

the Chan Dee Mee Suk project in 2017

รายงานสรุปผล  
การประเมินผลการดำเนินงานกิจกรรม “โครงการฉันดีมีสุข”  
ปี 2560

บริษัท นาราซีซเท็ม จำกัด

โดย สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
2560

ก

## บทสรุปผู้บริหาร

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้จัดกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข โดยมีการจัดกิจกรรม 3 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร และวัดชลประทานรังสฤษฎิ์ พระอารามหลวง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่รวมทั้งสร้างความรู้ความเข้าใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และเพื่อให้ทราบผลการดำเนินโครงการดังกล่าวจึงได้มีการสำรวจความคิดเห็น พฤติกรรมที่มีต่อการจัดกิจกรรมและนำข้อมูล ข้อคิดเห็น ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ มาใช้ในการพัฒนาปรับปรุงการสร้างความรู้ความเข้าใจด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้องต่อไป สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้ทำการประเมินผลการจัดกิจกรรมดังกล่าว โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข และผู้ที่อยู่บริเวณโดยรอบพื้นที่หรือสถานที่ที่จัดกิจกรรม ใช้การเก็บข้อมูลแบบการวิจัยเชิงสำรวจ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 390 ตัวอย่าง การติดตามพฤติกรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรม 15 วัน จำนวน 261 ตัวอย่าง และทัศนคติของผู้ที่อยู่บริเวณโดยรอบกิจกรรม จำนวน 315 ตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับพอใจมาก ค่าเฉลี่ย 4.13 โดยพึงพอใจด้านวิทยากรสูงสุด เพราะมีความรู้ความสามารถ ถ่ายทอดความรู้ให้เข้าใจได้ง่าย รองลงมาคือ การจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลายได้รับความรู้ข้อมูลที่ชัดเจน สิ่งทีกลุ่มตัวอย่างให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ การจัดกิจกรรมควรมีระยะเวลามากกว่านี้ เพราะมีความสนใจในข้อมูลที่บรรยายและเห็นว่าข้อมูลมาก น่าสนใจ อยากให้มีการจัดกิจกรรมในลักษณะเช่นนี้ในพื้นที่ต่าง ๆ และมีความต่อเนื่องในการดำเนินกิจกรรม นอกจากนั้น ยังเห็นว่า ควรมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ ให้กับประชาชนและพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดต่าง ๆ ได้รับรู้ด้วย ส่วนความต้องการต่อรูปแบบกิจกรรมพบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องการให้มีรูปแบบการบรรยายและการแสดงตัวอย่างให้ดู เพื่อให้เข้าใจง่าย ไม่น่าเบื่อ ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การดูแลสุขภาพ การเลือกประเภทอาหารที่เหมาะสมกับวัยและสุขภาพ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

## ข

ส่วนพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำการติดตามภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จสิ้น อย่างน้อย 15 วัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่านฉลากโภชนาการ ส่วนพฤติกรรมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ การอ่านฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพมากขึ้น ในขณะที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ลดหวาน มัน เค็ม นั้น ภาพรวมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร้อยละ 75.00 โดยพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงชัดเจนที่สุด คือ เลือกดื่มเครื่องดื่ม ได้แก่ นม เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย และพฤติกรรมลดการดื่ม/บริโภค เครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือมีส่วนผสมของน้ำตาล เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมกาเฟอีน ลดการบริโภคอาหารประเภททอด มัน มากขึ้น ซึ่งแนวโน้มการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นไปในเชิงบวก คือ ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร และผลเสียจากการบริโภคอาหารที่มีรสจัด หวาน มัน เค็มมากขึ้น ทำให้เกิดการสังเกตและระมัดระวังในการบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพมากขึ้น แต่สิ่งที่ทาง อย. ต้องดำเนินการต่อเนื่อง คือ การรณรงค์และต่อยอดความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมห่างจากโรค NCDs ให้มากขึ้น และมีความต่อเนื่อง ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะประชาชนที่ทำบุญตักบาตร หรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับพระสงฆ์ ให้มากขึ้น เพราะจากผลการสำรวจจะเห็นว่า กลุ่มพระภิกษุสงฆ์ ให้ความเห็นว่า ส่วนใหญ่จะฉันอาหารตามที่ประชาชนนำมาถวาย ซึ่งยากที่จะปฏิเสธ หรือเลือกฉันได้ เป็นต้น สอดคล้องกับผลสำรวจทัศนคติต่อการจัดกิจกรรม โดยพระภิกษุสงฆ์ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายเห็นว่า การรณรงค์ควรให้ประชาชนได้รับรู้ด้วย เพราะเป็นส่วนหนึ่งในการทำให้พระภิกษุสงฆ์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคได้ เช่นเดียวกันความมุ่งหมายของพระภิกษุสงฆ์ที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฉันให้ห่างไกลโรค

## บทนำ

### 1. หลักการและเหตุผล

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ดำเนินการโครงการ “ฉันทิมีสุข” โดยการจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพ และจัดเสวนาให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย เพื่อลดปัญหาความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นพระสงฆ์ และประชาชนทั่วไป โดยมุ่งเน้นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัย ลดการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มัน เค็ม ในปริมาณที่มากเกินไปจนสะสมในร่างกายก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น

จากการดำเนินการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการ “ฉันทิมีสุข” ดังกล่าว เพื่อให้ทราบถึงผลการสื่อสารจะสร้างการรับรู้ความเข้าใจบริโภคอาหารปลอดภัย จึงมีความจำเป็นต้องประเมินกิจกรรมโครงการ เพื่อให้ทราบถึงผลการสื่อสารและการจัดกิจกรรม จะได้นำไปปรับปรุงแนวทางการสื่อสารและสร้างความรู้ต่อไปในอนาคต

การประเมินผลโครงการครั้งนี้ ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ (Qualitative Research) โดยวิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้เข้าร่วมโครงการ และผู้ที่อยู่ในบริเวณจัดกิจกรรมโครงการ

### 2. วัตถุประสงค์ของการประเมินผลโครงการ “ฉันทิมีสุข”

- (1) เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโครงการ “ฉันทิมีสุข” ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- (2) เพื่อศึกษาความคิดเห็น และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย การอ่านฉลากโภชนาการ เพื่อลดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
- (3) เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ “ฉันทิมีสุข” จะได้นำไปใช้ในการวิเคราะห์หาแนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยและการวางแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะต่อไป

### 3. กลุ่มเป้าหมาย

ในการประเมินผลโครงการ “ฉันทิมีสุข” ครั้งนี้ มีกลุ่มเป้าหมาย คือ

(1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ “ฉันทิมีสุข” จำนวน 3 ครั้ง จำนวนผู้เข้าร่วม 300 คน (รูป)

ครั้งที่ 1 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560 ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อ.วังน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ครั้งที่ 2 วันที่ 15 มีนาคม 2560 ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร  
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ครั้งที่ 3 วันที่ 9 เมษายน 2560 ณ วัดชลประทานรังสฤษฎิ์ พระอารามหลวง อ.ปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี

\*\* กลุ่มเป้าหมายดำเนินการสำรวจ จำนวน 2 ครั้ง คือ ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ  
และ “หลัง” เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ โดยทำการประเมินผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม 15 วัน

(2) พระภิกษุสงฆ์ และฆราวาส ที่อยู่บริเวณการจัดกิจกรรมโครงการ “ฉันทิมีสุข” จำนวนไม่น้อยกว่า  
100 ตัวอย่าง

ขอบเขตเนื้อหาหรือประเด็นที่ใช้ในการสร้างเครื่องมือ ประกอบด้วย

(1) พฤติกรรมหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ครอบคลุมเนื้อหา ดังนี้

- 1) ด้านการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยและการอ่านฉลากโภชนาการ
- 2) ด้านการนำความรู้ที่ได้รับไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

(2) ศึกษาพฤติกรรมและความคิดเห็นต่อการบริโภคอาหาร

- 1) พฤติกรรมการบริโภค/การเลือกบริโภคเครื่องดื่ม และอาหารในชีวิตประจำวัน
- 2) พฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ
- 3) การรับรู้เกี่ยวกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
- 4) การรับรู้เกี่ยวกับสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- 5) ความต้องการในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจาก อย.
- 6) ความคิดเห็น/ความต้องการต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ ของ อย.

### 4. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน

การประเมินผลกิจกรรมโครงการ “ฉันทิมีสุข” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางการสร้างเครื่องมือที่ใช้ใน  
การสำรวจ ดังนี้

(1) ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรม วัตถุประสงค์ ของการจัดกิจกรรมโครงการ

(2) ร่างเครื่องมือ และนำเสนอต่อคณะทำงาน อย. เพื่อพิจารณาเนื้อหา ความสอดคล้อง ความสมบูรณ์  
ของแบบสำรวจ

- (3) นำความคิดเห็นของคณะทำงาน อย. มาปรับปรุงพัฒนาเครื่องมือให้มีความสมบูรณ์ และเห็นชอบก่อนนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล
- (4) นำเครื่องมือที่ผ่านความเห็นชอบของ อย. นำไปเก็บข้อมูลในการจัดกิจกรรมทั้ง 3 ครั้ง ประเภทเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ คือ แบบประเมินความพึงพอใจ โดยมีลักษณะข้อคำถามแบบให้เลือกตอบ (Check List) แบบคำถามประมาณค่า (Likert Scale) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และคำถามแบบปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็น โดยแบ่งเครื่องมือออกเป็น 3 ชุด คือ

ชุดที่ 1 แบบประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโครงการ “ฉันทิมีสุข”

ชุดที่ 2 แบบสำรวจความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารปลอดภัย

ชุดที่ 3 แบบประเมินผล พฤติกรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ “ฉันทิมีสุข”

## 5. การประมวลผล

การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการประมวลผลข้อมูลแบบสำรวจ ที่ได้จากการสำรวจ ผู้วิจัยดำเนินการประมวลผลโดยการลงรหัสข้อมูล และบันทึกลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป QPS (Questionnaire Processing System) (ซึ่งเป็นโปรแกรมลิขสิทธิ์ของประเทศอังกฤษ ที่มีบริษัท MRDCL จำกัด (ประเทศไทย) เป็นตัวแทนในการจำหน่าย)

การวิเคราะห์เชิงบรรยายหรือสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) และสถิติเชิงอ้างอิง (Inferential statistics) ตามความเหมาะสม โดยใช้สถิติ ได้แก่ ความถี่(Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean(x)) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation (SD))

เกณฑ์การวัดการรับรู้ ความคิดเห็น ใช้มาตรวัดของลิเกิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ แล้วแปลผลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

|           |            |
|-----------|------------|
| 5 หมายถึง | มากที่สุด  |
| 4 หมายถึง | มาก        |
| 3 หมายถึง | ปานกลาง    |
| 2 หมายถึง | น้อย       |
| 1 หมายถึง | น้อยที่สุด |

เกณฑ์การแปลค่าระดับความคิดเห็น ดังนี้

|         |         |           |             |
|---------|---------|-----------|-------------|
| 5 คะแนน | หมายถึง | ค่าเฉลี่ย | 4.21 - 5.00 |
| 4 คะแนน | หมายถึง | ค่าเฉลี่ย | 3.40 - 4.20 |
| 3 คะแนน | หมายถึง | ค่าเฉลี่ย | 2.61 - 3.40 |
| 2 คะแนน | หมายถึง | ค่าเฉลี่ย | 1.81 - 2.60 |
| 1 คะแนน | หมายถึง | ค่าเฉลี่ย | 1.00 - 1.80 |





## ตารางผลการสำรวจ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ ฉันทิมีสุข

กลุ่มตัวอย่างที่สำรวจความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข ที่จัดขึ้นครั้งที่ 1 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560 ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) ครั้งที่ 2 วันที่ 15 มีนาคม 2560 ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร และครั้งที่ 3 วันที่ 9 เมษายน 2560 ณ วัดชลประทานรังสฤษฎิ์ พระอารามหลวง รวมกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมและตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 390 คน

ลักษณะการเก็บข้อมูลจำแนกดังนี้ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ใช้เครื่องมือแบบสอบถาม ประกอบการสัมภาษณ์ โดยแจกแบบสอบถามให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถามหลังเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย

| ประเด็น       | ภาพรวม |        | มจร. |        | มหาธาตุ |        | วัดชลประทานฯ |        |
|---------------|--------|--------|------|--------|---------|--------|--------------|--------|
|               | X      | SD     | X    | SD     | X       | SD     | X            | SD     |
| พระภิกษุสงฆ์  | 145    | 37.18  | 62   | 69.66  | 26      | 27.08  | 57           | 27.80  |
| ประชาชนทั่วไป | 245    | 62.82  | 27   | 30.34  | 70      | 72.92  | 148          | 72.20  |
| รวม           | 390    | 100.00 | 89   | 100.00 | 96      | 100.00 | 205          | 100.00 |

ตารางที่ 1 ภาพรวมระดับความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม

| ข้อ | ประเด็น                    | ภาพรวม      |             | มจร.        |             | มหาธาตุ     |             | วัดชลประทานฯ |             |
|-----|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|     |                            | X           | SD          | X           | SD          | X           | SD          | X            | SD          |
| 1   | ด้านวิทยากร                | 4.28        | 0.65        | 4.38        | 0.67        | 4.28        | 0.71        | 4.23         | 0.61        |
| 2   | ด้านสื่อในการจัดกิจกรรม    | 4.12        | 0.68        | 4.21        | 0.69        | 4.07        | 0.70        | 4.11         | 0.67        |
| 3   | ด้านการจัดกิจกรรม          | 4.02        | 0.71        | 4.03        | 0.79        | 3.97        | 0.78        | 4.04         | 0.64        |
| 4   | ด้านประโยชน์ที่ได้รับ      | 4.11        | 0.70        | 4.78        | 0.41        | 4.02        | 0.48        | 4.00         | 1.04        |
|     | <b>ความพึงพอใจในภาพรวม</b> | <b>4.17</b> | <b>0.66</b> | <b>4.52</b> | <b>0.68</b> | <b>4.66</b> | <b>0.63</b> | <b>4.33</b>  | <b>0.69</b> |

เกณฑ์การแปลค่าดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00–1.50 หมายถึง น้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.51–2.50 หมายถึง น้อย ค่าเฉลี่ย 2.51–3.50 หมายถึง ปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.51–4.50 หมายถึง มาก และค่าเฉลี่ย 4.51–5.00 หมายถึง มากที่สุด

จากตารางภาพรวมระดับความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ย 4.17 โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงาน ณ มจร. มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.52 ผู้เข้าร่วม ณ วัดมหาธาตุฯ มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.66 และผู้เข้าร่วม ณ วัดชลประทานฯ มีระดับความพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ย 4.33

เมื่อจำแนกตามรายด้าน พบว่า ภาพรวมกลุ่มผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจสูงสุด คือด้านวิทยากร ค่าเฉลี่ย 4.28 รองลงมาคือ ด้านสื่อในการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.12 ด้านการจัดกิจกรรม และด้านประโยชน์ที่ได้รับ มีความพึงพอใจเท่ากัน ค่าเฉลี่ย 4.02

เมื่อจำแนกตามสถานที่จัดกิจกรรม ผลการประเมินพบว่า สถานที่จัดกิจกรรม ณ มจร. ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับพึงพอใจมากทุกด้าน โดยด้านประโยชน์ที่ได้รับ ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจสูงสุด 4.78 ด้านวิทยากร ค่าเฉลี่ย 4.38 รองลงมาคือ ด้านสื่อในการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.21 ด้านการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.03 ตามลำดับ สถานที่จัดกิจกรรม ณ วัดมหาธาตุฯ พบว่า ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านวิทยากร มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจสูงสุด 4.27 รองลงมาคือ ด้านสื่อในการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.07 ด้านประโยชน์ที่ได้รับ ค่าเฉลี่ย 4.02 และด้านการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 3.97 ตามลำดับ ส่วนผู้เข้าร่วม ณ วัดชลประทานฯ มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมากทุกด้าน โดยด้านวิทยากร มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 4.23 รองลงมาคือ ด้านสื่อในการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.11 ด้านประโยชน์ที่ได้รับ ค่าเฉลี่ย 4.00 และด้านการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.04 ตามลำดับ

กล่าวโดยสรุป คือ กลุ่มผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจต่อวิทยากรที่มาให้ความรู้มากที่สุด รองลงมาคือ ด้านสื่อในการจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ชัดเจน และทำให้รับรู้ข้อมูลได้ชัดเจน รูปแบบและวิธีการจัดกิจกรรมตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข ส่วนด้านการจัดกิจกรรมมีความพึงพอใจในระดับมากแต่ในด้านระยะเวลาการจัดกิจกรรม และกิจกรรมการตรวจสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าประเด็นอื่น ๆ และจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างบางส่วนเห็นว่า ระยะเวลาสั้นเกินไป ข้อมูลในการบรรยายมีมากและมีความสนใจในข้อมูลต่าง ๆ จึงอยากให้มีการจัดในระยะเวลาที่เหมาะสม

ตารางที่ 2 ระดับความพึงพอใจ ด้านการจัดกิจกรรม

| ข้อ | ประเด็น  | ภาพรวม      |             | มจร.        |             | มหาธาตุ     |             | ชลประทานฯ   |             |
|-----|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|     |  | X           | SD          | X           | SD          | X           | SD          | X           | SD          |
|     | <b>ด้านการจัดกิจกรรม</b>   | <b>4.02</b> | <b>0.71</b> | <b>4.03</b> | <b>0.79</b> | <b>3.97</b> | <b>0.78</b> | <b>4.04</b> | <b>0.64</b> |
| 1   | ระยะเวลาการจัดกิจกรรม (ครึ่งวัน)   | 3.82        | 0.73        | 3.70        | 0.83        | 3.64        | 0.82        | 3.96        | 0.62        |
| 2   | รูปแบบการจัดกิจกรรม เช่น นิทรรศการ การบรรยาย/เสวนาให้ความรู้                       | 4.02        | 0.66        | 4.03        | 0.78        | 4.00        | 0.74        | 4.01        | 0.58        |
| 3   | ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมกับเนื้อหาความรู้                                       | 4.12        | 0.65        | 4.24        | 0.59        | 3.99        | 0.72        | 4.14        | 0.64        |
| 4   | การอำนวยความสะดวกในการลงทะเบียน/การเข้าร่วมกิจกรรม                                 | 4.06        | 0.70        | 4.08        | 0.70        | 4.14        | 0.69        | 4.01        | 0.71        |
| (1) | การตรวจสุขภาพ (เช่น หัวใจ เอ็กซเรย์ ตรวจตา เจาะเลือด เป็นต้น)                      | 3.96        | 0.78        | 3.93        | 0.92        | 3.96        | 0.89        | 3.98        | 0.67        |
| (2) | การบรรยาย/เสวนา โดยวิทยากร (พระภิกษุสงฆ์)  | 4.02        | 0.70        | 4.03        | 0.83        | 3.92        | 0.75        | 4.05        | 0.62        |
| (3) | การบรรยาย/เสวนา โดยวิทยากร (ฆราวาส) ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ                         | 4.08        | 0.69        | 4.09        | 0.78        | 4.07        | 0.76        | 4.08        | 0.61        |
| (4) | การจัดนิทรรศการให้ความรู้ และเปิดคลินิกให้คำปรึกษาด้านการบริโภค (ฉัน) อาหารปลอดภัย | 4.09        | 0.72        | 4.15        | 0.80        | 4.06        | 0.76        | 4.08        | 0.68        |

เกณฑ์การแปลค่าดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00–1.50 หมายถึง น้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.51–2.50 หมายถึง น้อย ค่าเฉลี่ย 2.51–3.50 หมายถึง ปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.51–4.50 หมายถึง มาก และค่าเฉลี่ย 4.51–5.00 หมายถึง มากที่สุด

จากตารางที่ 2 ระดับความพึงพอใจ ด้านการจัดกิจกรรม ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับพึงพอใจมากทุกประเด็น โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมกับเนื้อหาความรู้ ค่าเฉลี่ย 4.12 รองลงมาคือ การจัดนิทรรศการให้ความรู้ และเปิดคลินิกให้คำปรึกษาด้านการบริโภค (ฉัน) อาหารปลอดภัย ค่าเฉลี่ย 4.09 การบรรยาย/เสวนา โดยวิทยากร (ฆราวาส) ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ค่าเฉลี่ย 4.08 การอำนวยความสะดวกในการลงทะเบียน/การเข้าร่วมกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.06 รูปแบบการจัดกิจกรรม เช่น นิทรรศการ การบรรยาย/เสวนาให้ความรู้ และการบรรยาย/เสวนา โดยวิทยากร (พระภิกษุสงฆ์) ค่าเฉลี่ย 4.02 เท่ากัน การตรวจสุขภาพ (เช่น หัวใจ เอ็กซเรย์ ตรวจตา เจาะเลือด เป็นต้น) ค่าเฉลี่ย 3.96 และระยะเวลาการจัดกิจกรรม (ครึ่งวัน) ค่าเฉลี่ย 3.82 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ระดับความพึงพอใจ ด้านวิทยากร

| ข้อ | ประเด็น   | ภาพรวม  |             | มจร.        |             | มหาธาตุ     |             | ชลประทานฯ   |             |      |
|-----|---|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|
|     |   | X   | SD          | X           | SD          | X           | SD          | X           | SD          |      |
|     | <b>ด้านวิทยากร</b>  | <b>4.28</b>   | <b>0.65</b> | <b>4.38</b> | <b>0.67</b> | <b>4.28</b> | <b>0.71</b> | <b>4.22</b> | <b>0.61</b> |      |
| 1   | <b>(1) อาจารย์สง่า ตามาพงษ์</b><br>เนื้อหาการเสวนา/บรรยาย สอดคล้องกับ<br>หัวข้อที่จัดกิจกรรม                                  | 4.26  | 0.66        | 4.37        | 0.68        | 4.25        | 0.75        | 4.23        | 0.61        |      |
|     |   | 4.26  | 0.66        | 4.35        | 0.71        | 4.29        | 0.71        | 4.21        | 0.61        |      |
|     | 2   | เทคนิคการถ่ายทอด/บรรยาย น่าสนใจและ<br>เข้าใจได้ง่าย   | 4.21        | 0.70        | 4.36        | 0.66        | 4.17        | 0.82        | 4.17        | 0.65 |
|     | 3   | ความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้<br>ที่เกี่ยวข้อง | 4.26        | 0.65        | 4.37        | 0.70        | 4.22        | 0.74        | 4.24        | 0.58 |
| 4   | วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์   | 4.29  | 0.65        | 4.38        | 0.67        | 4.31        | 0.73        | 4.24        | 0.61        |      |
| 1   | <b>(2) รศ.นพ. ปัญญา ไช้มุก</b><br>เนื้อหาการเสวนา/บรรยาย สอดคล้องกับ<br>หัวข้อที่จัดกิจกรรม                                   | 4.35  | 0.68        | 4.39        | 0.67        | 4.31        | 0.69        |             |             |      |
|     |   | 4.39  | 0.68        | 4.38        | 0.70        | 4.40        | 0.66        |             |             |      |
|     | 2   | เทคนิคการถ่ายทอด/บรรยาย น่าสนใจและ<br>เข้าใจได้ง่าย   | 4.38        | 0.64        | 4.42        | 0.64        | 4.35        | 0.65        |             |      |
|     | 3   | ความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้<br>ที่เกี่ยวข้อง | 4.41        | 0.64        | 4.39        | 0.65        | 4.44        | 0.63        |             |      |
| 4   | วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระที่เป็น<br>ประโยชน์   | 4.41  | 0.66        | 4.43        | 0.67        | 4.39        | 0.66        |             |             |      |
| 5   | ความพึงพอใจต่อผู้ดำเนินรายการ :<br>คุณสืบสกุล พันธุ์ดี  | 4.24  | 0.65        | 4.36        | 0.66        | 4.17        | 0.74        | 4.22        | 0.60        |      |
| 6   | ความพึงพอใจต่อพิธีกร :<br>ดร.อรชร ไกรจักร์  | 4.23  | 0.67        | 4.39        | 0.68        | 4.13        | 0.73        | 4.21        | 0.63        |      |
| 1   | <b>(3) อ.พญ.ประพิมพ์พร ฉัตรานุกุลชัย</b><br><b>(ฉันทวศินกุล)</b><br>เนื้อหาการเสวนา/บรรยาย สอดคล้องกับ<br>หัวข้อที่จัดกิจกรรม |   |             |             |             |             |             | 4.23        | 0.61        |      |
|     |   |   |             |             |             |             |             | 4.26        | 0.68        |      |
|     | 2   | เทคนิคการถ่ายทอด/บรรยาย น่าสนใจและ<br>เข้าใจได้ง่าย   |             |             |             |             |             | 4.18        | 0.62        |      |
|     | 3   | ความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้<br>ที่เกี่ยวข้อง |             |             |             |             |             | 4.23        | 0.62        |      |
| 4   | วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระที่เป็น<br>ประโยชน์   |   |             |             |             |             | 4.29        | 0.60        |             |      |

หมายเหตุ 1. วัดชลประทานฯ วิทยากร รศ.นพ. ปัญญา ไช้มุก เปลี่ยนเป็น อ.พญ.ประพิมพ์พร ฉัตรานุกุลชัย (ฉันทวศินกุล)  
2. เกณฑ์แปลค่าดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง น้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง น้อย ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง มาก และค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง มากที่สุด

จากตารางที่ 3 ระดับความพึงพอใจด้านวิทยากร ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจภาพรวมต่อ วิทยากร “รศ.นพ. ปัญญา ไช้มุก” อยู่ในระดับพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ย 4.35 โดยประเด็นที่พึงพอใจอยู่ในระดับมากค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวข้อง และวิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์ ค่าเฉลี่ย 4.41 เท่ากัน รองลงมาคือ เนื้อหาการเสวนา/บรรยาย สอดคล้องกับหัวข้อที่จัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.39 เทคนิคการถ่ายทอด/บรรยาย น่าสนใจและเข้าใจได้ง่าย ค่าเฉลี่ย 4.38

กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อวิทยากร “อาจารย์สง่า ตามาพงษ์” ค่าเฉลี่ย 4.26 โดยประเด็นที่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์ ค่าเฉลี่ย 4.29 รองลงมาคือ เนื้อหาการเสวนา/บรรยายสอดคล้องกับหัวข้อที่จัดกิจกรรม และความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวข้อง ค่าเฉลี่ย 4.26 เท่ากัน และเทคนิคการถ่ายทอด/บรรยาย น่าสนใจและเข้าใจได้ง่าย ค่าเฉลี่ย 4.21 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อวิทยากร อ.พญ.ประพิมพ์พร ฉัตรานุกุลชัย (ฉันทวศินกุล) อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.23 โดยประเด็นที่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์ ค่าเฉลี่ย 4.29 รองลงมาคือ เนื้อหาการเสวนา/บรรยาย สอดคล้องกับหัวข้อที่จัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.26 ความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวข้อง ค่าเฉลี่ย 4.23 และ เทคนิคการถ่ายทอด/บรรยาย น่าสนใจและเข้าใจได้ง่าย ค่าเฉลี่ย 4.18

นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อผู้ดำเนินรายการ ค่าเฉลี่ย 4.24 และพึงพอใจต่อพิธีกร ร้อยละ 4.23 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ระดับความพึงพอใจด้านสื่อในการจัดกิจกรรม

| ข้อ | ประเด็น  | ภาพรวม      |             | มจร.        |             | มหาธาตุ     |             | ชลประทานฯ   |             |
|-----|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|     |  | X           | SD          | X           | SD          | X           | SD          | X           | SD          |
|     | <b>ด้านสื่อในการจัดกิจกรรม</b>                                       | <b>4.12</b> | <b>0.68</b> | <b>4.21</b> | <b>0.69</b> | <b>4.07</b> | <b>0.70</b> | <b>4.11</b> | <b>0.67</b> |
| 1   | การใช้สื่อในการเผยแพร่ดึงดูดความสนใจ                                 | 4.11        | 0.70        | 4.17        | 0.71        | 4.04        | 0.70        | 4.11        | 0.70        |
|     | - คู่มือ และแผ่นพับ  | 4.19        | 0.67        | 4.25        | 0.65        | 4.08        | 0.71        | 4.22        | 0.66        |
|     | - ชุดนิทรรศการ Roll - up   | 4.08        | 0.70        | 4.15        | 0.67        | 4.06        | 0.67        | 4.06        | 0.73        |
|     | - วิดีทัศน์  | 4.04        | 0.74        | 4.10        | 0.80        | 3.98        | 0.73        | 4.05        | 0.72        |
| 2   | สื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ความรู้/ใช้ในกิจกรรม มีความทันสมัย             | 4.14        | 0.67        | 4.25        | 0.70        | 4.13        | 0.70        | 4.11        | 0.65        |
| 3   | สื่อที่ใช้ทำให้เข้าใจได้ง่าย (การใช้ภาษา รูปแบบ การเรียงลำดับข้อมูล) | 4.14        | 0.65        | 4.28        | 0.66        | 4.10        | 0.67        | 4.09        | 0.64        |
| 4   | เนื้อหาที่ใช้ในสื่อมีความชัดเจน (เนื้อหาสั้น กระชับ)                 | 4.14        | 0.67        | 4.26        | 0.65        | 4.05        | 0.75        | 4.14        | 0.65        |

เกณฑ์การแปลค่าดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00–1.50 หมายถึง น้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.51–2.50 หมายถึง น้อย ค่าเฉลี่ย 2.51–3.50 หมายถึง ปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.51–4.50 หมายถึง มาก และค่าเฉลี่ย 4.51–5.00 หมายถึง มากที่สุด

จากตารางที่ 4 ระดับความพึงพอใจด้านสื่อในการจัดกิจกรรม ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจอยู่ในระดับพึงพอใจมากทุกประเด็น โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจสูงสุด คือ สื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ความรู้/ใช้ในกิจกรรม มีความทันสมัย สื่อที่ใช้ทำให้เข้าใจได้ง่าย (การใช้ภาษา รูปแบบ การเรียงลำดับข้อมูล) และเนื้อหาที่ใช้ในสื่อมีความชัดเจน (เนื้อหาสั้น กระชับ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน 4.14 รองลงมาคือ การใช้สื่อในการเผยแพร่ดึงดูดความสนใจ ค่าเฉลี่ย 4.11 โดยกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อ คู่มือ และแผ่นพับมากที่สุด รองลงมาคือ ชุดนิทรรศการ Roll-up และวิดีโอทัศน์ ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามสถานที่จัดกิจกรรมพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมมีความพึงพอใจไปในทิศทางเดียวกัน

ตารางที่ 5 ระดับความพึงพอใจด้านประโยชน์ที่ได้รับ

| ข้อ | ประเด็น   | ภาพรวม      |             | มจร.        |             | มหาธาตุ     |             | ชลประทานฯ   |             |
|-----|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|     |   | X           | SD          | X           | SD          | X           | SD          | X           | SD          |
|     | <b>ด้านประโยชน์ที่ได้รับ</b>  | <b>4.11</b> | <b>0.70</b> | <b>4.78</b> | <b>0.41</b> | <b>4.02</b> | <b>0.48</b> | <b>4.00</b> | <b>1.04</b> |
| 1   | คาดว่าจะนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ใน<br>ชีวิตประจำวัน  | 4.19        | 0.62        | 4.11        | 0.66        | 4.20        | 0.66        | 4.21        | 0.60        |
| 2   | คาดว่าจะนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดต่อ<br>ให้กับบุคคลอื่น   | 4.09        | 0.71        | 3.96        | 0.78        | 4.08        | 0.80        | 4.14        | 0.63        |
| 3   | หลังจากนี้ท่านจะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ใน<br><b>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</b> การดื่ม และ<br>บริโภคอาหาร | 4.24        | 0.64        | 4.18        | 0.67        | 4.29        | 0.72        | 4.25        | 0.59        |

ตารางที่ 5.1 ระดับความรู้ความเข้าใจ ก่อน และ หลัง เข้าร่วมกิจกรรม

| ข้อ | ประเด็น   | ภาพรวม |      | มจร. |      | มหาธาตุ |      | ชลประทานฯ |      |
|-----|---|--------|------|------|------|---------|------|-----------|------|
|     |   | X      | SD   | X    | SD   | X       | SD   | X         | SD   |
| 1   | ระดับความรู้ความเข้าใจ “ก่อน” เข้าร่วม<br>กิจกรรม | 3.46   | 0.90 | 3.34 | 1.04 | 3.25    | 0.91 | 3.60      | 0.82 |
| 2   | ระดับความรู้ความเข้าใจ “หลัง” เข้าร่วม<br>กิจกรรม | 4.13   | 0.62 | 4.10 | 0.67 | 4.08    | 0.65 | 4.17      | 0.59 |

เกณฑ์การแปลค่าดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00–1.50 หมายถึง น้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.51–2.50 หมายถึง น้อย ค่าเฉลี่ย 2.51–3.50 หมายถึง ปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.51–4.50 หมายถึง มาก และค่าเฉลี่ย 4.51–5.00 หมายถึง มากที่สุด

จากตารางที่ 5 ระดับความพึงพอใจด้านประโยชน์ที่ได้รับ ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากทุกประเด็น โดยเห็นว่า หลังจากนี้จะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ย 4.24 รองลงมาคือ คาดว่าจะนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ค่าเฉลี่ย 4.19 และคาดว่าจะนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับบุคคลอื่น ค่าเฉลี่ย 4.09 เมื่อจำแนกตามสถานที่จัดกิจกรรมพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมมีความพึงพอใจไปในทิศทางเดียวกัน

ระดับความรู้ความเข้าใจก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.46 และหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีระดับความรู้อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.13 (เพิ่มขึ้น 0.67) โดยเมื่อจำแนกตามสถานที่จัดกิจกรรมพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกแห่งมีระดับความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวโดยสรุป จะเห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มทิศทางในการที่จะนำความรู้ที่ได้รับไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่ม การบริโภคอาหารของตนเองมากขึ้น

ตารางที่ 6 ในโอกาสต่อไป ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทนี้อีก

| ข้อ | ประเด็น            | ภาพรวม        |        | มจร.  |        | มหาธาตุ |        | ชลประทานฯ |        |
|-----|--------------------|---------------|--------|-------|--------|---------|--------|-----------|--------|
|     |                    | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน     | ร้อยละ |
| 1   | สนใจ               | 341           | 87.44  | 82    | 92.13  | 88      | 91.67  | 171       | 83.42  |
| 2   | ไม่สนใจ            | 11            | 2.82   | 2     | 2.25   | 2       | 2.08   | 7         | 3.41   |
|     | ไม่แสดงความคิดเห็น | 38            | 9.74   | 5     | 5.62   | 6       | 6.25   | 27        | 13.17  |
|     | รวม                | 390           | 100.00 | 89    | 100.00 | 96      | 100.00 | 205       | 100.00 |

จากตารางที่ 6 ในโอกาสต่อไป หากมีการจัดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป ร้อยละ 87.44 ไม่สนใจ ร้อยละ 2.82 เมื่อจำแนกตามสถานที่การจัดกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

เหตุผลที่สนใจ เพราะ ได้รับความรู้ เป็นความรู้ที่แปลกใหม่ / ได้รับความรู้มากกว่าการอ่านหนังสือ สามารถนำความรู้ไปต่อยอดในชีวิตประจำวันของตนเองได้ / สามารถนำมาปรับปรุงตนเองได้ นำความรู้ที่ได้รับไปสอนให้กับผู้อื่นได้ หรือนำไปต่อยอดทางวิชาชีพได้ เป็นกิจกรรมที่ตื่นสนใจ มีประโยชน์ต่อสุขภาพและร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี เช่น มีการตรวจสุขภาพ การทำให้จิตใจ ผ่อนคลาย ได้เข้าใจในการปฏิบัติตัวให้ถูก และวิทยาการเก่ง มีความรู้จริง พุดจริง จากประสบการณ์ บรรยายดี ทำให้เข้าใจเนื้อหาได้ง่าย เป็นต้น

เหตุผลที่ไม่สนใจ เพราะ มีกิจธุระเยอะ หาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตอยู่บ่อย ๆ ยังถือว่าเป็นความรู้รอบตัวที่รู้อยู่แล้ว และมีให้อ่านทั่วไป และกำลังจะเลิก อาจไม่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นได้



ตารางที่ 7 การจัดกิจกรรม “โครงการฉันทิมีสุข” ควรมีลักษณะรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบอื่นๆ หรือไม่อย่างไร

| อันดับ | ประเด็น          | ภาพรวม     |        | มจร.       |        | มหาธาตุ    |        | ชลประทานฯ  |        |
|--------|------------------|------------|--------|------------|--------|------------|--------|------------|--------|
|        |                  | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
| 1      | รูปแบบนี้ดีแล้ว  | 276        | 70.77  | 67         | 75.28  | 72         | 75.00  | 137        | 66.82  |
| 2      | ควรมีรูปแบบอื่นๆ | 65         | 16.67  | 17         | 19.10  | 14         | 14.58  | 34         | 16.59  |
| 3      | ไม่แน่ใจ         | 49         | 12.56  | 5          | 5.62   | 10         | 10.42  | 34         | 16.59  |
|        | รวม              | 390        | 100.00 | 89         | 100.00 | 96         | 100.00 | 205        | 100.00 |

- เหตุผลที่เห็นว่า รูปแบบกิจกรรมนี้ดีแล้ว

| อันดับ | เหตุผลที่เห็นว่า รูปแบบกิจกรรมนี้ดีแล้ว  | จำนวน คำตอบ | ร้อยละ |
|--------|--|-------------|--------|
| 1      | การบรรยายมีความน่าสนใจ รวมทั้งมีตัวอย่างวิดีโอให้ได้รับชม สามารถทำให้เข้าใจง่าย กะทัดรัดทำให้ไม่น่าเบื่อ   | 64          | 38.32  |
| 2      | เป็นการจัดรูปแบบกิจกรรมที่สมบูรณ์แบบและลงตัวมาก และเหมาะสมแล้ว   | 33          | 19.76  |
| 3      | ได้รับความรู้เกี่ยวกับด้านสุขภาพอย่างครบถ้วนทั้งในเรื่องการดูแลสุขภาพของตัวเอง และของพระภิกษุสงฆ์          | 26          | 15.57  |
| 4      | สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติของเหล่าภิกษุสามเณร | 10          | 5.99   |
| 5      | ระยะเวลาการจัดกิจกรรมใช้เวลาได้อย่างเหมาะสม  | 7           | 4.19   |
| 6      | เป็นกิจกรรมที่ง่ายและสะดวก   | 5           | 2.99   |
| 7      | วิทยากรมีการเตรียมความพร้อมด้านความรู้มาเป็นอย่างดี  | 5           | 2.99   |
| 8      | มีการตอบคำถามได้อย่างชัดเจน  | 5           | 2.99   |
| 9      | มีการตรวจสอบสุขภาพ ให้กับผู้เข้ารับการอบรม   | 3           | 1.80   |
| 10     | สถานที่ บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อความสนใจต่อการเรียนรู้  | 2           | 1.20   |
| 11     | สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดต่อให้กับผู้อื่น หรือช่วยชีวิตผู้อื่น                                     | 2           | 1.20   |
| 12     | เป็นกิจกรรมที่ได้ทั้งความสนุกและได้ความรู้   | 2           | 1.20   |
| 13     | การจัดกิจกรรมทำให้เกิดการตื่นตัวในการดูแลสุขภาพมากขึ้น   | 1           | 0.60   |

- เหตุผลที่เห็นว่า การจัดกิจกรรมควรมีรูปแบบอื่นๆ

| อันดับ | เหตุผลที่เห็นว่า ควรมีรูปแบบอื่นๆ   | จำนวนคำตอบ | ร้อยละ |
|--------|---|------------|--------|
| 1      | ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ปฏิบัติมากกว่านี้ เช่น เกม และกิจกรรมสันทนาการ                 | 17         | 41.46  |
| 2      | ควรมีกิจกรรมการเข้าค่ายด้วย   | 4          | 9.76   |
| 3      | จัดทำเป็นละครสั้น หรือ ละครเวที เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น   | 3          | 7.32   |
| 4      | ควรให้มีการให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ แนวทางข้อปฏิบัติ การเลือกและการหลีกเลี่ยงอาหารต่าง ๆ                       | 3          | 7.32   |
| 5      | เชิญผู้ที่มีประสบการณ์ตรงหรือผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านการรักษาสุขภาพร่างกายมาบรรยาย หรือพูดคุยสนทนากัน      | 3          | 7.32   |
| 6      | ควรมี VTR ในการนำเสนอเพื่อเป็นการทำให้เข้าใจได้ง่าย   | 2          | 4.88   |
| 7      | สาธิตการทำอาหารที่เหมาะสมในแต่ละวัน และ การทำอาหารสำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรค เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต | 2          | 4.88   |

(เป็นคำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็น)

จากตารางที่ 7 ความต้องการในการจัดกิจกรรมลักษณะโครงการฉันทิมีสุขในอนาคตต่อไป ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการเห็นว่า การจัดรูปแบบนี้ดีแล้วมากที่สุด ร้อยละ 70.77 รองลงมาคือ ควรมีรูปแบบอื่น ๆ ร้อยละ 16.67 และไม่แน่ใจ ร้อยละ 12.56

โดยกลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่า รูปแบบนี้ดีอยู่แล้ว เพราะ มีการบรรยายและยกตัวอย่างให้เข้าใจง่าย น่าสนใจ เป็นรูปแบบกิจกรรมที่สมบูรณ์และลงตัวมาก สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่า ควรมีรูปแบบอื่น ๆ เพราะ ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ปฏิบัติมากกว่านี้ เช่น เกม หรือสันทนาการ เป็นกิจกรรมเข้าค่าย หรือจัดทำเป็นละครสั้น/ ละครเวที จะได้เข้าใจง่าย ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ แนวทางปฏิบัติ และการหลีกเลี่ยงด้วย เป็นต้น

## ตารางผลการสำรวจ พฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม “โครงการฉันทิมีสุข”

ส่วนการเก็บข้อมูลพฤติกรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข กับกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม โดยใช้การโทรศัพท์สัมภาษณ์ตามหมายเลขโทรศัพท์ที่ได้ลงทะเบียนในการเข้าร่วมกิจกรรมไว้ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม 15 วัน (หลังกิจกรรมเสร็จสิ้น) ใช้เครื่องมือเป็นแบบสัมภาษณ์ ประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป QPS (Questionnaire Processing System) จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 261 ตัวอย่าง

### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย

| ประเด็น       | ภาพรวม           |        | มจร.             |        | มหาธาตุ          |        | วัดชลประทานฯ     |        |
|---------------|------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|
|               | จำนวน<br>(คนตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คนตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คนตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คนตอบ) | ร้อยละ |
| พระภิกษุสงฆ์  | 125              | 47.89  | 52               | 91.23  | 30               | 35.71  | 43               | 35.83  |
| ประชาชนทั่วไป | 136              | 52.11  | 5                | 8.77   | 54               | 64.29  | 77               | 64.17  |
| รวม           | 261              | 100.00 | 57               | 100.00 | 84               | 100.00 | 120              | 100.00 |

จำนวนผู้ที่สามารถติดตามพฤติกรรมหลังเข้าร่วมโครงการ จำนวน 261 ตัวอย่าง จากผู้เข้าร่วมโครงการ 390 คน คิดเป็นร้อยละ 66.93 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพระภิกษุสงฆ์ ร้อยละ 47.89 และประชาชน ร้อยละ 52.11 ตามลำดับ

โดยปัญหาอุปสรรคที่พบขณะติดตามเก็บข้อมูล คือ 1. โทรแล้วติดต่อไม่ได้ / ไม่รับสายเกิน 3 ครั้ง 2. ติดภารกิจไม่สะดวกให้ข้อมูล/ไม่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล 3. เป็นพระ/เณรที่สึกไปแล้ว 4. เบอร์โทรศัพท์มือถือที่ให้เป็นเบอร์ติดต่อของพระที่ดูแลระหว่างการบวช เป็นต้น

ตารางที่ 8 ระดับการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค (ภาพรวม ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข)

| ข้อ | ประเด็น  | สถานที่   |      |           |      |           |      |           |      |
|-----|--|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
|     |  | ภาพรวม    |      | มจร.      |      | มหาธาตุ   |      | ชลประทานฯ |      |
|     |  | ค่าเฉลี่ย | SD   | ค่าเฉลี่ย | SD   | ค่าเฉลี่ย | SD   | ค่าเฉลี่ย | SD   |
| 1   | กาแฟมีฤทธิ์กระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนกลาง  | 3.46      | 1.02 | 3.93      | 0.84 | 3.30      | 1.13 | 3.36      | 0.96 |
| 2   | การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม จะทำให้เรารู้ปริมาณน้ำตาลและโซเดียมของอาหารในภาชนะบรรจุนั้น   | 3.77      | 0.96 | 4.04      | 0.88 | 3.48      | 1.04 | 3.86      | 0.89 |
| 3   | การได้รับน้ำตาลที่มากเกินไปจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)   | 3.82      | 1.04 | 3.52      | 1.34 | 3.75      | 1.01 | 4.05      | 7.32 |
| 4   | เราไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 65 กรัม หรือ 16 ช้อนชา ต่อวัน  | 3.68      | 0.95 | 3.55      | 1.16 | 3.92      | 0.70 | 3.66      | 0.88 |
| 5   | โรคอ้วนเป็นจุดเริ่มต้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น  | 4.03      | 0.84 | 4.25      | 0.68 | 3.77      | 1.06 | 4.12      | 0.68 |
| 6   | การอ่านฉลากโภชนาการทำให้ท่านรู้ว่าอาหารนั้นมีสารอาหารอะไร  | 3.98      | 0.92 | 4.32      | 0.80 | 3.61      | 1.07 | 4.08      | 0.75 |
| 7   | ดื่มน้ำอัดลม น้ำชาเขียว หรือ เครื่องดื่มที่มีรสชาติดหวานมากเกินไป ทำให้ได้รับน้ำตาลเกิน เมื่อดื่มสะสมเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้  | 4.41      | 0.72 | 4.56      | 0.86 | 4.27      | 0.82 | 4.44      | 0.53 |
| 8   | ข้อมูลบนฉลากได้แก่ ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม สัญลักษณ์โภชนาการ Healthier choice ช่วยในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร  | 3.77      | 0.88 | 3.93      | 0.94 | 3.60      | 0.98 | 3.83      | 0.75 |
| 9   | ท่านเห็นด้วยว่าข้อมูลบนฉลากของอาหารและเครื่องดื่ม เข้าใจได้ยากทำให้ไม่อยากอ่าน   | 3.30      | 1.22 | 3.51      | 0.92 | 3.12      | 1.31 | 3.33      | 1.27 |
| 10  | การอ่านฉลากโภชนาการบนฉลากอาหารและเครื่องดื่ม ทำให้ท่านเลือกบริโภคได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย   | 4.12      | 0.82 | 4.32      | 0.80 | 3.99      | 0.78 | 4.13      | 0.84 |
| 11  | การบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ควรบริโภคผักและผลไม้ ให้มากกว่าอาหารประเภทแป้งและไขมัน   | 4.23      | 0.87 | 4.42      | 0.82 | 3.93      | 1.00 | 4.35      | 0.74 |
| 12  | หน้าของขนมขบเคี้ยว และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป จะมีฉลากหวาน มัน เค็ม แสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่จะได้รับ หากบริโภคหมดทั้งซอง  | 3.75      | 0.87 | 4.00      | 0.65 | 3.38      | 1.05 | 3.89      | 0.75 |
| 13  | หลังจากเข้าร่วมโครงการแล้ว ทำให้ท่านเลือกบริโภคอาหาร เครื่องดื่ม ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น   | 4.34      | 0.67 | 4.37      | 0.81 | 4.33      | 0.62 | 4.33      | 0.62 |

เกณฑ์การแปลค่าดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00–1.50 หมายถึง น้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.51–2.50 หมายถึง น้อย ค่าเฉลี่ย 2.51–3.50 หมายถึง ปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.51–4.50 หมายถึง มาก และค่าเฉลี่ย 4.51–5.00 หมายถึง มากที่สุด

จากตารางที่ 8 การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค ของกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการที่ดำเนินการติดตามพฤติกรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรม ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อยู่ในระดับปานกลางถึงมาก ค่าเฉลี่ย 3.46 – 4.34 ประเด็นด้านการรับรู้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อยู่ในระดับปานกลางเพียงประเด็นเดียว คือ กาเพื่อกี๊กระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนกลาง ค่าเฉลี่ย 3.46

ส่วนประเด็นที่มีระดับการรับรู้สูง และค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ดื่มน้ำอัดลม น้ำชาเขียว หรือ เครื่องดื่มที่มีรสหวานมากเกินไป ทำให้ได้รับน้ำตาลเกิน เมื่อดื่มสะสมเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ค่าเฉลี่ย 4.41 รองลงมาคือ การบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ควรบริโภคผักและผลไม้ ให้มากกว่าอาหารประเภทแป้งและไขมัน ค่าเฉลี่ย 4.23 ประเด็นการอ่านฉลากโภชนาการบนฉลากอาหารและเครื่องดื่ม ทำให้ท่านเลือกบริโภคได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย ค่าเฉลี่ย 4.12 ประเด็นโรคอ้วนเป็นจุดเริ่มต้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ค่าเฉลี่ย 4.03 ประเด็นการอ่านฉลากโภชนาการทำให้ท่านรู้ว่าอาหารนั้นมีสารอาหารอะไร ค่าเฉลี่ย 3.98 ประเด็นการได้รับน้ำตาลที่มากเกินไปจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ค่าเฉลี่ย 3.82 ประเด็นการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม จะทำให้เรารู้ปริมาณน้ำตาลและโซเดียมของอาหารในขณะบริโภคนั้น ค่าเฉลี่ย 3.77 ประเด็นข้อมูลบนฉลากได้แก่ ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม สัญลักษณ์โภชนาการ Healthier choice ช่วยในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร ค่าเฉลี่ย 3.77 ประเด็นหน้าซองขนมขบเคี้ยว และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป จะมีฉลากหวาน มัน เค็ม แสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่จะได้รับหากบริโภคหมดทั้งซอง ค่าเฉลี่ย 3.75 และเราไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 65 กรัม หรือ 16 ช้อนชาต่อวัน ค่าเฉลี่ย 3.68 อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างเห็นว่า ข้อมูลบนฉลากของอาหารและเครื่องดื่มเข้าใจง่าย จึงไม่ใช่ปัจจัยสำคัญในการทำให้ผู้บริโภคไม่อ่านฉลากก่อนบริโภค

ตารางที่ 9 ระดับพฤติกรรมกรรมการอ่านฉลากและการบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง (ภาพรวมทุกกลุ่มตัวอย่าง)

| ข้อ | พฤติกรรมกรรมการอ่านฉลาก  | ค่าเฉลี่ย   | ข้อ | พฤติกรรมกรรมการบริโภค   | ค่าเฉลี่ย   |
|-----|--|-------------|-----|---|-------------|
| 1   | ท่านดู/อ่าน วัน เดือน ปี ที่ผลิต หรือ ควรบริโภค ก่อน หรือ วันหมดอายุ ของอาหาร /เครื่องดื่ม และ ยา ก่อนใช้              | 2.83        | 1   | ท่านเลือกดื่มเครื่องดื่ม ได้แก่ นม เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย   | 2.44        |
| 2   | หลังจากการเข้าร่วมโครงการ “ฉันทิมีสุข” ท่านอ่าน ฉลากโภชนาการ   | 2.69        | 2   | ท่านลดการดื่ม/บริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือมีส่วนผสมของน้ำตาล   | 2.32        |
| 3   | ท่านบอกต่อในเรื่อง โทษของการบริโภคอาหารรส หวาน มัน เค็ม ให้คนใกล้ชิด หรือญาติโยมรับรู้ด้วย                             | 2.51        | 3   | ท่านไม่บริโภคอาหารประเภททอด และประเภทที่มี ส่วนผสมของกะทิ   | 2.26        |
| 4   | ท่านบอกต่อหรือแนะนำญาติ/เพื่อน ให้อ่านฉลาก โภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม สัญลักษณ์ โภชนาการ Healthier choice              | 2.40        | 4   | ท่านลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสถั่วเหลือง ซอสหรือเครื่องปรุงรส ในอาหารที่ ปรุงสุกแล้ว             | 2.22        |
| 5   | ท่านจะมองหาเลขสารบบอาหารในกรอบ เครื่องหมาย อย. (เลข 13 หลัก) ที่ฉลากก่อนบริโภค อาหาร และเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท | 2.37        | 5   | ท่านลดการบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม  | 2.20        |
| 6   | <b>ก่อนดื่ม</b> น้ำอัดลมและชาเขียวพร้อมดื่ม ท่านอ่าน ข้อมูลสูตรส่วนประกอบบนฉลากที่ข้างขวด                              | 2.38        | 6   | ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาแฟเย็น เช่น เครื่องดื่มที่เรียกกันว่า เครื่องดื่มชูกำลัง ชาเขียว พร้อมดื่ม น้ำอัดลม | 2.14        |
|     |  |             | 7   | ท่านเลือกบริโภคของหวานประเภท ขนมหวาน เบเกอรี่ คุกกี้ เค้ก ขนมปัง <i>น้อยกว่า</i> ผลไม้                                  | 2.06        |
|     | <b>ภาพรวมพฤติกรรมกรรมการอ่านฉลาก</b>   | <b>2.53</b> |     | <b>ภาพรวมพฤติกรรมกรรมการบริโภค</b>  | <b>2.25</b> |

เกณฑ์การแปลค่าคะแนนระดับพฤติกรรม ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 = 1 ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49=2 ปฏิบัติบ้าง (ปฏิบัติมากกว่า) และ ค่าเฉลี่ย 2.50-3.00=3 ปฏิบัติเป็นประจำ

จากตารางที่ 9 ระดับพฤติกรรมกรรมการอ่านฉลากและการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการ ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการอ่านฉลากอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ค่าเฉลี่ย 2.53 และมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสม อยู่ในระดับปฏิบัติบ้าง (ปฏิบัติมากกว่าไม่ปฏิบัติ) ค่าเฉลี่ย 2.23

พฤติกรรมกรรมการอ่านฉลากที่มีพฤติกรรมทำเป็นประจำมากที่สุด คือ การดู/อ่าน วัน เดือน ปี ที่ผลิต หรือ ควรบริโภคก่อน หรือ วันหมดอายุ ของอาหาร /เครื่องดื่ม และยา ก่อนใช้ ค่าเฉลี่ย 2.83 รองลงมา คือ การมองหาเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. ที่ฉลากก่อนบริโภคอาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท ค่าเฉลี่ย 2.37 ส่วนประเด็นการนำความรู้ที่ได้รับไปบอกต่อหรือแนะนำ และแนะนำให้รู้จักฉลากโภชนาการ แนะนำโทษของการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็มให้กับคนใกล้ชิดได้รับรู้ด้วย อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ค่าเฉลี่ย 2.40-2.51

ส่วนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปฏิบัติบ้าง (ปฏิบัติมากกว่าไม่ปฏิบัติ) ค่าเฉลี่ย 2.25 (หากเทียบเป็นร้อยละจะเท่ากับ 75.00) โดยพฤติกรรม

ที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติบ้างมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ทานเลือกดื่มเครื่องดื่ม ได้แก่ นม เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย ค่าเฉลี่ย 2.44 รองลงมาคือ พฤติกรรมการลดการดื่ม/บริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือมีส่วนผสมของน้ำตาล ค่าเฉลี่ย 2.32 พฤติกรรมการไม่บริโภคอาหารประเภททอด และประเภทที่มีส่วนผสมของกะทิ ค่าเฉลี่ย 2.26 ตามลำดับ

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการฉันทิมีสุขทั้ง 3 ครั้ง ภาพรวมส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มพฤติกรรมไปในทางบวก กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้เกี่ยวกับการอ่านและสังเกตข้อมูลด้านโภชนาการบนฉลากอาหารและเครื่องดื่ม มีความรู้เกี่ยวกับโทษของการบริโภคอาหารรสหวาน มัน เค็ม และสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs และทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการอ่านฉลากอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ แต่ในขณะเดียวกันพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยห่างไกลโรคนั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมทำเป็นบางครั้ง และยังเป็นพฤติกรรมโดยส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่าง ภาพรวมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร้อยละ 75.00 โดยพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงชัดเจนที่สุด คือ เลือกดื่มเครื่องดื่ม ได้แก่ นม เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย และพฤติกรรมการลดการดื่ม/บริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือมีส่วนผสมของน้ำตาล

อย่างไรก็ตามหากจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของกลุ่มเป้าหมายอย่างจริงจัง ควรจัดให้มีกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และโทษของอาหารแต่ละประเภทอาหาร และแนวทางการปฏิบัติตนให้หลีกเลี่ยงให้กลุ่มเป้าหมายได้รับรู้เพิ่มมากขึ้น อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างบางส่วนเห็นว่าควรจัดเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมสามารถปฏิบัติหรือฝึกทักษะได้ด้วย นอกจากนี้ ควรมีระบบการติดตามประเมินผลพฤติกรรม โดยทำการเก็บรวบรวมบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละชนิดแต่ละมื้อเป็นระยะ ๆ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จะทำให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างชัดเจน

ตารางที่ 9.1 ระดับพฤติกรรมกรรมการอ่านฉลากและการบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง (เฉพาะพระภิกษุสงฆ์)

| ข้อ | พฤติกรรมกรรมการอ่านฉลาก  | ค่าเฉลี่ย | ข้อ | พฤติกรรมกรรมการบริโภค  | ค่าเฉลี่ย |
|-----|--|-----------|-----|--|-----------|
| 1   | ท่านดู/อ่าน วัน เดือน ปี ที่ผลิต หรือ ควรบริโภค ก่อน หรือ วันหมดอายุ ของอาหาร /เครื่องดื่ม และ ยา ก่อนใช้              | 2.79      | 1   | ท่านเลือกดื่มเครื่องดื่ม ได้แก่ นม เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย  | 2.38      |
| 2   | หลังจากการเข้าร่วมโครงการ “ฉันทิมีสุข” ท่านอ่าน ฉลากโภชนาการ   | 2.67      | 2   | ท่านลดการดื่ม/บริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือมีส่วนผสมของน้ำตาล  | 2.29      |
| 3   | ท่านบอกต่อในเรื่อง โทษของการบริโภคอาหารรส หวาน มัน เค็ม ให้คนใกล้ชิด หรือญาติโยมรับรู้ด้วย                             | 2.27      | 3   | ท่านไม่บริโภคอาหารประเภททอด และประเภทที่มี ส่วนผสมของกะทิ  | 2.18      |
| 4   | ท่านบอกต่อหรือแนะนำญาติ/เพื่อน ให้อ่านฉลาก โภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม สัญลักษณ์ โภชนาการ Healthier choice              | 2.20      | 4   | ท่านลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสถั่วเหลือง ซอสหรือเครื่องปรุงรส ในอาหารที่ ปรุงสุกแล้ว            | 2.23      |
| 5   | ท่านจะมองหาเลขสารบบอาหารในกรอบ เครื่องหมาย อย. (เลข 13 หลัก) ที่ฉลากก่อนบริโภค อาหาร และเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท | 2.38      | 5   | ท่านลดการบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม   | 2.23      |
| 6   | <u>ก่อนดื่ม</u> น้ำอัดลมและชาเขียวพร้อมดื่ม ท่านอ่าน ข้อมูลสูตรส่วนประกอบบนฉลากที่ข้างขวด                              | 2.36      | 6   | ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน เช่น เครื่องดื่มที่เรียกกันว่า เครื่องดื่มชูกำลัง ชาเขียว พร้อมดื่ม น้ำอัดลม | 2.14      |
|     |  |           | 7   | ท่านเลือกบริโภคของหวานประเภท ขนมหวาน เบเกอรี่ คุกกี้ เค้ก ขนมปัง <i>น้อยกว่า</i> ผลไม้                                 | 2.04      |
|     | ภาพรวมพฤติกรรมกรรมการอ่านฉลาก  | 1.98      |     | ภาพรวมพฤติกรรมกรรมการบริโภค  | 2.21      |
|     | เทียบเป็นร้อยละ  | 66.00     |     | เทียบเป็นร้อยละ  | 73.67     |



ตารางที่ 9.2 ระดับพฤติกรรมกรรมการอ่านฉลากและการบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง (เฉพาะประชาชนที่เข้าร่วม)

| ข้อ | พฤติกรรมกรรมการอ่านฉลาก  | ค่าเฉลี่ย | ข้อ | พฤติกรรมกรรมการบริโภค   | ค่าเฉลี่ย |
|-----|--|-----------|-----|---|-----------|
| 1   | ท่านดู/อ่าน วัน เดือน ปี ที่ผลิต หรือ ควรบริโภค ก่อน หรือ วันหมดอายุ ของอาหาร /เครื่องดื่ม และ ยา ก่อนใช้              | 2.86      | 1   | ท่านเลือกดื่มเครื่องดื่ม ได้แก่ นม เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย   | 2.50      |
| 2   | หลังจากการเข้าร่วมโครงการ “ฉันทิมีสุข” ท่านอ่าน ฉลากโภชนาการ   | 2.72      | 2   | ท่านลดการดื่ม/บริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือมีส่วนผสมของน้ำตาล   | 2.35      |
| 3   | ท่านบอกต่อในเรื่อง โทษของการบริโภคอาหารรส หวาน มัน เค็ม ให้คนใกล้ชิด หรือญาติโยมรับรู้ด้วย                             | 2.74      | 3   | ท่านไม่บริโภคอาหารประเภททอด และประเภทที่มี ส่วนผสมของกะทิ   | 2.34      |
| 4   | ท่านบอกต่อหรือแนะนำญาติ/เพื่อน ให้อ่านฉลาก โภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม สัญลักษณ์ โภชนาการ Healthier choice              | 2.58      | 4   | ท่านลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสถั่วเหลือง ซอสหรือเครื่องปรุงรส ในอาหารที่ ปรุงสุกแล้ว             | 2.22      |
| 5   | ท่านจะมองหาเลขสารบบอาหารในกรอบ เครื่องหมาย อย. (เลข 13 หลัก) ที่ฉลากก่อนบริโภค อาหาร และเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท | 2.37      | 5   | ท่านลดการบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม  | 2.16      |
| 6   | <u>ก่อนดื่ม</u> น้ำอัดลมและชาเขียวพร้อมดื่ม ท่านอ่าน ข้อมูลสูตรส่วนประกอบบนฉลากที่ข้างขวด                              | 2.39      | 6   | ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาแฟอื่น เช่น เครื่องดื่มที่เรียกกันว่า เครื่องดื่มชูกำลัง ชาเขียว พร้อมดื่ม น้ำอัดลม | 2.13      |
|     |  |           | 7   | ท่านเลือกบริโภคของหวานประเภท ขนมหวาน เบเกอรี่ คุกกี้ เค้ก ขนมปัง <i>น้อยกว่า</i> ผลไม้                                  | 2.07      |
|     | ภาพรวมพฤติกรรมกรรมการอ่านฉลาก  | 2.61      |     | ภาพรวมพฤติกรรมกรรมการบริโภค   | 2.25      |
|     | เทียบเป็นร้อยละ  | 87.00     |     | เทียบเป็นร้อยละ   | 75.00     |

ตารางที่ 10 พฤติกรรม **หลังจาก**เข้าร่วมกิจกรรม “โครงการฉันทิมีสุข” (ภาพรวมทุกกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม)

| ข้อ | ประเด็น   | ภาพรวม (ทั้ง 3 สถานที่) |         |                        |                                  |                       |
|-----|---|-------------------------|---------|------------------------|----------------------------------|-----------------------|
|     |   | ไม่ปฏิบัติ/<br>ไม่ทำเลย | ปฏิบัติ | ปฏิบัติ                |                                  |                       |
|     |   |                         |         | สม่ำเสมอ/<br>เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง<br>(ปฏิบัติมากกว่า) | ปฏิบัติ<br>นานๆ ครั้ง |
| 1   | ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน เช่น เครื่องดื่มที่เรียกกันว่า เครื่องดื่มชูกำลัง ชาเขียวพร้อมดื่ม น้ำอัดลม | 29.50                   | 70.50   | 14.18                  | 32.57                            | 23.75                 |
| 2   | บริโภคอาหารประเภททอด และมีส่วนผสมของกะทิ  | 13.03                   | 86.97   | 9.20                   | 45.98                            | 31.80                 |
| 3   | ลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสถั่วเหลือง ซอสหรือเครื่องปรุงรส ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว            | 32.57                   | 67.43   | 27.20                  | 27.97                            | 12.26                 |
| 4   | ลดการบริโภคอาหารที่มีรสชาติดหวาน มัน เค็ม   | 11.88                   | 88.12   | 37.55                  | 30.27                            | 20.31                 |
| 5   | ลดการดื่ม/บริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือมีส่วนผสมของน้ำตาล   | 23.75                   | 76.25   | 37.55                  | 25.29                            | 13.41                 |
| 6   | เลือกบริโภคของหวานประเภท ขนมหวาน เบเกอรี่ คูกี้ เค้ก ขนมปัง <i>มากกว่า</i> ผลไม้                                  | 44.44                   | 55.56   | 12.26                  | 27.97                            | 15.33                 |
| 7   | <b>ก่อนดื่ม</b> น้ำอัดลมและชาเขียวพร้อมดื่ม อ่านข้อมูลสูตร ส่วนประกอบบนฉลากที่ข้างขวด                             | 36.78                   | 63.22   | 32.95                  | 21.07                            | 9.20                  |
| 8   | เลือกดื่มเครื่องดื่ม ได้แก่ นม เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ ที่มีน้ำตาลน้อย  | 11.11                   | 88.89   | 52.49                  | 22.99                            | 13.41                 |
| 9   | จะมองหาเลขสารบออาหารในกรอบเครื่องหมาย ออ. (เลข 13 หลัก) ที่ฉลากก่อนบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มใน ภาชนะบรรจุปิดสนิท | 16.09                   | 83.91   | 46.74                  | 21.84                            | 15.33                 |
| 10  | ดู/อ่าน วัน เดือน ปี ที่ผลิต หรือ ควรบริโภคก่อน หรือ วันหมดอายุ ของอาหาร /เครื่องดื่ม และยา ก่อนใช้               | 5.36                    | 94.64   | 81.99                  | 8.81                             | 3.83                  |
| 11  | หลังจากการเข้าร่วมโครงการ “ฉันทิมีสุข” อ่านฉลากโภชนาการ   | 4.60                    | 95.40   | 68.20                  | 25.29                            | 1.92                  |
| 12  | บอกต่อในเรื่อง โฆษของการบริโภคอาหารรสหวาน มัน เค็ม ให้ คนใกล้ชิด หรือญาติโยมรับรู้ด้วย                            | 7.28                    | 92.72   | 54.41                  | 31.42                            | 6.90                  |
| 13  | บอกต่อหรือแนะนำญาติ/เพื่อน ให้อ่านฉลากโภชนาการ ฉลาก หวาน มัน เค็ม สัญลักษณ์โภชนาการ Healthier choice              | 11.88                   | 88.12   | 43.30                  | 36.40                            | 8.43                  |

จากตารางที่ 10 พฤติกรรมหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสามครั้ง พบว่า ร้อยละของพฤติกรรมที่ กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ ท่านดู/อ่าน วัน เดือน ปี ที่ผลิต หรือควรบริโภคก่อน หรือวัน หมดอายุ ของอาหาร /เครื่องดื่ม และยา ก่อนใช้ ร้อยละ 81.99 รองลงมาคือ หลังจากการเข้าร่วมโครงการ “ฉันทิมีสุข” ท่านอ่านฉลากโภชนาการ ร้อยละ 68.20 การบอกต่อในเรื่อง โฆษของการบริโภคอาหารรสหวาน มัน เค็ม ให้คนใกล้ชิด หรือญาติโยมรับรู้ด้วย ร้อยละ 54.41 และการเลือกดื่มเครื่องดื่ม ได้แก่ นม เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย ร้อยละ 52.49 ส่วนพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติบ้าง (ปฏิบัติมากกว่าไม่ได้ปฏิบัติ) คือ การบริโภคอาหารประเภททอดและประเภทมีส่วนผสมของกะทิ การบอกต่อหรือแนะนำญาติ/เพื่อน ให้อ่าน ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม สัญลักษณ์โภชนาการ Healthier choice และการดื่มเครื่องดื่มที่มี ส่วนผสมของกาเฟอีน เช่น เครื่องดื่มที่เรียกกันว่า เครื่องดื่มชูกำลัง ชาเขียวพร้อมดื่ม น้ำอัดลม

ตารางที่ 11 พฤติกรรมของพระภิกษุสงฆ์ **หลังจาก**เข้าร่วมกิจกรรม “โครงการฉันทิมีสุข”

| ข้อ | ประเด็น  | ภาพรวม เฉพาะพฤติกรรมของพระภิกษุสงฆ์ |         |                        |                                  |                       |
|-----|--|-------------------------------------|---------|------------------------|----------------------------------|-----------------------|
|     |  | ไม่ปฏิบัติ/<br>ไม่ทำเลย             | ปฏิบัติ | ปฏิบัติ                |                                  |                       |
|     |  |                                     |         | สม่ำเสมอ/<br>เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง<br>(ปฏิบัติมากกว่า) | ปฏิบัติ<br>นานๆ ครั้ง |
| 1   | ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน เช่น เครื่องดื่มที่เรียกกันว่า เครื่องดื่มชูกำลัง ชาเขียวพร้อมดื่มน้ำอัดลม | 27.20                               | 72.80   | 14.40                  | 33.60                            | 24.80                 |
| 2   | บริโภคอาหารประเภททอด หรือมีส่วนผสมของกะทิ  | 10.40                               | 89.60   | 11.20                  | 51.20                            | 27.20                 |
| 3   | ลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส ถั่วเหลือง ซอสหรือเครื่องปรุงรส ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว          | 36.00                               | 64.00   | 27.20                  | 24.00                            | 12.50                 |
| 4   | ลดการบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม   | 9.60                                | 90.40   | 39.20                  | 32.80                            | 18.40                 |
| 5   | ลดการดื่ม/บริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือมีส่วนผสมของน้ำตาล  | 21.60                               | 78.40   | 36.00                  | 28.80                            | 13.60                 |
| 6   | เลือกบริโภคของหวานประเภท ขนมหวาน เบเกอรี่ คุกกี้ เค้ก ขนมปัง <i>มากกว่า</i> ผลไม้                                | 40.00                               | 60.00   | 14.40                  | 28.80                            | 16.80                 |
| 7   | <b>ก่อนดื่ม</b> น้ำอัดลมและชาเขียวพร้อมดื่ม อ่านข้อมูลสูตรส่วนประกอบบนฉลากที่ข้างขวด                             | 32.00                               | 68.00   | 35.20                  | 22.40                            | 10.40                 |
| 8   | เลือกดื่มเครื่องดื่ม ได้แก่ นม เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย  | 9.60                                | 90.40   | 50.40                  | 24.00                            | 16.00                 |
| 9   | จะมองหาเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. (เลข 13 หลัก) ที่ฉลากก่อนบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท | 19.20                               | 80.80   | 44.80                  | 21.60                            | 14.40                 |
| 10  | ดู/อ่าน วัน เดือน ปี ที่ผลิต หรือ ควรบริโภคก่อน หรือ วันหมดอายุ ของอาหาร /เครื่องดื่ม และยาก่อนใช้               | 5.60                                | 94.40   | 78.40                  | 12.00                            | 4.00                  |
| 11  | หลังจากการเข้าร่วมโครงการ “ฉันทิมีสุข” อ่านฉลากโภชนาการ  | 5.60                                | 94.40   | 66.40                  | 24.80                            | 3.20                  |
| 12  | บอกต่อในเรื่อง โทษของการบริโภคอาหารรสหวาน มัน เค็ม ให้คนใกล้ชิด หรือญาติโยมรับรู้ด้วย                            | 6.40                                | 93.60   | 37.60                  | 44.00                            | 12.00                 |
| 13  | บอกต่อหรือแนะนำญาติ/เพื่อน ให้อ่านฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม สัญลักษณ์โภชนาการ Healthier choice              | 9.60                                | 90.40   | 28.80                  | 51.20                            | 10.40                 |

## ตารางผลการสำรวจ ทัศนคติต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย “โครงการฉันทิมีสุข”

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วม (เฉพาะพระภิกษุสงฆ์) กิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข ที่จัดขึ้น ครั้งที่ 1 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560 ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 121 รูป ครั้งที่ 2 วันที่ 15 มีนาคม 2560 ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร จำนวน 50 รูป และครั้งที่ 3 วันที่ 9 เมษายน 2560 ณ วัดชลประทานรังสฤษฎิ์ พระอารามหลวง จำนวน 144 รูป จำนวนรวมทั้งสิ้น 315 รูป

### ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม

ตารางที่ 1 การอ่านฉลากก่อนบริโภคอาหาร/เครื่องดื่ม

| อันดับ | ความคิดเห็น      | ภาพรวม     |        | มจร.       |        | มหาธาตุ |        | ชลประทานฯ  |        |
|--------|------------------|------------|--------|------------|--------|---------|--------|------------|--------|
|        |                  | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
| 1      | อ่านทุกครั้ง     | 220        | 69.84  | 27         | 22.31  | 14      | 28.00  | 103        | 71.53  |
| 2      | อ่านเป็นบางครั้ง | 70         | 22.22  | 88         | 72.73  | 29      | 58.00  | 29         | 20.14  |
| 3      | ไม่เคยอ่านเลย    | 25         | 7.94   | 6          | 4.96   | 7       | 14.00  | 12         | 8.33   |
|        | รวม              | 315        | 100.00 | 121        | 100.00 | 50      | 100.00 | 144        | 100.00 |

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการอ่านฉลากก่อนบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม อ่านเป็นบางครั้ง มากที่สุด ร้อยละ 69.84 รองลงมาคือ อ่านทุกครั้ง ร้อยละ 22.22 และไม่อ่านเลย ร้อยละ 7.94 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 เหตุผลที่ท่าน **ไม่อ่าน** ฉลากก่อนบริโภค

| อันดับ | ความคิดเห็น             | ภาพรวม        |        | มจร.          |        | มหาธาตุ       |        | ชลประทานฯ     |        |
|--------|-------------------------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
|        |                         | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ |
| 1      | ความเคยชินเพราะไม่เคยทำ | 19            | 73.08  | 4             | 66.67  | 4             | 50.00  | 11            | 91.67  |
| 2      | ตัวเล็กอ่านไม่ชัด       | 3             | 11.54  | 1             | 16.67  | 1             | 12.50  | 1             | 8.33   |
| 3      | จุดที่เขียนไม่เด่นชัด   | 2             | 7.69   | 1             | 16.67  | 1             | 12.50  | -             | -      |
| 4      | ไม่รู้ว่ามีความสำคัญ    | 2             | 7.69   | -             | -      | 2             | 25.00  | -             | -      |

ตอบเฉพาะผู้ที่ระบุว่า ไม่เคยอ่านฉลากเลย จากตารางที่ 1

จากตารางที่ 2 เหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างไม่อ่านฉลากก่อนบริโภคมากที่สุดคือ ความเคยชินที่ไม่เคยอ่าน ร้อยละ 73.08 รองลงมาคือ ตัวเล็กอ่านไม่ชัด ร้อยละ 11.54 จุดที่เขียนไม่เด่นชัดและไม่รู้ว่ามีผลสำคัญ ร้อยละ 7.69 เท่ากัน

ตารางที่ 3 ประเภทอาหาร/เครื่องดื่ม/ผลิตภัณฑ์ที่กลุ่มตัวอย่างอ่านฉลาก

| อันดับ | ความคิดเห็น                                     | ภาพรวม        |        | มจร.  |        | มหาธาตุ |        | ชลประทานฯ     |        |
|--------|---|---------------|--------|-------|--------|---------|--------|---------------|--------|
|        |   | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ |
| 1      | อาหารกระป๋อง                                    | 161           | 19.28  | 62    | 19.38  | 21      | 16.54  | 78            | 20.10  |
| 2      | อาหารสำเร็จรูป                                  | 160           | 19.16  | 63    | 19.69  | 26      | 20.47  | 71            | 18.30  |
| 3      | เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น แชมพู สระผม สบู่ ยาสีฟัน | 114           | 13.65  | 46    | 14.38  | 17      | 13.39  | 51            | 13.14  |
| 4      | ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน          | 114           | 13.65  | 43    | 13.44  | 13      | 10.24  | 58            | 14.95  |
| 5      | เครื่องดื่มประเภทลิโพ เอ็ม100                   | 110           | 13.17  | 40    | 12.50  | 26      | 20.47  | 44            | 11.34  |
| 6      | ขนมขบเคี้ยว                                     | 94            | 11.26  | 38    | 11.88  | 13      | 10.24  | 13            | 11.08  |
| 7      | เครื่องปรุงรส                                   | 76            | 9.10   | 26    | 8.13   | 11      | 8.66   | 39            | 10.05  |
|        | อื่นๆ   | 6             | 0.72   | 2     | 0.63   | -       | -      | 4             | 1.03   |

เป็นคำตอบที่ตอบได้มากกว่า 1

จากตารางที่ 3 ประเภทอาหาร/เครื่องดื่ม/ผลิตภัณฑ์ที่กลุ่มตัวอย่างอ่านฉลากก่อนบริโภคมากที่สุด คือ อาหารกระป๋อง ร้อยละ 19.28 รองลงมาคือ อาหารสำเร็จรูป ร้อยละ 19.16 เครื่องใช้ส่วนตัวและผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ร้อยละ 13.65 เท่ากัน เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ร้อยละ 13.17 ขนมขบเคี้ยว ร้อยละ 11.26 และเครื่องปรุงรส ร้อยละ 9.10

ตารางที่ 4 โดยปกติ พระภิกษุ ตีมน้ำประเภทใด

| อันดับ | ประเภทน้ำ                                      | ภาพรวม           |        | มจร.             |        | มหาธาตุ          |        | ชลประทานฯ        |        |
|--------|--|------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|
|        |  | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ |
| 1      | น้ำเปล่า                                       | 272              | 23.29  | 106              | 23.93  | 39               | 21.08  | 127              | 23.52  |
| 2      | นมกล่อง/กระป๋อง/นมถั่วเหลือง                   | 173              | 14.81  | 66               | 14.90  | 24               | 12.97  | 83               | 15.37  |
| 3      | น้ำอัดลม                                       | 149              | 12.76  | 65               | 14.67  | 28               | 15.14  | 56               | 10.37  |
| 4      | น้ำผลไม้แบบยูเอชที                             | 137              | 11.73  | 45               | 10.16  | 20               | 10.81  | 72               | 13.33  |
| 5      | กาแฟสำเร็จรูป/กาแฟสด                           | 117              | 10.02  | 38               | 8.58   | 22               | 11.89  | 57               | 10.56  |
| 6      | น้ำหวาน เช่น เกลบลูบอย/น้ำหวานพร้อมดื่ม        | 79               | 6.76   | 30               | 6.77   | 12               | 6.49   | 37               | 6.85   |
| 7      | เครื่องดื่มสำเร็จรูป (ชา/น้ำชিং/เก๊กฮวย/มะตูม) | 75               | 6.42   | 24               | 5.42   | 10               | 5.41   | 41               | 7.59   |
| 8      | ชาเขียวพร้อมดื่ม                               | 71               | 6.08   | 31               | 7.00   | 10               | 5.41   | 30               | 5.56   |
| 9      | เครื่องดื่มประเภท ลิโพ เอ็ม100                 | 57               | 4.88   | 24               | 5.42   | 14               | 7.57   | 19               | 3.52   |
| 10     | กาแฟดำ   | 37               | 3.17   | 13               | 2.93   | 6                | 3.24   | 18               | 3.33   |
|        | อื่นๆ  | 1                | 0.09   | 1                | 0.23   | -                | -      | -                | -      |

จากตารางที่ 4 โดยปกติ ประเภทน้ำที่พระภิกษุสงฆ์ดื่ม มากที่สุด คือ น้ำเปล่า ร้อยละ 23.29 รองลงมา คือ นมกล่อง/กระป๋อง/นมถั่วเหลือง ร้อยละ 14.81 น้ำอัดลม ร้อยละ 12.76 น้ำผลไม้แบบยูเอชที ร้อยละ 11.73 กาแฟสำเร็จรูป/กาแฟสด ร้อยละ 10.02 และน้ำหวาน ร้อยละ 6.67 ตามลำดับ โดยทุกกลุ่มมีพฤติกรรมเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ตารางที่ 5 ความถี่ในการบริโภคตีมน้ำปานะ (ประเภทเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ น้ำเปล่า)

| อันดับ | ความถี่         | ภาพรวม           |        | มจร.             |        | มหาธาตุ          |        | ชลประทานฯ        |        |
|--------|-----------------|------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|
|        |                 | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ |
| 1      | วันละ 1-2 ครั้ง | 116              | 41.43  | 48               | 46.15  | 20               | 41.67  | 48               | 37.50  |
| 2      | วันละ 3-4 ครั้ง | 96               | 33.93  | 19               | 18.27  | 20               | 41.67  | 56               | 43.75  |
| 3      | 4-3 วันครั้ง    | 37               | 13.21  | 24               | 23.08  | 3                | 6.25   | 11               | 8.59   |
| 4      | นาน ๆ ครั้ง     | 19               | 6.79   | 10               | 9.62   | 3                | 6.25   | 6                | 4.69   |
| 5      | 1-2 วัน/ครั้ง   | 13               | 4.64   | 3                | 2.88   | 3                | 6.25   | 7                | 5.47   |
|        | รวม             | 280              | 100.00 | 104              | 100.00 | 48               | 100.00 | 128              | 100.00 |

จากตารางที่ 5 ความถี่ในการบริโภค/ตีมน้ำปานะประเภทเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ น้ำเปล่า ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างตีมน้ำวันละ 1-2 ครั้ง มากที่สุด ร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ตีมน้ำวันละ 3-4 ครั้ง ร้อยละ 33.93 ตีมนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 6.79

ตารางที่ 6 เครื่องดื่มประเภท กาแฟ/ชาเขียวพร้อมดื่ม /น้ำอัดลม/เครื่องดื่มที่มักเรียกว่า “เครื่องดื่มชูกำลัง” มีส่วนผสมของกาเฟอีน

| อันดับ | ความคิดเห็น     | ภาพรวม     |        | มจร.       |        | มหาธาตุ    |        | ชลประทานฯ  |        |
|--------|-----------------|------------|--------|------------|--------|------------|--------|------------|--------|
|        |                 | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
| 1      | ทราบเป็นอย่างดี | 161        | 51.11  | 60         | 49.59  | 16         | 32.00  | 85         | 59.03  |
| 2      | พอทราบบ้าง      | 138        | 43.81  | 55         | 45.45  | 29         | 58.00  | 54         | 37.50  |
| 3      | ไม่ทราบเลย      | 16         | 5.08   | 6          | 4.96   | 5          | 10.00  | 5          | 3.47   |
|        | รวม             | 315        | 100.00 | 121        | 100.00 | 50         | 100.00 | 144        | 100.00 |

จากตารางที่ 6 การรับรู้ว่าเป็นเครื่องดื่มประเภท กาแฟ/ชาเขียวพร้อมดื่ม /น้ำอัดลม/เครื่องดื่มที่มักเรียกว่า “เครื่องดื่มชูกำลัง” มีส่วนผสมของกาเฟอีน ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 51.11 ทราบเป็นอย่างดี กลุ่มตัวอย่าง พอทราบบ้าง ร้อยละ 43.81 และไม่ทราบเลย ร้อยละ 5.08

ตารางที่ 7 การรับรู้ว่าการบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ

| อันดับ | ความคิดเห็น     | ภาพรวม     |        | มจร.       |        | มหาธาตุ    |        | ชลประทานฯ  |        |
|--------|-----------------|------------|--------|------------|--------|------------|--------|------------|--------|
|        |                 | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
| 1      | ทราบเป็นอย่างดี | 156        | 49.52  | 57         | 47.11  | 17         | 34.00  | 82         | 56.94  |
| 2      | พอทราบบ้าง      | 148        | 46.98  | 61         | 50.41  | 28         | 56.00  | 59         | 40.97  |
| 3      | ไม่ทราบเลย      | 11         | 3.49   | 3          | 2.48   | 5          | 10.00  | 3          | 2.08   |
|        | รวม             | 315        | 100.00 | 121        | 100.00 | 50         | 100.00 | 144        | 100.00 |

จากตารางที่ 7 การรับรู้ว่าการบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างทราบเป็นอย่างดีมากที่สุด ร้อยละ 49.52 รองลงมาคือ พอทราบบ้าง ร้อยละ 46.98 และ ไม่ทราบเลย ร้อยละ 3.49 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 ความคิดจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม บ้างหรือไม่

| อันดับ | ความคิดเห็น                     | ภาพรวม           |        | มจร.  |        | มหาธาตุ |        | ชลประทานฯ        |        |
|--------|---------------------------------|------------------|--------|-------|--------|---------|--------|------------------|--------|
|        |                                 | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ |
| 1      | คิดและพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม | 188              | 59.68  | 72    | 59.50  | 30      | 60.00  | 86               | 59.72  |
| 2      | คิดแต่ยังไม่ปรับเปลี่ยนไม่ได้   | 107              | 33.97  | 43    | 35.54  | 18      | 36.00  | 46               | 31.94  |
| 3      | ไม่คิดและไม่สนใจ                | 16               | 5.08   | 4     | 3.31   | 2       | 4.00   | 10               | 6.94   |
| 4      | ไม่แสดงความคิดเห็น              | 4                | 1.27   | 2     | 1.65   | -       | -      | 2                | 1.39   |
|        | รวม                             | 315              | 100.00 | 110   | 100.00 | 41      | 100.00 | 144              | 100.00 |

จากตารางที่ 8 ความคิดเห็นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คิดและพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มากถึงร้อยละ 59.68 รองลงมาคือ คิดว่าจะปรับแต่ยังไม่ปรับเปลี่ยนไม่ได้ ร้อยละ 33.97 และไม่คิดและไม่สนใจ ร้อยละ 1.27

ตารางที่ 9 การรู้จักหน่วยงานที่คุ้มครองความปลอดภัยของผู้บริโภค

| อันดับ | ความคิดเห็น     | ภาพรวม        |        | มจร.          |        | มหาธาตุ       |        | ชลประทานฯ     |        |
|--------|-----------------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
|        |                 | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| 1      | รู้จัก          | 284           | 90.16  | 110           | 90.91  | 41            | 82.00  | 133           | 92.36  |
|        | อย.             | 210           | 73.94  | 94            | 85.45  | 40            | 97.56  | 76            | 57.14  |
|        | สคบ.            | 60            | 21.13  | 11            | 10.00  | 1             | 2.44   | 48            | 36.09  |
|        | สำนักงานกฤษฎีกา | 1             | 0.35   | 1             | 0.91   | -             | -      | -             | -      |
|        | อื่นๆ           | -             | -      | 4             | 3.64   | -             | -      | -             | -      |
| 2      | ไม่รู้จัก       | 31            | 9.84   | 11            | 9.09   | 9             | 18.00  | 11            | 7.64   |
|        | รวม             | 315           | 100.00 | 121           | 100.00 | 50            | 100.00 | 144           | 100.00 |

จากตารางที่ 9 การรู้จักหน่วยงานที่คุ้มครองความปลอดภัยของผู้บริโภค ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่าง รู้จัก ร้อยละ 90.16 โดยหน่วยงานที่รู้จักมากที่สุด คือ อย. รองลงมาคือ สคบ. และสำนักงานกฤษฎีกา และไม่รู้จัก ร้อยละ 9.84



ตารางที่ 10 การรู้จักหน่วยงาน อย.

| อันดับ | ความคิดเห็น | ภาพรวม        |        | มจร.          |        | มหาธาตุ       |        | ชลประทานฯ     |        |
|--------|-------------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
|        |             | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| 1      | รู้จัก      | 304           | 96.51  | 117           | 96.69  | 47            | 94.00  | 140           | 97.22  |
| 2      | ไม่รู้จัก   | 11            | 3.49   | 4             | 3.31   | 3             | 6.00   | 4             | 2.78   |
|        | รวม         | 315           | 100.00 | 121           | 100.00 | 50            | 100.00 | 144           | 100.00 |

ตารางที่ 11 การรับรู้ชื่อหน่วยงานของ “อย.” ย่อมาจากชื่อหน่วยงานใด

| อันดับ | ความคิดเห็น                         | ภาพรวม        |        | มจร.          |        | มหาธาตุ       |        | ชลประทานฯ     |        |
|--------|-------------------------------------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
|        |                                     | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| 1      | สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา        | 147           | 48.36  | 66            | 56.41  | 12            | 25.53  | 69            | 49.29  |
| 2      | องค์การอาหารและยา                   | 104           | 34.21  | 29            | 24.79  | 23            | 48.94  | 52            | 37.14  |
| 3      | องค์กรอาหารและยา                    | 43            | 14.14  | 19            | 16.24  | 10            | 21.28  | 14            | 10.00  |
| 4      | สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค | 10            | 3.29   | 3             | 2.56   | 2             | 4.25   | 5             | 3.57   |
|        | รวม                                 | 304           | 100.00 | 117           | 100.00 | 47            | 100.00 | 140           | 100.00 |

จากตารางที่ 10 และ 11 การรู้จักหน่วยงาน อย. ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่าง รู้จัก ร้อยละ 96.51 ไม่รู้จัก ร้อยละ 3.49 โดยมีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 48.36 ระบุว่า ชื่อ อย. คือ ชื่อหน่วยงานของ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา รองลงมาคือ ระบุว่า เป็นองค์การอาหารและยา ร้อยละ 34.21 และองค์กรอาหารและยา ร้อยละ 14.14

ตารางที่ 12 ลำดับความต้องการทราบความรู้เกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

| อันดับ | ความคิดเห็น                   | ภาพรวม           |        | มจร.             |        | มหาธาตุ          |        | ชลประทานฯ        |        |
|--------|-------------------------------|------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|
|        |                               | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ |
| 1      | อาหาร                         | 1,321            | 29.98  | 494              | 29.35  | 191              | 30.32  | 636              | 30.37  |
| 2      | ยา                            | 1182             | 26.82  | 454              | 26.98  | 167              | 26.51  | 561              | 26.79  |
| 3      | วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน | 803              | 18.22  | 297              | 17.65  | 122              | 19.37  | 384              | 18.34  |
| 4      | เครื่องมือแพทย์               | 556              | 12.62  | 214              | 12.72  | 96               | 15.24  | 246              | 11.75  |
| 5      | เครื่องสำอาง                  | 545              | 12.37  | 224              | 13.31  | 54               | 8.57   | 267              | 12.75  |

ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

จากตารางที่ 12 ความรู้เกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่กลุ่มตัวอย่างต้องการรับรู้ข้อมูลมากที่สุด คือ เรื่องอาหาร ร้อยละ 29.98 รองลงมาคือ เรื่องยา ร้อยละ 26.82 วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ร้อยละ 18.22 เครื่องมือแพทย์ 12.62 และเครื่องสำอาง ร้อยละ 12.37 ตามลำดับ

ตารางที่ 13 ประเด็นหรือเนื้อหาที่ต้องการรับรู้ ได้แก่

| อันดับ | ประเด็น   | ภาพรวม           |        | มจร.             |        | มหาธาตุ          |        | ชลประทานฯ        |        |
|--------|---|------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|
|        |   | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ |
| 1      | ความรู้ด้านอาหาร เช่น อาหารที่มีประโยชน์ และมีโทษต่อสุขภาพ อาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ ปริมาณที่เหมาะสม สารตกค้างต่าง ๆ ประโยชน์ วิตามินในอาหาร อาหารสมุนไพร และอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละโรค | 52               | 30.06  | 8                | 11.11  | 9                | 45.00  | 35               | 43.21  |
| 2      | วิธีการอ่านรายละเอียดของฉลาก ความชัดเจนของฉลากที่อยู่ข้างสินค้า ข้อมูลฉลากที่อ่านแล้วเข้าใจ วัน/เดือน/ปีที่ผลิต   | 29               | 16.76  | 27               | 37.50  | -                | -      | 2                | 2.47   |
| 3      | ประโยชน์และโทษ ผลข้างเคียงของผลิตภัณฑ์  | 24               | 13.87  | 6                | 8.33   | -                | -      | 18               | 22.22  |
| 4      | ความรู้เกี่ยวกับยา เช่น การใช้ยา แพ้ยา ฤทธิ์ต่าง ๆ วิธีใช้อย่างปลอดภัย ข้อดี-เสียของการกินยาติดต่อกันเป็นเวลานาน เป็นต้น  | 23               | 13.29  | 9                | 12.50  | 7                | 35.00  | 7                | 8.64   |
| 5      | ส่วนประกอบอันตราย /คุณสมบัติ/วิธีการใช้ /ข้อควรระวัง /วันหมดอายุ  | 15               | 8.67   | 3                | 4.17   | -                | -      | 12               | 14.81  |
| 6      | ความรู้เบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การขจัดไขมันในร่างกาย เป็นต้น  | 14               | 8.09   | 11               | 15.28  | 2                | 10.00  | 1                | 1.23   |
| 7      | การใช้เครื่องมือแพทย์ /เทคโนโลยีเครื่องมือแพทย์ในการรักษาผู้ป่วย  | 2                | 1.16   | 2                | 2.78   | -                | -      | -                | -      |
| 8      | เครื่องสำอาง เช่น โฟมที่เหมาะสมกับสภาพผิว และไม่เป็นอันตราย   | 2                | 1.16   | 1                | 1.39   | -                | -      | 1                | 1.23   |
| 9      | แนวทางหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ และการหาอาหารอื่นทดแทน  | 2                | 1.16   | -                | -      | 1                | 5.00   | 1                | 1.23   |
| 10     | การปฐมพยาบาลในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน / อุปกรณ์ปฐมพยาบาล  | 2                | 1.16   | -                | -      | -                | -      | 2                | 2.47   |
| 11     | กฎหมายการคุ้มครองผู้บริโภค  | 2                | 1.16   | -                | -      | -                | -      | 2                | 2.47   |

คำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็น

## ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม

ตารางที่ 14 กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างให้พระภิกษุสงฆ์รับรู้เกี่ยวกับ การเลือกบริโภค (ฉัน) อาหาร/เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ควรจะเป็นกิจกรรมลักษณะใด

| อันดับ | ความคิดเห็น  | ภาพรวม        |        | มจร.          |        | มหาธาตุ       |        | ชลประทานฯ     |        |
|--------|--|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
|        |  | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ |
| 1      | ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์และโทษ เช่น เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ โภชนาการอาหาร / พลังงานอาหาร / ประเภทอาหารที่ให้พลังงานสูง อาหารที่ควรและไม่ควรบริโภค / โรคภัยต่าง ๆ ที่มากับอาหาร | 75            | 34.09  | 39            | 35.45  | 7             | 50.00  | 29            | 30.21  |
| 2      | ควรจัดสัมมนาในแต่ละวัดหรือให้คณะสงฆ์จากหลากหลายสถานที่เข้าร่วมอบรมให้ความรู้ โดยวิทยากร มีสื่อประกอบการบรรยายที่หลากหลาย พร้อมยกตัวอย่าง เช่น ภาพประกอบวีดิทัศน์ นิทรรศการ การถาม-ตอบปัญหาความรู้ทางวิชาการ                    | 61            | 27.73  | 24            | 22.73  | 5             | 35.71  | 26            | 27.08  |
| 3      | กิจกรรมให้ความรู้แก่ญาติโยมในการถวายเป็นทาน / การถวายเป็นทานที่ถูกต้องลักษณะ   | 20            | 9.09   | 8             | 7.27   | -             | -      | 12            | 12.50  |
| 4      | ควรจัดกิจกรรมอบรมเป็นประจำทุกเดือน และแบ่งจัดเป็นเขต ผ่านหน่วยงาน ตามหมู่บ้านตามแหล่งชุมชน พร้อมมีการติดตามประเมินผล   | 12            | 5.45   | 9             | 8.18   | 1             | 7.14   | 2             | 2.08   |
| 5      | จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ พร้อมสอดแทรกความรู้ด้านหลักธรรม พิธีกรรมทางศาสนา  | 10            | 4.55   | 8             | 7.27   | -             | -      | 2             | 2.08   |
| 6      | ออกสื่อรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ในหลาย ๆ ช่องทางเพื่อให้ความรู้   | 8             | 3.64   | -             | -      | -             | -      | 5             | 5.21   |
| 7      | ควรแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง/ กิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์   | 7             | 3.18   | 5             | 4.55   | -             | -      | 8             | 8.33   |
| 8      | การสร้างนิสัยที่ดีต่อการเลือกฉันอาหารให้กับพระภิกษุสงฆ์ ให้เลือกฉันอาหารที่มีประโยชน์ จัดกิจกรรมที่ดึงดูดให้พระภิกษุสงฆ์เคร่งครัดในการบริโภคอาหาร/เครื่องดื่ม หรือจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการเลือกบริโภค(ฉัน) อาหาร/เครื่องดื่ม    | 7             | 3.18   | 4             | 3.64   | 1             | 7.14   | 2             | 2.08   |
| 9      | การปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ/การรักษาสุขภาพที่ถูกลักษณะ/การส่งเสริมสุขภาพเพื่ออายุที่ยั่งยืน  | 6             | 2.73   | 5             | 4.55   | -             | -      | 2             | 2.08   |

| อันดับ | ความคิดเห็น   | ภาพรวม        |        | มจร.          |        | มหาธาตุ       |        | ชลประทานฯ     |        |
|--------|---|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
|        |   | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ |
| 10     | ให้มีการตรวจสอบสุขภาพพระภิกษุเป็นประจำทุกเดือน / จัดหน่วยแพทย์มาให้บริการตามกุฏิพระที่อาพาธ | 6             | 2.73   | -             | -      | -             | -      | 1             | 1.04   |
| 11     | การจัดกิจกรรมควรให้ผู้บริหารเข้าร่วมกิจกรรมด้วย เพื่อร่วมแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมที่จัดขึ้น | 3             | 1.36   | 3             | 2.73   | -             | -      | 6             | 6.25   |
| 12     | กิจกรรมพาภิกษุสงฆ์ไปดูพระภิกษุสงฆ์ที่เป็นโรคต่าง ๆ ในโรงพยาบาล                              | 2             | 0.91   | 1             | 0.91   | -             | -      | -             | -      |
| 13     | มีกิจกรรมจัดการประกวดความคิดสร้างสรรค์เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร/เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ   | 1             | 0.45   | 1             | 0.91   | -             | -      | 1             | 1.04   |
| 14     | การจัดกิจกรรมควรมีการจัดกลุ่มอายุหรือกลุ่มคนที่มีน้ำหนักใกล้เคียงกันให้อยู่รวมกัน           | 1             | 0.45   | 1             | 0.91   | -             | -      | -             | -      |
| 15     | ควรขยายเวลาในการจัดการอบรม 3 วัน 2 คืน  | 1             | 0.45   | 1             | 0.91   | -             | -      | -             | -      |

คำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็น

ตารางที่ 15 ความคิดเห็น กรณี หากจะมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภค (ฉันทิ) เครื่องดื่มและอาหารปลอดภัย เพื่อลดความเสี่ยงที่เกี่ยวกับกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ให้กับพระภิกษุสงฆ์ในครั้งต่อไป

| อันดับ | ความคิดเห็น                 | ภาพรวม     |        | มจร.       |        | มหาธาตุ    |        | ชลประทานฯ  |        |
|--------|-----------------------------|------------|--------|------------|--------|------------|--------|------------|--------|
|        |                             | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
| 1      | เห็นด้วย และสนใจเข้าร่วม    | 134        | 42.54  | 51         | 42.15  | 31         | 62.00  | 52         | 36.11  |
| 2      | เห็นด้วย แต่ไม่สนใจเข้าร่วม | 121        | 38.41  | 37         | 30.58  | 14         | 28.00  | 70         | 48.61  |
| 3      | ไม่แน่ใจ                    | 45         | 14.29  | 26         | 21.49  | 4          | 8.00   | 7          | 4.86   |
| 4      | ไม่เห็นด้วย/ไม่เข้าร่วม     | 15         | 4.76   | 7          | 5.78   | 1          | 2.00   | 15         | 10.42  |
|        | รวม                         | 315        | 100.00 | 121        | 100.00 | 50         | 100.00 | 144        | 100.00 |

จากตารางที่ 15 ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยและสนใจเข้าร่วม ร้อยละ 42.54 รองลงมาคือ เห็นด้วยแต่ไม่สนใจเข้าร่วม ร้อยละ 38.41 ไม่แน่ใจ ร้อยละ 14.29 และไม่เห็นด้วย/ไม่เข้าร่วม ร้อยละ 4.76

ส่วนเหตุผลที่ไม่เข้าร่วม เพราะ ไม่สะดวก ไม่มีเวลา มีภารกิจอื่น เช่น กิจนิมนต์ และกำลังศึกษาต่อ การเดินทางไม่สะดวก ระยะเวลาที่บวชไม่นาน มีผู้ให้คำแนะนำด้านสุขภาพอยู่แล้ว เป็นต้น

ตารางที่ 16 ความคิดเห็นต่อแนวทางหรือวิธีที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค (ฉันทิมี) เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน และอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม เพื่อลดความเสี่ยงที่เกี่ยวกับกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

| อันดับ | ความคิดเห็น                                      | ภาพรวม        |        | มจร.          |        | มหาธาตุ       |        | ชลประทานฯ     |        |
|--------|--|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
|        |  | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ | จำนวน (คำตอบ) | ร้อยละ |
| 1      | จัดทำสื่อรณรงค์ให้ความรู้                        | 166           | 18.69  | 65            | 17.33  | 14            | 14.29  | 87            | 20.96  |
| 2      | อบรม หรือบรรยายให้ความรู้                        | 131           | 14.75  | 60            | 16.00  | 13            | 13.27  | 58            | 13.98  |
| 3      | รณรงค์และให้ความรู้กับประชาชน                    | 125           | 14.08  | 50            | 13.33  | 13            | 13.27  | 62            | 14.94  |
| 4      | จัดทำสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อออนไลน์       | 124           | 13.96  | 55            | 14.67  | 14            | 14.29  | 55            | 13.25  |
| 5      | จัดทำสัญลักษณ์/ฉลากบนผลิตภัณฑ์ให้ชัดเจน อ่านง่าย | 123           | 13.85  | 44            | 11.73  | 16            | 16.33  | 63            | 15.18  |
| 6      | จัดทำสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อโทรทัศน์      | 114           | 12.84  | 51            | 13.60  | 12            | 12.24  | 51            | 12.29  |
| 7      | จัดกิจกรรม/นิทรรศการให้ความรู้                   | 102           | 11.49  | 48            | 12.80  | 16            | 16.33  | 38            | 9.16   |
| 8      | ไม่แสดงความคิดเห็น                               | 3             | 0.34   | 2             | 0.53   | -             | -      | 1             | 0.24   |
|        | รวม  | 888           | 100.00 | 375           | 100.00 | 98            | 100.00 | 415           | 100.00 |

ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

ตารางที่ 17 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

| อันดับ | ความคิดเห็น  | ภาพรวม           |        |
|--------|--|------------------|--------|
|        |  | จำนวน<br>(คำตอบ) | ร้อยละ |
| 1      | ควรปลูกฝังจิตสำนึก และให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้กับเด็ก และประชาชนในทุกพื้นที่ให้มากขึ้น เช่น วิธีการเลือกรับประทานอาหารเหมาะสมกับแต่ละวัย การลดอาหารที่ถูกต้อง ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละมื้อแต่ละวัน และคุณค่าทางอาหารที่ได้รับ | 12               | 18.46  |
| 2      | ควรให้ความรู้และจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการประกอบอาหารให้พระภิกษุสงฆ์กับร้านค้าและประชาชน   | 7                | 10.77  |
| 3      | ควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และเหมาะสมกับแต่ละพื้นที่ เนื่องจากแต่ละพื้นที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคไม่เหมือนกัน   | 6                | 9.23   |
| 4      | ควรเลือกสถานที่ในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม พร้อมทั้งกำหนดวันเวลา และแจ้งให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมรับทราบล่วงหน้า   | 5                | 7.69   |
| 5      | ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ทั่วถึงมากขึ้น เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง  | 4                | 6.15   |
| 6      | ควรลงพื้นที่ให้ความรู้ในหอดฉันของแต่ละวัด เพื่อให้ความรู้แก่พระภิกษุสงฆ์ในเรื่องของการบริโภคอย่างจริงจัง เช่น โรคประเภท NCDs ซึ่งมีปัญหาผลกระทบต่อภิกษุเป็นจำนวนมาก  | 4                | 6.15   |
| 7      | จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ให้มีความน่าสนใจ และนำเสนอผ่านช่องทางสื่อต่าง ๆ ให้มากขึ้น เช่น สื่อสิ่งพิมพ์, สื่อออนไลน์, โทรท์สน์, วิทยู, อินเทอร์เน็ต  | 4                | 6.15   |
| 8      | มีการดำเนินการที่ดีอยู่แล้ว ควรพัฒนาโครงการฯ ให้ดีขึ้นและมีการจัดอบรมอย่างต่อเนื่อง  | 4                | 6.15   |
| 9      | ให้มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าตรวจสอบคุณภาพผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ให้มากขึ้น เช่น วัน เดือน ปี ที่ผลิต, การโฆษณาสรรพคุณ, สารตกค้างในอาหารและประกาศให้ประชาชนรับทราบ   | 2                | 3.08   |
| 10     | ควรมีการจัดกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรม โดยการแยกช่วงอายุ น้ำหนัก ปริมาณน้ำตาล ความดันโลหิตของผู้เข้าร่วมโครงการให้นั่งรวมกลุ่มกัน เพื่อแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และหาแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมกรรมการบริโภคให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ ฉันทิมีสุข อย่างแท้จริง  | 2                | 3.08   |
|        | ฯลฯ  |                  |        |

คำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็น

## สรุปผลและอภิปรายผล

จากผลการสำรวจความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม โครงการฉันทิมีสุข ทั้ง 3 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560 ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2560 ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร และครั้งที่ 3 เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2560 ณ วัดชลประทานรังสฤษฎิ์ พระอารามหลวง จำนวนรวมทั้งสิ้น 390 คน และติดตามประเมินผลหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 261 คน นอกจากนั้นยังมีกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 315 คน

ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับพึงพอใจมากทุกด้าน และมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวม 4.14 หรือคิดเป็นร้อยละ 82.80 โดยด้านวิทยากร มีความพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ยสูงสุด 4.28 หรือคิดเป็นร้อยละ 85.60 รองลงมาคือ ด้านสื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.12 หรือคิดเป็นร้อยละ 82.40 ด้านการจัดกิจกรรม และด้านประโยชน์ที่ได้รับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 หรือคิดเป็นร้อยละ 80.40 กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า การจัดกิจกรรมมีประโยชน์และได้รับความรู้ เพราะมีวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถ สามารถถ่ายทอด บรรยายให้ความรู้สอดคล้องกับเนื้อหา/หัวข้อที่กำหนด และเป็นเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์ สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความทันสมัย เข้าใจง่าย มีเนื้อหาชัดเจน และหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมทำให้มีความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่จะนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและนำไปบอกต่อกับบุคคลอื่นด้วย

ความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่ามีความเหมาะสมดีอยู่แล้ว เพราะมีรูปแบบการจัดกิจกรรมให้ความรู้ มีวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถในการบรรยาย ทำให้ได้รับความรู้ นำไปใช้ประโยชน์ได้ มีสื่อที่ทำให้เข้าใจง่าย อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างบางส่วนที่เห็นว่า ควร มีรูปแบบอื่น ๆ เพิ่มเติมด้วยเช่น ควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย ให้ผู้เข้าร่วมได้มีส่วนร่วมมากกว่านี้ ควรจัดให้เป็นกิจกรรมเข้าค่าย ควรมีการจัดกิจกรรมแบบละครสั้น หรือให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ แนวทางปฏิบัติ และหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เหมาะสมกับสุขภาพ เป็นต้น

จากจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการฉันทิมีสุขทั้ง 3 ครั้ง และผลจากการติดตามพฤติกรรมหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยทำการสอบถามภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย 15 วัน มีผู้ที่สามารถติดตามพฤติกรรมได้ทั้งสิ้น 261 คน คิดเป็นร้อยละ 66.92 ของผู้เข้าร่วมทั้งหมด (390 คน)

โดยการวัดระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร/เครื่องดื่ม การอ่านฉลากโภชนาการ ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลาง ถึง มาก ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.46 – 4.41

โดยประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลางมีเพียงประเด็นเดียว คือ กาเพื่อนมีฤทธิ์กระตุ้นต่อระบบประสาท ค่าเฉลี่ย 3.46 และกลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยน้อยที่ว่า ข้อมูลบนฉลากของอาหารและเครื่องดื่มเข้าใจได้ยากทำให้ไม่อยากอ่าน (แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลบนฉลากของอาหารและเครื่องดื่มไม่ได้เป็นข้อมูลที่ยากเกินไปสำหรับผู้บริโภคจะอ่านและเข้าใจได้)

ส่วนประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การเติมน้ำอัดลม น้ำชาเขียว หรือ เครื่องดื่มที่มีรสชาติดหวานมากเกินไป ทำให้ได้รับน้ำตาลเกิน เมื่อดื่มสะสมเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ค่าเฉลี่ย 4.41 รองลงมาคือ การบริโภคอาหารแต่ละมื้อควรบริโภคผักและผลไม้ให้มากกว่าอาหารประเภทแป้งและไขมัน ค่าเฉลี่ย 4.23 การอ่านฉลากโภชนาการบนฉลากอาหารและเครื่องดื่มทำให้เลือกบริโภคได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย ค่าเฉลี่ย 4.12 โรคอ้วนเป็นจุดเริ่มต้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ค่าเฉลี่ย 4.03 และการอ่านฉลากโภชนาการทำให้ท่านรู้ว่าอาหารนั้นมีสารอาหารอะไร ค่าเฉลี่ย 3.98 ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด คือ หน้าของขนมขบเคี้ยว และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป จะมีฉลากหวาน มัน เค็ม แสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่จะได้รับหากบริโภคหมดทั้งซอง ค่าเฉลี่ย 3.75 ส่วนความคิดเห็นต่อหลังการเข้าร่วมโครงการแล้วทำให้ตนเองเลือกบริโภคอาหาร เครื่องดื่ม ที่มีประโยชน์สุขภาพมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยค่อนข้างสูง 4.34 ซึ่งทำให้เห็นว่า หลังจากการเข้าร่วมโครงการแล้ว ผู้เข้าร่วมจะสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์สำหรับตนเองมากขึ้น

และเมื่อสอบถามถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า พฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การดู/อ่าน วันเดือน ปี ที่ผลิต หรือ ควรบริโภคก่อน หรือ วันหมดอายุของอาหาร /เครื่องดื่ม และยา ก่อนใช้ โดยมีพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำมากถึงร้อยละ 81.99 รองลงมาคือ การอ่านฉลากโภชนาการ ร้อยละ 68.20 การนำความรู้ที่ได้รับไปบอกต่อเรื่องโทษของการบริโภคอาหารรสหวาน มัน เค็ม ให้คนใกล้ชิดหรือญาติโยมรับรู้ ร้อยละ 54.41 จากผลสำรวจจะเห็นแนวโน้มพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมในการบริโภคอาหารประเภททอด และอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นบางครั้ง ซึ่งหากมีการส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจังอาจจะมีส่วนทำให้พฤติกรรมในการบริโภคอาหารประเภททอดและประเภทกะทิลดน้อยลง

อย่างไรก็ตาม จากการติดตามพฤติกรรมดังกล่าวจะดำเนินการภายหลังเข้าร่วมโครงการ 15 วัน เป็นช่วงเวลาไม่นานหลังจากได้รับความรู้ซึ่งอาจมีผลต่อความสนใจและกระตือรือร้นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่เมื่อพิจารณาในระยะยาวแล้ว หากมีการส่งเสริมเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัยอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม จะทำให้การรับรู้ ความเข้าใจ และตระหนักในผลกระทบที่เกิดขึ้นตลอดจนส่งผลให้เกิดการ



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ในระยะยาว เนื่องจากมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร เช่น สถานภาพส่วนบุคคล รายได้ อาชีพ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สถานการณ์แวดล้อม อิทธิพลของสื่อ และสภาพเศรษฐกิจ เป็นต้น เมื่อต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และมีประโยชน์ เพื่อหลีกเลี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังประเภท NCDs นั้น ควรมีการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ และสร้างทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง เนื่องจากพฤติกรรมบริโภคอาหารส่วนหนึ่งมาจากการปฏิบัติในสิ่งนั้น ๆ จนเกิดความเคยชิน หากจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะของพระภิกษุสงฆ์ คงต้องอาหารระยะเวลา และควรพิจารณาปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ในการดำเนินโครงการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจังต่อไป

นอกจากนั้น ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจทัศนคติและพฤติกรรมบริโภคของกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข โดยทำการสำรวจกับพระภิกษุสงฆ์ทั่วไปในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 315 รูป พบประเด็นสำคัญ ดังนี้

พระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่ อ่านฉลากก่อนบริโภค (ฉัน) อาหาร/เครื่องดื่มทุกครั้ง ร้อยละ 69.84 และกลุ่มที่ไม่เคยอ่านฉลากเลย ร้อยละ 7.94 ให้เหตุผลว่า เพราะความเคยชินที่ไม่เคยอ่าน ตัวเล็กอ่านไม่ชัด และจุดที่เขียนไม่เด่นชัด ส่วนประเภทอาหาร/เครื่องดื่มที่มักอ่านฉลากมากที่สุด คือ อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป เครื่องใช้ส่วนตัว เป็นต้น

ส่วนพฤติกรรมการดื่ม โดยปกติพระภิกษุจะดื่มน้ำปานะประเภทน้ำเปล่ามากที่สุด ร้อยละ 23.29 รองลงมาคือ นมกล่อง/นมกระป๋อง/นมถั่วเหลือง น้ำอัดลม และน้ำผลไม้แบบยูเอชที มีความถี่ในการดื่มน้ำปานะที่ไม่ใช่น้ำเปล่า วันละ 1-4 ครั้งโดยเฉลี่ย ซึ่งบางครั้ง น้ำปานะดังกล่าว อาจได้มาจากการที่ญาติโยมใส่บาตรถวายพระมา โดยพระภิกษุสงฆ์มากกว่าครึ่ง ทราบว่า เครื่องดื่มที่เรียกว่า เครื่องดื่มชูกำลัง มีส่วนผสมของกาเฟอีน นอกจากนี้ พระภิกษุสงฆ์ส่วนรับรู้ว่าการบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ และกลุ่มตัวอย่างมากกว่าร้อยละ 50 ที่มีความคิดว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยการลดอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม ลง ขณะที่บางส่วนคือร้อยละ 33 ที่คิดจะปรับเปลี่ยนแต่ยังปรับเปลี่ยนไม่ได้ อย่างไรก็ตามกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ มีความต้องการที่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการ เช่น ความรู้ด้านอาหารที่มีประโยชน์และมีโทษต่อสุขภาพ อาหารที่เหมาะสมแต่ละช่วงอายุ วิธีการอ่านฉลากและความชัดเจนของฉลากสินค้า

ความต้องการและความสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการบริโภค ภาพรวมพบว่า พระภิกษุสงฆ์ต้องการให้มีการจัดอบรมสัมมนา ให้ความรู้กับพระสงฆ์ ในทุกๆ จังหวัด เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดประโยชน์และโทษ นอกจากนี้ ยังต้องการให้จัดอบรมให้ความรู้ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้กับญาติโยมที่นำอาหารมาถวายว่า อาหารประเภทใดที่ควร และไม่ควรนำมาถวายพระ ซึ่งจะมีส่วนช่วยทำให้พระภิกษุสงฆ์ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องได้มากขึ้นด้วย นอกจากนี้เห็นว่า ควรจัดกิจกรรมในลักษณะเชิงปฏิบัติการ ออกสื่อรณรงค์ประชาสัมพันธ์ในหลาย ๆ ด้าน และควรดำเนินการอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ

ส่วนข้อเสนอแนะต่อการดำเนินกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคนั้น ควรมีการให้ความรู้กับเยาวชน ประชาชนทุกกลุ่มให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และควรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการประกอบอาหารให้พระภิกษุสงฆ์ให้กับร้านค้าและประชาชน ควรมีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมรณรงค์ และมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องให้สอดคล้องและเหมาะสมกับพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายแต่ละประเภท

จากผลการสำรวจดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า กิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้ความเข้าใจในระยะแรก และเป็นกิจกรรมที่เข้าถึงผู้ปฏิบัติหรือกลุ่มเป้าหมายอย่างจริงที่มากกว่าการเผยแพร่ความรู้ทั่วไป การมีผู้เข้าร่วมเข้าร่วมกิจกรรมในการรับฟังบรรยาย ถามตอบ สร้างความน่าสนใจและเป็นการกระตุ้นให้เกิดการรับรู้และเข้าใจ นำไปสู่การบอกกล่าว เล่าต่อกันมากที่สุด และนำไปสู่ทิศทางในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ในระดับหนึ่ง แต่ระดับความเข้มข้นในการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นประจำและมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องนั้น จะต้องมาจากปัจจัยหลาย ๆ ด้านด้วยกัน และจำเป็นต้องมีระบบการติดตามประเมินผลที่เข้มข้นชัดเจน

กล่าวโดยสรุป คือ ผลของการจัดกิจกรรม สร้างการรับรู้ได้ในระดับที่ดี และเป็นการจุดหรือกระตุ้นให้พระภิกษุสงฆ์และคนเห็นความสำคัญในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากขึ้น มีส่วนทำให้พระสงฆ์เห็นความสำคัญในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น ขณะเดียวกัน พระภิกษุสงฆ์เอง เห็นว่า ควรมีกิจกรรมแบบนี้ในทุก ๆ พื้นที่ และควรส่งเสริมให้ประชาชนที่ทำบุญตักบาตร รับรู้และทำความเข้าใจในการเลือกอาหารทำบุญได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนั้นกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข มีแนวโน้มที่จะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ใน **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม** การดื่ม และบริโภคอาหารมากถึงร้อยละ 84.80 แสดงให้เห็นว่า เมื่อรู้แล้วว่า การบริโภคอาหาร ที่จะลดหรือหลีกเลี่ยงการเป็นโรค NCDs ได้นั้น จะต้องบริโภคให้ถูกต้องอย่างไร ยิ่งเป็นสิ่งที่ยาก อย. จะต้องเร่งสร้างความรู้ความเข้าใจ สนับสนุนส่งเสริมการเลือกผลิตภัณฑ์อาหารปลอดภัย และแนวทางการลดความเสี่ยงในการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อไป

กลุ่มเป้าหมายให้ความสำคัญกับการอ่านฉลากโภชนาการมากขึ้นถึงร้อยละ 80 และเห็นว่า การอ่านฉลากโภชนาการมีประโยชน์ทำให้ทราบข้อมูลและตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น และกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 75 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยโดยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับปฏิบัติบ้างเป็นส่วนใหญ่

ส่วนพฤติกรรมมีแนวโน้มที่ดีในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เนื่องจากพระสงฆ์และประชาชนที่เข้าร่วม รวมทั้ง พระสงฆ์ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีความคิด ความต้องการ และมีความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นโรค NCDs ซึ่งถือว่าเป็นทิศทางที่ดี ซึ่งที่ผ่านมากลุ่มเป้าหมายอาจจะไม่ได้ให้ความสำคัญกับการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยมากเท่าใดนัก เมื่อมีหน่วยงานเข้าไปให้คำแนะนำ ให้ความรู้อย่างจริงจัง จึงมีความสนใจและเกิดความตระหนักในการ

ดูแลตนเองมากขึ้น เพียงแต่กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ต้องการคนชี้แนะแนวทางในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (หรือการสร้าง HOW TO) ในการส่งเสริม สนับสนุน ให้ความรู้ ตลอดจนเสนอแนะแนวทางในการคัดเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัยไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs ถึงแม้ว่า การติดตามผลพฤติกรรมหลังจากเข้าร่วมโครงการเพียง 15 วัน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยมีการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ของพฤติกรรมประจำก็ตาม สิ่งที่เห็นได้ชัดมากที่สุด คือ ความพยายามในการลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน การลดอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม การพยายามจะลดอาหารประเภททอด และกะทิ เป็นต้น เนื่องจากพฤติกรรมบริโภคอาหาร เป็นพฤติกรรมประจำที่ทำจนเกิดความเคยชิน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงต้องใช้ระยะเวลา และปัจจัยแวดล้อมอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

ยกตัวอย่างเช่น หากจะให้พระภิกษุสงฆ์ ฉันทาอาหารที่ปลอดภัย นอกจากที่พระภิกษุสงฆ์จะต้องมีความเข้าใจในประเภทและประโยชน์ของอาหารนั้นแล้ว และสามารถที่จะแจ้งหรือบอกกล่าวกับประชาชนผู้ที่ถวายทำบุญถวายอาหาร หรือตักบาตรแล้ว ชรวาสาเองก็ต้องมีความเข้าใจในการเลือกประเภทอาหารที่เหมาะสมด้วยเช่นเดียวกัน เพื่อที่จะจัดหาอาหารถวายพระภิกษุอย่างเหมาะสม แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากยุคปัจจุบันผู้คนต่างมีความเร่งรีบแต่ก็ต้องการที่จะทำบุญตักบาตร และการจัดเตรียมอาหารเพื่อตักบาตรพระในช่วงเช้าก็มักจะจัดหาหรือซื้อจากความสะดวก โดยเฉพาะอาหารประเภทแกงถุง หรือชุดอาหารสำหรับใส่บาตรที่ร้านอาหารต่าง ๆ เตรียมให้พร้อมแล้ว ทำให้ยากต่อการเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสม นอกจากนั้นนอกจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการบอกต่อให้กับบุคคลใกล้ชิด ทั้งในรูปแบบการเผยแพร่ความรู้ การตักเตือน บอกกล่าวให้ได้อีกต่อหนึ่ง ทำให้มีคนที่รู้เรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยที่ถูกต้องมากกว่าจำนวนของผู้ที่เข้าอบรม และเป็นแนวทางหนึ่งในการที่จะส่งเสริมให้มีการรับรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ อย่างเหมาะสมมากขึ้น แต่จากการจัดกิจกรรมดังกล่าวเพียงไม่กี่ครั้ง คงไม่เพียงพอที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอย่างยั่งยืนได้ จึงควรมีการจัดกิจกรรมและการสร้างความรู้ความเข้าใจอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะของผู้วิจัยต่อการดำเนินกิจกรรมและการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม คือ ควรดำเนินการส่งเสริม รมรงค์ และสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับพระภิกษุสงฆ์ อย่างต่อเนื่อง โดย ทาง อย. อาจจะทำความร่วมมือ หรือ จัดกิจกรรมร่วมกับ สำนักพระพุทธศาสนา นอกจากนั้น ยังสามารถทำความร่วมมือในระดับกระทรวงเพื่อขับเคลื่อนโครงการดังกล่าว โดยจัดเป็นกิจกรรมเผยแพร่ให้ความรู้ ส่งมอบสื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ซึ่งสามารถดำเนินการร่วมกับกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงแรงงาน และกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมบริโภคอย่างเหมาะสมได้อย่างกว้างขวางมากขึ้นด้วย

ภาคผนวก

เครื่องมือ



## แบบสอบถามความพึงพอใจต่อกิจกรรม “โครงการฉันทิมีสุข”

วันที่ ..... ณ .....

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความพึงพอใจ และความคิดเห็นต่อกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

**สถานภาพ**  พระภิกษุสงฆ์  ฆราวาส (ประชาชนทั่วไป)

1. ท่านมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้อยู่ในระดับใด (ใส่ ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน)

|                                 | ประเด็น  | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|---------------------------------|--|-----------|-----|---------|------|------------|
| <b>ด้านการจัดกิจกรรม</b>        |  |           |     |         |      |            |
| 1                               | ระยะเวลาการจัดกิจกรรม (ครึ่งวัน)   |           |     |         |      |            |
| 2                               | รูปแบบการจัดกิจกรรม เช่น นิทรรศการ การบรรยาย/เสวนาให้ความรู้                         |           |     |         |      |            |
| 3                               | ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมกับเนื้อหาความรู้   |           |     |         |      |            |
| 4                               | การอำนวยความสะดวกในการลงทะเบียน/การเข้าร่วมกิจกรรม                                   |           |     |         |      |            |
|                                 | การตรวจสอบสุขภาพ (เช่น หัวใจ เอ็กซเรย์ ตรวจตา เจาะเลือด เป็นต้น)                     |           |     |         |      |            |
|                                 | การบรรยาย/เสวนา โดยวิทยากร (พระภิกษุสงฆ์)  |           |     |         |      |            |
|                                 | การบรรยาย/เสวนา โดยวิทยากร (ฆราวาส) ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ                           |           |     |         |      |            |
|                                 | การจัดนิทรรศการให้ความรู้ และเปิดคลินิกให้คำปรึกษาด้านการบริโภค (ฉันทิ) อาหารปลอดภัย |           |     |         |      |            |
| <b>ด้านวิทยากร</b>              |  |           |     |         |      |            |
| <b>(1) อาจารย์สง่า ดามาพงษ์</b> |  |           |     |         |      |            |
| 5                               | เนื้อหาการเสวนา/บรรยาย สอดคล้องกับหัวข้อที่จัดกิจกรรม                                |           |     |         |      |            |
| 6                               | เทคนิคการถ่ายทอด/บรรยาย น่าสนใจและเข้าใจได้ง่าย                                      |           |     |         |      |            |
| 7                               | ความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวข้อง                                    |           |     |         |      |            |
| 8                               | วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์  |           |     |         |      |            |
| <b>(2) รศ.นพ. ปัญญา ไข่มุก</b>  |  |           |     |         |      |            |
| 9                               | เนื้อหาการเสวนา/บรรยาย สอดคล้องกับหัวข้อที่จัดกิจกรรม                                |           |     |         |      |            |
| 10                              | เทคนิคการถ่ายทอด/บรรยาย น่าสนใจและเข้าใจได้ง่าย                                      |           |     |         |      |            |
| 11                              | ความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวข้อง                                    |           |     |         |      |            |
| 12                              | วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์  |           |     |         |      |            |
| 13                              | ความพึงพอใจต่อผู้ดำเนินรายการ : คุณสืบสกุล พันธุ์ดี                                  |           |     |         |      |            |
| 14                              | ความพึงพอใจต่อ พิธีกร : ดร.อรชร ไกรจักร์   |           |     |         |      |            |
| <b>ด้านสื่อในการจัดกิจกรรม</b>  |  |           |     |         |      |            |
| 15                              | การใช้สื่อในการเผยแพร่ดึงดูดความสนใจ   |           |     |         |      |            |
|                                 | - คู่มือ และแผ่นพับ  |           |     |         |      |            |
|                                 | - ชุดนิทรรศการ Roll - up   |           |     |         |      |            |
|                                 | - วีดิทัศน์  |           |     |         |      |            |
| 16                              | สื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ความรู้/ใช้ในกิจกรรม มีความทันสมัย                             |           |     |         |      |            |
| 17                              | สื่อที่ใช้ทำให้เข้าใจได้ง่าย (การใช้ภาษา รูปแบบ การเรียงลำดับข้อมูล)                 |           |     |         |      |            |
| 18                              | เนื้อหาที่ใช้ในสื่อมีความชัดเจน (เนื้อหาสั้น กระชับ)                                 |           |     |         |      |            |

|    | ประเด็น  | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|----|--|-----------|-----|---------|------|------------|
|    | <b>ด้านประโยชน์ที่ได้รับ</b>   |           |     |         |      |            |
| 19 | ระดับความรู้ความเข้าใจ “ก่อน” เข้าร่วมกิจกรรมอยู่  |           |     |         |      |            |
| 20 | ระดับความรู้ความเข้าใจ “หลัง” เข้าร่วมกิจกรรมอยู่  |           |     |         |      |            |
| 21 | คาดว่าจะนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน   |           |     |         |      |            |
| 22 | คาดว่าจะนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับบุคคลอื่น   |           |     |         |      |            |
| 23 | หลังจากนี้ท่านจะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการ <u>ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</u> การดื่ม และบริโภคอาหาร |           |     |         |      |            |
|    | <b>ความพึงพอใจในภาพรวม</b>   |           |     |         |      |            |

2. ในโอกาสต่อไป หากมีกิจกรรมลักษณะนี้อีก ท่านสนใจจะเข้าร่วมหรือไม่

สนใจ เพราะ .....

ไม่สนใจ เพราะ .....

3. ท่านคิดว่า การจัดกิจกรรม “โครงการฉันดีมีสุข” ควรมีลักษณะรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบอื่นๆ หรือไม่ อย่างไร

รูปแบบนี้ดีแล้ว เพราะ .....

ควรมีรูปแบบอื่น ยกตัวอย่างเช่น .....

.....

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น : สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

กรุณานำส่งแบบที่เจ้าหน้าที่ภายหลังจากจบการเสวนา



# แบบสอบถามความพึงพอใจต่อกิจกรรม “โครงการฉันทิมีสุข”

วันที่ ..... ณ .....

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความพึงพอใจ และความคิดเห็นต่อกิจกรรมโครงการฉันทิมีสุข ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

**สถานภาพ**  พระภิกษุสงฆ์  ฆราวาส (ประชาชนทั่วไป)

1. ท่านมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้อยู่ในระดับใด (ใส่ ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน)

|  | ประเด็น  | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|--|--|-----------|-----|---------|------|------------|
| <b>ด้านการจัดกิจกรรม</b>                               |  |           |     |         |      |            |
| 1  | ระยะเวลาการจัดกิจกรรม (ครึ่งวัน)   |           |     |         |      |            |
| 2  | รูปแบบการจัดกิจกรรม เช่น นิทรรศการ การบรรยาย/เสวนาให้ความรู้                         |           |     |         |      |            |
| 3  | ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมกับเนื้อหาความรู้   |           |     |         |      |            |
| 4  | การอำนวยความสะดวกในการลงทะเบียน/การเข้าร่วมกิจกรรม                                   |           |     |         |      |            |
|  | การตรวจสอบสุขภาพ (เช่น หัวใจ เอ็กซเรย์ ตรวจตา เจาะเลือด เป็นต้น)                     |           |     |         |      |            |
|  | การบรรยาย/เสวนา โดยวิทยากร (พระภิกษุสงฆ์)  |           |     |         |      |            |
|  | การบรรยาย/เสวนา โดยวิทยากร (ฆราวาส) ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ                           |           |     |         |      |            |
|  | การจัดนิทรรศการให้ความรู้ และเปิดคลินิกให้คำปรึกษาด้านการบริโภค (ฉันทิ) อาหารปลอดภัย |           |     |         |      |            |
| <b>ด้านวิทยากร</b>                                     |  |           |     |         |      |            |
| <b>(1) อาจารย์สง่า ดามาพงษ์</b>                        |  |           |     |         |      |            |
| 5  | เนื้อหาการเสวนา/บรรยาย สอดคล้องกับหัวข้อที่จัดกิจกรรม                                |           |     |         |      |            |
| 6  | เทคนิคการถ่ายทอด/บรรยาย น่าสนใจและเข้าใจได้ง่าย                                      |           |     |         |      |            |
| 7  | ความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวข้อง                                    |           |     |         |      |            |
| 8  | วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์  |           |     |         |      |            |
| <b>(2) อ.พญ.ประพิมพ์พร ฉัตรานุกุลชัย (ฉันทิฉินกุล)</b> |  |           |     |         |      |            |
| 9  | เนื้อหาการเสวนา/บรรยาย สอดคล้องกับหัวข้อที่จัดกิจกรรม                                |           |     |         |      |            |
| 10   | เทคนิคการถ่ายทอด/บรรยาย น่าสนใจและเข้าใจได้ง่าย                                      |           |     |         |      |            |
| 11   | ความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวข้อง                                    |           |     |         |      |            |
| 12   | วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์  |           |     |         |      |            |
| 13   | ความพึงพอใจต่อผู้ดำเนินรายการ : คุณสืบสกุล พันธดี                                    |           |     |         |      |            |
| 14   | ความพึงพอใจต่อ พิธีกร : ดร.อรชร ไกรจักร์   |           |     |         |      |            |
| <b>ด้านสื่อในการจัดกิจกรรม</b>                         |  |           |     |         |      |            |
| 15   | การใช้สื่อในการเผยแพร่ดึงดูดความสนใจ   |           |     |         |      |            |
|  | - คู่มือ และแผ่นพับ  |           |     |         |      |            |
|  | - ชุดนิทรรศการ Roll - up   |           |     |         |      |            |
|  | - วีดิทัศน์  |           |     |         |      |            |
| 16   | สื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ความรู้/ใช้ในกิจกรรม มีความทันสมัย                             |           |     |         |      |            |
| 17   | สื่อที่ใช้ทำให้เข้าใจได้ง่าย (การใช้ภาษา รูปแบบ การเรียงลำดับข้อมูล)                 |           |     |         |      |            |
| 18   | เนื้อหาที่ใช้ในสื่อมีความชัดเจน (เนื้อหาสั้น กระชับ)                                 |           |     |         |      |            |



|    | ประเด็น  | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|----|--|-----------|-----|---------|------|------------|
|    | <b>ด้านประโยชน์ที่ได้รับ</b>   |           |     |         |      |            |
| 19 | ระดับความรู้ความเข้าใจ “ก่อน” เข้าร่วมกิจกรรมอยู่  |           |     |         |      |            |
| 20 | ระดับความรู้ความเข้าใจ “หลัง” เข้าร่วมกิจกรรมอยู่  |           |     |         |      |            |
| 21 | คาดว่าจะนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน   |           |     |         |      |            |
| 22 | คาดว่าจะนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับบุคคลอื่น   |           |     |         |      |            |
| 23 | หลังจากนี้ท่านจะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการ <u>ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</u> การดื่ม และบริโภคอาหาร |           |     |         |      |            |
|    | <b>ความพึงพอใจในภาพรวม</b>   |           |     |         |      |            |

2. ในโอกาสต่อไป หากมีกิจกรรมลักษณะนี้อีก ท่านสนใจจะเข้าร่วมหรือไม่

สนใจ เพราะ .....

ไม่สนใจ เพราะ .....

3. ท่านคิดว่า การจัดกิจกรรม “โครงการฉันดีมีสุข” ควรมีลักษณะรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบอื่นๆ หรือไม่ อย่างไร

รูปแบบนี้ดีแล้ว เพราะ .....

ควรมีรูปแบบอื่น ยกตัวอย่างเช่น .....

.....

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น : สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

กรุณานำส่งแบบที่เจ้าหน้าที่ภายหลังจากจบการเสวนา



## แบบสอบถามทัศนคติต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย “โครงการฉันทิมีสุข”

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภค (ฉันทิมี) อาหารปลอดภัย เพื่อลดความเสี่ยงที่เกี่ยวกับกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วนลงพุง ภายใต้งานโครงการฉันทิมีสุข ของ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

สถานภาพ  พระภิกษุสงฆ์ อายุ (ปี) .....

### ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม

- ก่อนรับประทานอาหาร/เครื่องดื่ม ท่านอ่านฉลากก่อนบริโภคหรือไม่ ?  
 อ่านทุกครั้ง  อ่านเป็นบางครั้ง  ไม่เคยอ่านเลย
- เหตุผลที่ท่าน **ไม่อ่าน** ฉลากก่อนบริโภค คือ ข้อใด ?  
 ตัวเล็กอ่านไม่ชัด  จุดที่เขียนไม่เด่นชัด  ไม่รู้ว่ามีผลสำคัญ  ความเคยชินเพราะไม่เคยทำ  
 อื่น ๆ (ระบุ) .....
- อาหาร/เครื่องดื่ม/ผลิตภัณฑ์ประเภทใดที่ท่านอ่านฉลาก (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)  
 อาหารสำเร็จรูป  อาหารกระป๋อง  ขนมขบเคี้ยว  เครื่องดื่มบำรุงกำลัง  
 เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ยาสระผม สบู่ ยาสีฟัน  เครื่องปรุงรส  ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน  
 อื่นๆ (ระบุ) .....
- โดยปกติท่านดื่มน้ำปานะใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)  
 น้ำเปล่า  กาแฟสำเร็จรูป/กาแฟสด  กาแฟดำ  ชาเขียวพร้อมดื่ม  
 น้ำอัดลม  น้ำผลไม้แบบยูเอชที  น้ำหวาน เช่น เฮลบลูบอย/น้ำหวานพร้อมดื่ม  
 เครื่องดื่มสำเร็จรูป (ชา/น้ำชง/เก๊กฮวย/มะตูม)  เครื่องดื่มบำรุงกำลัง เช่น ลิโพ M100  
 นมกล่อง/กระป๋อง/นมถั่วเหลือง  อื่นๆ (ระบุ) .....
- ความถี่ในการบริโภคดื่มน้ำปานะ (ประเภทเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ น้ำเปล่า)  
 วันละ 1-2 ครั้ง  วันละ 3-4 ครั้ง  1-2 วัน/ครั้ง  4-3 วันครั้ง  นาน ๆ ครั้ง
- ท่านทราบหรือไม่ว่า เครื่องดื่มประเภท กาแฟ/ชาเขียวพร้อมดื่ม /น้ำอัดลม/เครื่องดื่มที่มักเรียกว่า “เครื่องดื่มชูกำลัง” มีส่วนผสมของคาเฟอีน  
 ทราบเป็นอย่างดี  พอทราบบ้าง  ไม่ทราบเลย
- ท่านทราบหรือไม่ ? ว่าการบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ  
 ทราบเป็นอย่างดี  พอทราบบ้าง  ไม่ทราบเลย
- ท่านคิดจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม บ้างหรือไม่  
 คิดและพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  คิดแต่ยังไม่ปรับเปลี่ยนไม่ได้  ไม่คิดและไม่สนใจ
- ท่านรู้จักหน่วยงานที่คุ้มครองความปลอดภัยของผู้บริโภค บ้างหรือไม่? (ตอบเพียงข้อเดียว)  
 รู้จัก  สคบ.  อย.  สำนักนายกรัฐมนตรี  อื่นๆ (ระบุ) .....  
 ไม่รู้จัก
- ท่านรู้จัก อย. หรือไม่ ?  
 รู้จัก  ไม่รู้จัก
- ท่านรู้หรือไม่ว่า “อย.” ย่อมาจากชื่อหน่วยงานใด (ตอบได้เพียงคำตอบเดียว)  
 องค์การอาหารและยา  องค์การอาหารและยา  สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
 สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

12. โปรดเรียงลำดับความต้องการทราบความรู้เกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์สุขภาพด้านใดบ้าง (1=ต้องการรับรู้มากที่สุด 2,3...รองลงมา)  
 ..... อาหาร .....ยา .....เครื่องสำอาง .....วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน .....เครื่องมือแพทย์
13. ประเด็นหรือเนื้อหาที่ต้องการรับรู้ ได้แก่ .....
- .....

## ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม

1. หากจะจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างให้พระภิกษุสงฆ์รับรู้เกี่ยวกับ การเลือกบริโภค (ฉันท) อาหาร/เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ท่านเห็นว่าควรจะเป็นกิจกรรมลักษณะใด (โปรดระบุลักษณะของกิจกรรมที่ท่านเห็นว่าเหมาะสมและเป็นประโยชน์)
- (1) .....
- (2) .....
- (3) .....
2. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ ที่จะจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภค (ฉันท) เครื่องดื่มและอาหารปลอดภัย เพื่อลดความเสี่ยงที่เกี่ยวกับ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ให้กับพระภิกษุสงฆ์ (ตอบเพียงคำตอบเดียว)
- เห็นด้วย และสนใจเข้าร่วม โปรดระบุชื่อ และที่อยู่ในการติดต่อ  
 ชื่อ ..... โทร./มือถือ.....  
 สถานที่ติดต่อ .....
- ..... ID LINE.....
- เห็นด้วย แต่ไม่สนใจเข้าร่วม เพราะ .....
- ไม่เห็นด้วย/ไม่เข้าร่วม
3. ท่านคิดว่า จะมีวิธีใด ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค (ฉันท) เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน และอาหารที่มีรสชาติ หวาน มัน เค็ม เพื่อลดความเสี่ยงที่เกี่ยวกับกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
- จัดทำสื่อรณรงค์ให้ความรู้                       อบรม/บรรยายให้ความรู้                       จัดกิจกรรม/นิทรรศการให้ความรู้
- จัดทำสัญลักษณ์/ฉลากบนผลิตภัณฑ์ให้ชัดเจน อ่านง่าย                       รณรงค์และให้ความรู้กับประชาชน
- จัดทำสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อโทรทัศน์                       จัดทำสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อออนไลน์
- อื่นๆ (ระบุ) .....
4. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (ถ้ามี โปรดระบุ)
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

ขอขอบพระคุณที่ร่วมแสดงความคิดเห็น และกรุณาส่งแบบสอบถามคืนกลับที่เจ้าหน้าที่  
 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ร่วมกับ สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



## แบบสอบถามพฤติกรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรม “โครงการฉันดีมีสุข”

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรม และความคิดเห็นหลังเข้าร่วมกิจกรรมโครงการฉันดีมีสุข ของ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

**สถานภาพ**  พระภิกษุสงฆ์  ข้าราชการ (ประชาชนทั่วไป)

สถานที่เข้าร่วม .....

1. ท่านมีความคิดเห็นหรือรับรู้เกี่ยวกับประเด็นต่อไปนี้ในระดับใด (ใส่ ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน)

| ข้อ | ประเด็น   | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|-----|---|-----------|-----|---------|------|------------|
| 1   | กาแฟีนมีฤทธิ์กระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนกลาง   |           |     |         |      |            |
| 2   | การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม จะทำให้เรารู้ปริมาณน้ำตาลและโซเดียมของอาหารในภาชนะบรรจุนั้น  |           |     |         |      |            |
| 3   | การได้รับน้ำตาลที่มากเกินไปจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)  |           |     |         |      |            |
| 4   | เราไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 65 กรัม หรือ 16 ช้อนชา ต่อวัน   |           |     |         |      |            |
| 5   | โรคอ้วนเป็นจุดเริ่มต้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น   |           |     |         |      |            |
| 6   | การอ่านฉลากโภชนาการทำให้ท่านรู้ว่าอาหารนั้นมีสารอาหารอะไร   |           |     |         |      |            |
| 7   | ดื่มน้ำอัดลม น้ำชาเขียว หรือ เครื่องดื่มที่มีรสชาติดหวานมากเกินไป ทำให้ได้รับน้ำตาลเกิน เมื่อดื่มสะสมเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้   |           |     |         |      |            |
| 8   | ข้อมูลบนฉลากได้แก่ ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม สัญลักษณ์โภชนาการ Healthier choice ช่วยในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร                    |           |     |         |      |            |
|     |    |           |     |         |      |            |
| 9   | ท่านเห็นด้วยว่าข้อมูลบนฉลากของอาหารและเครื่องดื่ม เข้าใจได้ยาก ทำให้ไม่ยอมอ่าน  |           |     |         |      |            |
| 10  | การอ่านฉลากโภชนาการบนฉลากอาหารและเครื่องดื่ม ทำให้ท่านเลือกบริโภคได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย  |           |     |         |      |            |
| 11  | การบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ควรบริโภคผักและผลไม้ ให้มากกว่าอาหารประเภทแป้งและไขมัน  |           |     |         |      |            |
| 12  | หน้าของขนมขบเคี้ยว และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป จะมีฉลากหวาน มัน เค็ม แสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่จะได้รับ หากบริโภคหมดทั้งซอง |           |     |         |      |            |
| 13  | หลังจากเข้าร่วมโครงการแล้ว ทำให้ท่านเลือกบริโภคอาหาร เครื่องดื่ม ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น  |           |     |         |      |            |

2. หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม “โครงการฉันทิมีสุข” แล้ว ท่านมีพฤติกรรมต่อไปนี้ อย่างไร ?

(ใส่ ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน)

| ข้อ | ประเด็น   | ไม่ปฏิบัติ/<br>ไม่ทำเลย | ปฏิบัติ                |                                      |                          |
|-----|---|-------------------------|------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
|     |   |                         | สม่ำเสมอ/<br>เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง<br>(ปฏิบัติ<br>มากกว่า) | ปฏิบัติ<br>นานๆ<br>ครั้ง |
| 1   | ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน เช่น เครื่องดื่มที่เรียกว่ากันัว เครื่องดื่มชูกำลัง ชาเขียวพร้อมดื่ม น้ำอัดลม |                         |                        |                                      |                          |
| 2   | ท่านบริโภคอาหารประเภททอด หรือมีส่วนผสมของกะทิ   |                         |                        |                                      |                          |
| 3   | ท่านลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสถั่วเหลือง ซอสหรือเครื่องปรุงรส ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว              |                         |                        |                                      |                          |
| 4   | ท่านลดการบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม  |                         |                        |                                      |                          |
| 5   | ท่านลดการดื่ม/บริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือมีส่วนผสมของน้ำตาล   |                         |                        |                                      |                          |
| 6   | ท่านเลือกบริโภคของหวานประเภท ขนมหวาน เบเกอรี่ คุกกี้ เค้ก ขนมปัง <i>มากกว่า</i> ผลไม้                                   |                         |                        |                                      |                          |
| 7   | <b>ก่อนดื่ม</b> น้ำอัดลมและชาเขียวพร้อมดื่ม ท่านอ่านข้อมูลสูตรส่วนประกอบ บนฉลากที่ข้างขวด                               |                         |                        |                                      |                          |
| 8   | ท่านเลือกดื่มเครื่องดื่ม ได้แก่ นม เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ที่มี น้ำตาลน้อย  |                         |                        |                                      |                          |
| 9   | ท่านจะมองหาเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย ออย. (เลข 13 หลัก) ที่ฉลากก่อนบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท   |                         |                        |                                      |                          |
| 10  | ท่านดู/อ่าน วัน เดือน ปี ที่ผลิต หรือ ควรบริโภคก่อน หรือ วันหมดอายุ ของอาหาร /เครื่องดื่ม และยา ก่อนใช้                 |                         |                        |                                      |                          |
| 11  | หลังจากการเข้าร่วมโครงการ “ฉันทิมีสุข” ท่านอ่านฉลากโภชนาการ   |                         |                        |                                      |                          |
| 12  | ท่านบอกต่อในเรื่อง โทษของการบริโภคอาหารรสหวาน มัน เค็ม ให้ คนใกล้ชิด หรือญาติโยมรับรู้ด้วย                              |                         |                        |                                      |                          |
| 13  | ท่านบอกต่อหรือแนะนำญาติ/เพื่อน ให้อ่านฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม สัญลักษณ์โภชนาการ Healthier choice                 |                         |                        |                                      |                          |

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น :

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ร่วมกับ สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต