

รายงานการประเมินผลโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm)

เภสัชกร วีระชัย นลวชัย

นางผุสดี เวชพิพัฒน์

นางสาวปภาัสสร ผลโพธิ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินตนา เทียมทิพร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรัณท์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2562

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

บทนำ

ด้วยความมุ่งหวังอยากให้ ชาว ออย. มีสุขภาวะดี ครบ 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้ดำเนินโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรมสุขภาพดี (ออย. Fit & Firm) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 ซึ่งได้แนวคิด Health Literacy นำมายกระดับภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ โดยการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการให้องค์ความรู้ เพิ่มการใช้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพให้เกิดพลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภค ด้วยการให้ความรู้ด้านการใช้ประโยชน์จากฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ได้แก่ ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ เป็นตัวช่วยสำคัญในการเลือกบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ในปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย มีกิจกรรมที่สร้างความตระหนักให้เจ้าหน้าที่รู้ถึงภัยสุขภาพที่มาพร้อมกับอาหารหวาน มัน เค็มที่ไม่เหมาะสม รณรงค์ร้านค้าในโรงอาหารให้มีเมนูสุขภาพปรุงอาหารหวาน มัน เค็มในปริมาณที่เหมาะสม พร้อมทั้งจำหน่ายสินค้าที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมวัย เพื่อให้เจ้าหน้าที่มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง เป็นแบบอย่างองค์กรสุขภาพดี และมีความผาสุกในองค์กร ภายใต้รูปแบบการจัดกิจกรรม เข้า – ออก อย่างไรให้ร่างกายแข็งแรง เข้า คือ การรับประทานอาหารดี มีประโยชน์ รู้จักการใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากอาหารประเภทต่าง ๆ ออก คือ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย / เพศ / วัย / โรคประจำตัว โดยดำเนินการให้ความรู้เรื่องประโยชน์จากการอ่านฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ และจัดกิจกรรมออกกำลังกายหลังเลิกงานวันจันทร์ – ศุกร์ ในระยะเวลา 6 เดือน ซึ่งทำให้เจ้าหน้าที่ ออย. มีความตื่นตัวในการดูแลสุขภาพมากขึ้น

ทั้งนี้ เพื่อให้ผลการดำเนินงานโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรมสุขภาพดี (ออย. Fit & Firm) เป็นที่ประจักษ์และขยายผลการดำเนินงานต่อไป จึงได้จัดทำการประเมินผลการดำเนินงานโครงการ ฯ โดยใช้รูปแบบจำลองชิป (CIPP Model) เป็นแนวทางในการประเมิน เนื่องจากรูปแบบนี้เป็นรูปแบบการประเมินที่ไม่เพียงประเมินว่าการดำเนินโครงการบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่เท่านั้น แต่ยังเป็นการประเมินรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจเกี่ยวกับกระบวนการดำเนินงาน ซึ่งทำให้ทราบทั้งข้อดี ข้อบกพร่อง และประสิทธิภาพของกระบวนการได้เป็นอย่างดี และนำผลที่ได้จากการประเมินครั้งนี้ไปเป็นข้อเสนอสำหรับการดำเนินงานโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยน

พฤติกรรม สุขุภพดี (อย. Fit & Firm) รวมทั้งให้ผู้เกี่ยวข้องพิจารณาปรับปรุงแก้ไข และวางแผนพัฒนาการดำเนินงานโครงการในปีต่อ ๆ ไป เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้นในอนาคต

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินผลการดำเนิน โครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขุภพดี (อย. Fit & Firm)

วิธีดำเนินการศึกษา

การประเมินผลโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขุภพดี (อย. Fit & Firm) มีการจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้เรื่องการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพ จำนวน 37 ครั้ง ได้แก่ กิจกรรมถ่ายรูป Before & After กิจกรรมสะสมไมล์ กิจกรรมสลัดไขมัน กิจกรรมคลิปแลก Like กิจกรรมตอบคำถาม กิจกรรมฉลากอ่านง่าย ดีต่อสุขภาพ กิจกรรมให้ความรู้และประชาสัมพันธ์โครงการผ่านโซเชียลมีเดีย กิจกรรม อย.ร่วมใจปลูกต้นไม้ เต็นท์ – วิ่ง อย. Fit & Firm กิจกรรมฉลากลดพุง กิจกรรม อย. Fit & Firm รุกถึงโต๊ะ กิจกรรมตอบคำถามกับธนาคารความรู้ กิจกรรมปรุงอาหารลดหวาน มัน เค็ม ลดโรค กิจกรรม อย. Healthy Land และกิจกรรมหวานน้อย...บอกได้ นอกจากนี้มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงหลังเลิกงานทุกวันจันทร์ – ศุกร์ ระยะเวลา 6 เดือน และจัดงานแถลงข่าวสร้างกระแส โดยผู้วิจัยดำเนินการประเมินโครงการฯ ใช้รูปแบบการประเมินแบบซิปปี้ (CIPP Model) ของสตัฟเฟิลบีม (Stufflebeam D.L .2002 : 164) เพื่อให้ได้การประเมินที่สำคัญ 4 ด้าน คือ

1) การประเมินด้านบริบท (Context Evaluation) หมายถึง การพิจารณาคุณค่าหรือการตีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับเป้าหมายของโครงการ การจัดสภาพแวดล้อมของสำนักงานที่เอื้อต่อสุขภาพของเจ้าหน้าที่ และความต้องการของบุคลากรจากการดำเนินโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขุภพดี (อย. Fit & Firm)

2) การประเมินด้านปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation) หมายถึง การพิจารณาคุณค่าหรือการตีความพร้อมของวิธีการดำเนินงานกับงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ และสมรรถภาพของบุคลากร ที่สนับสนุนการดำเนินงานของโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขุภพดี (อย. Fit & Firm)

3) การประเมินด้านกระบวนการ (Process Evaluation) หมายถึง การพิจารณาคุณค่าหรือการตีความการควบคุมการบริหารโครงการเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความคุ้มค่าของการใช้ทรัพยากรกับการตรวจสอบ การดำเนินงานโครงการ และการตรวจสอบโครงการ

4) การประเมินด้านผลผลิต (Product Evaluation) หมายถึง การพิจารณาคุณค่าหรือการตีความความสำเร็จของการดำเนินโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

การประเมินโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ผู้วิจัยได้ศึกษาจากข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินโครงการ แหล่งข้อมูลเชิงคุณภาพจาก ผู้บริหารจำนวน 10 คน และแหล่งข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ อย.ที่เป็นสมาชิก อย. Fit & Firm จำนวน 238 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ

1) แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้บริหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

2) แบบสอบถามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

3) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 5 รายการ

การจัดทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์แบบสร้างข้อสรุปเป็นการพรรณนา (Descriptive) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การจัดทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เกี่ยวกับการรับรู้ และพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม และสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ โดยการแจกแจงความถี่ และบรรยายในรูปแบบของร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์ของการอ่านฉลากอาหาร และพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร โดยใช้ค่าที (t-test)

ผลการศึกษา

1. การประเมินผลโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

ผู้วิจัยดำเนินการประเมินตามประเด็น 4 ด้าน ด้วยการสัมภาษณ์ผู้บริหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ผลดังนี้

1.1 การประเมินด้านบริบท (Context Evaluation)

ด้านวัตถุประสงค์ของโครงการ พบว่า ผู้บริหารส่วนใหญ่ร้อยละ 90.0 เห็นด้วยกับวัตถุประสงค์ของโครงการ โดยให้เหตุผลว่า โครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) เป็นโครงการที่ให้ความรู้เรื่องการอ่านฉลาก ให้ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ส่งเสริมให้บุคลากรของ อย. รักษาสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่ดี และการออกกำลังกาย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เป็นหน่วยงานที่คุ้มครองความปลอดภัยของผู้บริโภค ควรมีเจ้าหน้าที่ที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้มีสุขภาพดีด้วยเพื่อเป็นแบบอย่าง อีกทั้งเป็นโครงการที่สอดคล้องกับนโยบายของ อย.

ด้านเป้าหมายและวิธีการดำเนินงาน พบว่า เป้าหมายและวิธีการดำเนินงาน มีความเหมาะสม เนื่องจากโครงการมีการตั้งเป้าหมายการดำเนินงานที่ชัดเจน และมีการประเมินเป็นระยะอย่างเหมาะสม กิจกรรมมีความหลากหลายทั้งให้ความรู้เรื่องการอ่านฉลาก กิจกรรมการออกกำลังกาย และมีการประเมินสมรรถภาพทางกาย

1.2 การประเมินด้านปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation)

ผลการประเมินปัจจัยนำเข้าของโครงการ พบว่า มีการสนับสนุนจากผู้บริหารในหน่วยงาน โดยเฉพาะผู้บริหารระดับสูงให้ความสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรม การจัดบุคลากรที่เป็นผู้รับผิดชอบโครงการมีความเหมาะสม รวมทั้งมีบุคลากรที่เป็นนักกีฬาทีมชาติเข้ามาช่วยแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับบุคลากร มีงบประมาณดำเนินงานเหมาะสมและเพียงพอ การประชาสัมพันธ์โครงการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย วิธีการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมในโครงการเพียงพอและมีความเหมาะสม มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งจัดให้มีการออกกำลังกายทุกวัน

1.3 การประเมินด้านกระบวนการ (Process Evaluation)

พบว่า โครงการนี้มีการจัดทำแผนงานสอดคล้องกับสภาพปัญหาของบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการ การดำเนินงานโครงการมีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ/คณะทำงานชัดเจน มีการประสานงานระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อการจัดโครงการ/กิจกรรม มีการรายงานความก้าวหน้าของการดำเนินการตามแผนงาน จากคณะทำงานอย่างสม่ำเสมอ

1.4 การประเมินด้านผลผลิต (Product Evaluation)

ตั้งผลการประเมินข้อ 2 การประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

2. การประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

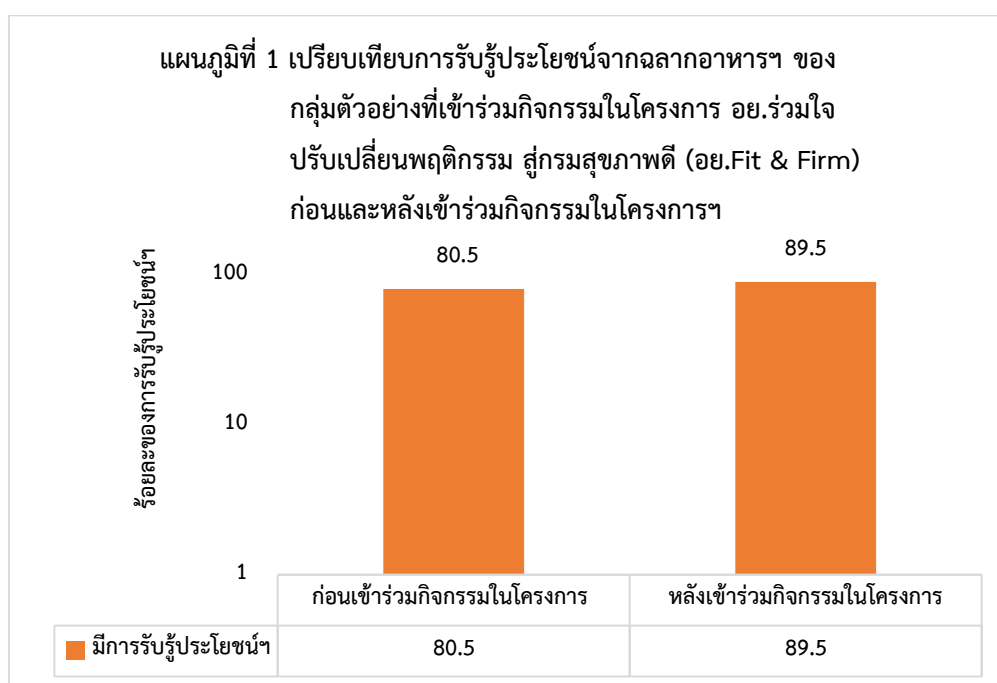
2.1 การรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการอย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 80.5 มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 89.5 มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ เพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 9.5 และเมื่อทดสอบค่าทางสถิติ พบว่า ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ มากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ ดังตารางที่ 1 และแผนภูมิที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

การทดสอบ	\bar{X}	ผลประเมิน	SD.	t	p
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	4.24	ดี	0.75	4.780**	.000
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	4.55	ดีมาก	0.60		

* $p < .05$, ** $p < .01$



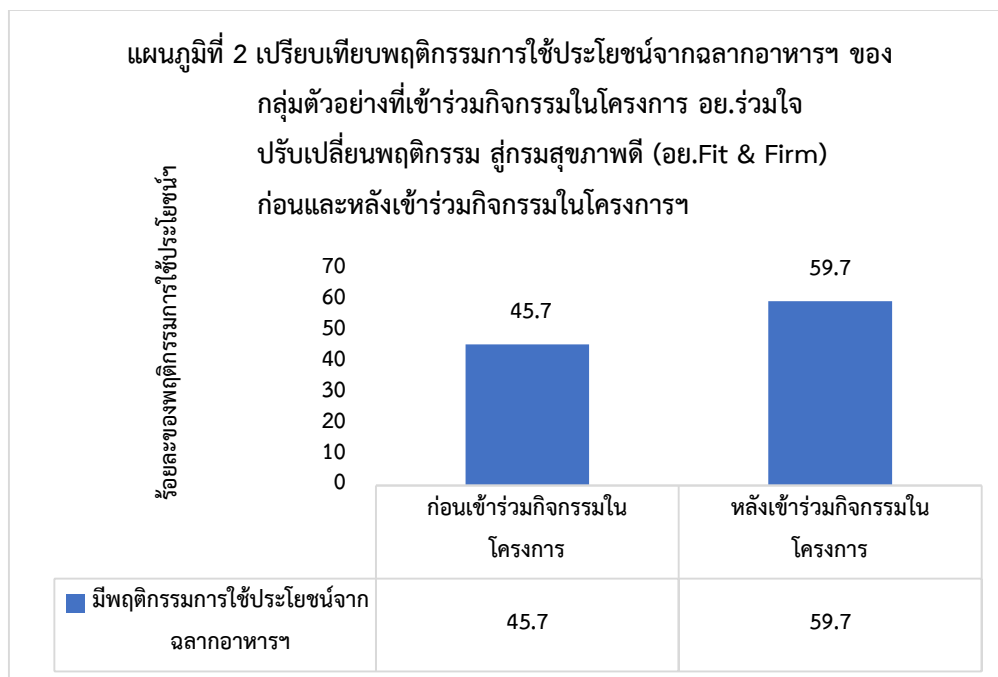
2.2 พฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการอย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 45.7 มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 59.7 มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ กลุ่มตัวอย่างมีการพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ เพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 14.0 และเมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ มากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ ดังตารางที่ 2 และแผนภูมิที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

การทดสอบ	\bar{X}	ผลประเมิน	SD.	t	p
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	2.67	ดี	0.76	3.510**	.000
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	2.93	ดี	0.85		

*p< .05, **p<.01



2.3 การประเมินสมรรถภาพทางกาย

ผลการวิจัย พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มดีขึ้น ดังนี้

ค่าดัชนีมวลกาย ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างชายมีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 25.77 ผลการประเมินมีรูปร่างท้วม เช่นเดียวกับหลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย เท่ากับ 25.27 ผลการประเมินมีรูปร่างท้วม ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ มีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย เท่ากับ 24.28 ผลการประเมินมีรูปร่างท้วม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย เท่ากับ 24.62 ผลการประเมินมีรูปร่างท้วม จะเห็นได้ว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งชายและหญิง มีค่าใกล้เคียงกับก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มตัวอย่างชายและหญิง ที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

เพศ	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ		ผลการประเมิน	หลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ		ผลการประเมิน
	\bar{X}	SD.		\bar{X}	SD.	
ชาย	25.77	3.69	ท่วม	25.27	3.07	ท่วม
หญิง	24.28	5.14	ท่วม	24.62	4.98	ท่วม

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างชาย พบว่า

ค่าความจุปอด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างชาย มีค่าเฉลี่ยของความจุปอดเท่ากับ 3243.8 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของความจุปอด เท่ากับ 3280.00 มีค่าเฉลี่ยของความจุปอดเพิ่มขึ้นเท่ากับ 36.2 ผลการประเมินอยู่ในระดับดีมาก ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ

ค่าแรงบีบมือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างชายมีค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือเท่ากับ 38.68 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือเท่ากับ 41.2 มีค่าเฉลี่ยแรงบีบมือเพิ่มขึ้นเท่ากับ 2.52 ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ

ค่าแรงเหยียดขา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างชายมีค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาเท่ากับ 145.64 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาเท่ากับ 146.63 มีค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาเพิ่มขึ้นเพียง 0.99 ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ

ค่าความอ่อนตัว ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างชายมีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวเท่ากับ 0.93 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวเท่ากับ 4.49 มีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น เท่ากับ 3.56 ผลการประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับน้อยมาก หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ มีผลการประเมินอยู่ในระดับน้อย ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มตัวอย่างชายที่เข้าร่วมกิจกรรม ในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขกรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ลำดับ ที่	รายการการทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ		ผลการ ประเมิน	หลังเข้าร่วม กิจกรรมฯ		ผลการ ประเมิน
		\bar{X}	SD.		\bar{X}	SD.	
1.	ความจุปอด	3243.8	704.24	ดีมาก	3280.00	543.48	ดีมาก
2.	แรงบีบมือ	38.68	7.35	ปานกลาง	41.2	8.19	ปานกลาง
3.	แรงเหยียดขา	145.64	45.86	ปานกลาง	146.63	36.03	ปานกลาง
4.	ความอ่อนตัว	0.93	7.84	น้อยมาก	4.49	9.629	น้อย

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มอย่างหญิง พบว่า

ค่าความจุปอด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างหญิงมีค่าเฉลี่ยของความจุปอด เท่ากับ 1943.40 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของความจุปอด เท่ากับ 2150.30 มีค่าเฉลี่ยของความจุปอดเพิ่มขึ้นเท่ากับ 206.9 ผลการประเมินอยู่ในระดับดีมาก ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ค่าแรงบีบมือ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างหญิงมีค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือ เท่ากับ 24.94 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือเท่ากับ 26.40 มีค่าเฉลี่ยแรงบีบมือเพิ่มขึ้นเท่ากับ 1.46 ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ค่าแรงเหยียดขา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างหญิงมีค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาเท่ากับ 70.84 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาเท่ากับ 79.10 มีค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาเพิ่มขึ้นเท่ากับ 8.26 ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ค่าความอ่อนตัว ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างหญิงมีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว เท่ากับ 5.57 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวเท่ากับ 7.18 มีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น เท่ากับ 1.61 ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อย ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรม ในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ลำดับที่	รายการการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ		ผลการประเมิน	หลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ		ผลการประเมิน
		\bar{X}	SD.		\bar{X}	SD.	
1.	ความจุปอด	1943.40	520.08	ดีมาก	2150.30	623.15	ดีมาก
2.	แรงบีบมือ	24.94	9.15	ปานกลาง	26.40	4.47	ปานกลาง
3.	แรงเหยียดขา	70.84	32.96	ปานกลาง	79.10	33.32	ปานกลาง
4.	ความอ่อนตัว	5.57	7.10	น้อย	7.18	8.14	น้อย

ข้อเสนอแนะจากการดำเนินงาน

1. ควรมีการดำเนินงานจัดกิจกรรมโครงการนี้อย่างต่อเนื่อง โดยเพิ่มระยะเวลาการดำเนินงานให้มีกิจกรรมต่อเนื่องทั้งปี เนื่องจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการพัฒนาสุขภาพ ต้องใช้ระยะเวลายาวนานพอสมควรจึงจะเห็นผล โดยเฉพาะในเรื่องของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ที่ต้องใช้เวลายาวนานพอสมควร จึงจะเห็นผลเช่นกัน

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรมีรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น นอกจากการให้ความรู้โดยการสื่อสารทางเดียว เช่น เสียงตามสาย Facebook Line ควรมีการลงพื้นที่ที่ร้านอาหารและบริเวณรอบ ๆ อย. อาจเพิ่มรูปแบบกิจกรรมที่มีกลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากยิ่งขึ้น ในรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม หรือเพิ่มช่องทางการสื่อสาร สอดแทรกในกิจกรรมต่าง ๆ ของ อย. โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น กลุ่มร้านค้า อาจจัดกิจกรรมพบปะร้านค้า เชิญร่วมกิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่อง การลดหวาน มัน เค็ม ในเมนูอาหาร การประกวดร้านค้า เป็นต้น

3. การออกแบบการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และใช้สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกายในกระทรวงสาธารณสุขให้เป็นประโยชน์ อาจเพิ่มกระบวนการสำรวจความสนใจ และเน้นกิจกรรมที่กลุ่มเป้าหมายให้ความสนใจและเข้าร่วม โดยศึกษาข้อมูลจากการเข้าร่วมกิจกรรมในปีนี้ ทั้งนี้ รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย อาจไม่ต้องมาก เนื่องจากกำลังคนมีจำกัด แต่ใช้วิธีการหมุนวน เพื่อให้ดูว่ามีกิจกรรมหลากหลาย กิจกรรมที่จัดอาจต้องเพิ่มกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกสนุกสนานกับการออกกำลังกาย อาจจัดกิจกรรมประกวด “ผู้พิชิตไขมัน” “ฮีโร่ อย. Fit @ Firm” ให้กับผู้ที่ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างที่เห็นได้ชัดเจน เพื่อเป็นแรงจูงใจ และขวัญกำลังใจแก่บุคลากรของ อย.

4. ควรเพิ่มการให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่นๆ โดยมุ่งเจาะประเด็นสำคัญที่เป็นปัญหาสุขภาพซึ่งกำลังอยู่ในภาวะที่เป็นปัญหาสังคม เช่น ความรู้เกี่ยวกับเรื่องกัญชา สารสเตียรอยด์ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอวดอ้างลดความอ้วน เครื่องสำอางปลอม การโฆษณาอวดอ้างเกินจริง เป็นต้น

5. ควรมีศูนย์สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (Fitness) โดยมีเจ้าหน้าที่เฉพาะทางทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำศูนย์ เพื่อให้คำแนะนำการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล การดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ใช้เวลาหลังเลิกงานตอนเย็น ดังนั้น อย. อาจจัดโดยเชิญวิทยากรด้านพลศึกษาและการออกกำลังกาย ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะ มาเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เช่น แอรโรบิค โยคะ ลีลาศ ไทเก๊ก หรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยประสานไปยังมหาวิทยาลัยต่างๆ ที่ผลิตบุคลากรด้านการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การกีฬา อาจขอความอนุเคราะห์ นักศึกษาฝึกงานมาช่วยเป็นผู้ฝึกสอน ซึ่งเป็นความร่วมมือของหน่วยงานทางราชการอีกแนวทางหนึ่ง



สารบัญ

	หน้า
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	1
สารบัญ.....	13
สารบัญตาราง	15
สารบัญภาพ	19
บทนำ	20
ความเป็นมา.....	20
วัตถุประสงค์	21
ความสำคัญของการศึกษา.....	21
ขอบเขตของการศึกษา	22
กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	23
นิยามศัพท์เฉพาะ	24
ประโยชน์ที่ได้จากการศึกษา.....	24
การทบทวนวรรณกรรม	25
โครงการ อย. ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm).....	25
ความรู้เกี่ยวกับฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”	28
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	40
วิธีดำเนินการศึกษา.....	43
กรอบแนวคิดการประเมินโครงการ	43
การดำเนินการศึกษา.....	44
ผลการศึกษา	48
ตอนที่ 1 การประเมินผลโครงการ อย. ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)	48

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ตอนที่ 2 การประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)	53
ข้อเสนอแนะจากการดำเนิน	79
เอกสารอ้างอิง	81
ภาคผนวก	82
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	83
ภาคผนวก ข ภาพแสดงกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	96

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	แสดงประเภทการประเมิน แหล่งข้อมูล จำนวนผู้ให้ข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้	45
ตารางที่ 2	ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)	53
ตารางที่ 3	ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	54
ตารางที่ 4	ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	56
ตารางที่ 5	ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	58
ตารางที่ 6	ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	60
ตารางที่ 7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	62
ตารางที่ 8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	65

สารบัญตาราง (ต่อ)

		หน้า
ตารางที่ 9	ร้อยละของการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	67
ตารางที่ 10	ร้อยละของการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	68
ตารางที่ 11	เปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	69
ตารางที่ 12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม(ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	70
ตารางที่ 13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม(ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	72

สารบัญตาราง (ต่อ)

		หน้า
ตารางที่ 14	ร้อยละของพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	74
ตารางที่ 15	ร้อยละของพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	74
ตารางที่ 16	เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	75
ตารางที่ 17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างชายและหญิง ที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	76
ตารางที่ 18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มตัวอย่างชายและหญิง ที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	76

สารบัญตาราง (ต่อ)

		หน้า
ตารางที่ 19	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มตัวอย่างชายที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	76
ตารางที่ 20	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	77

สารบัญภาพ

	หน้า	
ภาพที่ 1	แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน	31
ภาพที่ 2	ฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ	36
ภาพที่ 3	ตัวอย่างสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ	40

บทนำ

ความเป็นมา

จากพันธกิจของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ที่มุ่งพัฒนาผู้บริโภคให้มีศักยภาพในการดูแลตนเอง เพื่อการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค จึงได้ศึกษาข้อมูลด้านสุขภาพในปี พ.ศ. 2561 พบว่า กลุ่มคนวัยทำงานมีภาวะอ้วน ร้อยละ 37.5 กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ร้อยละ 57.4 (ข้อมูลจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข) ซึ่งภาวะด้านสุขภาพดังกล่าว เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถนำไปสู่ภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จึงทำให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาคำนึงถึงภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาด้วย และได้้นำแนวคิด Health literacy เพื่อยกระดับภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ โดยการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการให้องค์ความรู้ เพิ่มการใช้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพให้เกิดพลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภค ด้วยการให้ความรู้ด้านการใช้ประโยชน์จากฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ได้แก่ ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ เป็นตัวช่วยสำคัญในการเลือกบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ในปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย มีกิจกรรมที่สร้างความตระหนักให้เจ้าหน้าที่รู้ถึงภัยสุขภาพที่มาพร้อมกับอาหารหวาน มัน เค็มที่ไม่เหมาะสม รมรงค์ร้านค้าในโรงอาหารให้มีเมนูสุขภาพปรุงอาหารหวาน มัน เค็ม ในปริมาณที่เหมาะสม พร้อมทั้งจำหน่ายสินค้าที่มีสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมวัย เพื่อให้เจ้าหน้าที่มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง เป็นแบบอย่างองค์กรสุขภาพดี และมีความผาสุกในองค์กร ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดนี้ ดำเนินงานภายใต้ โครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ที่มุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีศักยภาพในการดูแลตนเอง เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้ป้องกันตนเอง และคนใกล้ชิดให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถเป็นกำลังสำคัญในการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนให้ประชาชนชาวไทยมีสุขภาพดี ก้าวสู่สังคมสุขภาพดีถ้วนหน้าต่อไป

ดังนั้นเพื่อให้ทราบผลการดำเนินงานในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) จึงได้จัดให้มีการประเมินผลการดำเนินงานโครงการดังกล่าว โดยใช้รูปแบบจำลองซิป (CIPP Model) เป็นแนวทางในการประเมิน เนื่องจากรูปแบบนี้เป็นรูปแบบการประเมินที่ไม่เพียงประเมิน

ว่าการดำเนินโครงการบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่เท่านั้น แต่ยังเป็น การประเมินรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจเกี่ยวกับกระบวนการดำเนินงาน ซึ่งทำให้ทราบทั้ง ข้อดี ข้อบกพร่อง และ ประสิทธิภาพของกระบวนการได้เป็นอย่างดี และนำผลที่ได้จากการประเมินครั้งนี้ไปเป็นข้อเสนอสำหรับ โครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ผู้เกี่ยวข้องในการพิจารณา ปรับปรุงแก้ไข วางแผนพัฒนาการดำเนินงานโครงการที่มีลักษณะ เช่นนี้ในปีต่อไป เพื่อให้เกิด ประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้นในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์

1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อประเมินผลการดำเนินโครงการ

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.1 เพื่อประเมินผลด้านบริบท (Context) ด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ด้านกระบวนการ (Process) ด้านผลลัพธ์ (Product) ปัญหาอุปสรรคของการดำเนินงานโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพ ของเจ้าหน้าที่สำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา ก่อนและหลังการดำเนินงานโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

2.3 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพของเจ้าหน้าที่สำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา ก่อนและหลังการดำเนินงานโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

ความสำคัญของการศึกษา

ผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบผลการดำเนินโครงการ สามารถนำไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาและ ดำเนินโครงการอย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ให้บรรลุวัตถุประสงค์ อีกทั้งนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนพัฒนา ปรับปรุง โครงการฯ ให้มีประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป

ขอบเขตของการศึกษา

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้เป็นการประเมินผลการดำเนินงานโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ตามประเด็น 4 ด้าน ได้แก่

- 1.1 การประเมินด้านบริบท (Context Evaluation)
- 1.2 การประเมินด้านปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation)
- 1.3 การประเมินด้านกระบวนการ (Process Evaluation)
- 1.4 การประเมินด้านผลผลิต (Product Evaluation)

2. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูล

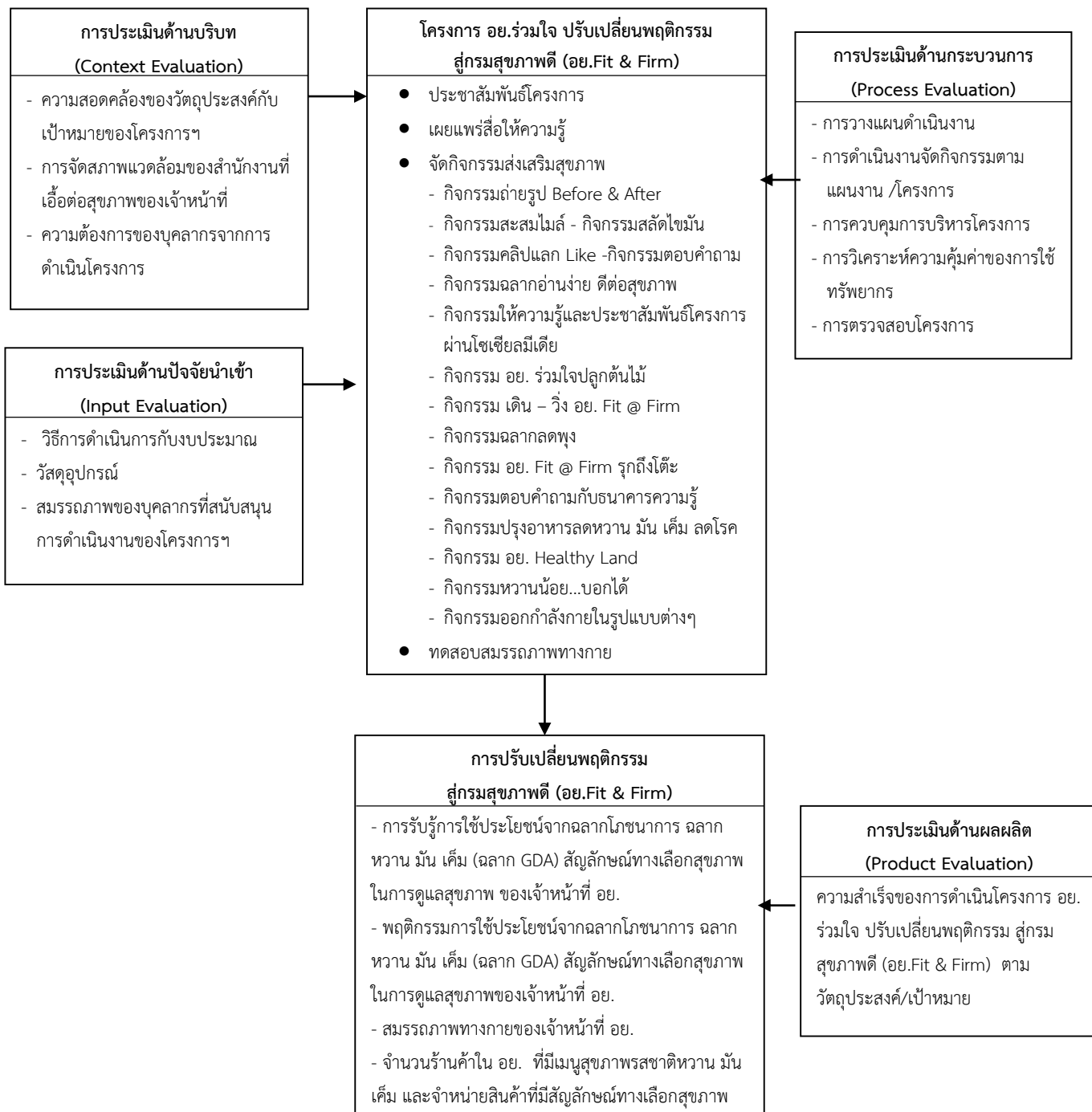
การประเมินโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ศึกษาจากแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) อย่างหลากหลายทั้งแหล่งข้อมูลเชิงคุณภาพ และแหล่งข้อมูลเชิงปริมาณ จำนวน 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มที่ให้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้บริหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จำนวน 10 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2.2 กลุ่มที่ให้ข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

กรอบแนวคิดในการศึกษา

ในการดำเนินการโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm)
ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการศึกษาดังนี้



นียมศัพท์เฉพาะ

โครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) หมายถึง โครงการของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ที่มีวัตถุประสงค์ในการณรงค์ให้เจ้าหน้าที่ของ อย. มีสุขภาพดี ภายใต้รูปแบบจัดกิจกรรม เข้า – ออก อย่างไรให้ร่างกายแข็งแรง เข้า คือการรับประทาน อาหารที่ดี มีประโยชน์ รู้จักการใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากอาหารประเภทต่าง ๆ ออก คือ ออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย โรคประจำตัว โดยดำเนินการให้ความรู้เรื่องประโยชน์จากการ อ่านฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ และ จัดกิจกรรมออกกำลังกายหลังเลิกงาน วันจันทร์ – ศุกร์ ในระยะเวลา 6 เดือน

การรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์ โภชนาการทางเลือกสุขภาพ หมายถึง การประเมินการรับรู้ หรือการคาดคะเนถึงประโยชน์ที่ได้จากการ อ่านฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ

พฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ หมายถึง การแสดงออก การปฏิบัติตามข้อมูลจากฉลาก โภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ

ประโยชน์ที่ได้จากการศึกษา

1. ทำให้ทราบผลการดำเนินโครงการ สามารถนำไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาโครงการอย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ในโอกาสต่อไป
2. เป็นการปลุกกระแสการให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพของบุคลากรที่ทำงานด้านสุขภาพ โดยตรง เพื่อเป็นผู้นำและแบบอย่างในการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร และการออกกำลังกาย
3. ทำให้ได้องค์กรที่เป็นแบบอย่างที่มีบุคลากรสุขภาพดีและมีความพึงพอใจในการทำงาน

การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรม ได้ดำเนินการศึกษาเอกสาร ข้อมูล ที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. โครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm)
2. ความรู้เกี่ยวกับฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

โครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm)

1. ความเป็นมา

จากพันธกิจของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ที่มุ่งพัฒนาผู้บริโภคให้มีศักยภาพในการดูแลตนเอง เพื่อการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค จึงได้ศึกษาข้อมูลด้านสุขภาพในปี พ.ศ. 2561 พบว่า กลุ่มคนวัยทำงานมีภาวะอ้วน ร้อยละ 37.5 กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ร้อยละ 57.4 (ข้อมูลจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข) ซึ่งภาวะด้านสุขภาพดังกล่าว เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถนำไปสู่ภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จึงทำให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาคำนึงถึงภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาด้วย และได้้นำแนวคิด Health literacy เพื่อยกระดับภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ โดยการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการให้องค์ความรู้ เพิ่มการใช้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพให้เกิดพลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภค ด้วยการให้ความรู้ด้านการใช้ประโยชน์จากฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ได้แก่ ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ เป็นตัวช่วยสำคัญในการเลือกบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ในปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย มีกิจกรรมที่สร้างความตระหนักให้เจ้าหน้าที่รู้ถึงภัยสุขภาพที่มาพร้อมกับอาหารหวาน มัน เค็มที่ไม่เหมาะสม รณรงค์ร้านค้าในร้านอาหารให้มีเมนูสุขภาพ ปรงอาหารหวาน มัน เค็มในปริมาณที่เหมาะสม พร้อมทั้งจำหน่ายสินค้าที่มีสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมวัย เพื่อให้เจ้าหน้าที่มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง เป็นแบบอย่างองค์กรสุขภาพดี และมีความผาสุกในองค์กร

ด้วยเหตุนี้ อย. จึงได้มีนโยบายส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่ให้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจจึงได้ดำเนินโครงการ อย. ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี หรือ อย. Fit & Firm รณรงค์ให้ชาวอย. เป็นแบบอย่างที่ดีในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 ภายใต้

แนวคิด เข้า – ออก อย่างไรให้ร่างกายแข็งแรง โดยให้เข้าถึงการเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม อ่านฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) หรือ สังเกตสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือก สุขภาพก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ส่งเสริมให้ร้านค้าสวัสดิการ อย. จัดทำเมนูสุขภาพลดอาหาร หวาน มัน เค็ม จำหน่ายอาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับผู้บริโภคที่ต้องการรับประทานอาหารที่มีรสชาติไม่จัดจนเกินไป สำหรับออก คือ เน้นการออกกำลังกาย อย่างถูกวิธี สมวัย เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายมีทีมผู้เชี่ยวชาญ ด้านพลศึกษา ซึ่งเป็นนักกีฬาครูราชเทิมชาติไทยที่ได้ลงแข่งในระดับประเทศผ่านการแข่งขันกีฬา เอเชียนเกมส์มาแล้วเป็นผู้นำการออกกำลังกายตลอดการดำเนินโครงการ ซึ่งโครงการดังกล่าวจะเน้นให้ เจ้าหน้าที่มีสุขภาพแข็งแรง พร้อมกับความสนุกสนาน โดยจะจัดให้มีการออกกำลังกายในทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.30 น. ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนกิจกรรมกีฬาให้เหมาะสมในแต่ละวัน อาทิ เต้น – วิ่ง เต้น บาสโลป เต้นแอโรบิค เต้นตาราง 9 ช่อง Body Weight ยางยืด ฮูลาฮูป Stretching มวยไทย นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมระหว่างผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ อย. ด้วยการออกกำลังกายยืดเส้น ยืดสายในระหว่างการพัก จากการประชุม ทั้งนี้เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บรรเทา ป้องกันอาการออฟฟิตซินโดรม ซึ่งตลอด ทั้งโครงการจะมีการจัดเก็บประวัติสมาชิก ด้วยการถ่ายรูป Before & After ทดสอบสมรรถภาพทาง ร่างกาย ก่อน และ หลัง เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพของสมาชิกอีกด้วย ทั้งนี้หลังจบโครงการ จะมีการประเมินผลโครงการ ทั้งในเรื่องความรู้ พฤติกรรมการบริโภค และ สมรรถภาพทางร่างกาย ซึ่ง กิจกรรมทั้งหมดนี้ ดำเนินงานภายใต้ โครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ที่มุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีศักยภาพในการดูแลตนเอง เลือก บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้ป้องกันตนเองและคนใกล้ชิดให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถเป็นกำลังสำคัญในการคุ้มครองผู้บริโภคด้าน ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนให้ประชาชนชาวไทยมีสุขภาพดี ก้าวสู่สังคมสุขภาพดี ถ้าวุ่นหน้าต่อไป

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 สร้างการรับรู้เรื่องการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม สัญลักษณ์ โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพให้แก่เจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- 2.2 ส่งเสริมร้านค้าในสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาให้มีเมนูสุขภาพรสชาติหวาน มัน เค็ม อย่างเหมาะสม จำหน่ายสินค้าที่มีสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ

3. ตัวชี้วัดและเป้าหมาย

ระดับผลิต

- จำนวนเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเข้าร่วมโครงการ
- จำนวนร้านค้าในโรงพยาบาลสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเข้าร่วมโครงการ

ระดับผลลัพธ์

กลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมด้านสุขภาพในการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพ

4. กลุ่มเป้าหมายของโครงการ คือ เจ้าหน้าที่ อย. ผู้ประกอบการร้านค้าสวัสดิการ อย.

5. วิธีดำเนินงาน

- 1) เชิญชวนกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ
- 2) ผลิตสื่อเผยแพร่ความรู้
- 3) ออกแบบการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และใช้สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกายในกระทรวงสาธารณสุขให้เป็นประโยชน์
- 4) ให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายผ่านสื่อช่องทางต่าง ๆ ได้แก่ เสียงตามสาย Facebook Line ลงพื้นที่ที่โรงพยาบาลและบริเวณรอบ ๆ อย.
- 5) ทดสอบสมรรถนะทางร่างกายของกลุ่มเป้าหมายก่อนเข้าร่วมโครงการ
- 6) จัดทำฐานข้อมูลพร้อมเก็บข้อมูลของกลุ่มเป้าหมาย
- 7) จัดงานแถลงข่าวสร้างกระแส
- 8) กิจกรรมถ่ายรูป Before & After
- 9) กิจกรรมสะสมไมล์
- 10) กิจกรรมสไลด์ไขมัน
- 11) กิจกรรมคลิปแลก Like
- 12) กิจกรรมตอบคำถาม
- 13) กิจกรรมฉลากอ่านง่าย ดีต่อสุขภาพ
- 14) กิจกรรมให้ความรู้และประชาสัมพันธ์โครงการผ่านโซเชียลมีเดีย
- 15) กิจกรรม อย. ร่วมใจปลูกต้นไม้
- 16) กิจกรรม เดิน – วิ่ง อย. Fit @ Firm
- 17) กิจกรรมฉลากลดพุง
- 18) กิจกรรม อย. Fit @ Firm รุกถึงโต๊ะ
- 19) กิจกรรมตอบคำถามกับธนาคารความรู้

- 20) กิจกรรมปรุงอาหารลดหวาน มัน เค็ม สดโรค
- 21) กิจกรรม อย. Healthy Land
- 22) กิจกรรมหวานน้อย...บอกได้
- 23) กิจกรรมออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ
- 24) ทดสอบสภาพทางกายของกลุ่มเป้าหมายหลังเข้าร่วมโครงการ
- 25) สรุปผลการดำเนินโครงการ

6. ระยะเวลาดำเนินงาน

เดือนตุลาคม 2561 – กรกฎาคม 2562

7. สถานที่ดำเนินงาน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

8. ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

8.1 เจ้าหน้าที่ที่มีการรับรู้เรื่องการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพ

8.2 ร้านค้ามีเมนูสุขภาพรสชาติหวาน มัน เค็ม อย่างเหมาะสม และมีร้านค้าจำหน่ายสินค้าที่มีสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ

8.3 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นองค์กรต้นแบบในด้านการส่งเสริมสุขภาพให้เจ้าหน้าที่ในองค์กรมีสุขภาพกายแข็งแรงและความพึงพอใจในองค์กร

8.4 ขยายผลเพื่อเป็นต้นแบบของตลาดนัดชุมชน

ความรู้เกี่ยวกับฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ

ฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ เกิดขึ้นจากพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ที่เกี่ยวกับการควบคุมอาหาร กล่าวถึงอาหารที่จำหน่ายต่อผู้บริโภคจะต้องมีความปลอดภัยในการบริโภค มีคุณภาพมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด ไม่หลอกลวงหรือพยายามให้เข้าใจผิดในเรื่องคุณภาพ ปริมาณ ความคุ้มค่า สมประโยชน์ ผ่านการแสดงฉลากหรือการโฆษณาผ่านสื่อต่าง ๆ โดยกระทรวงสาธารณสุขมีประกาศเกี่ยวกับฉลากอาหารหลายฉบับ ซึ่งบางฉบับได้ยกเลิกแล้ว ในปัจจุบันพบว่า มีประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุ ในประกาศฉบับนี้ได้ให้ความหมายของคำต่าง ๆ ที่สำคัญ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้สำหรับผู้บริโภค ดังนี้

“อาหารในภาชนะบรรจุ” หมายถึง อาหารที่มีภาชนะหุ้มห่อเพื่อจำหน่าย

“หมดอายุ” หมายความว่า วันที่ซึ่งแสดงการสิ้นสุดของคุณภาพของอาหารภายใต้เงื่อนไขการเก็บรักษาที่ระบุไว้และหลังจากวันที่ระบุไว้นั้นอาหารนั้นวางจำหน่ายไม่ได้

“ควรบริโภคก่อน” หมายความว่า วันที่ซึ่งแสดงการสิ้นสุดของช่วงเวลาที่อาหารนั้นยังคงคุณภาพดีภายใต้เงื่อนไขการเก็บรักษาที่ระบุไว้และหลังจากวันที่ระบุไว้นั้นอาหารนั้นวางจำหน่ายไม่ได้

“แบ่งบรรจุ” หมายความว่า การนำอาหารจากภาชนะบรรจุเดิมมาแบ่งบรรจุในภาชนะบรรจุย่อยซึ่งไม่รวมการทำผสมปรุงแต่งอาหารดังกล่าว

“สารก่อภูมิแพ้” หมายถึง สารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาผิดปกติ ทั้งที่ตามธรรมชาติสารนั้นเมื่อเข้าสู่ร่างกายคนทั่ว ๆ ไปแล้วจะไม่มีอันตรายใด ๆ จะมีอันตรายก็เฉพาะในคนบางคนที่แพ้สารนั้นเท่านั้นและให้หมายความรวมถึงสารที่ก่อภาวะภูมิไวเกิน

จากประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 383) พ.ศ. 2560 เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุ ได้กำหนดให้การแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุที่ผลิตเพื่อจำหน่าย นำเข้าเพื่อจำหน่าย หรือที่จำหน่าย ต้องแสดงข้อความเป็นภาษาไทย และอาจแสดงภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ และอย่างน้อย จะต้องมีข้อความแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้ เว้นแต่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจะยกเว้น ให้ไม่ต้องระบุข้อความหนึ่งข้อความใด

- 1) ชื่ออาหาร
- 2) เลขสารบบอาหาร
- 3) ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุเพื่อจำหน่ายแล้วแต่กรณีโดยมีคำว่า "ผลิตโดย" หรือ "ผลิต-แบ่งบรรจุโดย" กำกับ สำหรับอาหารที่ผลิตภายในประเทศอาจแสดงสำนักงานใหญ่ของผู้ผลิตหรือของผู้แบ่งบรรจุก็ได้ ในกรณีที่เป็นการนำเข้าให้แสดงชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้าและประเทศผู้ผลิตด้วย
- 4) ปริมาณของอาหารเป็นระบบเมตริก
- 5) ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณโดยแสดงจากปริมาณมากไปหาน้อย
- 6) ข้อความว่า “ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : มี” กรณีมีการใช้เป็นส่วนประกอบ ของอาหาร หรือ “ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : อาจมี” กรณีมีการปนเปื้อนในกระบวนการผลิตแล้วแต่กรณี

- 7) ข้อความว่า "เจือสีธรรมชาติ" หรือ "เจือสีสังเคราะห์" แล้วแต่กรณีที่มีการใช้
- 8) ข้อความว่า “แต่งกลิ่นธรรมชาติ” “แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ” “แต่งกลิ่นสังเคราะห์” “แต่งรสธรรมชาติ” หรือ “แต่งรสเลียนธรรมชาติ” ถ้ามีการใช้แล้วแต่กรณี
- 9) แสดง วัน เดือนและปี สำหรับอาหารที่มีอายุการเก็บไม่เกิน 90 วัน หรือแสดง วันเดือนและปี หรือเดือนและปี สำหรับอาหารที่มีอายุการเก็บเกิน 90 วัน โดยมีข้อความว่า “ควรบริโภคก่อน” หรือ “หมดอายุ” กำกับไว้ด้วย
- 10) คำเตือน (ถ้ามี)
- 11) ข้อเสนอแนะในการเก็บรักษา (ถ้ามี)
- 12) วิธีปรุงเพื่อรับประทาน (ถ้ามี)
- 13) วิธีการใช้และข้อความที่จำเป็นสำหรับอาหารที่มุ่งหมายจะใช้กับทารกหรือเด็กเล็ก หรือบุคคลกลุ่มใดโดยเฉพาะ
- 14) ข้อความที่กำหนดเพิ่มเติมตามบัญชีแนบท้ายประกาศ
- 15) ข้อความที่ต้องมีสำหรับอาหารที่มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนด

ดังนั้น ถ้าต้องการจะเป็นคนฉลาดซื้อ ฉลาดใช้ ไม่ถูกหลอกหลวงต้องอ่านฉลากผลิตภัณฑ์จนเป็นนิสัยเพราะฉลากเป็นที่บอกข้อมูลที่สำคัญต่อการตัดสินใจ ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้กำหนดสิ่งให้ผู้ผลิตต้องแสดงในฉลากอาหารดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่สำหรับผู้บริโภคมีหลักง่าย ๆ ในการอ่านข้อมูลฉลากผลิตภัณฑ์อาหารดังนี้

- 1) อ่านชื่อผลิตภัณฑ์และประเภทผลิตภัณฑ์เพื่อให้แน่ใจว่าผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ใช้สำหรับอะไรและให้ประโยชน์ใด ๆ ต่อร่างกาย
- 2) อ่านดูวันเดือนปีที่ผลิต หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดีไม่เก่าเกินไป หมดอายุ
- 3) อ่านส่วนประกอบเพื่อเปรียบเทียบคุณค่าและคุณภาพของผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกันและหลีกเลี่ยงส่วนประกอบที่ไม่ต้องการ
- 4) อ่านสรรพคุณ หรือประโยชน์ ดูว่าตรงตามที่ต้องการหรือไม่ หากมีการโฆษณาขายผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติที่น่าจะเหลือเชื่อเกินจริงให้กลับมาอ่านตรงสรรพคุณและเชื่อเฉพาะข้อมูลที่ระบุบนฉลากผลิตภัณฑ์เท่านั้น ข้อมูลอื่น ๆ นอกเหนือจากนั้นอาจเป็นการโฆษณาโอ้อวดเกินจริง
- 5) นอกจากนี้ยังมีข้อมูลอื่น ๆ อีกที่สำคัญ เช่น สถานที่ผลิต ว่าผลิตที่ใด หรือใครเป็นผู้จัดจำหน่าย เวลาที่เกิดปัญหาทางสุขภาพเราสามารถทราบแหล่งที่ผลิตและแหล่งที่มาได้

- 6) อ่านดูว่ามีปริมาณสุทธิเท่าใด เพื่อคุ้มค่ากับเงินที่ต้องเสียไปในการซื้อผลิตภัณฑ์นั้น ๆ
 7) เครื่องหมายรับรองคุณภาพมาตรฐาน เช่น เครื่องหมาย อย. มอก. เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่องฉลากโภชนาการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลและความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแก่ประชาชนอันเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคทางด้านอาหารและโภชนาการโดยมีรายละเอียดที่สำคัญ อาทิ รูปแบบของกรอบข้อมูล โภชนาการต้องมีลักษณะอย่างหนึ่งอย่างใดดังต่อไปนี้ โดยมีการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มดังภาพที่ 1 (ภาพที่ 1) โดยมีรายละเอียด ดังนี้ ส่วนที่ 1 คือ ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้กินแต่ละครั้ง (2 รายการ) ส่วนที่ 2 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากการกินในปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำ (13 รายการ) และ ส่วนที่ 3 ปริมาณสารอาหารที่คนไทยควรได้รับในหนึ่งวัน

		ข้อมูลโภชนาการ	
ส่วนที่ 1	}	หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)	
		จำนวนหน่วยบริโภคคือ :	
ส่วนที่ 2	}	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
		พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)	
ช่วงที่ 1	}	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
		ไขมันทั้งหมด ก.%
		ไขมันอิ่มตัว ก.%
		โคเลสเตอรอล มก.%
		โปรตีน ก.%
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%
		ใยอาหาร ก.%
		น้ำตาล ก.%
		โซเดียม มก.%
		ช่วงที่ 2	}
วิตามินเอ%	วิตามินบี 1%		
วิตามินบี 2%	แคลเซียม%		
เหล็ก%			
ส่วนที่ 3	}	* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
		ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
		ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
		ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
		โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
		ใยอาหาร	25 ก.
		โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
		พลังงาน (กิโลแคลอรี) คอกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

ภาพที่ 1 แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน

หมายเหตุ ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ

ซึ่งการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคกับจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ ในประกาศฉบับนี้ได้ให้ความหมาย ของคำต่าง ๆ ที่สำคัญ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้สำหรับผู้บริโภค ดังนี้

“หนึ่งหน่วยบริโภค” หมายถึง ปริมาณอาหารที่คนไทยปกติทั่วไปรับประทานได้หมดใน 1 ครั้งปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุในฉลากโภชนาการเป็นปริมาณอาหารที่ผู้ผลิตแนะนำให้ ผู้บริโภครับประทานผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ในแต่ละครั้งหรือเรียกว่า “กินครั้งละ” นั่นเอง ปริมาณอาหารหนึ่ง หน่วยบริโภคนี้กำหนดได้จากปริมาณ “หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง” ซึ่งเป็นค่าปริมาณอาหารโดยน้ำหนัก หรือปริมาณของการรับประทานแต่ละครั้งที่ประมวลได้จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคและข้อมูล จากผู้ผลิตเป็นเกณฑ์ทั้งนี้ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคงกล่าวอาจไม่เท่ากับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิงก็ได้แต่จะต้องเป็นค่าที่ใกล้เคียงตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด

“จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ” หมายถึง จำนวนครั้งของการบริโภคอาหารนั้นที่มี อยู่ในหนึ่งหน่วยภาชนะบรรจุ

ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)

กระทรวงสาธารณสุขได้ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของประชาชนจากภาวะโภชนาการเกินและ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคอ้วน โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาในระดับประเทศ ประกอบกับกระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายลดหวาน มัน เค็ม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึง ได้พัฒนาหรือต่อยอดการแสดงฉลากโภชนาการจากรูปแบบปัจจุบันโดยให้แสดงค่าพลังงานไขมันน้ำตาล และโซเดียมแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์บนฉลากด้านหน้าเพื่อให้ ผู้บริโภคมีความเข้าใจได้ง่ายขึ้น และสามารถนำข้อมูลมาแปรผลเพื่อตัดสินใจเลือกซื้อให้เหมาะสมโดย ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 394 (พ.ศ. 2561) เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม แบบจีดีเอ ซึ่งมี สาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

1. ให้อาหารที่อยู่ในภาชนะพร้อมจำหน่ายต่อผู้บริโภคดังต่อไปนี้ เป็นอาหารที่ต้องแสดงฉลาก โภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม แบบจีดีเอ

1) อาหารขบเคี้ยว ได้แก่

1.1) มันฝรั่ง ทอด หรืออบกรอบ

1.2) ข้าวโพดคั่ว ทอด หรืออบกรอบ

1.3) ข้าวเกรียบทอด หรืออบกรอบ หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง

- 1.4) ถั่วหรือถั่วหรือเมล็ดพืชอื่น ทอด หรืออบกรอบ หรืออบเกลือ หรือเคลือบปรุงรส
- 1.5) สาหร่ายทอด หรืออบกรอบ หรือปรุงรส
- 1.6) เนื้อสัตว์ที่ทำเป็นเส้น แผ่น ทอด หรืออบกรอบ หรือปรุงรส
- 1.7) อาหารขบเคี้ยวตาม (1.1) - (1.6) ผสมกันมากกว่า 1 ชนิด
- 2) ช็อกโกแลต และขนมหวานรสช็อกโกแลต
- 3) ผลิตภัณฑ์ขนมอบ ได้แก่
 - 3.1) ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต
 - 3.2) เวเฟอร์สอดไส้
 - 3.3) คุกกี้
 - 3.4) เค้ก
 - 3.5) พาย เพสตรี ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้
- 4) อาหารกึ่งสำเร็จรูป ได้แก่
 - 4.1) ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ บะหมี่ เส้นหมี่ และวุ้นเส้น ไม่ว่าจะมีการปรุงแต่งหรือไม่ก็ตาม พร้อมซองเครื่องปรุง
 - 4.2) ข้าวต้มที่ปรุงแต่ง และโจ๊กที่ปรุงแต่ง
- 5) อาหารมือหลักที่เป็นอาหารจานเดียว ซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งตลอดระยะเวลาจำหน่าย
- 6) เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ได้แก่
 - 6.1) เครื่องดื่มที่มีหรือทำจากผลไม้ พืชหรือผัก ไม่ว่าจะมิกซ์คาร์บอนไดออกไซด์ หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ตาม ยกเว้นเครื่องดื่มจากพืชที่ทำให้แห้งในลักษณะของชาชง
 - 6.2) เครื่องดื่มที่มีหรือทำจากส่วนผสมที่ไม่ใช่ผลไม้ พืชหรือผัก ไม่ว่าจะมิกซ์คาร์บอนไดออกไซด์หรือออกซิเจน ผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ตาม ที่นำมาปรุงแต่งรสในลักษณะพร้อมบริโภค
 - 6.3) เครื่องดื่มตาม (6.1) หรือ (6.2) ชนิดแห้ง
- 7) ชาปรุงสำเร็จ ทั้งชนิดเหลวและชนิดแห้ง
- 8) กาแฟปรุงสำเร็จ ทั้งชนิดเหลวและชนิดแห้ง
- 9) นมปรุงแต่ง
- 10) นมเปรี้ยว
- 11) ผลิตภัณฑ์ของนม
- 12) น้่านมถั่วเหลือง

13) ไอศกรีมที่อยู่ในลักษณะพร้อมบริโภค

2. การแสดงฉลากของอาหารตามข้อ 3 ต้องปฏิบัติ ดังนี้

1) แสดงฉลากโภชนาการ อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.1) แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม ตามรูปแบบบัญชีท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่อง ฉลากโภชนาการ หรือแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ ตามรูปแบบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่อง ฉลากโภชนาการ

การแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ ของอาหารให้เป็นไปตามรูปแบบและเงื่อนไข ดังนี้

1. รูปแบบตามจีดีเอ (Guideline Daily Amounts; GDAs) ให้เป็นดังนี้

1.1 รูปทรงกระบอกหัวท้ายมนแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน 4 แท่ง เพื่อแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามลำดับ

1.2 สีขอบของทรงกระบอกให้แสดงสีใดสีหนึ่ง ดังต่อไปนี้ คือ สีดำหรือสีน้ำเงินเข้มหรือสีขาว แล้วแต่กรณีและต้องตัดกับสีพื้นของฉลาก

1.3 สีพื้นภายในรูปทรงกระบอกต้องเป็นสีขาว เท่านั้น

1.4 เส้นขีดภายในรูปทรงกระบอกทุกเส้นให้เป็นเส้นสีดำหรือสีน้ำเงินเข้ม และต้องเป็นสีเดียวกับสีตัวอักษรที่แสดงภายในรูปทรงกระบอก

1.5 ให้แสดงไว้ที่ส่วนหน้าของฉลาก ที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน



1. เงื่อนไขการแสดงผลการให้แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ด้วยรูปแบบและขนาดตัวอักษรที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน ไว้ในรูปทรงกระบอกเรียงตามลำดับ ดังนี้

2.1 ส่วนที่ 1 แสดงข้อความ “พลังงาน” “น้ำตาล” “ไขมัน” และ “โซเดียม” ด้วยสีเดียวกันกับเส้นขีดภายในรูปทรงกระบอก

2.2 ส่วนที่ 2 แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เป็นค่าต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ที่คำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคคูณจำนวนหน่วยบริโภค ด้วยสี่เดียวกับเส้นขีดภายในรูปทรงกระบอก หน่วยของพลังงานเป็น กิโลแคลอรี หน่วยของน้ำตาลเป็น กรัม หรือ ก. หน่วยของไขมันเป็น กรัม หรือ ก. หน่วยของโซเดียมเป็น มิลลิกรัม หรือ มก.

2.3 ส่วนที่ 3 แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเป็นร้อยละ ดังนั้น ค่าพลังงานเป็นร้อยละของพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี ค่าน้ำตาลคิดเป็นร้อยละของน้ำตาล 65 กรัม ค่าไขมันคิดเป็นร้อยละของไขมัน 65 กรัม ค่าโซเดียมคิดเป็น 2,000 มิลลิกรัม

3. แสดงข้อความด้วยขนาดตัวอักษรที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน ดังนี้

3.1 “คุณค่าทางโภชนาการต่อ...” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจได้ง่ายของหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ต่อ 1 ถ้วย ต่อ 1 ชอง ต่อ 1 กล่อง ต่อ 1 ถุง) โดยแสดงไว้เหนือรูปทรงกระบอก

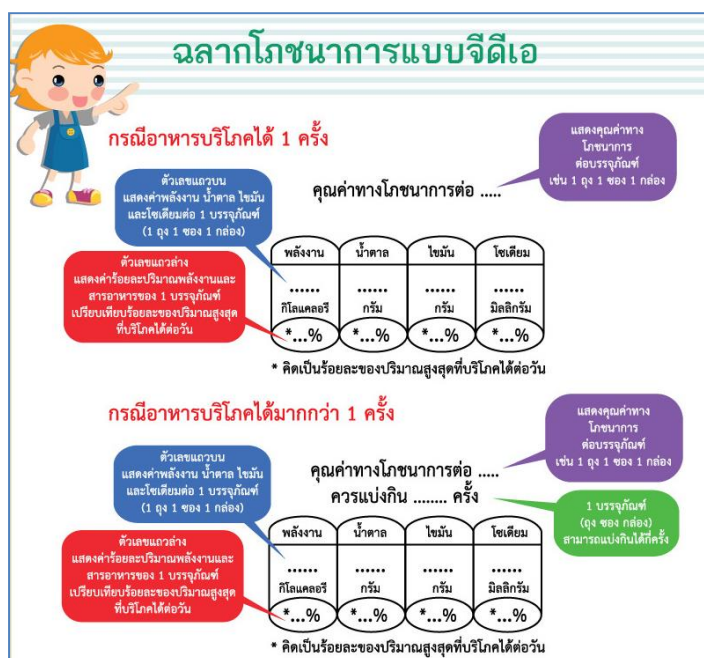
3.2 “ควรแบ่งกิน...ครั้ง” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้กิน สำหรับในกรณีที่หนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์มีปริมาณมากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค) โดยแสดงไว้ใต้ข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ...”

3.3 “*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน” ไว้ใต้รูปทรงกระบอก

ทั้งนี้ตัวเลขที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมันและโซเดียม ในรูปทรงกระบอกห้วยท้ายมนนั้นให้ใช้ตามหลักเกณฑ์การปิดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการเช่นเดียวกับประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่องฉลากโภชนาการ

การแสดงฉลากโภชนาการจากรูปแบบปัจจุบันโดยให้แสดงค่าพลังงาน ไขมัน น้ำตาลและโซเดียมแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) หรือที่เรียกว่า ฉลาก หวาน มัน เค็ม คือ ฉลากที่แสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับความต้องการได้ เช่น หากกำลังควบคุมน้ำหนักควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีพลังงานน้อย ๆ เป็นต้น หรือหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ หรือที่ต้องจำกัดการบริโภค และสามารถเปรียบเทียบเพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันโดยเลือกยี่ห้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้

สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554) ได้จัดทำคู่มือรณรงค์ให้ความรู้เรื่อง ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ฉบับ อ ย.น้อย เพื่อเป็นเครื่องมือที่ช่วยผู้บริโภคในการวางแผนการบริโภคอาหารอย่างสมดุล โดยได้อธิบายการใช้ฉลากดังกล่าว ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

ที่มา : สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554)

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ มีดังนี้

1. ดูที่จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง เพื่อดูว่าถุงนี้ควรแบ่งกินกี่ครั้ง
2. ดูว่าหากรับประทานทั้งหมดถึงนี้จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในปริมาณเท่าไร
3. จำกัดการบริโภคพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในแต่ละวัน ไม่ควรเกิน 100% ของปริมาณอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละวัน

ดังนั้น เมื่อรู้จักใช้ข้อมูลบนฉลากให้เป็นประโยชน์ก่อนการพิจารณาตัดสินใจซื้อไม่หลงเชื่อคำโฆษณาที่กล่าวอ้างสรรพคุณ หากเราปฏิบัติได้ดังกล่าวมาแล้วตามหลักข้างต้นให้เป็นนิสัยจะทำให้เราได้รับประโยชน์จากอาหารนั้นอย่างคุ้มค่ากับเงินที่ต้องเสียไป ฉลากจึงมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคเป็นอย่างดี

สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)

สืบเนื่องจากการกำหนดให้ผลิตภัณฑ์อาหารในประเภทที่กำหนดต้องแสดง GDA เพื่อให้ผู้บริโภคใช้ประกอบการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์ที่จะเหมาะสมต่อตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีปัญหาสุขภาพโรคอ้วน (Obesity) และโรคที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมักเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แต่จากการสำรวจในปี พ.ศ. 2556

ของสำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจความหมายของฉลาก GDA และไม่สามารถใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร แม้จะได้มีการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ และสื่อสารทำความเข้าใจแล้ว จึงทำให้มีการพิจารณานาฉลากโภชนาการแบบง่ายต่อการตัดสินใจ (Presumptive Labeling) มาใช้เพื่อช่วยลดความซับซ้อนในการสื่อสารและเป็นทางเลือกในการตัดสินใจของผู้บริโภค ด้วยเหตุนี้ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 373) ปี พ.ศ. 2559 เรื่อง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร จึงมีการใช้สัญลักษณ์ประเภท Healthier Choice เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ข้อมูลโภชนาการในรูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการต่อผู้บริโภคในการเลือกซื้ออาหาร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการป้องกันปัญหาภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ผลิตภัณฑ์อาหารที่ผ่านการรับรองสามารถใช้สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพได้ ในประกาศดังกล่าวได้แบ่งเกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์กลุ่มอาหารไว้ 9 กลุ่ม ดังนี้

(1) กลุ่มอาหารมีเอหลัก ผลิตภัณฑ์ต้องผ่านข้อกำหนด 3 ข้อ ดังนี้

- พลังงานของผลิตภัณฑ์อาหารในกลุ่มนี้ต้องอยู่ในช่วง 250 - 500 กิโลแคลอรี ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
- คะแนนสารอาหารของไขมันทั้งหมด กรดไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และโซเดียมไม่เป็น 0
- คะแนนรวมของทั้ง 8 สารอาหารรวมกันต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนน จากคะแนนรวมทั้งหมด 40 คะแนน
- คะแนนสารอาหารแบ่งออกเป็น 5 ระดับ พิจารณาจากสารอาหาร 8 ประเภท คือ โปรตีน แคลเซียม เหล็ก โยอาหาร ไขมันทั้งหมด กรดไขมันอิ่มตัว น้ำตาลทั้งหมด และโซเดียมระยะที่ 1 ระยะที่ 2 ระยะที่ 3

(2) กลุ่มเครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำผัก น้ำผลไม้ น้ำอัดลม น้ำหวานกลิ่นรสต่าง ๆ เครื่องดื่มธัญพืช น้านมถั่วเหลือง มีหลักเกณฑ์ ดังนี้ น้ำตาลทั้งหมด ≤ 6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่ระบุจำนวน หน่วยบริโภค = 1 โดยมีขนาดบรรจุไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมี ปริมาณน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัมต่อหน่วยบรรจุ

(3) กลุ่มเครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว หรือประเภทและชนิดอาหารที่มีลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่คล้ายคลึงกัน มีหลักเกณฑ์ ดังนี้

- น้ำปลาโซเดียม ≤ 6000 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร
- ซอสปรุงรส ซีอิ๊วโซเดียม ≤ 5000 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร

(4) **กลุ่มผลิตภัณฑ์นม** ให้สัญลักษณ์โภชนาการเป็นไปตามปริมาณน้ำตาลและไขมันที่มีอยู่ใน นมตามธรรมชาติ ยกเว้น นมปรุงแต่ง และผลิตภัณฑ์นมให้เติมน้ำตาลได้ไม่เกินร้อยละ 3 ซึ่งมีรายละเอียดหลักเกณฑ์ ดังนี้

- น้ำนมสด น้ำนม นมผง (นมรสธรรมชาติ, นมจืด) 89 กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 300 มิลลิลิตร จะต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม ไขมันทั้งหมดระยะที่ 1 ไขมันทั้งหมด < 4 กรัม/100 มิลลิลิตร ระยะที่ 2 ไขมันทั้งหมด < 3.5 กรัม/100 มิลลิลิตร

- น้ำนมสด น้ำนม นมผง (นมรสธรรมชาติ, นมจืด) กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 300 มิลลิลิตร จะต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม ไขมันทั้งหมดระยะที่ 1 ไขมันทั้งหมด < 12.0 กรัม ระยะที่ 2 ไขมันทั้งหมด < 10.5 กรัม

- นมปรุงแต่ง ผลิตภัณฑ์ของนม กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 300 มิลลิลิตร น้ำตาลทั้งหมด \leq 8 กรัม/100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด < 3.5 กรัม/100 มิลลิลิตร

- นมปรุงแต่ง ผลิตภัณฑ์ของนม กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 300 มิลลิลิตร น้ำตาลทั้งหมด \leq 24 กรัม ไขมันทั้งหมด < 10.5 กรัม

- 300 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม

- นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม) กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 225 มิลลิลิตร น้ำตาลทั้งหมด < 5 กรัม/100 มิลลิลิตร

- นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม) กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 225 มิลลิลิตร น้ำตาลทั้งหมด < 11.25 กรัม

- 225 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของโยเกิร์ตชนิดครึ่งแข็งครึ่งเหลว และโยเกิร์ตชนิดพร้อมดื่ม

(5) **กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป** ได้แก่ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวต้มและโจ๊กที่ปรุงแต่ง แองจืด และซूपชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง ที่เป็นลักษณะผงหรือก้อน และเติมน้ำเพื่อรับประทานได้ทันที ซึ่งไม่รวมถึงซूपก้อนที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร มีรายละเอียดหลักเกณฑ์ ดังนี้

- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 70 กรัม โซเดียม < 1,000 มิลลิกรัม/50 กรัม

- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 70 กรัม โซเดียม < 1,400 มิลลิกรัม

- ข้าวต้มและโจ๊กที่ปรุงแต่ง กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 50 กรัม โซเดียม < 1000 มิลลิกรัม/50 กรัม (โซเดียม < 20 มิลลิกรัม/1 กรัม)

- ข้าวต้มและโจ๊กที่ปรุงแต่ง กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 70 กรัม ต้องมีปริมาณโซเดียมไม่เกิน 1000 มิลลิกรัมต่อหน่วยบรรจุ

- แกงจืด และซूपชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง โซเดียม < 240 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัมที่ปรุงสำเร็จ ไขมันทั้งหมด < 4 กรัม ต่อ 100 กรัมที่ปรุงสำเร็จ

(6) กลุ่มขนมขบเคี้ยว ได้แก่ อาหารขบเคี้ยว ถั่วหรือนัตทอดหรืออบกรอบหรืออบเกลือ มีรายละเอียดหลักเกณฑ์ ดังนี้

- อาหารขบเคี้ยว (ยกเว้นถั่วหรือนัตทอดหรืออบกรอบหรืออบเกลือ) พลังงาน < 150 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ไขมันอิ่มตัว < 6 กรัม/100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด < 7 กรัม/100 กรัม โซเดียม < 500 มิลลิกรัม/100 กรัม

- ถั่วหรือนัตทอดหรืออบกรอบหรืออบเกลือ ไม่มีการเติมน้ำตาล ไม่มีการเติมน้ำมัน ยกเว้น เป็นไปเพื่อการปรุงรสชาติ โดยอนุญาตที่ปริมาณ < 0.30% โซเดียม < 100 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม พลังงาน < 200 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

(7) กลุ่มไอศกรีม พลังงาน < 130 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด < 20 กรัม/100 กรัม ไขมันอิ่มตัว < 5 กรัม/100 กรัม โซเดียม < 100 มิลลิกรัม/100 กรัม

(8) กลุ่มน้ำมันและไขมัน ได้แก่ เนยเทียม มายองเนส น้ำสลัด และแซนวิชสเปรด มีรายละเอียดหลักเกณฑ์ ดังนี้

- เนยเทียม ไขมันอิ่มตัว < 27 กรัม/100 กรัม โซเดียม < 100 มิลลิกรัม/100 กรัม

- มายองเนส น้ำสลัด และแซนวิชสเปรด พลังงาน < 350 กิโลแคลอรี/100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด < 15 กรัม/100 กรัม ไขมันอิ่มตัว < 4 กรัม/100 กรัม โซเดียม < 750 มิลลิกรัม/100 กรัม

(9) กลุ่มขนมปัง (ไม่มีไส้) มีรายละเอียดหลักเกณฑ์ ดังนี้

- โซเดียม \leq 450 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

- น้ำตาล \leq 6 กรัม ต่อ 100 กรัม

- ไฟเบอร์ \geq 3 กรัม ต่อ 100 กรัม

- ไขมันทั้งหมด \leq 5 กรัม ต่อ 100 กรัม



ภาพที่ 3 ตัวอย่างสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

การแสดงฉลากหรือสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบง่ายบนด้านหน้าผลิตภัณฑ์อาหาร ทำให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อได้อย่างรวดเร็ว โดยสัญลักษณ์เหล่านั้นมีรูปแบบหลากหลายที่จะแสดงข้อมูลในเชิงวิเคราะห์และชี้แนะตามชนิดของสารอาหาร โดยใช้เกณฑ์ความต้องการสารอาหารของ FAO/WHO หรือแสดงผลการตัดสินใจด้วยเกณฑ์ปริมาณสารอาหารที่กำหนดขึ้นตามชนิดของผลิตภัณฑ์

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) หมายถึง การวัดและประเมินผล ความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายหรือสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความเร็ว (Speed) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardio respiratory Endurance) ฯลฯ เป็นต้น

ประโยชน์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. ผลที่ได้จากการทดสอบสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล
2. ผลที่ได้จากการทดสอบทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อประเมินผลถึงความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพทางกายได้
3. ผลที่ได้จากการทดสอบสามารถนำไปวินิจฉัยเบื้องต้นถึงความบกพร่องทางด้านร่างกายที่มีแนวโน้มที่อาจจะเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ
4. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายสามารถใช้เป็นแนวทางในการคัดเลือกนักกีฬาของผู้ฝึกสอนได้

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (health-related physical fitness)

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลัง ตลอดจนปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย (สุพิตร สมานิติ, 2541) ซึ่งประกอบด้วย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรง ด้วยความพยายามในครั้งหนึ่ง ๆ เพื่อต้านกับแรงต้านทานความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะทำให้เกิดความตึงตัวเพื่อใช้แรงในการยกหรือดึงสิ่งของต่างๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้ หรือที่เรียกว่า ความแข็งแรงเพื่อรักษาทรงตัว ซึ่งจะเป็ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ช่วยให้ร่างกายทรงตัวต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกให้อยู่ได้โดยไม่ล้ม เป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การกระโจน การกระโดดขาเดียว การกระโดดสลับเท้า เป็นต้น ความแข็งแรงอีกชนิดหนึ่งของกล้ามเนื้อเรียกว่า ความแข็งแรงเพื่อเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวแขนและขาในมุมต่าง ๆ เพื่อเล่นกีฬา การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเกร็ง เป็นความสามารถของร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายในการต้านทานแรงที่มากระทำจากภายนอกโดยไม่ล้มหรือสูญเสียการทรงตัวไป

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscle endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน โดยเป็นการออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ หรือหลายครั้งติดต่อกัน ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มได้มากขึ้นโดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกายและชนิดของการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

3. ความอ่อนตัว (flexibility) เป็นความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การพัฒนาทางด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็น หรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนที่ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรใช้การเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่ นั่นก็คือ อวัยวะส่วนแขน และขา หรือลำตัวจะต้องเหยียดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและจะต้องอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ประมาณ 10-15 วินาที

4. ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (cardiovascular endurance) เป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงไปยังกล้ามเนื้อขณะทำงาน ให้ทำงานได้เป็นระยะเวลา นาน และขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการ ซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงในการพัฒนาหรือเสริมสร้างนั้นจะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันประมาณ 10-15 นาที ขึ้นไป

5. องค์ประกอบของร่างกาย (body composition) หมายถึง ส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นน้ำหนักตัวของร่างกายคนเรา โดยจะแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นไขมัน (fat mass) และส่วนที่ปราศจากไขมัน (fat-free mass) เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ และแร่ธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย โดยทั่วไปองค์ประกอบของร่างกายจะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ซึ่งอาจจะหาค่าตอบที่เป็นสัดส่วนกันได้ระหว่างไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่น ๆ ที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ส่วนของกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ การรักษาร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จะช่วยทำให้ลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงต่ออันตรายต่อไปอีกมาก เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย และโรคเบาหวาน เป็นต้น

วิธีดำเนินการศึกษา

กรอบแนวคิดการประเมินโครงการ

การประเมินผลโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่

- กิจกรรมถ่ายรูป Before & After
- กิจกรรมสะสมไมล์ - กิจกรรมสลัดไขมัน
- กิจกรรมคลิปแลก Like - กิจกรรมตอบคำถาม
- กิจกรรมฉลาดอ่านง่าย ดีต่อสุขภาพ
- กิจกรรมให้ความรู้และประชาสัมพันธ์โครงการผ่านโซเชียลมีเดีย
- กิจกรรม อย. ร่วมใจปลูกต้นไม้
- กิจกรรม เดิน – วิ่ง อย. Fit @ Firm
- กิจกรรมฉลาดลดพุง
- กิจกรรม อย. Fit @ Firm รุกถึงโต๊ะ
- กิจกรรมตอบคำถามกับธนาคารความรู้
- กิจกรรมปรุงอาหารลดหวาน มัน เค็ม ลดโรค
- กิจกรรม อย. Healthy Land
- กิจกรรมหวานน้อย...บอกได้
- กิจกรรมออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ

ผู้วิจัยดำเนินการประเมินโครงการฯ โดยใช้รูปแบบการประเมินแบบซิปป (CIPP Model) ของ สตัฟเฟิลบีม (Stufflebeam D.L. 2002 : 164) เพื่อให้ได้ผลการประเมิน 4 ด้าน ได้แก่

1) การประเมินด้านบริบท (Context Evaluation) หมายถึง การพิจารณาคุณค่าหรือการตีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับเป้าหมายของโครงการ การจัดสภาพแวดล้อมของสำนักงานที่เอื้อต่อสุขภาพของเจ้าหน้าที่ และความต้องการของบุคลากรจากการดำเนินโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

2) การประเมินด้านปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation) หมายถึง การพิจารณาคุณค่าหรือการตีความพร้อมของวิธีการดำเนินการกับงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ และสมรรถภาพของบุคลากร ที่สนับสนุนการดำเนินงานของโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

3) **การประเมินด้านกระบวนการ** (Process Evaluation) หมายถึง การพิจารณาคุณค่าหรือการตีความการควบคุมการบริหารโครงการเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความคุ้มค่าของการใช้ทรัพยากรกับการตรวจสอบการดำเนินงานโครงการ และการตรวจสอบโครงการ

4) **การประเมินด้านผลผลิต** (Product Evaluation) หมายถึง การพิจารณาคุณค่าหรือการตีความความสำเร็จของการดำเนินโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ประกอบด้วย

4.1) การรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพของเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

4.2) พฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพ ของเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

4.3) สมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

การดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้ เป็นการวิจัยประเมินผล (Evaluation Research) เพื่อศึกษาและประเมินผลการดำเนินงานโครงการอย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ตามประเด็นการประเมิน 4 ด้าน ได้แก่ การประเมินด้านบริบท การประเมินด้านปัจจัยนำเข้า การประเมินด้านกระบวนการ และการประเมินด้านผลผลิตของโครงการ โดยใช้การประเมินรูปแบบซีบีพี (CIPP Model) ของสตัฟเฟิลบีม (Stufflebeam and Shinkfield, 2007) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การประเมินโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ผู้วิจัยได้ศึกษาจากข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินโครงการ ทั้งแหล่งข้อมูลเชิงคุณภาพและแหล่งข้อมูลเชิงปริมาณ คือ ผู้บริหาร และ เจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จำนวน 238 คน ที่สมัครเป็นสมาชิก อย. Fit & Firm และมีการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย. Fit & Firm อย่างต่อเนื่อง ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงประเภทการประเมิน แหล่งข้อมูล จำนวนผู้ให้ข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้

ประเภทการประเมิน	แหล่งข้อมูล	จำนวนผู้ให้ข้อมูล	วิธีการได้มา	เครื่องมือที่ใช้
1. ด้านบริบท	เลขาธิการฯ	1	เลือกแบบ	แบบสัมภาษณ์
	ผู้เชี่ยวชาญฯ	1	เจาะจง	
	ผู้อำนวยการกอง	1	(Purposive	
	หัวหน้ากลุ่ม	7	Sampling)	
2. ด้านปัจจัยนำเข้า	เลขาธิการฯ	1	เลือกแบบ	แบบสัมภาษณ์
	ผู้เชี่ยวชาญฯ	1	เจาะจง	
	ผู้อำนวยการกอง	1	(Purposive	
	หัวหน้ากลุ่ม	7	Sampling)	
3. ด้านกระบวนการ	เลขาธิการฯ	1	เลือกแบบ	แบบสัมภาษณ์
	ผู้เชี่ยวชาญฯ	1	เจาะจง	
	ผู้อำนวยการกอง	1	(Purposive	
	หัวหน้างาน	7	Sampling)	
4. ด้านผลผลิตประกอบด้วย			สุ่มอย่าง	
4.1 การรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพ	ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ อย.ฉลาก	238	อย่าง (Simple random sampling)	แบบสอบถาม
4.2 พฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพในการดูแลสุขภาพ	ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ อย.ฉลาก	238		แบบสอบถาม

ประเภทการประเมิน	แหล่งข้อมูล	จำนวนผู้ให้ข้อมูล	วิธีการได้มา	เครื่องมือที่ใช้
4.3 สมรรถภาพทางกาย	ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ อย.	238		แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาเครื่องมือตามกรอบแนวคิดของการศึกษา ดังนี้

1) แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้บริหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ โดยเป็นแบบรายการสำหรับการสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อการดำเนินโครงการฯ เกี่ยวกับด้านบริบทด้านปัจจัยนำเข้า และด้านกระบวนการ ผู้วิจัย/ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ ใช้แบบสัมภาษณ์ชุดเดียวกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์บันทึกเสียง รับฟัง และจดประเด็นลงในแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อเสนอแนะแนวทางการดำเนินโครงการฯ ด้านบริบท ด้านปัจจัยนำเข้า และด้านกระบวนการ

2) แบบสอบถามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมใน โครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) แบ่งออกเป็น 6 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ตอนที่ 4 การรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ตอนที่ 5 พฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ตอนที่ 6 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อการพัฒนาโครงการฯ

3) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 5 รายการ (สุพิตร สมานิติโต, 2556)

ดังนี้

3.1) องค์ประกอบของร่างกาย (body composition) ค่าดัชนีที่ใช้ชี้วัดความสมดุลของน้ำหนักตัว (BMI: body mass index)

3.2) ความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (flexibility)

3.3) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strength)

3.4) ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (cardiovascular endurance)

3.5) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscle endurance)

3. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล (Scrutinizing data and Analysis of data)

การจัดทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์แบบสร้างข้อสรุป เป็นการพรรณนา (Descriptive) และมีการนำเสนอเป็นตาราง ข้อมูลได้จากการสังเกต สอบถาม จดบันทึกนำไปวิเคราะห์ตามวิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ได้แก่ การจำแนก การจัดหมวดหมู่ การจัดลำดับความสำคัญ ลำดับเหตุการณ์ การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งข้อมูลบางอย่างทำการวิเคราะห์/สังเคราะห์ ในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับด้านรับรู้และพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากผลากฯ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตามเครื่องมือที่กำหนด ตรวจสอบแก้ไขความถูกต้องของข้อมูล ลงรหัสข้อมูล แล้วนำมาประมวลผลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยการแจกแจงความถี่ และบรรยายในรูปแบบของร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินในโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (ออย.Fit & Firm) แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การประเมินผลโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (ออย.Fit & Firm)

ตอนที่ 2 การประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (ออย.Fit & Firm)

ตอนที่ 1 การประเมินผลโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (ออย.Fit & Firm)

การประเมินผลโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (ออย.Fit & Firm) ผู้วิจัยดำเนินการประเมินตามประเด็น 4 ด้าน ได้แก่ การประเมินผลด้านบริบท (Context) ด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ด้านกระบวนการ (Process) ด้านผลลัพธ์ (Product) ปัญหาอุปสรรค ของการดำเนินงานโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (ออย.Fit & Firm) ด้วยการสัมภาษณ์ผู้บริหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ผลดังนี้

1. การประเมินด้านบริบท (Context Evaluation)

1.1 ด้านวัตถุประสงค์ของโครงการ พบว่า ผู้บริหารส่วนใหญ่ร้อยละ 90.0 เห็นด้วยกับวัตถุประสงค์ของโครงการ โดยให้เหตุผลว่า โครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (ออย.Fit & Firm) เป็นโครงการที่ให้ความรู้เรื่องการอ่านฉลาก ให้ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ส่งเสริมให้บุคลากรของ ออย. รักษาสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่ดี และการออกกำลังกาย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เป็นหน่วยงานที่คุ้มครองความปลอดภัยของผู้บริโภค ควรมีเจ้าหน้าที่ที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้มีสุขภาพดีด้วยเพื่อเป็นแบบอย่าง อีกทั้งเป็นโครงการที่สอดคล้องกับนโยบายของ ออย. ดังผลการสัมภาษณ์

“เป็นการประเมินความสำเร็จของโครงการรอบด้าน ทั้งกระบวนการดำเนินงานและผลลัพธ์ เพื่อพัฒนาปรับปรุงโครงการให้ดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง”

“สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นหน่วยงานที่คุ้มครองความปลอดภัยของผู้บริโภค ควรมีเจ้าหน้าที่ที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้มีสุขภาพดีด้วยเพื่อเป็นแบบอย่าง”

“มีประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ให้มีความรู้ความเข้าใจในการอ่านฉลาก และสามารถถอดอาหารหวาน มัน เค็ม ในการบริโภค”

“เป็นโครงการที่สามารถทำได้จริง”

“เป็นโครงการที่ช่วยให้เจ้าหน้าที่ของ อย. มีสุขภาพดีขึ้น”

“เป็นโครงการที่ให้ความรู้และส่งเสริมให้คนรักษาสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่ดี และการออกกำลังกาย”

“เป็นโครงการที่สอดคล้องกับนโยบายของ อย. ในการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งหนึ่งในผลิตภัณฑ์สุขภาพคือ อาหาร และเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญ

“วัตถุประสงค์ของโครงการมีความครอบคลุม”

“ช่วยสนับสนุนส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารให้สุขภาพดีขึ้น”

“พัฒนาบุคลากรต้นแบบสุขภาพและมีความรู้ในการทำงาน ดังสโลแกน คนสำราญ งานสำเร็จ”

“อย.เป็นหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภค ซึ่งต้องมีบุคลากรที่ต้องมีสุขภาพดี แข็งแรง เพื่อเป็นกลไกการขับเคลื่อนการดำเนินงานต่าง ๆ สู่เป้าหมาย”

“นโยบายผู้บริหารต้องการให้บุคลากรมีสุขภาพดี

ส่วนที่ไม่เห็นด้วยให้เหตุผลว่า “ไม่เห็นด้วยกับวัตถุประสงค์ข้อ 2.4 เรื่องการเพิ่มจำนวนร้านค้าในสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ที่มีเมนูสุขภาพรสชาติหวาน มัน เค็ม และจำหน่ายสินค้าที่มีสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ เนื่องจากนอกประเด็นความรับผิดชอบของกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อาจจะเปลี่ยนเป็นการนำเสนอข้อมูลเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องพิจารณาเพิ่มร้านค้า

1.2 เป้าหมายและวิธีการดำเนินงาน พบว่า เป้าหมายและวิธีการดำเนินงาน มีความเหมาะสม เนื่องจากโครงการมีการตั้งเป้าหมายการดำเนินงานที่ชัดเจน และมีการประเมินเป็นระยะอย่างเหมาะสม กิจกรรมมีความหลากหลายทั้งให้ความรู้เรื่องการอ่านฉลาก กิจกรรมการออกกำลังกาย และมีการประเมินสมรรถภาพทางกาย ควรมีกิจกรรมต่อเนื่องต่อไป ดังผลการสัมภาษณ์

“ มีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และมีการผู้บริหารทุกท่านมีส่วนร่วมสนับสนุน เห็นด้วยว่าประเมินเป็นระยะอย่างเหมาะสม”

“มีทั้งกิจกรรมให้ความรู้และกิจกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแก่เจ้าหน้าที่ อย. นอกจากนี้ ยังมีการให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการร้านค้า ที่จำหน่ายอาหารให้แก่เจ้าหน้าที่ อย.”

“มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งกิจกรรมเกี่ยวกับการอ่านฉลากอย่าง ต่อเนื่อง”

“การดำเนินกิจกรรมมีการรวมกลุ่มคนทำงานมาจากกองต่างๆ ทำให้ช่วยสร้างความ สามัคคี”

“มีวิธีดำเนินกิจกรรมหลากหลาย อีกทั้งเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต”

“ถึงเป็นกิจกรรมที่เริ่มในปีแรก แต่ก็ถือว่าประสบความสำเร็จ เนื่องจากมีเจ้าหน้าที่ อย. เข้าร่วมพอสมควร ซึ่งควรมีกิจกรรมต่อเนื่องต่อไป”

2. การประเมินด้านปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation) ผลการประเมินปัจจัยนำเข้าของ โครงการ พบว่า มีการสนับสนุนจากผู้บริหารในหน่วยงาน โดยเฉพาะผู้บริหารระดับสูงให้ความสำคัญและ เข้าร่วมกิจกรรม การจัดบุคลากรให้เป็นผู้รับผิดชอบโครงการมีความเหมาะสม รวมทั้งมีบุคลากรที่เป็น นักกีฬาทีมชาติเข้ามาช่วยแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับบุคลากร มีงบประมาณดำเนินงาน เหมาะสมและเพียงพอ การประชาสัมพันธ์โครงการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย วิธีการดำเนินงาน การจัด กิจกรรมเหมาะสมในโครงการเพียงพอและความเหมาะสม มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งมีการออกกำลังกายทุกวัน

2.1 การสนับสนุนจากผู้บริหารในหน่วยงาน ผู้บริหารทุกท่าน เห็นด้วยว่า ผู้บริหารระดับสูง ให้การสนับสนุนโครงการฯ อีกทั้ง เป็นโครงการที่เป็นนโยบายของผู้บริหารระดับสูง ดังผลการสัมภาษณ์

“ผู้บริหารหน่วยงาน โดยเฉพาะผู้บริหารระดับสูง เช่น เลขา อย. รองเลขา ให้การ สนับสนุน โดยได้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ”

“เห็นด้วยและสนับสนุน โดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในโครงการ”

“เป็นนโยบายของผู้บริหาร จึงได้รับการสนับสนุนอย่างดีทุกเรื่อง”

2.2 การจัดบุคลากรให้เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ ผู้บริหารทุกท่าน เห็นด้วยว่า มีการจัด บุคลากรให้รับผิดชอบโครงการเหมาะสม มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายและ กีฬา มาเป็น trainer ยังมีเจ้าหน้าที่จากสำนักอาหารที่มีความรู้โดยตรงมาเป็นวิทยากรให้ความรู้ ดังผล การสัมภาษณ์

“มีความเหมาะสม มีบุคลากรจากนักกีฬาทีมชาติเข้ามาช่วยให้มีการ training ได้ดีขึ้น”

“มีบุคลากรใน อย. ที่รับผิดชอบเป็นผู้ประสานงานหลัก (กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค) และเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาร่วมดำเนินการ”

“มีความเหมาะสม เพราะผู้นำการออกกำลังกายเป็นนักกีฬาทีมชาติ เป็นมืออาชีพ ผู้ให้ความรู้ นอกจากเจ้าหน้าที่ อย. แล้ว ยังมีเจ้าหน้าที่จากสำนักอาหารที่มีความรู้โดยตรงมาเป็นวิทยากรให้ความรู้ด้วย”

“มีความเหมาะสม มีความรู้ความสามารถเหมาะสม ด้วยการแนะนำวิธีการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล”

2.3 งบประมาณดำเนินงาน ผู้บริหารเห็นด้วยว่า งบประมาณที่สนับสนุนมีความเหมาะสมและเพียงพอ ดังผลการสัมภาษณ์ ดังนี้

“งบประมาณสนับสนุนเพียงพอ”

“เหมาะสม”

2.4 การประชาสัมพันธ์โครงการ ผู้บริหารเห็นด้วยว่า มีการประชาสัมพันธ์โครงการ ที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย โดยการประชาสัมพันธ์และแจ้งข่าวสารในไลน์กลุ่ม ดังผลการสัมภาษณ์ ดังนี้

“การประชาสัมพันธ์อยู่ในระดับดี จากกลุ่ม line กลุ่ม Fit and Firm”

“มีกลุ่มไลน์โดยตรง line กลุ่ม Fit and Firm”

“การประชาสัมพันธ์ได้ผล มีเจ้าหน้าที่จาก อย. มาร่วมงานจำนวนมาก”

2.5 วิธีดำเนินงาน ผู้บริหารเห็นด้วยว่า การดำเนินการโครงการมีความเหมาะสม การจัดกิจกรรมในโครงการเพียงพอ และมีความเหมาะสม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะว่า ควรมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและให้เวลานานมากขึ้น ดังผลการสัมภาษณ์

“การดำเนินงานมีความเหมาะสม”

“วิธีการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมในโครงการเพียงพอ และมีความเหมาะสม เพราะมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งมีการออกกำลังกายทุกวัน”

“อาจจะต้องทำอย่างต่อเนื่องยาวนานมากกว่านี้ เพื่อให้เห็นผลชัดเจน ในด้านสุขภาพ และจะได้มีจำนวนสมาชิกมากยิ่งขึ้น”

2.6 วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการ ผู้บริหารเห็นด้วยว่า วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการมีความเหมาะสมและเพียงพอ และอาจเพิ่มอุปกรณ์การออกกำลังกาย เช่น ยางยืด ห่วงฮูลาฮูป ดังผลการสัมภาษณ์ ดังนี้

“เหมาะสม เพียงพอต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม”

“ควรเพิ่มอุปกรณ์การออกกำลังกาย เช่น ยางยืด ห่วงฮูลาฮูป”

2.7 สถานที่จัดกิจกรรม ผู้บริหารเห็นด้วยว่า สถานที่จัดกิจกรรมเหมาะสม ดังผลการสัมภาษณ์ ดังนี้

“สถานที่จัดกิจกรรมเหมาะสม เพราะสะดวกต่อเจ้าหน้าที่ อย. ”

3. การประเมินด้านกระบวนการ (Process Evaluation) พบว่า โครงการนี้มีการจัดทำแผนงานสอดคล้องกับสภาพปัญหาของบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการ การดำเนินงานโครงการมีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ/คณะทำงานชัดเจน มีการประสานงานระหว่างหน่วยงานต่างๆ เพื่อการจัดโครงการ/กิจกรรม มีการรายงานความก้าวหน้าของการดำเนินการตามแผนงาน จากคณะทำงานอย่างสม่ำเสมอ

4 การประเมินด้านผลผลิต (Product Evaluation) ดังผลการประเมินในตอนที่ 2

นอกจากนี้ ผู้บริหารให้ข้อมูลเพิ่มเติมอีก คือ

“ขอให้ดำเนินโครงการนี้ไปอย่างต่อเนื่อง”

“กิจกรรมที่สมาชิกส่วนใหญ่สนใจ คือ แอร์โรบิคและบาร์สโลป จึงควรมีการดำเนินการเป็นพิเศษ”

“จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมไม่สม่ำเสมอเนื่องจากติดภาระงาน”

“ควรให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนในการวางแผนดำเนินกิจกรรม โดยการเสนอผู้แทน”

“จำนวนบุคลากรผู้ดูแลโครงการไม่เพียงพอ”

“มีกิจกรรมหลากหลาย แต่เน้นกิจกรรมบาร์สโลปมากเกินไป”

“มีการประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย แต่ระบบเสียงตามสายของ อย. ไม่ทั่วถึงและไม่ชัดเจน”

“ระยะเวลาโครงการสั้นเกินไป ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ”

“ควรมีการจัดกิจกรรมเป็นระยะ เช่น ให้ความรู้ในเรื่องฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม และควรมีความต่อเนื่อง”

“การประชาสัมพันธ์ที่ดี เป็นจุดแข็งของโครงการ”

“อาจมีการสำรวจความคิดเห็นของสมาชิกต่อการจัดกิจกรรมในโครงการ”

“ควรวางแผนให้มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และวัดผลเป็นระยะ”

“ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายมากขึ้น สนองตามความชอบส่วนบุคคล”

“ควรจัดสรรงบประมาณในการสรรหาวัสดุ อุปกรณ์ เพิ่มเติม”

ตอนที่ 2 การประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

ตัวแปร		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	26	11.8
	หญิง	195	88.2
	รวม	221	100.0
อายุ	21 – 30 ปี	42	19.0
	31 – 40 ปี	72	32.6
	41 – 50 ปี	51	23.1
	51 – 60 ปี	54	24.4
	60 ปี ขึ้นไป	2	0.9
รวม	221	100.0	
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	8	3.6
	ปริญญาตรี/เทียบเท่า	138	62.4
	สูงกว่าปริญญาตรี	75	33.9
รวม	221	100.0	

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 88.2 อายุ 31 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.6 และมีการศึกษาระดับปริญญาตรี/เทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 62.4

2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 3 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ลำดับที่	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1.	การออกกำลังกายในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา		
	1.1 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	189	85.5
	1.2 ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	32	14.5
	รวม	221	100.0
2.	วิธีการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)		
	2.1 เดินเร็ว	68	30.8
	2.2 เต้นแอโรบิค	45	20.4
	2.3 ซี่จักรยาน	26	11.8
	2.4 วิ่งหรือวิ่งเหยาะ	41	18.6
	2.5 ถีบจักรยานอยู่กับที่	20	9.0
	2.6 อื่น ๆ (เล่นกีฬาเฉพาะอย่าง)	21	9.4
	รวม	221	100.0
3.	ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง		
	3.1 ต่ำกว่า 10 นาที	7	3.7
	3.2 10 – 20 นาที	47	24.9
	3.3 20 – 30 นาที	55	29.1
	3.4 มากกว่า 30 นาที	72	38.1
	3.5 อื่นๆ	8	4.2
	รวม	189	100.0
4.	จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
	4.1 1 - 2 วัน	86	45.5
	4.2 3 - 4 วัน	74	39.2
	4.3 5 – 6 วัน	24	12.7

4.4	ทุกวัน	5	2.6
	รวม	189	100.0
5.	ช่วงวัน/เวลาที่ออกกำลังกาย		
3.1	วันทำงาน	146	57.3
3.1.1	ตอนเช้าก่อนมาทำงาน	11	7.5
3.1.2	ตอนเย็นหลังเลิกงาน	122	83.6
3.1.3	ทั้งตอนเช้าและเย็น	13	8.9
3.2	วันหยุด	69	27.1
3.2.1	ตอนเช้า	17	24.6
3.2.1	ตอนเย็น	43	62.4
3.2.3	ทั้งตอนเช้าและตอนเย็น	9	13.0
3.3	ทั้งวันทำงานและวันหยุด	40	15.6
	รวม	255	100.0
6.	สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
6.1	บ้าน	85	45.2
6.2	สำนักงาน (กระทรวงสาธารณสุข)	74	39.4
6.3	สวนสาธารณะ	29	15.4
6.4	อื่น ๆ โปรดระบุ	-	
	รวม	188	100.0

จากตารางที่ 3 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพดี (อย.Fit & Firm) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 85.5 มีการออกกำลังกายในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ก่อนเข้าร่วมโครงการ โดยออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว คิดเป็นร้อยละ 30.8 ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง มากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 38.1 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 45.5 ออกกำลังกายในวันทำงาน คิดเป็นร้อยละ 57.3 (ออกกำลังกาย ตอนเย็นหลังเลิกงาน คิดเป็นร้อยละ 83.6) ส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 45.2

ตารางที่ 4 ความถี่และร้อยละพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ลำดับที่	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1.	การออกกำลังกายในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา		
	1.1 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	195	88.2
	1.2 ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	26	11.8
	รวม	221	100.0
2.	วิธีการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)		
	2.1 เดินเร็ว	74	31.8
	2.2 เต้นแอโรบิค	52	22.3
	2.3 ชี้อัจฉริยะ	26	11.2
	2.4 วิ่งหรือวิ่งเหยาะ	41	17.6
	2.5 ฝึกกิจกรรมอยู่กับที่	21	9
	2.6 อื่น ๆ (เล่นกีฬาเฉพาะอย่าง)	19	8.2
	รวม	233	100
3.	ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง		
	3.1 ต่ำกว่า 10 นาที	8	4.1
	3.2 10 – 20 นาที	46	23.6
	3.3 20 – 30 นาที	55	28.2
	3.4 มากกว่า 30 นาที	78	40.0
	3.5 อื่นๆ	8	4.1
	รวม	195	100.0
4.	จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
	4.1 1 - 2 วัน	76	39.0
	4.2 3 - 4 วัน	87	44.6
	4.3 5 – 6 วัน	24	12.3
	4.4 ทุกวัน	8	4.1
	รวม	195	100.0

ลำดับที่	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
5.	ช่วงวัน/เวลาที่ออกกำลังกาย		
	3.1 วันทำงาน	152	56.9
	3.1.1 ตอนเช้าก่อนมาทำงาน	13	8.6
	3.1.2 ตอนเย็นหลังเลิกงาน	126	82.8
	3.1.3 ทั้งตอนเช้าและเย็น	13	8.6
	3.2 วันหยุด	75	28.1
	3.2.1 ตอนเช้า	18	24.0
	3.2.1 ตอนเย็น	47	62.7
	3.2.3 ทั้งตอนเช้าและตอนเย็น	10	13.3
	3.3 ทั้งวันทำงานและวันหยุด	40	15.0
	รวม	267	100.0
6.	สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
	6.1 บ้าน	85	43.8
	6.2 สำนักงาน (กระทรวงสาธารณสุข)	81	41.8
	6.3 สวนสาธารณะ	28	14.4
	6.4 อื่นๆ โปรดระบุ	-	-
	รวม	194	100.0

จากตารางที่ 4 พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขุม สุภาพดี (อย.Fit & Firm) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 88.2 มีการออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว คิดเป็นร้อยละ 31.8 ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง มากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 40.0 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน คิดเป็นร้อยละ 44.6 ออกกำลังกายในวันทำงาน คิดเป็นร้อยละ 56.9 (ออกกำลังกาย ตอนเย็นหลังเลิกงาน คิดเป็นร้อยละ 82.8) ส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 43.8

จากตารางที่ 3 และ 4 หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ร้อยละ 2.7 (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ ออกกำลังกายร้อยละ 85.5 หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ ออกกำลังกายร้อยละ 88.2)

2.3 พฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ตารางที่ 5 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขกรมสุขภาพดี (ออย.Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ลำดับที่	พฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร	จำนวน	ร้อยละ
1.	การอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภค		
	1.1 อ่านทุกครั้ง	33	15.4
	1.2 อ่านบางครั้ง	99	45.2
	1.3 อ่านเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารที่เพิ่งซื้อครั้งแรก	29	13.2
	1.4 ไม่อ่านเลย	6	2.7
	1.5 อื่นๆ	54	23.5
	รวม	221	100.0
2.	ข้อมูลฉลากอาหารที่อ่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
	2.1 ชื่ออาหาร	145	16.5
	2.2 วันเดือนที่ผลิต / วันเดือนปีที่หมดอายุ	204	23.2
	2.3 วิธีการเก็บรักษา	68	7.7
	2.4 เครื่องหมาย ออย.	124	14.1
	2.5 ส่วนประกอบที่สำคัญ	136	15.5
	2.6 ปริมาณสุทธิ	65	7.4
	2.7 ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต	47	5.4
	2.8 คำเตือน	89	10.2
	รวม	878	100.0
3.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภค		
	3.1 อ่านทุกครั้ง	24	10.9
	3.2 อ่านบางครั้ง	108	48.9
	3.3 อ่านเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารที่เพิ่งซื้อครั้งแรก	28	12.7
	3.4 ไม่อ่านเลย	17	7.6

ลำดับที่	พฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร	จำนวน	ร้อยละ
	3.5 อื่นๆ	34	15.4
	3.6 ไม่ตอบ	10	4.5
	รวม	221	100.0
4.	การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภค		
	4.1 อ่านทุกครั้ง	19	8.6
	4.2 อ่านบางครั้ง	112	50.7
	4.3 อ่านเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารที่เพิ่งซื้อครั้งแรก	18	8.1
	4.4 ไม่อ่านเลย	35	15.8
	4.5 อื่นๆ	23	10.5
	4.6 ไม่ตอบ	10	6.3
	รวม	221	100.0
5.	การซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”		
	5.1 เลือก	108	48.9
	5.2 ไม่เลือก	113	51.1

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ ส่วนใหญ่อ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 45.2 ข้อมูลบนฉลากอาหารที่อ่านส่วนใหญ่คือ วันเดือนที่ผลิต/วันเดือนปีที่หมดอายุ คิดเป็นร้อยละ 23.2 อ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 48.9 อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภค เป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 50.7 เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” คิดเป็นร้อยละ 48.9

ตารางที่ 6 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (ออย.Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ลำดับที่	พฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร	จำนวน	ร้อยละ
1.	การอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภค		
	1.1 อ่านทุกครั้ง	93	42.1
	1.2 อ่านบางครั้ง	99	44.8
	1.3 อ่านเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารที่เพิ่งซื้อครั้งแรก	23	10.4
	1.4 ไม่อ่านเลย	6	2.7
	1.5 อื่น ๆ	-	
	รวม	221	100.0
2.	ข้อมูลฉลากอาหารที่อ่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
	2.1 ชื่ออาหาร	45	15.6
	2.2 วันเดือนที่ผลิต / วันเดือนปีที่หมดอายุ	64	22.2
	2.3 วิธีการเก็บรักษา	27	9.4
	2.4 เครื่องหมาย ออย.	39	13.5
	2.5 ส่วนประกอบที่สำคัญ	36	12.5
	2.6 ปริมาณสุทธิ	27	9.4
	2.7 ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต	19	6.6
	2.8 คำเตือน	31	10.8
	รวม	288	100.0
3.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภค		
	3.1 อ่านทุกครั้ง	65	29.4
	3.2 อ่านบางครั้ง	111	50.2
	3.3 อ่านเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารที่เพิ่งซื้อครั้งแรก	27	12.2
	3.4 ไม่อ่านเลย	8	3.6
	3.5 อื่น ๆ	1	0.5
	3.6 ไม่ตอบ	9	4.1
	รวม	221	100.0

ลำดับที่	พฤติกรรมกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร	จำนวน	ร้อยละ
4.	การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนเลือก เลือกซื้อ เลือกบริโภค		
4.1	อ่านทุกครั้ง	48	21.7
4.2	อ่านบางครั้ง	122	55.2
4.3	อ่านเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารที่เพิ่งซื้อครั้งแรก	19	8.6
4.4	ไม่อ่านเลย	13	5.9
4.5	อื่นๆ	1	0.5
4.6	ไม่ตอบ	18	8.1
	รวม	221	100.0
5.	การซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”		
5.1	เลือก	131	59.3
5.2	ไม่เลือก	90	40.7
	รวม	221	100.0

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ ส่วนใหญ่อ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 44.8 ข้อมูลบนฉลากอาหารที่อ่านคือ วันเดือนที่ผลิต/วันเดือนปีที่หมดอายุ คิดเป็นร้อยละ 22.2 อ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 50.2 อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 55.2 เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” คิดเป็นร้อยละ 59.3

จากตารางที่ 5 และตารางที่ 6 พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคทุกครั้ง เพิ่มขึ้นร้อยละ 26.7 (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคทุกครั้ง ร้อยละ 15.4 หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ อ่านโภชนาการก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคทุกครั้ง ร้อยละ 42.1)

หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคทุกครั้ง เพิ่มขึ้นร้อยละ 18.5 (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างอ่านโภชนาการก่อนเลือกซื้อ

เลือกบริโภคทุกครั้ง ร้อยละ 10.9 หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ อ่านอาหารก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคทุกครั้ง ร้อยละ 29.4)


หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคทุกครั้ง เพิ่มขึ้นร้อยละ 13.1 (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคทุกครั้ง ร้อยละ 8.6 หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคทุกครั้ง ร้อยละ 21.7)


หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างเลือกซื้ออาหารที่มี สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคทุกครั้ง เพิ่มขึ้นร้อยละ 10.4 (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างเลือกซื้ออาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคทุกครั้ง ร้อยละ 48.9 หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ เลือกซื้ออาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคทุกครั้ง ร้อยละ 59.3)

1.4 การรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ อย.ร่วมใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ลำดับที่	รายการ	\bar{X}	SD.	ผลการประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทำให้ไม่ต้องเสียเงินซื้ออาหารที่หมดอายุ	4.56	0.82	ดีมาก
2.	ฉลากอาหารมีข้อมูล “ส่วนประกอบที่สำคัญ” ทำให้รู้ว่าอาหารนั้นมีส่วนประกอบอะไร ในปริมาณเท่าไร สามารถใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบในการเลือกซื้อว่ายี่ห้อใดมีสารอาหารมากกว่าและตรงตามที่ต้องการได้	4.37	0.86	ดี



ลำดับ ที่	รายการ	\bar{X}	SD.	ผลการ ประเมิน
3.	ฉลากโภชนาการ สามารถไขเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพของผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละยี่ห้อได้	4.28	0.86	ดี
4.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกินอาหารทำให้เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ	4.38	0.88	ดี
5.	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">ข้อมูลโภชนาการ</p> <p>หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (30 กรัม)</p> <p>จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2</p> </div> <p>การอ่านข้อมูล “หนึ่งหน่วยบริโภค” บนฉลากโภชนาการ ทำให้ทราบปริมาณการกินต่อครั้งที่แนะนำให้ผู้บริโภคกิน</p>	4.23	1.02	ดี
6.	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">ข้อมูลโภชนาการ</p> <p>หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (30 กรัม)</p> <p>จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2</p> </div> <p>การอ่านข้อมูล “จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ” (ซอง) ทำให้รู้ว่า อาหารในภาชนะบรรจุนั้น จะแบ่งกินได้กี่ครั้ง</p>	4.18	1.09	ดี
7.	ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้คำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ (โซเดียม) หรือพลังงานที่ได้จากการกินอาหารนั้นได้	4.18	0.92	ดี
8.	ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้ท่านทราบว่าอาหารนั้น ควรแบ่งกินกี่ครั้ง	3.62	1.13	ดี
9.	 <p>สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เป็นเครื่องมือช่วยผู้บริโภคตัดสินใจเลือกซื้อและเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ดีที่สุดต่อสุขภาพได้ง่ายและสะดวกขึ้น</p>	4.23	0.96	ดี

ลำดับ ที่	รายการ	\bar{X}	SD.	ผลการ ประเมิน
10.	 <p>การรับประทานอาหารที่มีฉลาก สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือก สุขภาพ” (Healthier Choice) ทำให้ ได้รับอาหารที่มีปริมาณ สารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมัน และ เกลือ (โซเดียม) ไม่เกินปริมาณที่กำหนด เหมาะสมกับการ บริโภคในแต่ละวัน</p>	4.08	0.97	ดี
	รวม	4.24	0.75	ดี

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในภาพรวมอยู่ระดับดี ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.75) เมื่อพิจารณาในรายการย่อยพบว่า รายการที่มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ มากที่สุด และอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.82) คือ “การอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทำให้ไม่ต้องเสียเงินซื้ออาหารที่หมดอายุ” รายการที่มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ต่ำที่สุด และอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.62$, S.D. = 1.13) คือ “ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้ท่านทราบว่าอาหารนั้น ควรแบ่งกินกี่ครั้ง”

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพดี (ออย.Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ลำดับ ที่	รายการ	\bar{X}	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทำให้ไม่ต้องเสียเงินซื้ออาหารที่หมดอายุ	4.70	0.61	ดีมาก
2.	ฉลากอาหารมีข้อมูล “ส่วนประกอบที่สำคัญ” ทำให้รู้ว่าอาหารนั้นมีส่วนประกอบอะไร ในปริมาณเท่าไร สามารถใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบในการเลือกซื้อว่ายี่ห้อใดมีสารอาหารมากกว่าและตรงตามที่ต้องการได้	4.63	0.66	ดีมาก
3.	ฉลากโภชนาการ สามารถใช้เปรียบเทียบปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพของผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละยี่ห้อได้	4.56	0.62	ดีมาก
4.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกินอาหารทำให้เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ	4.62	0.63	ดีมาก
5.	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">ข้อมูลโภชนาการ</p> <p>หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (30 กรัม)</p> <p>จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2</p> </div> การอ่านข้อมูล “หนึ่งหน่วยบริโภค” บนฉลากโภชนาการ ทำให้ทราบปริมาณการกินต่อครั้งที่แนะนำให้ผู้บริโภคกิน	4.58	0.70	ดีมาก
6.	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">ข้อมูลโภชนาการ</p> <p>หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (30 กรัม)</p> <p>จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2</p> </div> การอ่านข้อมูล “จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ” (ซอง) ทำให้รู้ว่า อาหารในภาชนะบรรจุนั้น จะแบ่งกินได้กี่ครั้ง	4.54	0.76	ดีมาก

ลำดับ ที่	รายการ	\bar{X}	SD.	ผลการ ประเมิน
7.	ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้ คำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ (โซเดียม) หรือพลังงานที่ได้ จากการกินอาหารนั้นได้	4.53	0.72	ดีมาก
8.	ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้ทราบ ว่าอาหารนั้น ควรแบ่งกินกี่ครั้ง	4.00	1.25	ดี
9.	 สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือก สุขภาพ” เป็นเครื่องมือช่วย ผู้บริโภคตัดสินใจเลือกซื้อและเลือก บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ดีที่สุดต่อ สุขภาพได้ง่ายและสะดวกขึ้น	4.53	0.79	ดีมาก
10.	 การรับประทานอาหารที่มีฉลาก สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือก สุขภาพ” (Healthier Choice) ทำให้ ได้รับอาหารที่มีปริมาณสารอาหาร เช่น น้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ไม่เกินปริมาณที่กำหนด เหมาะสมกับการบริโภคในแต่ละวัน	4.40	0.91	ดี
รวม		4.55	0.60	ดีมาก

จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.55$, S.D. = 0.60) เมื่อพิจารณาในรายการย่อยพบว่า รายการที่มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ มากที่สุด และอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.61) คือ “การอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทำให้ไม่ต้องเสียเงินซื้ออาหารที่หมดอายุ” รายการที่มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ต่ำที่สุดและอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 1.25) คือ “ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้ทราบว่าอาหารนั้น ควรแบ่งกินกี่ครั้ง”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมินการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00	หมายถึง	มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ในระดับดีมาก
ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49	หมายถึง	มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ในระดับดี
ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49	หมายถึง	มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ในระดับพอใช้
ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49	หมายถึง	มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ในระดับควรปรับปรุง
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49	หมายถึง	มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ในระดับต้องปรับปรุง

ตารางที่ 9 ร้อยละของการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ระดับการรับรู้	จำนวน	คิดเป็นร้อยละ
มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ	178	80.5
ไม่รับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ	43	19.5
รวม	221	100.0

จากตารางที่ 9 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 80.5 มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ตารางที่ 10 ร้อยละของการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) **หลัง**เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ระดับการรับรู้	จำนวน	คิดเป็นร้อยละ
มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ	198	89.5
ไม่รับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ	23	10.5
รวม	221	100.0

จากตารางที่ 10 พบว่า **หลัง**เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 89.5 มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

- หมายเหตุ** - การวัดการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ในรายข้อ โดยวิเคราะห์จากการตอบของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละข้อ หากมีการรับรู้ในระดับมากหรือมากที่สุด ถือว่ารายข้อนั้น มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ
- การวัดการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ในภาพรวม โดยนับจำนวนข้อที่มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ หากมีจำนวนมากกว่า 7 ข้อ หรือเท่ากับร้อยละ 70 หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

การทดสอบ	\bar{X}	ผลการประเมิน	SD.	t	p
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	4.24	ดี	0.75	4.780**	.000
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	4.55	ดีมาก	0.60		

*p < .05, **p < .01

จากตารางที่ 11 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลาก โภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในภาพรวมอยู่ในระดับดี แต่หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ อยู่ในระดับดีมาก เมื่อทำการทดสอบทางสถิติ พบว่า ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม(ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขกรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ลำดับ ที่	รายการ	\bar{X}	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	อ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือ เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท เพื่อให้มั่นใจว่าได้ อาหารที่ตรงกับความต้องการ	3.08	0.81	ดี
2.	อ่าน “ส่วนประกอบที่สำคัญ” บนฉลากอาหาร เพื่อดูว่า อาหารนั้นมีส่วนประกอบอะไรในปริมาณเท่าไร เพื่อใช้ใน การเปรียบเทียบในการเลือกซื้อว่าหือใดมีสารอาหาร มากกว่าและตรงตามที่ต้องการได้	2.85	0.88	ดี
3.	กินอาหารตามคำแนะนำของฉลากโภชนาการเรื่อง “หนึ่งหน่วยบริโภค”	2.45	0.92	พอใช้
4.	แบ่งกินผลิตภัณฑ์อาหารตามคำแนะนำ ของฉลาก โภชนาการเกี่ยวกับข้อมูล “จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ภาชนะบรรจุ” บนฉลากโภชนาการ	2.35	0.87	พอใช้
5.	อ่านฉลากโภชนาการเพื่อตรวจสอบว่าอาหารที่ท่านจะ รับประทานให้พลังงานเท่าใดต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	2.69	0.87	ดี
6.	อ่านฉลากโภชนาการเพื่อตรวจสอบว่าอาหารที่ท่านจะ รับประทานมีปริมาณน้ำตาลเท่าใด หวานเกินไปหรือไม่	2.73	0.88	ดี
7.	อ่านฉลากโภชนาการเพื่อตรวจสอบว่าอาหารที่ท่านจะ รับประทานมีปริมาณโซเดียมเท่าใด	2.58	0.86	ดี
8.	อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) เพื่อเลือกอาหารที่ เหมาะสมกับตนเอง เช่น อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ ไขมันต่ำ หรือโซเดียมต่ำ	2.61	0.87	ดี

ลำดับ ที่	รายการ	\bar{X}	SD.	ผลการ ประเมิน
9.	แบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลที่ระบุบน ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	2.25	0.87	พอใช้
10.	เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ที่มีฉลากแสดงสัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อ	2.52	0.93	ดี
รวม		2.67	0.76	ดี

จากตารางที่ 12 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.67$, S.D. = 0.76) เมื่อพิจารณาในรายการย่อยพบว่า รายการที่มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ มากที่สุด และอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = -3.08$, S.D. = 0.81) คือ “อ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือ เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท เพื่อให้มั่นใจว่าได้อาหารที่ตรงกับความต้องการ” รายการที่มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ต่ำที่สุด และอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 2.25$, S.D. = 0.87) คือ “แบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลที่ระบุบน ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)”

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม(ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ลำดับ ที่	รายการ	\bar{X}	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	อ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือ เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท เพื่อให้มั่นใจว่าได้ อาหารที่ตรงกับความต้องการ	3.20	0.68	ดี
2.	อ่าน “ส่วนประกอบที่สำคัญ” บนฉลากอาหาร เพื่อดูว่า อาหารนั้นมีส่วนประกอบอะไรในปริมาณเท่าไร เพื่อใช้ใน การเปรียบเทียบในการเลือกซื้อว่ายี่ห้อใดมีสารอาหาร มากกว่าและตรงตามที่ต้องการได้	3.05	0.76	ดี
3.	กินอาหารตามคำแนะนำของฉลากโภชนาการเรื่อง “หนึ่ง หน่วยบริโภค”	2.65	0.91	ดี
4.	แบ่งกินผลิตภัณฑ์อาหารตามคำแนะนำ ของฉลาก โภชนาการเกี่ยวกับข้อมูล “จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ภาชนะบรรจุ” บนฉลากโภชนาการ	2.55	0.84	ดี
5.	อ่านฉลากโภชนาการเพื่อตรวจสอบว่าอาหารที่ท่านจะ รับประทานให้พลังงานเท่าใดต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	2.91	0.75	ดี
6.	อ่านฉลากโภชนาการเพื่อตรวจสอบว่าอาหารที่ท่านจะ รับประทานมีปริมาณน้ำตาลเท่าใด หวานเกินไปหรือไม่	2.95	0.81	ดี
7.	อ่านฉลากโภชนาการเพื่อตรวจสอบว่าอาหารที่ท่านจะ รับประทานมีปริมาณโซเดียมเท่าใด	2.89	0.83	ดี
8.	อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) เพื่อเลือกอาหารที่ เหมาะสมกับตนเอง เช่น อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ ไขมันต่ำ หรือโซเดียมต่ำ	2.95	0.80	ดี

ลำดับ ที่	รายการ	\bar{X}	SD.	ผลการ ประเมิน
9.	แบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลที่ระบุบน ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	2.53	0.92	ดี
10.	เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ที่มีฉลากแสดงสัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อ	2.81	0.90	ดี
รวม		2.93	0.85	ดี

จากตารางที่ 13 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพดี (อย. Fit & Firm) หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในภาพรวมอยู่ระดับดี ($\bar{X} = 2.93$, S.D. = 0.85) เมื่อพิจารณาในรายการย่อยพบว่า รายการที่มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ มากที่สุด และอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 0.68) คือ “อ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือ เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท เพื่อให้มั่นใจว่าได้อาหารที่ตรงกับความต้องการ” รายการที่มีพฤติกรรมการรับรู้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ต่ำที่สุด และอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.53$, S.D. = 0.92) คือ “แบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลที่ระบุบน ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม(ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ค่าเฉลี่ย 3.26 – 4.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ในระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.25 หมายถึง มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ในระดับดี

ค่าเฉลี่ย 1.76 – 2.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ในระดับพอใช้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.75 หมายถึง มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ ในระดับต้องปรับปรุง

ตารางที่ 14 ร้อยละของพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) **ก่อน**เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

พฤติกรรม	จำนวน	คิดเป็นร้อยละ
มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ	101	45.7
ไม่มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ	120	54.3
รวม	221	100.0

จากตารางที่ 14 พบว่า **ก่อน**เข้าร่วมกิจกรรม ในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 45.7 มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ

ตารางที่ 15 ร้อยละของพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) **หลัง**เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

พฤติกรรม	จำนวน	คิดเป็นร้อยละ
มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ	132	59.7
ไม่มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ	89	40.3
รวม	221	100.0

จากตารางที่ 15 พบว่า **หลัง**เข้าร่วมกิจกรรม ในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 59.7 มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ

- หมายเหตุ** - การวัดพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในรายชื่อ โดยวิเคราะห์จากการตอบของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละข้อ หากมีพฤติกรรมในระดับบ่อยครั้งหรือทุกครั้ง ถือว่ารายชื่อนั้นมีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ
- การวัดพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในภาพรวม โดยนับจำนวนข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง หากมีจำนวนมากกว่า 7 ข้อ หรือเท่ากับร้อยละ 70 หมายถึง มีพฤติกรรมการพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (ออย.Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

การทดสอบ	\bar{X}	ผลการประเมิน	SD.	t	p
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	2.67	ดี	0.76	3.510**	.000
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	2.93	ดี	0.85		

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 16 พบว่า ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ ออย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (ออย.Fit & Firm) กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในภาพรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหารฯ มากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ

1.6 การประเมินสมรรถภาพทางกาย

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างชายและหญิง ที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

เพศ	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ		หลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ	
	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.
ชาย	74.18	13.01	72.14	11.63
หญิง	61.57	15.50	61.81	14.38

จากตารางที่ 17 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างชายมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักเท่ากับ 74.18 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก เท่ากับ 72.14 หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีน้ำหนักเฉลี่ยลดลง เท่ากับ 2.04 ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักเท่ากับ 61.57 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักเท่ากับ 61.81 มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักเพิ่มขึ้นเล็กน้อย เท่ากับ 0.24

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มตัวอย่างชายและหญิง ที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

เพศ	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ		ผลการประเมิน	หลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ		ผลการประเมิน
	\bar{X}	SD.		\bar{X}	SD.	
ชาย	25.77	3.69	ท้วม	25.27	3.07	ท้วม
หญิง	24.28	5.14	ท้วม	24.62	4.98	ท้วม

จากตารางที่ 18 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างชายมีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 25.77 ผลการประเมินมีรูปร่างท้วม เช่นเดียวกับหลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของ

ค่าดัชนีมวลกาย เท่ากับ 25.27 ผลการประเมินมีรูปร่างท้วม ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ มีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย เท่ากับ 24.28 ผลการประเมินมีรูปร่างท้วม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย เท่ากับ 24.62 ผลการประเมินมีรูปร่างท้วม จะเห็นได้ว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งชายและหญิง มีค่า ใกล้เคียงกับก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มตัวอย่างชายที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขุมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ลำดับ ที่	รายการการทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย	ก่อนเข้าร่วม		ผลการ ประเมิน	หลังเข้าร่วม		ผลการ ประเมิน
		กิจกรรมฯ			กิจกรรมฯ		
		\bar{X}	SD.		\bar{X}	SD.	
1.	ความจุปอด	3280.00	543.48	ดีมาก	3243.8	704.24	ดีมาก
2.	แรงบีบมือ	38.68	7.35	ปานกลาง	41.2	8.19	ปานกลาง
3.	แรงเหยียดขา	145.64	45.86	ปานกลาง	146.63	36.03	ปานกลาง
4.	ความอ่อนตัว	0.93	7.84	น้อยมาก	4.49	9.629	น้อย

จากตารางที่ 19 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างชายมีค่าเฉลี่ยของความจุปอดเท่ากับ 3280.00 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของความจุปอด เท่ากับ 3243.8 มีค่าเฉลี่ยของความจุปอดเพิ่มขึ้นเท่ากับ 36.2 ผลการประเมินอยู่ในระดับดีมาก ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างชายมีค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือเท่ากับ 38.68 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือเท่ากับ 41.2 มีค่าเฉลี่ยแรงบีบมือเพิ่มขึ้นเท่ากับ 2.52 ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างชายมีค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาเท่ากับ 145.64 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาเท่ากับ 146.63 มีค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาเพิ่มขึ้นเพียง 0.99 ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างชายมีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว เท่ากับ 0.93 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวเท่ากับ 4.49 มีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นเท่ากับ 3.56 ผลการประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับน้อยมาก หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ มีผลการประเมินอยู่ในระดับน้อย

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ลำดับ ที่	รายการการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	ก่อนเข้าร่วม กิจกรรมฯ		ผลการ ประเมิน	หลังเข้าร่วม กิจกรรมฯ		ผลการ ประเมิน
		\bar{X}	SD.		\bar{X}	SD.	
1.	ความจุปอด	1943.40	520.08	ดีมาก	2150.30	623.15	ดีมาก
2.	แรงบีบมือ	24.94	9.15	ปานกลาง	26.40	4.47	ปานกลาง
3.	แรงเหยียดขา	70.84	32.96	ปานกลาง	79.10	33.32	ปานกลาง
4.	ความอ่อนตัว	5.57	7.10	น้อย	7.18	8.14	น้อย

จากตารางที่ 20 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างหญิงมีค่าเฉลี่ยของความจุปอดเท่ากับ 1943.40 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของความจุปอด เท่ากับ 2150.30 มีค่าเฉลี่ยของความจุปอดเพิ่มขึ้นเท่ากับ 206.9 ผลการประเมินอยู่ในระดับดีมาก ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างหญิงมีค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือเท่ากับ 24.94 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือเท่ากับ 26.40 มีค่าเฉลี่ยแรงบีบมือเพิ่มขึ้นเท่ากับ 1.46 ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างหญิงมีค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาเท่ากับ 70.84 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาเท่ากับ 79.10 มีค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาเพิ่มขึ้นเท่ากับ 8.26 ผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ กลุ่มตัวอย่างหญิงมีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว เท่ากับ 5.57 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมฯ มีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวเท่ากับ 7.18 มีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นเท่ากับ 1.61 ผลการประเมินอยู่ในระดับน้อย ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ

จากผลการประเมินสมรรถภาพทางกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาย มีแนวโน้มที่มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักกายลดลง ค่าความจุปอดเพิ่มขึ้น ค่าแรงบีบมือเพิ่มขึ้น ค่าแรงเหยียดขาเพิ่มขึ้น ค่าความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มตัวอย่างหญิง มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักกายใกล้เคียงเดิม ค่าความจุปอดเพิ่มขึ้น ค่าแรงบีบมือเพิ่มขึ้น ค่าแรงเหยียดขาเพิ่มขึ้น ค่าความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการดำเนินงาน

1. ควรมีการดำเนินงานจัดกิจกรรมโครงการนี้อย่างต่อเนื่อง โดยเพิ่มระยะเวลาการดำเนินงาน ให้มีกิจกรรมต่อเนื่องทั้งปี เนื่องจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการพัฒนาสุขภาพ ต้องใช้ระยะเวลายาวนานพอสมควรจึงจะเห็นผล โดยเฉพาะในเรื่องของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ที่ต้องใช้เวลายาวนานพอสมควร จึงจะเห็นผล

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรจะมีรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น นอกจากการให้ความรู้โดยการสื่อสารทางเดียว เช่น เสียงตามสาย Facebook Line ลงพื้นที่ที่โรงพยาบาลและบริเวณรอบ ๆ อย. อาจเพิ่มรูปแบบกิจกรรมที่มีกลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากยิ่งขึ้น ในรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม หรือเพิ่มช่องทางการสื่อสาร สอดแทรกในกิจกรรมต่าง ๆ ของ อย. โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น กลุ่มร้านค้า อาจจัดกิจกรรมพบปะร้านค้า เชิญร่วมกิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่อง การลดหวาน มัน เค็ม ในเมนูอาหาร การประกวดร้านค้า เป็นต้น

3. การออกแบบการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และใช้สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกายในกระทรวงสาธารณสุขให้เป็นประโยชน์ อาจเพิ่มกระบวนการสำรวจความสนใจ และเน้นกิจกรรมที่กลุ่มเป้าหมายให้ความสนใจและเข้าร่วม โดยศึกษาข้อมูลจากการเข้าร่วมกิจกรรมในปีนี้ รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย อาจไม่ต้องมาก เนื่องจากกำลังคนมีจำกัด แต่ใช้วิธีการหมุนวน เพื่อให้มีกิจกรรมหลากหลาย กิจกรรมที่จัดอาจต้องเพิ่มกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกสนุกสนานกับการออกกำลังกาย อาจจัดกิจกรรมประกวด “ผู้พิชิตไขมัน” “ฮีโร่ อย. Fit @ Firm” ให้กับผู้ที่มีการประเมินสมรรถภาพก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างที่เห็นได้ชัดเจน เพื่อเป็นแรงจูงใจ และขวัญกำลังใจแก่บุคลากรของ อย.

4. ควรเพิ่มการให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ โดยมุ่งเจาะที่ประเด็นสำคัญที่เป็นปัญหาสุขภาพซึ่งกำลังอยู่ภาวะที่เป็นปัญหาสังคม เช่น ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง กัญชา สารสเตียรอยด์ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอวดอ้างลดน้ำหนัก เครื่องสำอางปลอม การโฆษณาอวดอ้างเกินจริง เป็นต้น

5. ควรมีศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย (Fitness) โดยมีเจ้าหน้าที่เฉพาะทางทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำศูนย์ เพื่อให้คำแนะนำการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล การดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ใช้เวลาหลังเลิกงานตอนเย็น ดังนั้น อย. อาจเชิญวิทยากรด้านพลศึกษาและการออกกำลังกาย ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะ มาเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เช่น แอร์โรบิค โยคะ ลีลาศ ไทเก๊ก หรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยประสานไปยังมหาวิทยาลัยต่างๆ ที่ผลิตบุคลากรด้านการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การกีฬา อาจขอความอนุเคราะห์นักศึกษาฝึกงานมาช่วยเป็นผู้ฝึกสอน ซึ่งเป็นความร่วมมือของหน่วยงานทางราชการอีกแนวทางหนึ่ง

เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2562). “สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สัญลักษณ์นี้
เพื่อคนรักสุขภาพ” <http://www.oryanoi.com/?p=4618> เข้าถึงเมื่อ 5 สิงหาคม
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). คู่มือการทดสอบ
สมรรถภาพทางกายเบื้องต้น
(<https://www.truelookpanya.com/learning/detail/20220>) ออนไลน์ เข้าถึงเมื่อ 5
สิงหาคม
- สุพิตร สมานิติ. (2541). แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย Kasetart youth fitness test. กรุงเทพฯ:
ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพิตร สมานิติ. (2548). การสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับ
ผู้สูงอายุ. ศูนย์วิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, รายงานการ
วิจัย. กรุงเทพฯ
- สุพิตร สมานิติ และคณะ (2556). แบบการทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับ
ผู้สูงอายุ อายุ 60-89 ปี. กรุงเทพฯ: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการ
ท่องเที่ยวและกีฬา.
- Stufflebeam and Shinkfield. (2007). Evaluation Theory, Models and Applications. John
Wiley and Son, Inc.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม
โครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm)

- คำชี้แจง** 1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการดำเนินโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู้กรรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ที่ดำเนินงานโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. แบบสอบถามนี้มี 5 ตอน ประกอบด้วย
- ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- ตอนที่ 3 พฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร
- ตอนที่ 4 การรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
- ตอนที่ 5 พฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
- ตอนที่ 6 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อการพัฒนาโครงการ

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับท่าน หรือเติมตัวเลข ข้อความ ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

- 1.1 ชาย 1.2 หญิง 1.3 อื่นๆ

2. ปัจจุบันท่านอายุ ปี (ปีเต็ม)

3. การศึกษาสูงสุดของท่าน

- 3.1 ประถมศึกษา/ต่ำกว่า/ไม่ได้เรียน
- 3.2 มัธยมศึกษา/เทียบเท่า
- 3.3 ปริญญาตรี/เทียบเท่า
- 3.4 สูงกว่าปริญญาตรี

4. หน่วยงานที่ท่านสังกัด.....

สำหรับเจ้าหน้าที่

gen

age

edu

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน

1. ในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมาท่านได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่
 - 1.1 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
 - 1.2 ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย ถ้าไม่ได้ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา ข้ามไปตอบตอนที่ 3 ได้เลย
2. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายโดยวิธีใด

2.1 <input type="radio"/> เดินเร็ว	2.5 <input type="radio"/> ฝึกจักรยานอยู่กับที่
2.2 <input type="radio"/> เดินแอโรบิค	2.6 <input type="radio"/> โยเก้ก
2.3 <input type="radio"/> ขี่จักรยาน	2.7 <input type="radio"/> เล่นกีฬา ระบุชนิดกีฬา
2.4 <input type="radio"/> วิ่งหรือวิ่งเหยาะ	
3. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันในแต่ละครั้งนานเท่าใด

3.1 <input type="radio"/> ต่ำกว่า 10 นาที	3.4 <input type="radio"/> มากกว่า 30 นาที
3.2 <input type="radio"/> 10 - 20 นาที	3.5 <input type="radio"/> อื่นๆ ระบุ
3.3 <input type="radio"/> 20 - 30 นาที	
4. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน

4.1 <input type="radio"/> 1 - 2 วัน	4.3 <input type="radio"/> 5 - 6 วัน
4.2 <input type="radio"/> 3 - 4 วัน	4.4 <input type="radio"/> ทุกวัน
5. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายในช่วงวัน/เวลาใด

5.1 <input type="radio"/> วันทำงาน	5.1.1 <input type="checkbox"/> ตอนเช้าก่อนมาทำงาน
	5.1.2 <input type="checkbox"/> ตอนเย็นหลังเลิกงาน
	5.1.3 <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ.....
5.2 <input type="radio"/> วันหยุด	5.1.1 <input type="checkbox"/> ตอนเช้า
	5.1.2 <input type="checkbox"/> ตอนเย็น
	5.1.3 <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ.....
6. สถานที่ที่ท่านใช้ออกกำลังกาย
 - 6.1 บ้าน
 - 6.2 สำนักงาน (กระทรวงสาธารณสุข)
 - 6.3 สวนสาธารณะ
 - 6.4 อื่นๆ ระบุ

สำหรับเจ้าหน้าที่

exer

sport

long

fequen

Time1

Time1.1

Time2

Time2.1

where

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน

1. ท่านอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคหรือไม่ เพียงใด ถ้าไม่เคยอ่าน ให้ข้ามไปตอบข้อ 3

- 1.1 อ่านทุกครั้ง
 1.2 อ่านบางครั้ง
 1.3 อ่านเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารที่เพิ่งซื้อครั้งแรก
 1.4 ไม่อ่านเลย
 1.5 โปรดระบุ.....

La_f1	
-------	--

2. ข้อมูลฉลากอาหารที่ท่านอ่านคือข้อใด (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

- 2.1 ชื่ออาหาร
 2.2 วันเดือนที่ผลิต / วันเดือนปีที่หมดอายุ
 2.3 วิธีการเก็บรักษา
 2.4 เครื่องหมาย อย.
 2.5 ส่วนประกอบที่สำคัญ
 2.6 ปริมาณสุทธิ
 2.7 ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต
 2.8 คำเตือน

La_f2	
-------	--

3. ท่านอ่านฉลากโภชนาการ ก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคหรือไม่ เพียงใด

- 3.1 อ่านทุกครั้ง
 3.2 อ่านบางครั้ง
 3.3 อ่านเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารที่เพิ่งซื้อครั้งแรก
 3.4 ไม่อ่านเลย
 3.5 อื่นๆ โปรดระบุ.....

La_n1	
-------	--

4. ท่านอ่านฉลากหวาน มัน เเค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภคหรือไม่ เพียงใด

- 4.1 อ่านทุกครั้ง
 4.2 อ่านบางครั้ง
 4.3 อ่านเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารที่เพิ่งซื้อครั้งแรก
 4.4 ไม่อ่านเลย
 4.5 อื่นๆ โปรดระบุ.....

La_G	
------	--

5. ท่านเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

- 7.1 เลือก ไม่เลือก (ระบุอาหารที่ท่านเลือก).....
 7.2 ไม่เคยเลือก

La_c	
------	--

ตอนที่ 3 การรับรู้การใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)

สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่าท่านมีความเห็นอย่างไร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน โดย

- 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
- 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก
- 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
- 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย
- 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ เจ้าหน้าที่	
		5	4	3	2	1		
1.	การอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทำให้ไม่ต้องเสียเงินซื้ออาหารที่หมดอายุ						A1	
2.	ฉลากอาหารมีข้อมูล “ส่วนประกอบที่สำคัญ” ทำให้รู้ว่าอาหารนั้นมีส่วนประกอบอะไร ในปริมาณเท่าไร สามารถใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบในการเลือกซื้อว่ายี่ห้อใดมีสารอาหารมากกว่าและตรงตามที่ต้องการได้						A2	
3.	ฉลากโภชนาการ สามารถใช้เปรียบเทียบปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพของผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละยี่ห้อได้						A3	
4.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกินอาหารทำให้เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ						A4	
5.	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (30 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2 </div> การอ่านข้อมูล “หนึ่งหน่วยบริโภค” บนฉลากโภชนาการ ทำให้ทราบปริมาณการกินต่อครั้งที่แนะนำให้ผู้บริโภคกิน						A5	
6.	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (30 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2 </div> การอ่านข้อมูล “จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ” (ซอง) ทำให้รู้ว่า อาหารในภาชนะบรรจุนั้น จะแบ่งกินได้กี่ครั้ง						A6	

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับการปฏิบัติ				ไม่เคยเจอ เหตุการณ์ ตามข้อ คำถาม
		ทุก ครั้ง	บ่อย ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	
3.	ท่านกินอาหารตามคำแนะนำของฉลากโภชนาการเรื่อง “หนึ่งหน่วยบริโภค”					B3
4.	ท่านแบ่งกินผลิตภัณฑ์อาหารตามคำแนะนำ ของฉลาก โภชนาการเกี่ยวกับข้อมูล “จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะ บรรจุ” บนฉลากโภชนาการ					B4
5.	ท่านอ่านฉลากโภชนาการเพื่อตรวจสอบว่าอาหารที่ท่านจะ รับประทานให้พลังงานเท่าใดต่อหนึ่งหน่วยบริโภค					B5
6.	ท่านอ่านฉลากโภชนาการเพื่อตรวจสอบว่าอาหารที่ท่านจะ รับประทานมีปริมาณน้ำตาลเท่าใด หวานเกินไปหรือไม่					B6
7.	ท่านอ่านฉลากโภชนาการเพื่อตรวจสอบว่าอาหารที่ท่านจะ รับประทานมีปริมาณโซเดียมเท่าใด					B7
8.	ท่านอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) เพื่อเลือกอาหาร ที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ ไขมันต่ำ หรือโซเดียมต่ำ					B8
9.	ท่านแบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลที่ระบุบน ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)					B9
10.	ท่านเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ที่มีฉลากแสดงสัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อ					B10

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อการพัฒนาโครงการ

แบบสัมภาษณ์

โครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm)

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์นี้มี 5 ตอน ประกอบด้วย
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ถูกสัมภาษณ์
 - ตอนที่ 2 บริบทของโครงการ
 - ตอนที่ 3 ปัจจัยนำเข้าของโครงการ
 - ตอนที่ 4 กระบวนการของโครงการ
 - ตอนที่ 5 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดำเนินโครงการ

2. ข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมครั้งนี้เป็นการพิจารณาจากผลการจัดกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ในปีงบประมาณ พ.ศ.2562 ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปวางแผนและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมในโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) ให้มีประสิทธิภาพต่อไป ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะถูกเก็บเป็นความลับ โดยข้อมูลจะถูกนำเสนอในภาพรวม และไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานในหน้าที่ของท่านแต่อย่างใด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง หรือเติมข้อความในช่องว่างตามความเป็นจริง

ผู้ถูกสัมภาษณ์ คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ถูกสัมภาษณ์

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ.....ปี

3. การศึกษาสูงสุด

ประกาศนียบัตรหรืออนุปริญญา

ปริญญาตรี

ปริญญาโท

อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. บทบาทของท่านต่อโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย.Fit & Firm) (ตอบได้มาก 1 ข้อ)

หัวหน้าหน่วยงาน

คณะกรรมการ

สมาชิกเข้าร่วมโครงการ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

อื่นๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 บริบทของโครงการ

1. ด้านวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ของโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อประเมินผลการดำเนินโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

3. วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.1 เพื่อประเมินผลด้านบริบท (Context) ด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ด้านกระบวนการ (Process) ด้านผลลัพธ์ (Product) ปัญหาอุปสรรค ของการดำเนินงานโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพ ของเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ก่อนและหลังการดำเนินงานโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

2.3 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพของเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ก่อนและหลังการดำเนินงานโครงการ อย.ร่วมใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สู่กรมสุขภาพดี (อย. Fit & Firm)

2.4 เพื่อเพิ่มจำนวนร้านค้าในสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่มีเมนูสุขภาพรสชาติ หวาน มัน เค็ม และจำหน่ายสินค้าที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

1.1 ท่านเห็นด้วยกับวัตถุประสงค์ของโครงการหรือไม่

เห็นด้วย เพราะ.....

.....

ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

.....

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการสอดคล้องกับนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาหรือไม่

สอดคล้อง เพราะ.....

.....

ไม่สอดคล้อง เพราะ.....

.....

2. ด้านเป้าหมายและวิธีการดำเนินงานเหมาะสมหรือไม่

เหมาะสม เนื่องจาก.....

.....

ไม่เหมาะสม เนื่องจาก.....

.....

ตอนที่ 3 ปัจจัยนำเข้าของโครงการ

1. ผู้บริหารในหน่วยงานมีความเห็นด้วยหรือไม่ และให้การสนับสนุนหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

2. มีการจัดบุคลากรให้เป็นผู้รับผิดชอบโครงการหรือไม่เพียงพอ และมีความรู้ความสามารถเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

3. งบประมาณสนับสนุนโครงการเพียงพอหรือไม่เพียงพอ และมีความเหมาะสมกับการดำเนินโครงการมากน้อยเพียงใด

.....

.....

4. การประชาสัมพันธ์โครงการฯ ได้ผลหรือไม่ มีประชาชนกลุ่มเป้าหมายร่วมมือในโครงการมากน้อยเพียงใด

.....

.....

5. วิธีการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมในโครงการเพียงพอหรือไม่ และมีความเหมาะสมเพียงใด

.....

.....

6. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการมีความเหมาะสมเพียงพอหรือไม่

.....

.....

7. สถานที่จัดกิจกรรมในโครงการมีความเหมาะสมเพียงพอหรือไม่

.....

.....

ตอนที่ 4 ด้านกระบวนการในการดำเนินงาน

คำชี้แจง กำหนดระดับการประเมิน ดังนี้

3 = มีเอกสารหลักฐานชัดเจน ตรวจสอบได้

2 = มีเอกสารหลักฐานบ้าง มีการปฏิบัติบ้าง

1 = ไม่มีเอกสารหลักฐาน ไม่มีการปฏิบัติ

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	ระดับการ ประเมิน		
		3	2	1
1.	โครงการนี้มีการจัดทำแผนงานสอดคล้องกับสภาพปัญหาของบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการ			
2.	การดำเนินงานโครงการมีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ/คณะทำงานชัดเจน			
3.	มีการประสานงานระหว่างหน่วยงานต่างๆ เพื่อการจัดโครงการ/กิจกรรม			
4.	มีการรายงานความก้าวหน้าของการดำเนินการตามแผนงาน จากคณะทำงานอย่างสม่ำเสมอ			

ตอนที่ 6 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดำเนินโครงการ

ข้อ	ปัญหาอุปสรรค	ข้อเสนอแนะ
1.	ด้านการวางแผน	
2.	ด้านบุคลากร	
3.	ด้านกิจกรรมในโครงการ	
4.	ด้านงบประมาณ	
5.	ด้านการประสานงาน	
6.	ด้านการประชาสัมพันธ์	
7.	ด้านอื่นๆ	

ขอบคุณในความร่วมมือ

ภาคผนวก ข

ภาพแสดงกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



