตัว ได้แก่ กล้ามเนื้อท้อง สะโพก และต้นขา โดยบริหารร่างกายจำนวน 20 ครั้งในแต่ละท่า จำนวน 3 เซต สัปดาห์ที่ 3 ฝึกการ	

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
	บริหารร่างกายด้วยยางยืดในท่าบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อหน้าอก กลุ่มกล้ามเนื้อไหล่ กล้ามเนื้อหลังส่วนบน ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อต้นแขน กล้ามเนื้อปลายแขน จำนวน 15 ครั้งในแต่ละท่า จำนวน 2 เซต ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่าง ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อลำตัว ได้แก่ กล้ามเนื้อท้อง สะโพก และต้นขา โดยบริหารร่างกายจำนวน 25 ครั้งในแต่ละท่า จำนวน 3 เซต สัปดาห์ที่ 4 ฝึกการบริหารร่างกายด้วยยางยืดในท่าบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อหน้าอก กลุ่มกล้ามเนื้อไหล่ กล้ามเนื้อหลังส่วนบน ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อต้นแขน กล้ามเนื้อปลายแขน จำนวน 15 ครั้งในแต่ละท่า จำนวน 2 เซต ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่าง ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อลำตัว ได้แก่ กล้ามเนื้อท้อง สะโพก และต้นขา โดยบริหารร่างกายจำนวน 30 ครั้งในแต่ละท่า จำนวน 3 เซต	
	สัปดาห์ที่ 5-12 ฝึกการบริหารร่างกายด้วยยางยืดในท่าบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อหน้าอก กลุ่มกล้ามเนื้อไหล่ กล้ามเนื้อหลังส่วนบน ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อต้นแขน กล้ามเนื้อปลายแขน จำนวน 20 ครั้งในแต่ละท่า จำนวน 2 เซต ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่าง ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อลำตัว ได้แก่ กล้ามเนื้อท้อง สะโพก และต้นขา โดยบริหารร่างกายจำนวน 30 ครั้งในแต่ละท่า จำนวน 3 เซต 6. แจกแบบบันทึกการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายไปบันทึกที่บ้าน <u>ขั้นตอนที่ 3 ปิดกลุ่ม</u> ผู้นำกลุ่มสรุปผลการทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ และชี้แจงกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 4 อย่างคร่าวๆ กำหนดเวลานัดหมาย ครั้งต่อไป	

แผนการปฏิบัติการรรมรายสัปดาห์

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4)

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 25 คน (แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่มๆละ 12-13 คน) ระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำกับควบคุมตนเองในการควบคุมอาหารและกำกับตนเองในการออกกำลังกายและสามารถบันทึกการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน	ขั้นตอนที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ และจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 1. สร้างสัมพันธภาพ และจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. บันทึกน้ำหนักตัว รอบเอว รอบสะโพก และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ขั้นตอนที่ 2 ระยะเวลาเน้นการ 1. ประเมินผลน้ำหนักตัว รอบเอว รอบสะโพก และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายเปรียบเทียบกับครั้งก่อน กล่าวชมเชยผู้ที่สามารถควบคุมอาหารและออกกำลังกายได้ด้วยยั้งได้ครบ 7 ท่าและใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายได้มากขึ้น และเน้นเรื่องการให้รางวัลแก่ตนเอง และให้กำลังใจผู้ที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนความรู้ทั้งหมดและให้สมาชิกกลุ่มเล่าปัญหาอุปสรรคในการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายนำไปปฏิบัติ	1. เครื่องชั่งน้ำหนักพร้อมที่วัดส่วนสูง 2. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดปริมาณไขมันในร่างกาย 3. สายวัด 4. แบบบันทึกการรับประทาน - อาหาร 5. แบบบันทึกการออกกำลังกาย 6. ยางยืด

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
	3. ผู้วิจัยสอขยถึงคํงเปลี่ยนแปลงของนํ้าหนัก รอบเอว รอบสะโพก และระดับเปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย และผลกรเข้ากลุ่มต้งแต่สัปดาห์แรก ว่ามีความรู้สึทที่เปลี่ยนไปอย่างไร และมีปํ้าหมายจะควบคุมนํ้าหนักอีก 12 สัปดาห์อย่างไรรุ่นตอนท่ 3 ปีคกลุ่ม ผู้วิจัยสรุปลของกิจกรรมกลุ่มที่ได้อั้ไปแล้วท่งหมด ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณสมาชิกทุกคนที่เสียสละเวลา มาเข้าร่วมกิจกรรม ปีคกรทำกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นนัดหมายวันเก็บข้อมูลหลังการทดลอง ซั้งนํ้าหนัก วัดรอบเอว รอบสะโพก ประเมินระดับเปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย และวัดพฤติกรรมการควบคุมอาหาร และพฤติกรรมการออกกํ้าลังกาย	

แบบบันทึกปริมาณการรับประทานอาหารประจำวันด้วยตนเอง

สัปดาห์ที่.....1.....วันที่.....ถึงวันที่.....

คำชี้แจง ให้ท่านบันทึกจำนวนตัวเลขที่รับประทานอาหารกลุ่มต่างๆที่รับประทานใน 1 วัน

ในแต่ละมื้ออาหาร ใน 3 มื้อ โดยมีหน่วยเป็นทัพพี / ส่วน / ช้อนกินข้าว

อาหารในกลุ่มต่าง	เป้าหมาย ที่ควรกิน ใน 1 วัน	หน่วย	อาหารที่ท่าน กินในแต่ละวัน ใน 1 สัปดาห์								
			จันทร์			อังคาร			พุธ		
			เช้า	กลางวัน	เย็น	เช้า	กลางวัน	เย็น	เช้า	กลางวัน	เย็น
1.กลุ่มข้าวและแป้ง (6)		ทัพพี									
1.1 ข้าวสุก		ทัพพี									
1.2 เกี้ยวเดียว / บะหมี่		ทัพพี									
1.3 ข้าวเหนียว		ทัพพี									
1.4 ขนมจีน		ทัพพี									
1.5 ขนมปัง		ทัพพี									
1.6 วนเส้น		ทัพพี									
2.ผัก (4-6 ทัพพี)		ทัพพี									
3.ผลไม้ (4-5 ส่วน)		ส่วน									
4.เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์		ช้อนกินข้าว									
4.1 เนื้อปลา		ช้อนกินข้าว									
4.2 เนื้อไก่		ช้อนกินข้าว									
4.3 เนื้อหมู		ช้อนกินข้าว									
4.4 ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว		ช้อนกินข้าว									
4.5 ตับหมู/ตับไก่		ช้อนกินข้าว									
4.6 กุ้ง		ช้อนกินข้าว									
4.7 เต้าหู้เห็ดฉิ่ง		ช้อนกินข้าว									
4.8 ไข่		ฟอง									
5.นมพร้อมมันเนย (1)		แก้ว									
6.อื่นๆที่รับประทาน.....											

ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ปฏิบัติไม่ได้และวิธีการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกปริมาณการรับประทานอาหารประจำวันด้วยตนเอง

สัปดาห์ที่.....1.....วันที่.....ถึงวันที่.....

คำชี้แจง ให้ท่านบันทึกจำนวนตัวเลขที่รับประทานอาหารกลุ่มต่างๆที่รับประทานใน 1 วัน

ในแต่ละมื้ออาหาร ใน 3 มื้อ โดยมีหน่วยเป็นทัพพี / ส่วน / ช้อนกินข้าว

อาหารในกลุ่มต่าง	เป้าหมาย ที่ควรกิน ใน 1 วัน	หน่วย	อาหารที่ท่าน กินในแต่ละวัน ใน 1 สัปดาห์					
			พฤษภาคม			ศุกร์		
			เช้า	กลางวัน	เย็น	เช้า	กลางวัน	เย็น
1.กลุ่มข้าวและแป้ง (6)		ทัพพี						
1.1 ข้าวสุก		ทัพพี						
1.2 เกี้ยวเตี๋ย / บะหมี่		ทัพพี						
1.3 ข้าวเหนียว		ทัพพี						
1.4 ขนมจีน		ทัพพี						
1.5 ขนมปัง		ทัพพี						
1.6 รุ้นเส้น		ทัพพี						
2.ผัก (4-6 ทัพพี)		ทัพพี						
3.ผลไม้ (4-5 ส่วน)		ส่วน						
4.เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์		ช้อนกินข้าว						
4.1 เนื้อปลา		ช้อนกินข้าว						
4.2 เนื้อไก่		ช้อนกินข้าว						
4.3 เนื้อหมู		ช้อนกินข้าว						
4.4 ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว		ช้อนกินข้าว						
4.5 ตับหมู/ตับไก่		ช้อนกินข้าว						
4.6 ไข่		ช้อนกินข้าว						
4.7 เต้าหู้เห็ดลือ		ช้อนกินข้าว						
4.8 ไข่		ฟอง						
5.นมพร้อมมันเนย (1)		แก้ว						
6.อื่นๆที่รับประทาน.....								

ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ปฏิบัติไม่ได้และวิธีการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกปริมาณการรับประทานอาหารประจำวันด้วยตนเอง

สัปดาห์ที่.....1.....วันที่.....ถึงวันที่.....

คำชี้แจง ให้ท่านบันทึกจำนวนตัวเลขที่รับประทานอาหารกลุ่มต่างๆที่รับประทานใน 1 วัน

ในแต่ละมื้ออาหาร ใน 3 มื้อ โดยมีหน่วยเป็นทัพพี / ส่วน / ช้อนกินข้าว

อาหารในกลุ่มต่าง	เป้าหมาย ที่ควรกิน ใน 1 วัน	หน่วย	อาหารที่ท่าน กินในแต่ละวัน ใน 1 สัปดาห์					
			เสาร์			อาทิตย์		
			เช้า	กลางวัน	เย็น	เช้า	กลางวัน	เย็น
1.กลุ่มข้าวและแป้ง (6)		ทัพพี						
1.1 ข้าวสุก		ทัพพี						
1.2 เกี้ยวเตี๋ย / บะหมี่		ทัพพี						
1.3 ข้าวเหนียว		ทัพพี						
1.4 ขนมจีน		ทัพพี						
1.5 ขนมปัง		ทัพพี						
1.6 รุ้นเส้น		ทัพพี						
2.ผัก (4-6 ทัพพี)		ทัพพี						
3.ผลไม้ (4-5 ส่วน)		ส่วน						
4.เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์		ช้อนกินข้าว						
4.1 เนื้อปลา		ช้อนกินข้าว						
4.2 เนื้อไก่		ช้อนกินข้าว						
4.3 เนื้อหมู		ช้อนกินข้าว						
4.4 ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว		ช้อนกินข้าว						
4.5 ตับหมู/ตับไก่		ช้อนกินข้าว						
4.6 กุ้ง		ช้อนกินข้าว						
4.7 เต้าหู้เหลือง		ช้อนกินข้าว						
4.8 ไข่		ฟอง						
5.นมพว่องมันเนย (1)		แก้ว						
6.อื่นๆที่รับประทาน.....								

ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ปฏิบัติไม่ได้และวิธีการแก้ไข

.....

.....