ภาคผนวก

โครงการกลยุทธ์ในการฉดโรคโลหิตจางเนื่องมาจากการขาดธาตุเหล็กใน
หญิงตั้งครรภ์ในจังหวัดปัตตานี
แบบประเมินปริมาณอาหารที่รับประทานในรอบ 24 ชั่วโมง

ผู้ถูกสัมภาษณ์.....เกิดวันที่ อายุ.....ปี.....เดือน เพศ☐ ชาย☐ หญิง
หมู่บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
วันที่สัมภาษณ์.....☐ วันธรรมดา ☐ วันตลาดนัด ☐ วันเสาร์หรืออาทิตย์

มื้ออาหาร	ชื่ออาหารและส่วนประกอบ	น้ำหนัก (ก.)	สัดส่วน	Code	หมายเหตุ
ระบุเวลาโดยประมาณ	ถ.ค ช.ค. ช.ช.				
(ตื่นนอน)					
มื้อเช้า					
8.00 น.					
อาหารว่างเช้า					
มื้อกลางวัน					
12.00น.					
อาหารว่างบ่าย					
มื้อเย็น					
18.00 น.					
อาหารว่างเย็น					
ก่อนนอน					

การศึกษาเรื่องอาหารกับโรคโลหิตจางเนื่องจากการขาดธาตุเหล็ก

แบบสอบถามนี้ใช้ประกอบการศึกษากับกลุ่มหญิงตั้งครรภ์อายุ17-35ปี (12-28 สัปดาห์) เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษาถึงประวัติการกินอาหาร ซึ่งเกี่ยวโยงกับการเกิดโรคโลหิตจางเนื่องจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์ กลุ่มดังกล่าวลักษณะการตอบแบบสอบถามนี้ทำโดยขีดเครื่องหมาย (/) ที่ตรงกับความต้องการของท่านขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

นางสาวสุมาลิกา เปี่ยมมงคล

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปัตตานี

.....

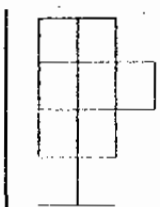
รหัสบุคคล.....

1. ชื่อหมู่บ้าน.....
2. ชื่อ..... .....นามสกุล.....
3. วัน.....เดือน.....พ.ศ.....ที่เกิด อายุ.....ปี
4. ที่อยู่ บ้านเลขที่.....ถนน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
5. วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์.....

   แบบสอบถาม ☐ สมบูรณ์

   ☐ ไม่สมบูรณ์
6. สอบถามครั้งแรกวันที่ .....เดือน ..... พ.ศ.....

   สอบถามครั้งที่2 วันที่ .....เดือน ..... พ.ศ.....



ความถี่ของการบริโภคอาหาร

โปรดกาเครื่องหมาย (/) ในช่องรายการอาหารที่ท่านบริโภคในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา

ตัวอย่าง ท่านดื่มนมบ่อยแค่ไหนคิดโดยเฉลี่ยจากระยะเวลา ๔ เดือนที่ผ่านมา

ลำดับ	รายการอาหาร	จำนวนครั้งที่บริโภคในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา												
		เล็ก	กลาง	ใหญ่	1/วัน	2-3/วัน	1/สัปดาห์	2-3 / ส	1 / ด	2 / ด	3 / ด	1 /2 ด	น้อยครั้ง	หมายเหตุ
1	นมสด	/												

ท่านบริโภครายการอาหารต่อไปนี้บ่อยแค่ไหนคิดโดยเฉลี่ยจากระยะเวลา 4 เดือนที่ผ่านมาในระหว่างที่ท่านตั้งครรภ์

ลำดับ	รายการอาหาร	จำนวนครั้งที่บริโภคในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา												
		เล็ก	กลาง	ใหญ่	1/วัน	2-3/วัน	1/สัปดาห์	2-3 / ส	1 / ด	2 / ด	3 / ด	1 /2 ด	น้อยครั้ง	หมายเหตุ
1.	นมสด													
	ธัญญพืช													
2.	ข้าวเหนียวขาว													
3.	ข้าว (ขัดสี)													
4.	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่													
5.	สาคูเม็ดเล็ก													
6.	ขนมจีน													
	เนื้อสัตว์													
7.	ไข่ไก่													
8.	เนื้อวัว (ไม่ติดมัน)													
9.	ลูกชิ้นเนื้อวัว													
10.	ตับวัว													

ลำดับ	รายการอาหาร	จำนวนครั้งที่บริโภคในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา												
		เล็ก	กลาง	ใหญ่	1/วัน	2-3/วัน	1/สัปดาห์	2-3 / ส	1 / ด	2 / ด	3 / ด	1 /2 ด	น้อยครั้ง	หมายเหตุ
11.	ตับไก่													
12.	เนื้อแพะ													
13.	เนื้อแกะ													
14.	ปลากระบอกเค็ม													
15.	ปลากระบอกสด													
16.	ปลากระพงแดง													
17.	ปลากระพงขาว													
18.	ปลาจาระเม็ดดำ													
19.	ปลาทู													
20.	ปลาอินทรีย์/ ปลาโอ													
21.	อกไก่													
22.	ปู													
23.	กุ้ง													
24.	ขาไก่/น่องไก่													
25.	หอยแครง													
26.	หอยแมลงภู่													
27.	ปูม้า													
28.	ปลาหมึกกล้วย													
29.	ปลาไส้ตัน													
30.	ถั่วดำเม็ดเล็ก													
31.	ถั่วเขียว													
32.	ถั่วขาว													

ลำดับ	รายการอาหาร	จำนวนครั้งที่บริโภคในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา												
		เล็ก	กลาง	ใหญ่	1/วัน	2-3/วัน	1/สัปดาห์	2-3 / ส	1 / ด	2 / ด	3 / ด	1 /2 ด	น้อยครั้ง	หมายเหตุ
33.	ถั่วลิสง													
	ผัก													
34.	ผักกูด													
35.	ผักโขมสวน													
36.	ถั่วฝักยาว													
37.	ถั่วงอกใบกระเพรา													
38.	ยอดมะกอก													
39.	ยอดกระถิน													
40.	ใบชะพลู													
41.	ต้นหอม													
42.	มะเขือพวง													
43.	มะระ													
44.	ชะอม													
45.	ใบบัวบก													
46.	ผักบุ้ง													
47.	ดอกขี้เหล็ก													
48.	ถั่วลันเตา													
49.	ฟักทอง													
50.	มะเขือเทศ													
51.	ตำลึง													
52.	กว้างตุ้ง													
53.	คะน้า													
53.1	เห็ด													
54.	หน่อไม้													

ลำดับ	รายการอาหาร	จำนวนครั้งที่บริโภคในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา												
		เล็ก	กลาง	ใหญ่	1/วัน	2-3/วัน	1/สัปดาห์	2-3 / ส	1 / ด	2 / ด	3 / ด	1 /2 ด	น้อยครั้ง	หมายเหตุ
55.	บวบเหลี่ยม													
56.	ลูกเนียง													
57.	ละตอ													
58.	ถั่วพู													
59.	แตงกวา													
60.	ผักกาดขาว													
61.	พริกขี้หนู													
62.	กะหล่ำปลี													
63.	มันเทศ													
64.	เนียงนก													
65.	ใบยอ													
66.	ดอกกระหล่ำ													
	ผลไม้													
67.	ลางสาด													
68.	กล้วย													
69.	ขนุน													
70.	มะกอกฝรั่ง													
71.	ทุเรียน													
72.	มะม่วงหิมพานต์													
73.	เงาะ													
74.	มะละกอสุก													
75.	มะม่วงสุก													
76.	มะม่วงดิบ													
77.	ชมพู่													

ลำดับ	รายการอาหาร	จำนวนครั้งที่บริโภคในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา												
		เล็ก	กลาง	ใหญ่	1/วัน	2-3/วัน	1/สัปดาห์	2-3 / ส	1 / ด	2 / ด	3 / ด	1 /2 ด	น้อยครั้ง	หมายเหตุ
78.	ส้มเขียวหวาน													
79.	ละมุด													
80.	ส้มโอ													
81.	แตงโม													
82.	มะไฟ													
83.	ฝรั่ง													
84.	มังคุด													
85.	ไขมัน													
86.	น้ำมันพืช (ยี่ห้อ)													
87.	น้ำมันมะพร้าว													
88.	น้ำมันจากสัตว์													
	เครื่องดื่ม													
89.	ชา													
90.	กาแฟ													
91.	น้ำส้มคั้น													
92.	น้ำมะนาวคั้น													
93.	น้ำสับปะรดคั้น													
	อื่น ๆ													
94.	น้ำตาลทราย													
95.	มาม่า													
96.	แอลกอฮอล์													
97.	ลูกตาล													
98.														
99.														