



แนวทางการประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภค หวาน มัน เค็ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรวดี จงสุวัฒน์

ภาควิชาโภชนวิทยา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



1. การวัดสัดส่วนของร่างกาย (Anthropometric assessment)
2. การวิเคราะห์สารชีวเคมีในร่างกาย (Biochemical assessment)
3. การตรวจร่างกายเพื่อประเมินอาการทางคลินิกที่ปรากฏให้เห็น
(Clinical assessment)
4. การประเมินอาหารที่บริโภค (Dietary assessment)



ทำไมต้องประเมิน

- ชนิดอาหาร
- สารอาหาร
- องค์ประกอบอื่น
- พฤติกรรมการกินที่เฉพาะ
- ความสัมพันธ์/สาเหตุของอาหารกับ/ต่อสุขภาพ



- การประเมินอาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง
- การบันทึกอาหารบริโภค
- การประเมินความถี่อาหารบริโภค (แบบมีปริมาณ/ไม่มีปริมาณ)
- ประวัติการบริโภคอาหาร



- ต้องการความถูกต้อง ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด

Usual intake : การบริโภคที่เป็นปรกตินิสัย

ชนิดของอาหาร

ปริมาณ

ความถี่

การประเมินอาหารบริโภค

- การประเมินอาหารบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง
- การบันทึกอาหารบริโภค
- การประเมินความถี่อาหารบริโภค (แบบมีปริมาณ/ไม่มีปริมาณ)
- ประวัติการบริโภคอาหาร

? ทำไมต้องบันทึกข้อมูลการกิน

การบันทึกข้อมูลจะทำให้สังเกตเห็น รายละเอียดในสิ่งที่คุณไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน อย่างเช่น คุณสามารถตอบได้หรือไม่ว่า

- คุณกินอาหารปริมาณมากเพียงใด มากเกินความต้องการของร่างกายหรือไม่
- คุณกินอะไรบ้าง มีผลดีต่อสุขภาพหรือไม่
- คุณกินอาหารกับใครบ้าง
- คุณกำลังทำอะไรขณะกิน ก่อนกิน และหลังกินอาหาร
- คุณได้ใช้พลังงานเพื่อเผาผลาญไขมันในร่างกายได้มากน้อยเพียงใด
- อารมณ์ขณะกินเป็นอย่างไร มีผลทำให้คุณกินอาหารมากขึ้นหรือไม่

ดังเช่น ตัวอย่างการบันทึกอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของนิค

บันทึกอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

วันที่: 10 พฤษภาคม 2545

ชนิดอาหาร	ปริมาณ อาหาร	เวลากิน	กินตามลำพัง หรือกินกับใคร	กำลังทำอะไรอยู่ก่อนและหลังกิน อาหาร	อารมณ์ขณะ กิน
ไส้กรอก	2 ชิ้น	7 โมงเช้า	ลูกๆ และสามี	ก่อนกินเดินไปซื้อกับข้าว 30 นาที	หิว
ไข่ดาว	1 ฟอง			ยืนทำกับข้าว 30 นาที	เหนื่อย
ขนมปังปิ้ง	3 แผ่น			ยืนล้างจาน 10 นาที	
กาแฟ	1 แก้ว				
กาแฟ	1 แก้ว	10 โมงเช้า	กินตามลำพัง	ดูทีวีพักผ่อน 2 ชั่วโมง	สบาย
ก๋วยเตี๋ยวน้ำ	1 ชาม	เที่ยง	ลูกๆและสามี	เดินไปซื้อก๋วยเตี๋ยว 30 นาที	หิวน้อย
ข้าวเหนียวทุเรียน	1 ถ้วย			ยืนล้างจาน 10 นาที	อึดื้อ
ทุเรียน	3 พู	บ่าย	ลูกๆและสามี	ดูทีวีพักผ่อน 2 ชั่วโมง	เบื่อ/ไม่มีงาน
ข้าวสวย	3 ทัพพี	6 โมงเย็น	ครอบครัว	ดูทีวีพักผ่อน 2 ชั่วโมง	ไม่หิว
เนื้อไก่ทอด	2 ช้อน			เช็ดถูบ้าน 30 นาที	เหนื่อย
ผัดคะน้าน้ำมันหอย	1 ทัพพี			ล้างรถ 30 นาที	
ทุเรียน	3 พู			ยืนทำกับข้าว 1 ชั่วโมง	
กาแฟเย็น	1 แก้ว			ล้างจาน 10 นาที	อึดื้อ
				เดินเร็วหลัง อาหารเย็น 45 นาที	สดชื่นขึ้น



สสส.
No.

ส่วนที่ 5 : ความถี่อาหารบริโภค

คำชี้แจง : จงใส่เครื่องหมาย **×** ลงในแบบสอบถามความถี่ของอาหารที่ท่านบริโภคในช่วงระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยพิจารณาจากรายการอาหารที่กำหนดเป็นหลัก

1. ในกรณีที่ท่านไม่รับประทานอาหารชนิดที่ระบุหรือไม่ได้รับประทานเป็นเวลานานกว่า 1 สัปดาห์ ใส่เครื่องหมาย **×** ในช่องที่ระบุว่า **ไม่ได้กิน** เพียงช่องเดียวเท่านั้น
2. หลังจากที่ท่านทำเครื่องหมาย **×** ในช่องปริมาณที่รับประทานต่อครั้งแล้ว ให้ระบุความถี่ในการบริโภคว่าในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานวันละกี่ครั้งและรับประทานอาหารชนิดที่ระบุเป็นจำนวนกี่วันใน 1 สัปดาห์ โดยทำเครื่องหมาย **×** ลงในช่องจำนวนครั้งต่อวัน และทำเครื่องหมาย **×** ทับหมายเลขในช่องจำนวนวันต่อสัปดาห์
3. ในกรณีที่ท่านรับประทานอาหารชนิดที่ระบุ ให้กะปริมาณสัดส่วนอาหารที่ท่านรับประทานในแต่ละครั้ง โดยเปรียบเทียบกับขนาดสัดส่วนอาหาร (กว้าง x ยาว x หนา, เซนติเมตร) ดังนี้ คือ
หากท่านรับประทานปริมาณเท่ากับขนาดสัดส่วนอาหารที่กำหนด ใส่เครื่องหมาย **×** ในช่อง**เท่ากับ**ขนาดสัดส่วนอาหาร
หากท่านรับประทานปริมาณมากกว่าขนาดสัดส่วนอาหารที่กำหนด ใส่เครื่องหมาย **×** ในช่อง**มากกว่า**ขนาดสัดส่วนอาหาร
หากท่านรับประทานปริมาณน้อยกว่าขนาดสัดส่วนอาหารที่กำหนด ใส่เครื่องหมาย **×** ในช่อง**น้อยกว่า**ขนาดสัดส่วนอาหาร

ลำดับที่	รายการอาหาร	ไม่ได้กิน	ความถี่ในการบริโภคอาหารในช่วงระยะเวลา 1 สัปดาห์							ขนาดสัดส่วนอาหาร (กxยxน, ซม)	ปริมาณที่รับประทานประจำ						
			จำนวนครั้งต่อวัน				จำนวนวันต่อสัปดาห์				น้อยกว่าขนาดอาหาร	เท่ากับขนาดอาหาร	มากกว่าขนาดอาหาร				
1	ไข่กึ่งสุหรือรูป		×	2	3	4+	1	×	3	4	5	6	7	1 ห่อ		×	
2	เต้าหู้ทอด		×	2	3	4+	×	2	3	4	5	6	7	3 ชิ้น	×		
3	น้ำปลาพริก		1	2	×	4+	1	2	3	4	5	6	×	1 ช้อนชา		×	
4	หอยแครงลวก	×	1	2	3	4+	1	2	3	4	5	6	7	10 ตัว			
5	กล้วยเคี้ยวลิ้นจี่เผา		×	2	3	4+	1	2	3	×	5	6	7	1 จาน		×	



1. ตรงตามวัตถุประสงค์
2. ความยาว (จำนวนคำถามน้อย)
3. เขียนน้อยที่สุด
4. คำถามตรงประเด็น
5. แบบสอบถามชนิดต่างๆ
 - ความรู้
 - ทักษะ
 - แบบแผนมื้ออาหาร
 - แบบแผนการบริโภคอาหาร

ระดับการประเมิน

- บุคคล
- ชุมชน

- การคำนวณเป็น Score
- ฐานเป็นวัน
- 3 ครั้งต่อวัน = 3
- 2 ครั้งต่อวัน = 2
- 1 ครั้งต่อวัน = 1
- 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ = $5+6/2=5.5/7=0.8$
- 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ = $3+4/2=3.5/7=0.5$

- 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ = $1+2/2=1.5/7=0.2$
- 2-3 ครั้งต่อเดือน = $2+3/2=2.5/3=0.08$
- 1 ครั้งต่อเดือน = $1/30=0.03$



Q & A