

## ภาคผนวก

ภาคผนวก 1 การตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ภาคผนวก 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## ภาคผนวก 1

## การตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ใช้การหาดัชนีความสอดคล้อง โดยนำเครื่องมือวิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบ

รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1. ดร. บรรจง ไททยเมธา               | นักวิชาการสาธารณสุข 9 ชช. (ด้านโภชนาการ)<br>ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 12 ยะลา                 |
| 2. นายแพทย์บุญแสง บุญอำนวยกิจ       | นายแพทย์ 8 ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรม<br>สาขากุมารเวชศาสตร์<br>ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 12 ยะลา |
| 3. นางถนอมจิตร พัฒนศิลป์            | นักโภชนาการ 7<br>ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 12 ยะลา  |
| 4. อาจารย์พรพรรณทิพย์ เพชรรัชตะชาติ | อาจารย์ระดับ 7 คณะพยาบาลศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์                                 |
| 5. อาจารย์สุภาณี อรัญญภาค           | วิทยาจารย์ 7<br>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา   |

## (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

## แบบตรวจสอบเครื่องมือสำหรับการวิจัย

เรื่อง ผลของการเสริมธาตุเหล็กด้วยอาหารต่อค่าฮีมาโตคริตในเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโลหิตจาง

.....

## คำชี้แจง

1. ลักษณะของเครื่องมือ เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย
  - 1.1 แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
  - 1.2 แบบคัดกรองเด็กวัยเรียนที่มีปัญหาสุขภาพอนามัยและโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย
  - 1.3 แบบบันทึกอาหารบริโภค 3 วัน
  - 1.4 รายการอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี
  - 1.5 แบบบันทึกติดตามผลการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี
  - 1.6 แบบบันทึกติดตามผลการรับประทานยาเม็ดเฟอร์รัส ซัลเฟต
2. วัตถุประสงค์ โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังต่อไปนี้
  1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก
  2. เพื่อเปรียบเทียบค่าฮีมาโตคริตของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ก่อนกับหลังการทดลองให้อาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี และยาเม็ดเฟอร์รัส ซัลเฟต
  3. เพื่อเปรียบเทียบค่าฮีมาโตคริตของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กหลังการทดลองให้อาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี กับยาเม็ดเฟอร์รัส ซัลเฟต
  4. เพื่อเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารที่บริโภค ได้แก่ โปรตีน เหล็ก และวิตามินซี ของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ก่อนกับหลังการทดลองให้อาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี และยาเม็ดเฟอร์รัส ซัลเฟต
  5. เพื่อเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารที่บริโภค ได้แก่ โปรตีน เหล็ก และวิตามินซี ของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หลังการทดลองให้อาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี กับยาเม็ดเฟอร์รัส ซัลเฟต

### 3. สมมติฐาน โดยมีสมมติฐานของการวิจัยดังต่อไปนี้

3.1 ค่าฮีมาโตคริตของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หลังการทดลองให้อาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี และยาเม็ดเฟอร์รัส ซัลเฟต สูงกว่าก่อนการทดลอง

3.2 ค่าฮีมาโตคริตของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หลังการทดลอง ให้อาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี กับยาเม็ดเฟอร์รัส ซัลเฟต แตกต่างกัน

3.3 ปริมาณสารอาหารที่บริโภค ได้แก่ โปรตีน เหล็ก และวิตามินซี ของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หลังการทดลองให้อาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี และยาเม็ดเฟอร์รัส ซัลเฟต สูงกว่าก่อนการทดลอง

3.4 ปริมาณสารอาหารที่บริโภค ได้แก่ โปรตีน เหล็ก และวิตามินซี ของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หลังการทดลองให้อาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี กับยาเม็ดเฟอร์รัส ซัลเฟต แตกต่างกัน

### 4. ตัวแปรในการวิจัย

4.1 ตัวแปรอิสระ คือ การเสริมธาตุเหล็ก 2 วิธี ได้แก่

4.1.1 อาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซีมากกว่า 2 ใน 3 ของปริมาณตามข้อกำหนด

4.1.2 ยาเม็ดเฟอร์รัส ซัลเฟต

4.2 ตัวแปรตาม คือ

4.2.1 ค่าฮีมาโตคริต

4.2.2 ปริมาณสารอาหารที่บริโภค (โปรตีน, เหล็ก และวิตามินซี)

4.3 ตัวแปรควบคุม คือ การกำจัดโรคพยาธิปากขอ

### 5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 ผลของการเสริมธาตุเหล็กด้วยอาหาร หมายถึง การเปลี่ยนแปลงภาวะโลหิตจางที่เกิดขึ้นภายหลังเด็กวัยเรียนได้รับการบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซีมากกว่า 2 ใน 3 ของปริมาณตามข้อกำหนด เป็นเวลา 2 เดือน ซึ่งมีผลทำให้ภาวะร่างกายมีค่าฮีมาโตคริตเพิ่มสูงขึ้น

5.2 อาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี หมายถึง อาหารที่มีธาตุเหล็กประกอบอยู่ในรูปของฮีม เช่น เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ และอาหารที่มีธาตุเหล็กประกอบไม่ใช่รูปของฮีม เช่น พืชผัก และผลไม้

5.3 ยาเม็ดเฟอร์รัส ซัลเฟต หมายถึง ยาเม็ดเฟอร์รัส ซัลเฟต ขนาด 300 มิลลิกรัม ต่อ 1 เม็ด มีปริมาณธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม ขององค์การเภสัชกรรม

5.4 ค่าฮีมาโตคริต หมายถึง การวัดปริมาตรเม็ดเลือดแดงอัดแน่น คิดเป็นร้อยละต่อปริมาตรของเลือด ด้วยวิธีไมโคร เมทโอด (Micro Method)

5.5 เด็กวัยเรียนที่มีภาวะโลหิตจาง หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่มีภาวะโลหิตจาง (ค่าฮีมาโตคริตต่ำกว่าร้อยละ 36) อายุ 9-12 ปี นับถึงวันที่เริ่มทำการรักษาในโรงเรียน (หลังจากวันที่ทำการเจาะเลือดครั้งแรก 1 วัน) และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2541 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา ที่อยู่ในพื้นที่ความรับผิดชอบของโรงพยาบาลชุมชน และได้รับการซักประวัติ ตรวจร่างกายตามแบบคัดกรองแล้วมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- นักเรียนผู้หญิงไม่มีประจำ
- ไม่เคยมีอาการถ่ายเหลวในขณะที่เรียนชั้นนี้
- ไม่เคยได้รับยาเม็ดบำรุงเลือด
- ไม่เป็นโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย หรือสงสัยว่าจะเป็นโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย

5.6 ปริมาณสารอาหารที่บริโภค หมายถึง ค่าเฉลี่ยปริมาณโปรตีน เหล็ก และวิตามินซี ที่เด็กวัยเรียนได้รับจากอาหารบริโภคต่อคนต่อวัน ซึ่งได้จากการวิเคราะห์อาหารบริโภคที่ให้นักเรียนบันทึก 3 วัน โดยเป็นวันหยุด 1 วัน และวันธรรมดา 2 วัน พิจารณาระดับความเพียงพอของสารอาหารที่ได้รับเปรียบเทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2532 ใช้เกณฑ์ตัดสินระดับความเพียงพอ 2 ใน 3 ของปริมาณตามข้อกำหนด (มากกว่า 2 ใน 3 RDA) หรือมากกว่าร้อยละ 67 ของปริมาณตามข้อกำหนด

5.7 การกำจัดโรคพยาธิปากขอ หมายถึง การควบคุมโรคพยาธิปากขอโดยการบำบัดแบบมวลชน (Mass Treatment) ด้วยการให้ยาถ่ายพยาธิอัลเบนดาโซล 400 มิลลิกรัม/เม็ด/คน แก่เด็กวัยเรียนทุกคน

การสร้างเครื่องมือการวิจัยนี้สร้างขึ้นภายใต้ขอบข่ายตามวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น ขอให้ท่านโปรดพิจารณารายการสอบถาม รายการตรวจสอบ และรายการบันทึกผล ในด้านสำนวนภาษาที่ใช้ ตลอดจนความครอบคลุมเนื้อหาว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “เหมาะสม” หรือ “ไม่เหมาะสม” ตามความคิดเห็นของท่าน

ส่วนรายการอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี ขอให้ท่านโปรดพิจารณารายการอาหารตามตำรับนั้น ๆ ว่าถูกต้องเหมาะสมตามเนื้อหาหรือไม่ แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “คะแนนพิจารณา” ตามความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

- กา ✓ ลงในช่อง +1 ถ้าเห็นว่าถูกต้องเหมาะสม
- กา ✓ ลงในช่อง 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าถูกต้องเหมาะสม
- กา ✓ ลงในช่อง -1 ถ้าเห็นว่าไม่ถูกต้อง

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**  
**เรื่อง**  
**ผลของการเสริมธาตุเหล็กด้วยอาหารต่อค่าฮีมาโตคริตในเด็กวัยเรียน**  
**ที่มีภาวะโลหิตจาง**

ชื่อ.....สกุล.....โรงเรียน.....

ข้อมูลทั่วไปของเด็กวัยเรียน

ข้อ	ข้อความ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1.	ค่าความเข้มข้นของโลหิต (ค่าฮีมาโตคริต) ครั้งที่ 1 ก่อนทดลอง วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2541 ค่าฮีมาโตคริตร้อยละ..... ครั้งที่ 2 หลังทดลอง วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2541 ค่าฮีมาโตคริตร้อยละ.....	_____	_____
2.	เพศ ( )1. ชาย ( )2. หญิง	_____	_____
3.	ชั้น ( )1. ป.4 ( )2. ป.5 ( )3. ป.6	_____	_____
4.	เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ..... อายุ.....ปี	_____	_____
5.	ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับใคร ( )1. บิดา ( )2. มารดา ( )3. บิดา-มารดา ( )4. ญาติ ระบุ.....	_____	_____



(ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
8.	รายได้จากการประกอบอาชีพของครอบครัวเฉลี่ยโดยประมาณ	_____	_____
	8.1 .....บาท/วัน และทำงานเดือนละ.....วัน		
	8.2 .....บาท/เดือน		
	8.3 .....บาท/ปี		
	8.4 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....		

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

---



---



---



---



---

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาตรวจสอบแบบสอบถาม เพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางสาวอัจฉรี นิโรธ)

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

แบบคัดกรองเด็กวัยเรียนที่มีปัญหาสุขภาพอนามัยและโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย

ชื่อ.....นามสกุล.....โรงเรียน.....

คำชี้แจง ให้ผู้ตรวจสอบถามรายละเอียดที่ระบุไว้ในแต่ละข้อคำถาม แล้วเขียนเครื่องหมาย

✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ท่านได้รับคำตอบจากนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1.	ประวัติสุขภาพและการเจ็บป่วย		
1.1	นักเรียนเคยมีประวัติการมีประจำเดือน ครั้งแรกหรือไม่ ( ) เคย      ( ) ไม่เคย	_____	_____
1.2	นักเรียนมีอาการถ่ายเหลวติดต่อกันนาน 3 วัน หรือมากกว่า 3 วัน ในขณะที่เรียนชั้นนี้ ( ) เคย      ( ) ไม่เคย	_____	_____
1.3	นักเรียนได้รับยาเม็ดบำรุงเลือดหรือไม่ ขณะที่เรียนชั้นนี้ ( ) ได้รับ เป็นเวลา..... ( ) ไม่ได้รับ	_____	_____
	เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เมื่อซักประวัติแล้วพบว่า นักเรียนมีประวัติสุขภาพหรือการเจ็บป่วยข้อใดข้อหนึ่ง หรือ ทั้ง 3 ข้อ จะต้องคัดออกจากกลุ่มตัวอย่าง		

(ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
2.	<b>ประวัติโรคธาลัสซีเมียและลักษณะผู้ป่วยจากการตรวจร่างกาย</b> <b>ประวัติโรคธาลัสซีเมีย</b>	_____	_____
	2.1 นักเรียนเคยมีอาการซีดเป็น ๆ หาย ๆ หรือไม่ ( ) เคย                      ( ) ไม่เคย	_____	_____
	2.2 นักเรียนเคยได้รับเลือดเพราะซีดหรือไม่ ( ) เคย                      ( ) ไม่เคย	_____	_____
	2.3 นักเรียนเคยมีอาการตาเหลือง, ดีซ่าน เป็น ๆ หาย ๆ หรือไม่ ( ) เคย                      ( ) ไม่เคย	_____	_____
	2.4 นักเรียนมีพี่น้อง หรือญาติเป็นโรคซีดแบบเดียวกันหรือไม่ ( ) มี                          ( ) ไม่มี	_____	_____
	<b>ลักษณะผู้ป่วยจากการตรวจร่างกาย</b> 2.5 ซีด (ดูจากเปลือกตาด้านใน) ( ) มี                          ( ) ไม่มี	_____	_____
	2.6 หน้าผากแบน นูนสูง ( ) มี                          ( ) ไม่มี	_____	_____
	2.7 ตาห่าง ( ) มี                          ( ) ไม่มี	_____	_____
	2.8 ตั้งจมูกแพบ ( ) มี                          ( ) ไม่มี	_____	_____
	2.9 โหนกแก้มสูง ( ) มี                          ( ) ไม่มี	_____	_____

(ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
2.10	ฟันหน้ายื่น <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	_____	_____
2.11	ตาขาวมีสีเหลือง <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	_____	_____
2.12	ตัวเตี้ยกว่าพี่น้อง หรือขาดอาหารระดับ 2 <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	_____	_____
2.13	น้ำหนักน้อยกว่าพี่น้อง หรือขาดอาหาร ระดับ 2 <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	_____	_____
2.14	ท้องโต (ตบหรือม้ามโต) <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	_____	_____
2.15	ผิวหนังสีเทา ดำคล้ำกว่าพี่น้อง หรือบิดา - มารดา <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	_____	_____
	เกณฑ์การตัดสิน หากซักประวัติและตรวจพบว่านักเรียน <input type="checkbox"/> เคย หรือ <input type="checkbox"/> มี ให้คะแนน 0 แต่หากพบว่านักเรียน <input type="checkbox"/> ไม่เคย หรือ <input type="checkbox"/> ไม่มี ให้คะแนน 1 เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมคะแนนแต่ละข้อของ แต่ละคน หากพบว่านักเรียนได้คะแนนรวมตั้งแต่ 11-15 คะแนน แสดงว่า เป็นโรคธาลัสซีเมีย ถ้าได้คะแนนรวมตั้งแต่ 5-10 คะแนน สงสัยว่าจะเป็นโรคธาลัสซีเมีย ถ้าได้คะแนนรวมตั้งแต่ 0-4 คะแนน แสดงว่าไม่เป็นโรคธาลัสซีเมีย ดังนั้นจึง คัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิจัย		

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

---

---

---

---

---

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาตรวจสอบแบบคัดกรองเด็กวัยเรียน เพื่อเป็น  
เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางสาวอัจฉรีย์ นิโรธ)

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

## แบบบันทึกอาหารบริโภค 3 วัน

โรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....

เลขที่แบบสอบถาม  1  2

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกรายการอาหารที่รับประทานทุกชนิดใน 1 วัน เป็นเวลา 3 วัน โดยบันทึกให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ดังนั้นหลังจากนักเรียนรับประทานอาหารเช้า จึงควรบันทึกทันทีและกะปริมาณอาหารที่รับประทานทุกครั้ง โดยปฏิบัติดังต่อไปนี้

ข้อ	ข้อความ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1.	ก่อนที่จะบันทึกให้นักเรียนนึกถึงอาหารที่รับประทานทุกชนิดทั้งอาหารคาว อาหารหวาน ขนมขบเคี้ยว ผลไม้และเครื่องดื่ม	_____	_____
2.	เขียนมื้ออาหารว่าเป็นมื้อใด เวลาใดที่รับประทาน เช่น มื้อเช้า เวลา 8.00 น.	_____	_____
3.	เขียนรายการอาหารที่รับประทานทั้งหมดมีกี่รายการในแต่ละมื้อ และประกอบด้วยอาหารอะไรบ้าง เช่น - ข้าวสวย ประกอบด้วย ข้าวสวย - แกงไก่สับประรด ประกอบด้วย ไก่ กับสับประรด	_____	_____
4.	นักเรียนกะปริมาณอาหารแต่ละประเภทที่นักเรียนรับประทาน เช่น - ข้าวสวย ประกอบด้วย ข้าวสวย 2 ทัพพี - แกงไก่สับประรด ประกอบด้วย ไก่ 2 ช้อน, สับประรด 7 ช้อน น้ำแกงครึ่งถ้วย	_____	_____
5.	ถ้าเป็นขนมที่นักเรียนไม่รู้ชื่อก็คือ ให้นำตัวอย่างหรือของใส่ขนมมาโรงเรียนด้วย	_____	_____
6.	อาหารที่นักเรียนซื้อรับประทานให้ระบุ : แหล่งที่ซื้อ เช่น ซื้อที่โรงเรียน, ร้านค้า : ราคาซื้อ.....บาท	_____	_____



ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

---

---

---

---

---

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาตรวจสอบแบบบันทึกอาหารบริโภค 3 วัน เพื่อ  
เป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางสาวอัจฉรีย์ นิโรธ)

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

## แบบบันทึกติดตามผลการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี

1 2

เลขที่แบบสอบถาม  

ชื่อ.....สกุล.....โรงเรียน.....

.....

วันที่	ผลการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก และวิตามินซี			หมายเหตุ
	ได้ครบ	ไม่ครบ	ไม่ได้เลย	

ผู้บันทึก.....

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

---

---

---

---

---

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาตรวจสอบแบบบันทึกการรับประทานอาหารที่มี  
ธาตุเหล็กและวิตามินซี เพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางสาวอัจฉรีย์ นิโรธ)

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

แบบบันทึกติดตามผลการรับประทานยาเม็ดเฟอรัล ซัลเฟต

เลขที่แบบสอบถาม  1  2

ชื่อ.....สกุล.....โรงเรียน.....

วันที่	ผลการรับประทานยา		อาการข้างเคียงของการรับประทานยา						หมายเหตุ
	เฟอรัล ซัลเฟต		คลื่นไส้	อาเจียน	ท้องผูก	ท้องเดิน	ปวดศีรษะ	อื่นๆ	
	ได้รับ	ไม่ได้รับ							

ผู้บันทึก.....

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

---

---

---

---

---

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาตรวจสอบแบบบันทึกการรับประทานยาเม็ด  
เฟอรัรัส ซัลเฟต เพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางสาวอัจฉรีย์ นิโรธ)

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

## รายการอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี

รายการอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี ได้แก่ รายการอาหารมื้อกลางวัน สำหรับนักเรียนอายุ 9-12 ปี ที่มีสารอาหารเพียงพอตามความต้องการของร่างกายอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการใน 1 วัน และมีปริมาณสารอาหารเพียงพอ ได้แก่ โปรตีน ธาตุเหล็ก และวิตามินซี โดยเทียบกับเกณฑ์ข้อกำหนดสารอาหาร ซึ่งกำหนดไว้ในปริมาณมากกว่า 2 ใน 3 ของข้อกำหนด ก็ถือว่าเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

รายการอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซีดังกล่าว เป็นอาหารสำหรับป้องกัน ควบคุมและแก้ไขภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก เพื่อความสะดวกในการนำไปใช้ให้ เหมาะสมกับบริบทนิสัยของนักเรียนในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และเพื่อกำหนด รายการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียน ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ซึ่งมีตัวอย่างรายการอาหาร จำนวน 12 ตำรับ ดังต่อไปนี้

### ตำรับที่ 1 : ต้มไก่ผักกาดดอง

#### ส่วนผสม

ปีกไก่	60	กรัม	(ปีกไก่ทั้งปีก)
ผักกาดดอง	20	กรัม	(ขนาด 2 ซม. ประมาณ 6 ชิ้น)
กระเทียม	1	กรัม	(1/4 หัว)
เกลือ	2.5	กรัม	(1/2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม	(1 ช้อนชา)

**วิธีทำ** ต้มน้ำพอร้อน ใส่กระเทียม ปีกไก่และผักกาดดอง ต้มจนเดือดและสุก ปรงรสด้วยเกลือ

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม	(ข้าวสาร 80 กรัม)
มะละกอบั่นเป็นชิ้นขนาด 2 x 3 ซม.	40	กรัม	(ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	475.30	กิโลแคลอรี
โปรตีน	20.56	กรัม
เหล็ก	12.97	มิลลิกรัม
วิตามินซี	31.35	มิลลิกรัม

คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
+1	0	-1	

### ตำรับที่ 3 : ยำผักกูดใส่กุ้งสด

#### ส่วนผสม

ผักกูดลวก	50	กรัม (หั่นเป็นชิ้นประมาณ 3 ซม. 1/2 ถ้วยตวง)
กุ้งสด	10	กรัม (กุ้งทะเลเปลือกขาวขนาดเล็ก ประมาณ 6 ตัว)
กะทิ	15	กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
หอมแดงซอย	5	กรัม (1 ช้อนชา)
มะนาว	5	กรัม (2 ช้อนชา)
น้ำปลา	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	5	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกชี้หนูซอยเล็กน้อย		

#### วิธีทำ

- ล้างผักกูดให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นประมาณ 3 ซม. ลวกพอสุกในน้ำที่ผสมน้ำมะนาว เพื่อให้ผักกูดเขียวสด
- ลวกกุ้งสดจนสุก วางลงบนผักกูด ใส่กะทิ หอมแดง พริกชี้หนู ปูรสด้วยมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย คลุกให้เข้ากัน ชิมรส

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง 230 กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)

แต่งโมหั่นเป็นชิ้นขนาด 1 x 3 ซม. 50 กรัม (ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	444.00	กิโลแคลอรี
โปรตีน	11.00	กรัม
เหล็ก	13.19	มิลลิกรัม
วิตามินซี	32.05	มิลลิกรัม

คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
+1	0	-1	

### ตำรับที่ 4 : ข้าวไก่ทอด

#### ส่วนผสม

ปีกไก่	60	กรัม	(ปีกไก่ทั้งปีก)
น้ำมันพืช	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
เกลือ	2.5	กรัม	(1/2 ช้อนชา)
กระเทียม	1	กรัม	(1/4 หัว)
แตงกวาหั่นพอบ้าง	15	กรัม	(ประมาณ 6 ชิ้น)

#### วิธีทำ

ใส่น้ำมันพืชในกระทะตั้งไฟจนร้อน นำไก่ที่คลุกด้วยเกลือและกระเทียมทอดในน้ำมันจนเหลือง หอมและสุก

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม	(ข้าวสาร 80 กรัม)
มะละกอบั่นเป็นชิ้นขนาด 2 x 3 ซม.	40	กรัม	(ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	592.30	กิโลแคลอรี
โปรตีน	19.52	กรัม
เหล็ก	12.07	มิลลิกรัม
วิตามินซี	34.25	มิลลิกรัม

คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
+1	0	-1	

### ตำรับที่ 5 : แกงคั่วสับประรดกับหอยแมลงภู

#### ส่วนผสม

หอยแมลงภูสด	50 กรัม (หอยแมลงภูขนาดกลางประมาณ 8 ตัว)
สับประรด	50 กรัม (1/2 ถ้วยตวง)
กะทิ	60 กรัม (1/4 ถ้วยตวง)
น้ำพริกแกงคั่ว	7.5 กรัม (1/2 ช้อนโต๊ะ)
เกลือ	2.5 กรัม (1/2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	5 กรัม (1 ช้อนชา)

#### วิธีทำ

- ล้างหอยแมลงภูให้สะอาด สงให้สะเด็ดน้ำ
- สับประรดหั่นชิ้นพอคำ
- ผัดน้ำพริกแกงกับกะทิ พอสุกหอม ใส่หอยแมลงภูสด และสับประรด พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)
ฝรั่ง หั่นเป็นชิ้นขนาด 2 x 6 ซม.	40	กรัม (ประมาณ 2 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	603.10	กิโลแคลอรี
โปรตีน	12.83	กรัม
เหล็ก	12.05	มิลลิกรัม
วิตามินซี	74.45	มิลลิกรัม

คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
+1	0	-1	

### ตำรับที่ 6 : แกงเลียง

#### ส่วนผสม

ใบตำลึง	30	กรัม (1/4 ถ้วยตวง)
บวบเหลี่ยมหั่นพอดำ	20	กรัม (ประมาณ 10 ชิ้น)
ใบแมงลัก	15	กรัม
พริกทองและเปลือก	20	กรัม (2 x 3 ซม. ประมาณ 6 ชิ้น)
ถั่วพิกยาว	15	กรัม (หั่นขนาด 3 ซม. ประมาณ 7 ชิ้น)
กุ้งฝอยสด	10	กรัม
กะปิ	5	กรัม (1 ช้อนชา)
หอมแดง	2.5	กรัม (ประมาณ 2 หัว)
เกลือ	2.5	กรัม (1/2 ช้อนชา)
พริกไทยดำ	0.5	กรัม (ประมาณ 4 เม็ด)

#### วิธีทำ

1. ตำพริกไทยดำ หอมแดง เกลือ กะปิ
2. ต้มน้ำพอร้อน ละลายเครื่องแกงเลียง
3. ใส่กุ้งสด พริกทอง ต้มพอสุก ใส่บวบเหลี่ยม ถั่วพิกยาว ใบตำลึง ใบแมงลัก  
ปรุงรส

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง 230 กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)

เงาะ 40 กรัม (เงาะ 4 ผล)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	467.70	กิโลแคลอรี
โปรตีน	12.81	กรัม
เหล็ก	14.03	มิลลิกรัม
วิตามินซี	72.02	มิลลิกรัม

คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
+1	0	-1	

### ตำรับที่ 7: แกงเม็ดกึ่งผักกูด

#### ส่วนผสม

ผักกูด	25	กรัม	(1/4 ถ้วยตวง)
กุ้งสด	25	กรัม	(กุ้งทะเลเปลือกขาว ประมาณ 8 ตัว)
เครื่องแกงเผ็ด	7.5	กรัม	(1/2 ช้อนชา)
กะทิ	60	กรัม	(1/4 ถ้วยตวง)
น้ำปลา	2	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม	(1 ช้อนชา)

#### วิธีทำ

นำกะทิตั้งไฟ ละลายเครื่องแกง เคี่ยวพอร้อน ใส่กุ้งสด ผักกูด ปรุงรส จนสุก

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม	(ข้าวสาร 80 กรัม)
แตงโมหั่นเป็นชิ้นขนาด 2 x 3 ซม.	50	กรัม	(ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	560.40	กิโลแคลอรี
โปรตีน	13.29	กรัม
เหล็ก	13.83	มิลลิกรัม
วิตามินซี	30.20	มิลลิกรัม

คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
+1	0	-1	

### ตำรับที่ 8 : ไข่ต้มขมิ้น

#### ส่วนผสม

ปีกไก่	60	กรัม	(ปีกไก่ทั้งปีก)
ขมิ้น	1	กรัม	
หอมแดง	1	กรัม	
ตะไคร้	5	กรัม	
เกลือ	2.5	กรัม	(1 ช้อนชา)

#### วิธีทำ

ต้มน้ำพอร้อน ใส่หอมแดง ตะไคร้ ขมิ้น ซึ่งทุบพอแหลก ใส่ปีกไก่ ต้มจนสุก ปรุงรส

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง 230 กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)  
 มะละกอนั้นเป็นชิ้นขนาด 2 x 3 ซม. 40 กรัม (ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	505.20	กิโลแคลอรี
โปรตีน	24.20	กรัม
เหล็ก	12.02	มิลลิกรัม
วิตามินซี	39.08	มิลลิกรัม

คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
+1	0	-1	

### ตำรับที่ 8 : ไก่ต้มขมิ้น

#### ส่วนผสม

ปีกไก่	60	กรัม	(ปีกไก่ทั้งปีก)
ขมิ้น	1	กรัม	
หอมแดง	1	กรัม	
ตะไคร้	5	กรัม	
เกลือ	2.5	กรัม	(1 ช้อนชา)

#### วิธีทำ

ต้มน้ำพอร้อน ใส่หอมแดง ตะไคร้ ขมิ้น ซึ่งทุบพอแตก ใส่ปีกไก่ ต้มจนสุก ปรุงรส

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง 230 กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)

มะละกอบั่นเป็นชิ้นขนาด 2 x 3 ซม. 40 กรัม (ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	505.20	กิโลแคลอรี
โปรตีน	24.20	กรัม
เหล็ก	12.02	มิลลิกรัม
วิตามินซี	39.08	มิลลิกรัม

คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
+1	0	-1	

### ตำรับที่ 9 : ผัดเผ็ดถั่วพึกยาวใส่ตับไก่

#### ส่วนผสม

ถั่วพึกยาวหั่น	20	กรัม	(1 x 3 ชม. ประมาณ 15 ชิ้น)
เนื้อไก่	65	กรัม	(1 x 3 ชม. ประมาณ 10 ชิ้น)
ตับไก่	25	กรัม	(1 x 2 ชม. ประมาณ 5 ชิ้น)
เครื่องแกงเผ็ด	7.5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำมันพืช	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
น้ำปลา	2	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม	(1 ช้อนชา)

- วิธีทำ**
1. ถั่วพึกยาวล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อน ๆ
  2. เนื้อไก่ ตับไก่ หั่นบาง ๆ พอคั่ว
  3. ผัดน้ำพริกแกงพหอม ใส่เนื้อไก่ ตับไก่ ปรงด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดพอสุก ใส่ถั่วพึกยาว ผัดให้สุก ชิมรส

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง 230 กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)

ส้มเขียวหวาน 1 ผล 65 กรัม

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	695.90	กิโลแคลอรี
โปรตีน	24.52	กรัม
เหล็ก	10.77	มิลลิกรัม
วิตามินซี	35.10	มิลลิกรัม

คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
+1	0	-1	

### ตำรับที่ 10 : พะโล้ไก่

#### ส่วนผสม

ปีกไก่	80	กรัม	(ปีกไก่ทั้งปีก)
ผงพะโล้	1	กรัม	(1 ช้อนชา)
เกลือ	2.5	กรัม	(1/2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	10	กรัม	(5 ช้อนชา)
ซีอิ๊วดำ	1	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำมันพืช	5	กรัม	(1 ช้อนชา)

#### วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่ผงพะโล้ผัดพอหอม ใส่ปีกไก่ ตับไก่ ผัดให้ทั่ว
2. เติมน้ำต้มให้เดือด ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทรายซีอิ๊วดำ

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)
ฝรั่งหั่นเป็นชิ้นขนาด 2 x 6 ซม.	40	กรัม (ประมาณ 2 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	521.01	กิโลแคลอรี
โปรตีน	22.19	กรัม
เหล็ก	12.60	มิลลิกรัม
วิตามินซี	75	มิลลิกรัม

คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
+1	0	-1	

### ตำรับที่ 11 : แกงสับประรดกับไก่

#### ส่วนผสม

ปีกไก่	60	กรัม	(ปีกไก่ทั้งปีก)
สับประรด	50	กรัม	(2 x 3 ซม. ประมาณ 8 ชิ้น)
น้ำกะทิ	60	กรัม	(ประมาณ 1/2 ถ้วยตวง)
เครื่องแกงเผ็ด	7.5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำปลา	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม	(1 ช้อนชา)

**วิธีทำ** ผัดเครื่องแกงกับกะทิจนหอม ใส่ไก่ ตับไก่ และสับประรด ปูรสด้วยน้ำปลาน้ำตาล

รับประทานกับข้าวสุก 230 กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)  
 ส้มเขียวหวานขนาดกลาง 1 ผล 65 กรัม

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	712.30	กิโลแคลอรี
โปรตีน	31.32	กรัม
เหล็ก	12.09	มิลลิกรัม
วิตามินซี	43.75	มิลลิกรัม

คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
+1	0	-1	

## ตำรับที่ 12 : เกาเหลापิกไก่

### ส่วนผสม

ปีกไก่	60	กรัม	(ปีกไก่ทั้งปีก)
ใบตำลึง	30	กรัม	(1/4 ถ้วยตวง)
กระเทียม	1	กรัม	(1/4 หัว)
น้ำมันพืช	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำปลา	2	กรัม	(1 ช้อนชา)

### วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปีกไก่ ต้มจนสุกถึงเปื่อย
2. ลวกใบตำลึงพอสุก ใส่ถ้วย ใส่ น้ำ และปีกไก่ ปั่นรสด้วยกระเทียมเจียว น้ำปลา และน้ำตาลทราย

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม	(ข้าวสาร 80 กรัม)
แตงโมหั่นเป็นชิ้นขนาด 2 x 3 ซม.	50	กรัม	(ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	519.80	กิโลแคลอรี
โปรตีน	20.56	กรัม
เหล็ก	12.49	มิลลิกรัม
วิตามินซี	34.85	มิลลิกรัม

คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
+1	0	-1	

## ภาคผนวก 2

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## ภาคผนวก 2

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย  
เรื่องผลของการเสริมธาตุเหล็กด้วยอาหารต่อค่าฮีมาโตคริตในเด็กวัยเรียน  
ที่มีภาวะโลหิตจาง

ชื่อ.....สกุล.....โรงเรียน.....

บันทึกค่าความเข้มข้นของโลหิต (ค่าฮีมาโตคริต)

ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2541

ค่าฮีมาโตคริตร้อยละ.....

ครั้งที่ 2 หลังการทดลอง วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2541

ค่าฮีมาโตคริตร้อยละ.....

ข้อมูลทั่วไปของเด็กวัยเรียน

1. เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง
2. ชั้นเรียน ( ) 1. ป.3 ( ) 2. ป.4 ( ) 3. ป.5 ( ) 4. ป.6
3. เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ..... อายุ.....ปี
4. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ในปัจจุบัน  
( ) 1. บิดา ( ) 2. มารดา  
( ) 3. บิดา-มารดา ( ) 4. ญาติ ระบุ.....

สำหรับผู้วิจัย

1 2  
 

3

4

5 6

 

7

5. ระดับการศึกษาขั้นสูงสุดของบิดา-มารดา หรือผู้ปกครองที่นักเรียนอาศัยอยู่ในปัจจุบัน

บิดา

- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| ( ) 1. ประถมศึกษา             | ( ) 2. มัธยมศึกษาตอนต้น   |
| ( ) 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. | ( ) 4. อนุปริญญา/ปวส.     |
| ( ) 5.ปริญญาตรี หรือสูงกว่า   | ( ) 6. อื่น ๆ (ระบุ.....) |

8

มารดา

- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| ( ) 1. ประถมศึกษา             | ( ) 2. มัธยมศึกษาตอนต้น   |
| ( ) 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. | ( ) 4. อนุปริญญา/ปวส.     |
| ( ) 5.ปริญญาตรี หรือสูงกว่า   | ( ) 6. อื่น ๆ (ระบุ.....) |

9

ผู้ปกครอง (ระบุ.....)

- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| ( ) 1. ประถมศึกษา             | ( ) 2. มัธยมศึกษาตอนต้น   |
| ( ) 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. | ( ) 4. อนุปริญญา/ปวส.     |
| ( ) 5.ปริญญาตรี หรือสูงกว่า   | ( ) 6. อื่น ๆ (ระบุ.....) |

10

6. อาชีพหลักของบิดา-มารดา หรือผู้ปกครองที่นักเรียนอาศัยอยู่ในปัจจุบัน

บิดา

- |                  |                           |                |
|------------------|---------------------------|----------------|
| ( ) 1. เกษตรกร   | ( ) 2. ค้าขาย             | ( ) 3. รับจ้าง |
| ( ) 4. รับราชการ | ( ) 5. อื่น ๆ (ระบุ.....) |                |

11

มารดา

- |                  |                           |                |
|------------------|---------------------------|----------------|
| ( ) 1. เกษตรกร   | ( ) 2. ค้าขาย             | ( ) 3. รับจ้าง |
| ( ) 4. รับราชการ | ( ) 5. อื่น ๆ (ระบุ.....) |                |

12

ผู้ปกครอง

- |                  |                           |                |
|------------------|---------------------------|----------------|
| ( ) 1. เกษตรกร   | ( ) 2. ค้าขาย             | ( ) 3. รับจ้าง |
| ( ) 4. รับราชการ | ( ) 5. อื่น ๆ (ระบุ.....) |                |

13

## 7. รายได้จากการประกอบอาชีพของครอบครัว เฉลี่ยโดยประมาณ

7.1 .....บาท/วัน และทำงานเดือนละ.....วัน

7.2 .....บาท/เดือน

7.3 .....บาท/ปี

7.4 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

14 15 16 17 18

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

## แบบคัดกรองเด็กวัยเรียนที่มีปัญหาสุขภาพอนามัยและโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย

ชื่อ.....นามสกุล.....โรงเรียน.....

คำชี้แจง ให้ผู้ตรวจสอบถามรายละเอียดที่ระบุไว้ในแต่ละข้อคำถาม แล้วเขียนเครื่องหมาย

✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ท่านได้รับคำตอบจากนักเรียน

### 1. ประวัติสุขภาพและการเจ็บป่วย

1.1 นักเรียนเคยมีประจำเดือนแล้วหรือไม่

( ) มีแล้ว

( ) ยังไม่มี

1.2 นักเรียนเคยมีอาการถ่ายเหลวติดต่อกันนานตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป ในขณะที่เรียนชั้นนี้หรือไม่

( ) เคย

( ) ไม่เคย

1.3 นักเรียนได้รับยาเม็ดบำรุงเลือดขณะที่เรียนชั้นนี้หรือไม่

( ) ได้รับ เป็นเวลา.....วัน/เดือน

( ) ไม่ได้รับ

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เมื่อซักประวัติแล้วพบว่านักเรียนมีประวัติสุขภาพหรือการเจ็บป่วยข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้ง 3 ข้อ จะต้องคัดออกจากกลุ่มตัวอย่าง

### 2. ประวัติโรคธาลัสซีเมียและลักษณะของนักเรียน

#### ประวัติโรคธาลัสซีเมียจากการซักถาม

2.1 นักเรียนเคยมีอาการซีด เป็น ๆ หาย ๆ หรือไม่

( ) เคย

( ) ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อ 2.3)

2.2 นักเรียนเคยได้รับเลือดเพราะซีดหรือไม่

( ) เคย

( ) ไม่เคย

2.3 นักเรียนเคยมีอาการตาเหลือง, ตีช้ำน เป็น ๆ หาย ๆ หรือไม่

( ) เคย

( ) ไม่เคย

2.4 นักเรียนมีพี่น้อง หรือญาติเป็นโรคซีดหรือไม่

( ) มี

( ) ไม่มี

**ลักษณะของนักเรียนจากการตรวจร่างกาย**

2.5 ซีด (ดูจากเปลือกตาด้านใน)

( ) มี ( ) ไม่มี

2.6 หน้าผากแบน นูนสูง โหนกชัน

( ) มี ( ) ไม่มี

2.7 ตาห่าง

( ) มี ( ) ไม่มี

2.8 ตั้งจมูกแปบ

( ) มี ( ) ไม่มี

2.9 โหนกแก้มสูง

( ) มี ( ) ไม่มี

2.10 ฟันหน้ายื่น

( ) มี ( ) ไม่มี

2.11 ตาขาวมีสีเหลือง

( ) มี ( ) ไม่มี

2.12 ตัวเตี้ยผิดปกติ

( ) มี ( ) ไม่มี

2.13 น้ำหนัก.....กิโลกรัม น้ำหนักน้อย หรือขาดสารอาหารระดับ 2

( ) มี ( ) ไม่มี

2.14 ท้องโต (ตบหรือม้ามโต)

( ) มี ( ) ไม่มี

2.15 ผิวหนังสีเทา ดำคล้ำผิดปกติ

( ) มี ( ) ไม่มี

เกณฑ์การตัดสิน หากซักประวัติและตรวจพบว่านักเรียน ( ) เคย หรือ ( ) มี ให้คะแนน 1 แต่หากพบว่านักเรียน ( ) ไม่เคย หรือ ( ) ไม่มี ให้คะแนน 0

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมคะแนนแต่ละข้อของแต่ละคน หากพบว่านักเรียนได้คะแนนรวมตั้งแต่ 11-15 คะแนน แสดงว่า เสี่ยงเป็นโรคธาลัสซีเมีย ถ้าได้คะแนนรวมตั้งแต่ 5-10 คะแนน สงสัยว่าจะเป็นโรคธาลัสซีเมีย ถ้าได้คะแนนรวมตั้งแต่ 0-4 คะแนน แสดงว่าไม่เป็นโรคธาลัสซีเมีย ดังนั้นจึงคัดเลือกผู้ที่ได้คะแนน 0-4 คะแนน เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิจัย

## แบบบันทึกอาหารบริโภค 3 วัน

โรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....

เลขที่แบบสอบถาม  1.  2

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกรายการอาหารที่รับประทานทุกชนิดใน 1 วัน เป็นเวลา 3 วัน โดยบันทึกให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ดังนั้นหลังจากนักเรียนรับประทานอาหารเสร็จ จึงควรบันทึกทันทีและกะปริมาณอาหารที่รับประทานทุกครั้ง โดยปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ก่อนที่จะบันทึกให้นักเรียนนึกถึงอาหารที่รับประทานทุกชนิดทั้งอาหารคาว อาหารหวาน ขนมขบเคี้ยว ผลไม้และเครื่องดื่ม
2. เขียนชื่ออาหารว่าเป็นมื้อใด เวลาใดที่รับประทาน เช่น มื้อเช้า เวลา 7.00 น.
3. เขียนรายการอาหารที่รับประทานทั้งหมดมีกี่รายการในแต่ละมื้อ และประกอบด้วยอาหารอะไรบ้าง เช่น - ข้าวสวย ประกอบด้วย ข้าวสวย  
- แกงกะทิไก่กับสับปะรด ประกอบด้วย ไก่ สับปะรด กะทิ
4. นักเรียนกะปริมาณอาหารแต่ละประเภทที่นักเรียนรับประทาน  
เช่น - ข้าวสวย ประกอบด้วย ข้าวสวย 2 ทัพพี  
- แกงไก่สับปะรด ประกอบด้วย ไก่ 2 ชิ้น, สับปะรด 7 ชิ้น, น้ำแกงครึ่งถ้วย
5. ถ้าเป็นขนมที่นักเรียนไม่รู้จักชื่อ ให้นำตัวอย่างหรือซองใส่ขนมมาโรงเรียนด้วย
6. อาหารที่นักเรียนซื้อรับประทานให้ระบุ : แหล่งที่ซื้อ เช่น ซื้อที่โรงเรียน, ร้านค้า  
: ราคาซื้อ.....บาท





แบบบันทึกติดตามผลการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี

1 2

เลขที่แบบสอบถาม  

ชื่อ.....สกุล.....โรงเรียน.....

วันที่	การรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก และวิตามินซี			หมายเหตุ
	ได้ครบ	ไม่ครบ	ไม่ได้เลย	

วันที่	การรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก และวิตามินซี			หมายเหตุ
	ได้ครบ	ไม่ครบ	ไม่ได้เลย	

ผู้บันทึก.....



วันที่	การรับประทาน		อาการข้างเคียงของการรับประทานยา						หมายเหตุ
	ยาเฟอริรัส ซัลเฟต		คลื่นไส้	อาเจียน	ท้องผูก	ท้องเดิน	ปวดศีรษะ	อื่น ๆ	
	ได้รับ	ไม่ได้รับ							

ผู้บันทึก.....

## รายการอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี

รายการอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซี ได้แก่ รายการอาหารมื้อกลางวัน สำหรับนักเรียนอายุ 9-12 ปี ที่มีสารอาหารเพียงพอตามความต้องการของร่างกายอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการใน 1 วัน และมีปริมาณสารอาหารเพียงพอ ได้แก่ โปรตีน ธาตุเหล็ก และวิตามินซี โดยเทียบกับเกณฑ์ข้อกำหนดสารอาหาร ซึ่งกำหนดไว้ในปริมาณมากกว่า 2 ใน 3 ของข้อกำหนด ก็ถือว่าเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

รายการอาหารที่มีธาตุเหล็กและวิตามินซีดังกล่าว เป็นอาหารสำหรับป้องกัน ควบคุมและแก้ไขภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก เพื่อความสะดวกในการนำไปใช้ให้ เหมาะสมกับบริบทนิสัยของนักเรียนในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และเพื่อกำหนด รายการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียน ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ซึ่งมีตัวอย่างรายการอาหาร จำนวน 12 ตำรับ ดังต่อไปนี้

### ตำรับที่ 1 : ต้มไก่ผักกาดทอง

#### ส่วนผสม

ปีกไก่	60	กรัม	(ปีกไก่ทั้งปีก)
ผักกาดทอง	20	กรัม	(ขนาด 2 ซม. ประมาณ 6 ชิ้น)
กระเทียม	1	กรัม	(1/4 หัว)
เกลือ	2.5	กรัม	(1/2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม	(1 ช้อนชา)

**วิธีทำ** ต้มน้ำพอร้อน ใส่กระเทียม ปีกไก่และผักกาดทอง ต้มจนเดือดและสุก ปรุงรสด้วยเกลือ

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม	(ข้าวสาร 80 กรัม)
มะละกอก่อนเป็นชิ้นขนาด 2 x 3 ซม.	40	กรัม	(ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	475.30	กิโลแคลอรี
โปรตีน	20.56	กรัม
เหล็ก	12.97	มิลลิกรัม
วิตามินซี	31.35	มิลลิกรัม

## ตำรับที่ 2 : แกงส้มปลาหู

### ส่วนผสม

ปลาหู หรือปลาดูโต	60	กรัม	(ปลาหูขนาดกลาง 1 ตัว)
ผักกาดเขียว	30	กรัม	(1/4 ถ้วยตวง)
เครื่องแกงส้ม	7.5	กรัม	(1 ช้อนชา)
เกลือ	2.5	กรัม	(1/2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม	(1 ช้อนชา)
มะขามเปียก	10	กรัม	

### วิธีทำ

ต้มน้ำพอร้อน ละลายเครื่องแกงส้ม ต้มจนน้ำเดือด ใส่ปลาหูสดลงไปต้มพอสุก ใส่ผักกาดเขียวและน้ำมะขามเปียกปรุงรสด้วยน้ำตาลและเกลือ

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม	(ข้าวสาร 80 กรัม)
เงาะ	40	กรัม	(ประมาณ 4 ผล)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	527.70	กิโลแคลอรี
โปรตีน	20.15	กรัม
เหล็ก	12.09	มิลลิกรัม
วิตามินซี	30.01	มิลลิกรัม

### ตำรับที่ 3 : ยาผักกูดใส่กุ้งสด

#### ส่วนผสม

ผักกูดลวก	50	กรัม (หั่นเป็นชิ้นประมาณ 3 ซม. 1/2 ถ้วยตวง)
กุ้งสด	10	กรัม (กุ้งทะเลเปลือกขาวขนาดเล็ก ประมาณ 6 ตัว)
กะทิ	15	กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
หอมแดงซอย	5	กรัม (1 ช้อนชา)
มะนาว	5	กรัม (2 ช้อนชา)
น้ำปลา	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	5	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกชี้หนูซอยเล็กน้อย		

#### วิธีทำ

- ล้างผักกูดให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นประมาณ 3 ซม. ลวกพอสุกในน้ำที่ผสมน้ำมะนาว เพื่อให้ผักกูดเขียวสด
- ลวกกุ้งสดจนสุก วางลงบนผักกูด ใส่กะทิ หอมแดง พริกชี้หนู ปูรสด้วยมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย คลุกให้เข้ากัน ชิมรส

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)
แตงโมหั่นเป็นชิ้นขนาด 1 x 3 ซม.	50	กรัม (ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน. 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	444.00	กิโลแคลอรี
โปรตีน	11.00	กรัม
เหล็ก	13.19	มิลลิกรัม
วิตามินซี	32.05	มิลลิกรัม

### ตำรับที่ 4 : ข้าวไก่ทอด

#### ส่วนผสม

ปีกไก่	60	กรัม	(ปีกไก่ทั้งปีก)
น้ำมันพืช	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
เกลือ	2.5	กรัม	(1/2 ช้อนชา)
กระเทียม	1	กรัม	(1/4 หัว)
แตงกวาหั่นพอบำ	15	กรัม	(ประมาณ 6 ชิ้น)

#### วิธีทำ

ใส่น้ำมันพืชในกระทะตั้งไฟจนร้อน นำไก่ที่คลุกด้วยเกลือและกระเทียมทอดในน้ำมันจนเหลือง หอมและสุก

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม	(ข้าวสาร 80 กรัม)
มะละกอบั่นเป็นชิ้นขนาด 2 x 3 ซม.	40	กรัม	(ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	592.30	กิโลแคลอรี
โปรตีน	19.52	กรัม
เหล็ก	12.07	มิลลิกรัม
วิตามินซี	34.25	มิลลิกรัม

### ตำรับที่ 5 : แกงคั่วสับประรดกับหอยแมลงภู

#### ส่วนผสม

หอยแมลงภูสด	50	กรัม (หอยแมลงภูขนาดกลางประมาณ 8 ตัว)
สับประรด	50	กรัม (1/2 ถ้วยตวง)
กะทิ	60	กรัม (1/4 ถ้วยตวง)
น้ำพริกแกงคั่ว	7.5	กรัม (1/2 ช้อนโต๊ะ)
เกลือ	2.5	กรัม (1/2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	5	กรัม (1 ช้อนชา)

#### วิธีทำ

- ล้างหอยแมลงภูให้สะอาด สงให้สะเด็ดน้ำ
- สับประรดหั่นชิ้นพอคำ
- ผัดน้ำพริกแกงกับกะทิ พอสุกหอม ใส่หอยแมลงภูสด และสับประรด พอเดือด  
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)
ฝรั่ง หั่นเป็นชิ้นขนาด 2 x 6 ซม.	40	กรัม (ประมาณ 2 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	603.10	กิโลแคลอรี
โปรตีน	12.83	กรัม
เหล็ก	12.05	มิลลิกรัม
วิตามินซี	74.45	มิลลิกรัม

### ตำรับที่ 6 : แกงเลียง

#### ส่วนผสม

ใบตำลึง	30	กรัม (1/4 ถ้วยตวง)
บวบเหลี่ยมหั่นพอดำ	20	กรัม (ประมาณ 10 ชิ้น)
ใบแมงลัก	15	กรัม
ฟักทองและเป็ลือก	20	กรัม (2 x 3 ซม. ประมาณ 6 ชิ้น)
ถั้วฟักยาว	15	กรัม (เห็นขนาด 3 ซม.ประมาณ 7 ชิ้น)
กุ้งฝอยสด	10	กรัม
กะปิ	5	กรัม (1 ช้อนชา)
หอมแดง	2.5	กรัม (ประมาณ 2 หัว)
เกลือ	2.5	กรัม (1/2 ช้อนชา)
พริกไทยดำ	0.5	กรัม (ประมาณ 4 เม็ด)

#### วิธีทำ

1. ตำพริกไทยดำ หอมแดง เกลือ กะปิ
  2. ต้มน้ำพอร้อน ละลายเครื่องแกงเลียง
  3. ใส่กุ้งสด ฟักทอง ต้มพอสุก ใส่บวบเหลี่ยม ถั้วฟักยาว ใบตำลึง ใบแมงลัก  
ปรุงรส
- |                                 |     |                        |
|---------------------------------|-----|------------------------|
| รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง | 230 | กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม) |
| เงาะ                            | 40  | กรัม (เงาะ 4 ผล)       |

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	467.70	กิโลแคลอรี
โปรตีน	12.81	กรัม
เหล็ก	14.03	มิลลิกรัม
วิตามินซี	72.02	มิลลิกรัม

### ตำรับที่ 7: แกงเผ็ดกึ่งผักกูด

#### ส่วนผสม

ผักกูด	25	กรัม	(1/4 ถ้วยตวง)
กึ่งสด	25	กรัม	(กึ่งทะเลเปลือกขาว ประมาณ 8 ตัว)
เครื่องแกงเผ็ด	7.5	กรัม	(1/2 ช้อนชา)
กะทิ	60	กรัม	(1/4 ถ้วยตวง)
น้ำปลา	2	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม	(1 ช้อนชา)

#### วิธีทำ

นำกะทิตั้งไฟ ละลายเครื่องแกง เคี่ยวพอร้อน ใส่กึ่งสด ผักกูด ปุ้งรส จนสุก

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม	(ข้าวสาร 80 กรัม)
แต่งโมหั้นเป็นชิ้นขนาด 2 x 3 ซม.	50	กรัม	(ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	560.40	กิโลแคลอรี
โปรตีน	13.29	กรัม
เหล็ก	13.83	มิลลิกรัม
วิตามินซี	30.20	มิลลิกรัม

### ตำรับที่ 8 : ไก่ต้มขมิ้น

#### ส่วนผสม

ปีกไก่	60	กรัม	(ปีกไก่ทั้งปีก)
ขมิ้น	1	กรัม	
หอมแดง	1	กรัม	
ตะไคร้	5	กรัม	
เกลือ	2.5	กรัม	(1 ช้อนชา)

#### วิธีทำ

ต้มน้ำพอร้อน ใส่หอมแดง ตะไคร้ ขมิ้น ซึ่งทุบพอแตก ใส่ปีกไก่ ต้มจนสุก ปรุงรส

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง 230 กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)

มะละกอก่อนเป็นชิ้นขนาด 2 x 3 ซม. 40 กรัม (ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	505.20	กิโลแคลอรี
โปรตีน	24.20	กรัม
เหล็ก	12.02	มิลลิกรัม
วิตามินซี	39.08	มิลลิกรัม

### ตำรับที่ 9 : ผัดเผ็ดถั่วพักยาวใส่ตับไก่

#### ส่วนผสม

ถั่วพักยาวหั่น	20	กรัม	(1 x 3 ซม. ประมาณ 15 ชิ้น)
เนื้อไก่	65	กรัม	(1 x 3 ซม. ประมาณ 10 ชิ้น)
ตับไก่	25	กรัม	(1 x 2 ซม. ประมาณ 5 ชิ้น)
เครื่องแกงเผ็ด	7.5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำมันพืช	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
น้ำปลา	2	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม	(1 ช้อนชา)

#### วิธีทำ

1. ถั่วพักยาวล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อน ๆ
2. เนื้อไก่ ตับไก่ หั่นบาง ๆ พอดีคำ
3. ผัดน้ำพริกแกงพอหอม ใส่เนื้อไก่ ตับไก่ ปิ้งด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดพอสุก ใส่ถั่วพักยาว ผัดให้สุก ชิมรส

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)
ส้มเขียวหวาน 1 ผล	65	กรัม

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	695.90	กิโลแคลอรี
โปรตีน	24.52	กรัม
เหล็ก	10.77	มิลลิกรัม
วิตามินซี	35.10	มิลลิกรัม

## ตำรับที่ 10 : พะโล้ไก่

### ส่วนผสม

ปีกไก่	80	กรัม	(ปีกไก่ทั้งปีก)
ผงพะโล้	1	กรัม	(1 ช้อนชา)
เกลือ	2.5	กรัม	(1/2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	10	กรัม	(5 ช้อนชา)
ซีอิ๊วดำ	1	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำมันพืช	5	กรัม	(1 ช้อนชา)

### วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพอร้อน ใสผงพะโล้ผัดพอหอม ใสปีกไก่ ตับไก่ ผัดให้ทั่ว
2. เติมน้ำต้มให้เดือด ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทรายซีอิ๊วดำ

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง      230      กรัม (ข้าวสาร 80 กรัม)

ฝรั่งหั่นเป็นชิ้นขนาด 2 x 6 ซม.      40      กรัม (ประมาณ 2 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	521.01	กิโลแคลอรี
โปรตีน	22.19	กรัม
เหล็ก	12.60	มิลลิกรัม
วิตามินซี	75	มิลลิกรัม

## ตำรับที่ 11 : แกงสันประรดกับไ้

## ส่วนผสม

เปลือกไ้	60	กรัม	(เปลือกไ้ทั้งเปลือก)
สันประรด	50	กรัม	(2 x 3 ซม. ประมาณ 8 ชิ้น)
น้ำกะทิ	60	กรัม	(ประมาณ 1/2 ถ้วยตวง)
เครื่องแกงเผ็ด	7.5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำปลา	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม	(1 ช้อนชา)

**วิธีทำ** ผัดเครื่องแกงกับกะทิจนหอม ใส่ไ้ ตับไ้ และสันประรด ปรงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาล

รับประทานกับข้าวสุก	230	กรัม	(ข้าวสาร 80 กรัม)
ส้มเขียวหวานขนาดกลาง 1 ผล	65	กรัม	

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	712.30	กิโลแคลอรี
โปรตีน	31.32	กรัม
เหล็ก	12.09	มิลลิกรัม
วิตามินซี	43.75	มิลลิกรัม

## ตำรับที่ 12 : เกาเหลापอกไก่

### ส่วนผสม

ปอกไก่	60	กรัม	(ปอกไก่ทั้งปอก)
ใบตำลึง	30	กรัม	(1/4 ถ้วยตวง)
กระเทียม	1	กรัม	(1/4 หัว)
น้ำมันพืช	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำปลา	2	กรัม	(1 ช้อนชา)

### วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปอกไก่ ต้มจนสุกถึงเปื่อย
2. ลวกใบตำลึงพอสุก ใส่ด้วย ใส่ น้ำและปอกไก่ ปั่นรสด้วยกระเทียมเจียว น้ำปลา และน้ำตาลทราย

รับประทานกับข้าวสุก 2 ถ้วยครึ่ง	230	กรัม	(ข้าวสาร 80 กรัม)
แตงโมหั่นเป็นชิ้นขนาด 2 x 3 ซม.	50	กรัม	(ประมาณ 6 ชิ้น)

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน และให้คุณค่าที่สำคัญ ซึ่งแสดงไว้บางส่วนดังนี้

พลังงาน	519.80	กิโลแคลอรี
โปรตีน	20.56	กรัม
เหล็ก	12.49	มิลลิกรัม
วิตามินซี	34.85	มิลลิกรัม