

บรรณานุกรม



ภาษาไทย

หนังสือ

กมล สุตประเสริฐ. เทคนิคการวิจัย. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช, ๒๕๑๖

จุมพล สวัสดิ์ยากร. หลักและวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ศูนย์ฝึกอบรมการวิจัย-
ทางสังคมศาสตร์ สภาวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๒๐.

บุญธรรม กิจปรีดาปริสุทธ์. การเขียนรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ: ภาควิชา
ศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๒.

ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ฉบับปรับปรุงใหม่. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศึกษา-
ศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๓.

เพ็ญศรี สุโรจน์, สนอง สกลพราหมณ์ และบุญเลิศ เลี้ยวประไพ. บทบาทของพยาบาล
สาธารณสุขและประสิทธิภาพในการชักจูงให้ประชาชนมารับการวางแผนครอบครัว.
กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๑๙.

วางแผนพัฒนาอาหารและโภชนาการ, คณะอนุกรรมการ. นโยบายอาหารและโภชนาการแห่งชาติ.
กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๑๙.

วิทยากร เชียงกูล. ปัญหาพื้นฐานของประเทศไทยคือพัฒนา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดวงกมล, ๒๕๒๑.

วิฑูร โอสถานนท์. การสื่อสารให้ปฏิบัติงานวางแผนครอบครัวของประชากร. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์พระจันทร์, ๒๕๑๖.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสังคม-
ศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [ม.ป.ป.]

สุบรรณ พันธุ์วิทวัส และชัยวัฒน์ ปัญงพงษ์. ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: โอเดียน-
สโตร์, ๒๕๒๒.

หน่วยโภชนวิทยา. คู่มือโภชนศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๑๔.

อนันต์ ศรีโสภณ. หลักการวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช, ๒๕๒๒.

อารี* วัลยะเสวีและคณะ. โรคโภชนาการ เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
บำรุงนุกุลกิจ, ๒๕๒๓.

โรคโภชนาการ เล่ม ๒. กรุงเทพฯ: ประชาช่าง, ๒๕๒๑.

บทความในวารสาร

ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. "เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีแท้ปลอดภัย." โภชนาการสาร ๑๓ (เม.ย.-มิ.ย.
๒๒): ๗๗-๗๘.

วิชัย ตันไพจิตร. "แม่กินดีลูกสมบูรณ์." โภชนาการสาร ๑๓ (ต.ค.-ธ.ค. ๒๕๒๒): ๒๔๘-๒๕๕.

เอกสารอื่น ๆ

เกสรินทร์ สุทธิไสย, ว่าที่เรือตรีหญิง. "พฤติกรรมกรรมการสื่อสารในชนบท: การสำรวจทางสังคม
ผ. อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาสังคมวิทยา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๐

คณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. "เอกสารและข้อมูลทางวิชาการประ
กอบการจัดทำแผนพัฒนาอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ๒๕๒๐-๒๕๒๔." กรุงเทพฯ:
สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. [ม.ป.ป.]

นันทวัน สุชาติและรวิวรรณ ประกอบผล, บรรณาธิการ. "รายงานการวิจัยที่เกี่ยวกับนโยบาย
สื่อสาร." กรุงเทพฯ: ยูเนสโก, ๒๕๒๑.

ประสานโครงการ, ฝ่าย. "เอกสารประกอบคำบรรยายสรุปของผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี."
อุบลราชธานี: สำนักงานจังหวัด, ๒๕๒๓. (คัดสำเนา)

วรรณิ สุจิณะ. "ทัศนคติของเกษตรกรเกี่ยวกับงานส่งเสริมการเกษตรในโครงการโภชนาการ
ชนบท จังหวัดอุบลราชธานี." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
๒๕๑๑.

วิจัยโภชนาการ, สถาบัน. "โครงการแก้ปัญหาและปรับปรุงภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในเขตชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร่าง)." กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล. [ม.ป.ป.]

วิจัย จุฬาโรจมนตรี. "การศึกษาอุปสรรคต่อการส่งเสริมการโภชนาการชนบท ศึกษาเฉพาะ
กรณีอำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์ มหาคัพคิต มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์, ๒๕๑๔.

สัมภาษณ์

กา วงศ์สอน. ผู้ใหญ่บ้านไหล่สูง. สัมภาษณ์, ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๒๓.

ชาลี สีลา. ผู้ใหญ่บ้านคอนจัว. สัมภาษณ์, ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๒๓.

เต็ม กำแก้ว. ผู้ใหญ่บ้านแดง. สัมภาษณ์, ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๒๓.

เมย ธีรวม. ผู้ใหญ่บ้านกระเตียน (ชาติ). สัมภาษณ์, ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๒๓.

เลา เสียงเสนาะ. ผู้ใหญ่บ้านกุดยาลวน. สัมภาษณ์, ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๒๓.

วินัย ลาวชัย. เจ้าหน้าที่เร่งรัดพัฒนาชนบท อำเภอตระการพิชผล. สัมภาษณ์, ๒๖ กรกฎาคม
๒๕๒๓.

หมาย เขียมทัศน. ผู้ใหญ่บ้านบ่อหิน. สัมภาษณ์, ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๒๓.

ศูนย์วิจัยโภชนาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษBooks

- Berg, Alan. The Nutrition Factor. Washington D.C.: The Brookings Institution, 1973.
- Berlo, David K. The Process of Communication: an Introduction to Theory and Practice. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1960.
- Bordenave, Juan E. D. Communication and Rural Development. Belgium: Unesco, 1977.
- Bruning, James L., and Kintz, B. L. Computational Hand Book of Statistics. Illinois: Scott, Foresman and Company, 1968.
- Cameron, Margaret., and Hofvander, Yugve. Manual on Feeding Infants and Young Children. 2d. ed., New York: United Nations 10017, 1976.
- Colle, Royal D. The Frontier of Communication: Proceeding of the Symposium. New York: Cornell University, 1974.
- DeVito, Joseph A. Communication, Concepts and Process. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc., 1971.
- Faules, Don F. and Dennis, Alexander C. Communication and Social Behavior: A Symbolic Interaction Perspective. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Co., 1971.
- Hovland, Carl I., Janis, Irving L. and Kelly, Harold H. Communication and Persuasion. New Haven: Yale University Press, 1953.

- Kerlinger, Fred N. Foundations of Behavioral Research. 2d. ed.,
New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1973.
- Marshall, Jon Clark, and Hales, Loyde Wesley. Classroom Test Construction. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Co., 1971.
- Parker, Norton S. Audiovisual Script Writing. N.J.: Rutgers University Press, 1968.
- Peter, Ken. Your Book of Tape Recording. London: Faber and Faber, 1966.
- Rao, Y. V. Lakshmana. Communication and Development: A Study of Two Indian Villagers. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1966.
- Rogers, Everett M. and Shoemaker, F. Floyd. Communication of Innovations: A Cross Cultural Approach. 2d. ed., New York: The Free Press, 1971.
- Rogers Everett M. Communication Strategies for Family Planning.
New York: The Free Press, 1973.
- Modernization among Peasants: The Impact of Communication.
New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1969.
- Roy Prodipto, Waisanen, Frederick B., and Rogers, Everett M. The Impact of Communication on Rural Development: An Investigation in Costa Rica and India. Paris: Unesco, 1969.
- Schramm, Wilbur. Big Media Little Media. London: SAGE Publications, 1977.

Mass Media and National Development: the Role of Information
in the Development Countries. Calif.: Stanford University
Press, 1965.

Men, Messages and Media: A Look at Human Communication.
New York: Harper & Row, Publishers, 1973.

Schramm, Wilbur, and Lerner Daniel. eds. Communication and Change:
The Last Ten Years and the Next. Honolulu: East-West Center
Book, 1976.

World Health Organization. The Health Aspects of Food and Nutrition.
Taiwan: World Health Organization, 1972.

WHO Activities in the Field of Protein (-Calorie) Malnutri-
tion: UN Protein Advisory Group Meeting. New York: World
Health Organization, 1970.

Articles

Colle, Royal D. "Case Study in Cassette Communication." WACC
Journal 24, No. 3 (1977): 14 ff.

Damron, Judith Jonah, and Olson, Patricia Thomas. "Tape-Recorded
Instruction for Patients with Diabetes." Journal of The
American Dietetic Association 62 (April 1973): 426-427.

Fuglesang, Andreas. "Mass Communications Applied to Nutrition
Education of Rural Populations: An Outline of Strategy."
PAG Bulletin 4 (1974): 7-12.

Moreceau, Jane F. "Communication and Development: A Reconsideration."
The Public Opinion Quarterly 36 (Summer, 1972): 235-245.

Other Materials

Colle, Royal D. "Development Health Education Programs in Rural
Areas." New York: Cornell University, 1978. (Mimeographed)

Colle, Royal D., and Fernandez de Colle, Susana. "The Communication
Factor in Health and Nutrition Programs." New York: Cornell
University, 1979. (Mimeographed)

Fernandez, Susana, and Colle, Royal D. "Communication at the Pila."
New York: Cycle Publication (The Ford Foundation), 1977.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Cassette - tape 2 A

Form 1

หมู่บ้าน 2

เลขที่ให้สัมภาษณ์

วันที่สัมภาษณ์.....

ชื่อผู้สัมภาษณ์.....

สวัสดีค่ะ วันนี้พวกเรามาขอรับกวนเวลา (ป้า, แม่, น้า) เล็กน้อย (ป้า, แม่, น้า) กรุณาตอบคำถามให้ (ผม, หู) หน่อยนะคะ คำตอบของ (ป้า, แม่, น้า) จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเกี่ยวกับ เรื่องของแม่และเด็กต่อไป

ช่องนี้สำหรับเจ้าหน้าที่
ที่ลงรหัสเท่านั้น

๑. ชื่อของผู้ให้สัมภาษณ์

๒. อายุผู้ให้สัมภาษณ์

๓. เรียนหนังสือจบชั้น

๔. แม่ยังจำได้ไหมคะว่า เมื่อตอนที่ตั้งท้องแม่กินอาหาร เพิ่ม เต็มจากปกติ หรือว่ากินอาหารเหมือนเดิมหรือว่ากินน้อยลง

เพิ่มขึ้น

เหมือนเดิม

ลดลง

ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

ข้ามไปถามหน้า ๒

ถ้า เพิ่ม อาหารที่เพิ่มได้แก่

.....

.....

ถ้า ลด อาหารที่ลดได้แก่

.....

.....

เหตุผลที่ลดกินอาหารดังกล่าว

.....

.....

อาหารที่ควรกินในระยะตั้งท้องควรระมัดระวัง จำเป็นต้องลดอาหาร

หลายอย่าง เพราะแสง แม่เห็นด้วยเพียงใด

เห็นด้วยมาก

เห็นด้วยพอสมควร

ไม่เห็นด้วย

ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

๕. ลูกคนสุดท้ายนี้หลังจากคลอดแล้วแม่เลี้ยงลูกด้วยนมอะไร

นมผง

นมชั้นหวาน

นมแม่

อื่น ๆ ระบุ.....

ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

18

๖. ก. แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลังคลอดระยะที่ให้นมลูกแม่กินอาหาร

อย่างไร เพิ่มขึ้นหรือเหมือนเดิมหรือว่ากินลดลง

เพิ่มขึ้น

เหมือนเดิม → ข้ามไปข้อ ๖ ข.

ลดลง

ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

19

ถ้า เพิ่ม อาหารที่เพิ่มได้แก่.....

20

.....
.....

เหตุผลที่กินเพิ่ม

21

.....
.....

ถ้า ลด อาหารที่กินลดได้แก่.....

22

.....
.....

เหตุผลที่กินลด

23

.....
.....

ข. อาหารที่ควรกินระยะหลังคลอด และให้นมลูกควรเป็นอาหารที่กินแล้ว

24

บำรุงเป็นพิเศษ แม่เห็นด้วยเพียงใด

เห็นด้วยอย่างมาก

เห็นด้วยพอสมควร

ไม่เห็นด้วย

ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

ค. มีคนบอกว่าถ้ามีเงินพอ ควรเลี้ยงลูกด้วยนมกระป๋องหรือนมผง

25

เพราะจะทำให้ลูกแข็งแรง สมบูรณ์ แม่เห็นด้วยเพียงใด

เห็นด้วยอย่างมาก

เห็นด้วยพอสมควร

ไม่เห็นด้วย

ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

อย่างตัวแม่ที่ถ้าปลูกข้าวได้มากมีเงินมากขึ้น มีลูกคนใหม่จะเลี้ยงด้วยนมอะไร

27

- นมกระป๋อง หรือ นมผง
- นมแม่
- อื่น ๆ ระบุ.....
- ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

ทำไมจึงไม่คิดว่าจะเลี้ยงด้วยนม.....

28

๘. แม่คิดว่าจะให้เด็กเกิดใหม่ กินอะไรถึงจะเป็นเด็กเจริญเติบโตสมบูรณ์ดี

30

- ข้าวกับกล้วย
- ข้าวย่ำ
- นมแม่
- อื่น ๆ ระบุ.....
- ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

๙. ถ้าน้ำนมแม่น้อย จะทำให้น้ำนมเพิ่มขึ้นได้หรือไม่

31

- ไม่ได้ \longrightarrow ข้ามไปข้อ ๑๐
- ได้

ทำได้อย่างไร.....

32

๑๐. แม่คิดว่าเพราะอะไร เด็กบางคนทำไมถึงผอม ไม่แข็งแรง ไม่โต

34

เท่ากับเด็กคนอื่น ๆ

๑๑. อาหารที่เรากินกันอยู่นี้มีด้วยกันหลายชนิด แต่ถ้าแบ่งเป็นพวกใหญ่ ๆ

35

ก็จะ มี ๔ พวกด้วยกัน แม่คิดว่าอาหาร ๔ พวกใหญ่ ๆ นี้มีพวกอะไรบ้าง

.....
.....
.....

๑๒. แม่ทราบไหมว่า ข้าวที่เรากินกันอยู่ทุกวันนี้เราต้องกินเข้าไปเพื่ออะไร

36

.....
.....
.....

๑๓. อย่างพวกปลา กุ้ง ก็เหมือนกันเรากินเข้าไปแล้วมีผลดีต่อร่างกาย
อย่างไร.....

37

.....
.....

๑๔. แม่เคยรู้ไหมว่า "วิตามิน" มีในอาหารพวกไหน.....

38

.....
.....

๑๕. อาหารพวกไหนช่วยป้องกันโรคตาฟางบางชนิดได้.....

39

.....
.....

๑๖. อาหารพวกไหนช่วยป้องกันโรคปากนกกระบอกได้.....

40

.....
.....
.....

๑๗. อาหารพวกไขมันคือ น้ำมันหมู น้ำมันพืชและพวกกะทิ เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ แม่ทราบไหมว่ากินพวกไขมันแล้วมีผลดีต่อร่างกายอย่างไร

42

.....
.....
.....

๑๘. แม่มีความคิดเห็นที่ว่าอาหารต่อไปนี้มีความสำคัญต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด

ข้าว สำคัญมาก พอควร น้อยมาก

43

เนื้อสัตว์ สำคัญมาก พอควร น้อยมาก

44

ไข่ สำคัญมาก พอควร น้อยมาก

45

ปลา สำคัญมาก พอควร น้อยมาก

46

ผักและผลไม้ สำคัญมาก พอควร น้อยมาก

47

ไขมัน สำคัญมาก พอควร น้อยมาก

48

๑๙. แม่รู้ไหมว่าอาหารเสริม คืออะไร

50

.....
.....

๒๐. แม่เริ่มให้ลูกกินอาหารอื่นนอกเหนือจากนม เช่น

ข้าว เริ่มให้เมื่อเด็กอายุ วัน หรือ เดือน

51

กล้วย "-----" วัน หรือ เดือน

52

นอกจากนั้นยังให้ลูกกินอย่างอื่นอีกหรือไม่ ระบุที่ก่อนลูกครบ ๑ ปี

53

อาหารที่ให้ เริ่มเมื่ออายุ (เดือน)

๑.

๒.

๓.
๔.
๕.

อาหารที่ให้ลูกกินในระยะนี้ (๐-๑ ปี) จะเป็นอะไรก็ได้ขอให้หาได้ง่ายและสะดวก
ในการทำและเด็กชอบกิน แม่เห็นด้วยหรือไม่เพียงใด

54

- เห็นด้วยอย่างมาก
- เห็นด้วยพอควร
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

๒๑. ก. เวลาที่ลูกเจ็บป่วย แม่ให้ลูกกินอาหารอะไรบ้าง หรืองดอาหารอะไรบ้าง
เช่นถ้าลูกเป็นไขตัวร้อน อาหารที่ให้ลูกกิน

- เพิ่มขึ้น
- เหมือนเดิม
- ลดลง
- ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

ข้ามไปข้อ ๒๒ ข.

56

ถ้า เพิ่มขึ้น เพิ่มอาหารอะไรบ้าง.....
.....
.....

57

ข. ถ้าลูกเป็นไขออกตุ่ม อาหารที่ให้ลูกกิน

- เพิ่มขึ้น
- เหมือนเดิม
- ลดลง
- ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

ข้ามไปข้อ ๒๒ ค.

60

ถ้า เพิ่มขึ้น เพิ่มอาหารอะไรบ้าง

62

.....
.....

เหตุผลที่เพิ่ม

63

.....
.....

ค. ถ้าลูกเป็นแผล พุพอง อาหารที่ให้ลูกกิน

66

เพิ่มขึ้น

เหมือนเดิม → ข้ามไปข้อ ๒๓

ลดลง

ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

ถ้า เพิ่มขึ้น เพิ่มอาหารอะไรบ้าง

67

.....
.....

เหตุผลที่เพิ่ม

68

.....

๒๒. แม่คิดว่าอะไร เป็นต้นเหตุทำให้เด็กท้องเสีย

70

.....
.....

เราสามารถป้องกันไม่ให้เด็กเป็นโรคท้องเสียได้หรือไม่

71

ไม่ได้ → ข้ามไปถามข้อ ๒๔

ได้

ป้องกันได้อย่างไร

73

.....

๒๓. แม่คิดว่าถั่วเหลืองมีประโยชน์ต่อร่างกายเพียงใด

- มาก
- พอควร
- น้อย
- ไม่ทราบ

73

๒๔. แม่เคยรู้จัก "นมถั่วเหลือง" ไหม

- ไม่เคย → ชักประวัติอาหาร
- เคย

74

75

ถ้าเคยพอจะบอกวิธีทำได้ใหม่ว่าทำอะไร

.....
.....

76

77 78

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบซักประวัติอาหาร

Form
1

หมู่บ้าน.....
2

เลขที่แบบสัมภาษณ์
3 5

ชื่อเด็ก..... นามสกุล.....

ชื่อมารดา..... นามสกุล.....

๑. เกิด วันที่ เดือน ปี

21 22

๒. อายุ เดือน

๓. อาหารที่เด็กรับประทานเมื่อวานนี้ทั้งวัน

24

- ก. เป็นอาหารรับประทานตามปกติ
- เป็นอาหารพิเศษ เช่น งานเลี้ยง, งานบุญ

ข. รายการอาหารและปริมาณ

มือ	รายการ	ปริมาณ
เช้า

สาย

เที่ยง

บ่าย

เย็น

(ผู้สัมภาษณ์ข้ามไปตามข้อ ๕)

๔. ปริมาณสารอาหารและกำลังงานที่ได้ใน ๒๔ ชั่วโมง

อาหาร							สารอาหาร (กรัม)					
	เช้า	สาย	เที่ยง	บ่าย	เย็น	รวม	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต			
๑. นม										Total Cal		
๒. นมข้นหวาน										30		33
๓. เนื้อ										Protein % Cal		
๔. ไขมัน												
๕. ผัก										35		36
๖. ผลไม้										Fat, % Cal		
๗. น้ำตาล												
๘. ธัญพืช										38		39
๙. ข้าวเหนียว										CHO, % Cal		
										41		42
										% โปรตีนจากสัตว์		
										รวมโปรตีนจากข้อ ๑-๓		
										รวมโปรตีนข้อ ๕-๙		
										รวมข้อ ๓-๙		
										รวมข้อ ๑-๙		
										% โปรตีนจากพืช		
										แคลอรี		
										47		48
										% Caloric distribution		

Protein intake = % of requirement 50 52

Caloric intake = % of requirement 54 56

๕. เด็กยังคงได้รับนมแม่หรือไม่ 58

ได้

ไม่ได้

จบการสัมภาษณ์

ชื่อผู้สัมภาษณ์

วันที่สัมภาษณ์

Cassette - Tape 2 B

Form
1

หมู่บ้าน
2

เลขที่แบบสัมภาษณ์
3 4 5

สวัสดิ์ค่ะ หลังจากที่ (แม่, ป้า, น้า) ได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารหรือโภชนาการ ไปพอสมควร วันนี้ (หนู, ผม) ก็จะมาขอเวลาคุยกับ (แม่, ป้า, น้า) อีกครั้งนะคะ

๑. ชื่อของผู้ให้สัมภาษณ์.....

ช่องนี้สำหรับเจ้าหน้าที่
ลงรหัสเท่านั้น

๒. ก. ในระหว่างที่ตั้งท้องแม่คิดว่าควรกินอาหารเพิ่มขึ้นจากปกติ
หรือว่ากินเหมือนเดิม หรือว่ากินน้อยลง

7

เพิ่มขึ้น

เหมือนเดิม

ข้ามไปถามข้อ ๒ ข.

ลดลง

ถ้า เพิ่ม อาหารที่เพิ่มได้แก่.....

8

เหตุผลที่เพิ่ม.....

9

ถ้า ลด อาหารที่ลดได้แก่.....

10

เหตุผลที่ลดกินอาหารดังกล่าว

11

.....
.....

ข. อาหารที่กินในระยะตั้งท้องควรระมัดระวังจำเป็นต้องงดอาหารหลาย

12

อย่าง เพราะแสง แม่เห็นตัวเพียงใด

เห็นตัวอย่างมาก

เห็นตัวพอควร

ไม่เห็นตัว

ค. ถ้ามีลูกคนต่อไปแม่จะเลี้ยงลูกด้วยนมอะไร

13

นมผง

นมชั้นหวาน

นมแม่

อื่น ๆ ระบุ.....

๔. ก. แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลังคลอดระยะที่ให้นมลูก แม่ควรกินอาหาร

14

อย่างไร เพิ่มขึ้นหรือเหมือนเดิมหรือว่าควรกินลดลง

เพิ่มขึ้น

เหมือนเดิม → ข้ามไปข้อ ๔ ข.

ลดลง

ถ้า เพิ่ม อาหารที่เพิ่มได้แก่.....

15

.....
.....

เหตุผลที่กินเพิ่ม.....

16

.....
.....

ถ้า ลด อาหารที่ลดได้แก่.....

17

เหตุผลที่กินลด.....

18

ข. อาหารที่ควรกินระยะหลังคลอดให้มลูกควร เป็นอาหารที่กินแล้วบำรุง

19

เป็นพิเศษ แม่เห็นด้วยเพียงใด

- เห็นด้วยอย่างมาก
- เห็นด้วยพอสมควร
- ไม่เห็นด้วย

๕. มีคนบอกว่า ถ้ามีเงินพอ ควรเลี้ยงลูกด้วยนมกระป๋องหรือนมผง เพราะ

21

จะทำให้ลูกแข็งแรงสมบูรณ์ แม่เห็นด้วยเพียงใด

- เห็นด้วยอย่างมาก
- เห็นด้วยพอสมควร
- ไม่เห็นด้วย

อย่างตัวแม่นี้ถ้าทำซ้ำได้มาก มีเงินมากขึ้น มีลูกคนใหม่จะเลี้ยงด้วย

22

นมอะไร

- นมกระป๋อง
- นมแม่
- อื่น ๆ ระบุ.....

ทำไมจึงคิดว่าจะเลี้ยงด้วยนม ()

23

๖. แม่คิดว่าเด็กเกิดใหม่ควรกินอะไรถึงจะเจริญเติบโตสมบูรณ์ดี

24

- ข้างกับกล้วย
- ข้างย่ำ
- นมแม่
- อื่น ๆ ระบุ.....

๗. ถ้าน้ำนมแม่น้อย จะทำให้น้ำนมเพิ่มขึ้นได้หรือไม่

ไม่ได้

ข้ามไปข้อ ๘

ได้



25

ถ้าได้ทำอย่างไร.....
.....

26

๘. เด็กที่ผอม ไม่แข็งแรง ไม่โตเท่ากับเด็กอื่น ๆ เพราะอะไร

.....
.....

27

๙. อาหารที่เรากินอยู่นี้มีด้วยกันหลายชนิด แต่ถ้าแบ่งเป็นพวกใหญ่ ๆ ก็จะมี
ด้วยกัน ๔ พวกด้วยกัน แม่ทราบไหม อาหาร ๔ พวกใหญ่ ๆ นี้มีพวก
อะไรบ้าง.....

.....
.....

29

๑๐. ข้าวที่เรากินกันอยู่ทุกวันนี้ เรากินข้าวเพื่ออะไร.....

.....
.....

30

๑๑. อาหารพวกปลา ไข่ ก็เหมือนกันเรากินเข้าไปแล้วมีผลดีต่อร่างกาย
อย่างไร.....

.....
.....

31

๑๒. "วิตามิน" มีในอาหารพวกไหน

.....
.....

32

๑๓. อาหารพวกไหนช่วยป้องกันโรคตาฟางบางชนิดได้.....

33

.....

.....

๑๔. อาหารพวกไหนช่วยป้องกันโรคปากนกกระจะจอกได้.....

34

.....

.....

๑๕. อาหารพวกไขมัน คือพวกน้ำมันหมู น้ำมันพืชและพวกกะทิ เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ แม้ทราบใหม่ว่า กินพวกไขมันแล้วมีผลดีต่อร่างกายอย่างไร

35

.....

.....

๑๖. แม้มีความคิดเห็นว่าอาหารต่อไปนี้มีความสำคัญต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด

ข้าว สำคัญมาก พอดี น้อยมาก

36

เนื้อสัตว์ สำคัญมาก พอดี น้อยมาก

37

ไข่ สำคัญมาก พอดี น้อยมาก

38

ปลา สำคัญมาก พอดี น้อยมาก

39

ผักและผลไม้ สำคัญมาก พอดี น้อยมาก

40

ไขมัน สำคัญมาก พอดี น้อยมาก

41

๑๗. แมรู้ใหม่ว่าอาหารเสริม คืออะไร.....

43

.....

.....

๑๘. ควรเริ่มให้ลูกกินอาหารอื่นนอกเหนือจากนม เช่น

ข้าว ควรเริ่มให้เมื่อเด็กอายุวัน หรือเดือน

44

กล้วย "-----"วัน หรือเดือน

45

นอกจากนี้ยังมีอาหารเสริมอีกหลายอย่างที่ควรให้ลูกกินในระยะ ๐-๑ ปี มีอะไรบ้าง เท่าที่จำได้

อาหารที่ให้	เริ่มเมื่ออายุ (เดือน)
๑.
๒.
๓.
๔.
๕.

46

อาหารที่ให้ลูกกินในระยะ (๐-๑ ปี) ที่จริงแล้วจะเป็นอะไรก็ได้ ขอให้หาได้ และสะดวกในการทำและเด็กชอบกิน แม่เห็นด้วยเพียงใด

- เห็นด้วยอย่างมาก
- เห็นด้วยพอควร
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

47

๑๘. เวลาที่ลูกเจ็บป่วย แม่ควรให้ลูกกินอาหารอะไรบ้าง หรืองดอาหารอะไรบ้าง

เช่น ถ้าลูกเป็นไขตัวร้อน อาหารที่ให้ลูกกิน

- เพิ่มขึ้น
- เหมือนเดิม
- ลดลง
- ไม่ทราบ, ไม่ตอบ

49

ถ้า เพิ่ม เพิ่มอาหารอะไรบ้าง

.....

.....

50

๒๐. แม่คิดว่าอะไร เป็นต้นเหตุทำให้เด็กท้องเสีย

58

.....
.....

เราสามารถป้องกันไม่ให้เด็กเป็นโรคท้องเสียได้หรือไม่

59

ไม่ได้ → ข้ามไปข้อ ๒๒

ได้

ป้องกันอย่างไร

60

.....

๒๑. แม่คิดว่าถั่วเหลืองมีประโยชน์ต่อร่างกายเพียงใด

61

มาก

พอควร

น้อย

ไม่ทราบ

แม่เคยรู้จัก "นมถั่วเหลือง" ไหม

62

ไม่เคย → ข้ามไปข้อ ๒๓

เคย

ถ้าเคย พอละบอกวิธีทำได้ใหม่จะทำอย่างไร.....

63

.....

.....

๒๒. ระหว่างที่มีการอบรมแม่ เคนนำ เรื่องที่อบรมไปพูดคุยปรึกษากันใน

64

ระหว่างผู้อบรมกลุ่มเดียวกันกับแม่บ้านหรือไม่

ไม่เคย

เคย

๒๓. แม่เคยนำเรื่องที่อบรมพูดคุยปรึกษากับผู้ที่อบรม เช่นกันแต่อยู่คนละกลุ่ม
กับแม่บ้านหรือไม่

ไม่เคย

ข้ามไปถามข้อ ๒๔

เคย

ถ้าเคย คนที่คุยด้วยนั้นจัดเป็น

ผู้ที่เคยอบรมแบบเดียวกัน

ผู้ที่อบรมคนละแบบ

ผู้ที่อบรมแบบเดียวกันคนละกลุ่มและผู้อบรมคนละแบบ

๒๔. นอกจากนั้นแม่เคยนำเรื่องที่อบรมไปแล้วให้คนในบ้านเดียวกันหรือ
ครอบครัวเดียวกันกับแม่ฟังหรือไม่

ไม่เคย

เคย

๒๕. สำหรับเพื่อนบ้านใกล้เคียงแม่เล่าให้เขาฟังเกี่ยวกับการอบรมนี้บ้างหรือไม่

ไม่เคย

เคย

และระหว่างที่อบรมนี้แม่ได้ออกไปนอกหมู่บ้านหรือไม่

ไม่ได้ ออก

ข้ามไปถามข้อ ๒๖

ออก

ถ้าออก แม่ได้นำเรื่องไปเล่าให้คนหมู่บ้านอื่นฟังเกี่ยวกับการอบรมบ้างหรือไม่

ไม่ได้เล่า

เล่า

๒๖. ส่วนใหญ่แม่เล่าให้คนอื่น ๆ ฟังเกี่ยวกับการอบรมในเรื่องอะไรบ้าง

กรุณาเล่ารายละเอียดเท่าที่จำได้.....

.....

65

66

67

68

69

70

71

๒๗. เคยมีผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่นมาคุยกับแม่เกี่ยวกับเรื่องที่อบรมหรือไม่

72

- ไม่เคย → เข้าไปถามข้อ ๒๘
- เคย

ผู้ที่มาคุยด้วยนั้นจัดเป็น

73

๑. ผู้เข้าอบรมกลุ่มเดียวกัน
๒. ผู้เข้าอบรมแบบเดียวกันคนละกลุ่ม
๓. ผู้เข้าอบรมคนละแบบ
- ๑ และ ๒
- ๒ และ ๓
- ๑ และ ๓
- ๑ และ ๒ และ ๓
- อื่น ๆ ระบุ.....

๒๘. แม่คิดว่าจากการอบรมครั้งนี้ แม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารของแม่และลูก

74

เพิ่มขึ้นมากกว่าแต่ก่อนบ้างหรือไม่

- เพิ่มขึ้น
- เพิ่มขึ้นพอควร
- เท่าเดิม ไม่มีความรู้เพิ่มขึ้น

๒๙. จากการอบรมครั้งนี้ แม่มีความคิดเห็นว่าการจัดอบรมระหว่างแบบรวมกลุ่ม

75

กับแบบเยี่ยมบ้านอย่างไรเห็นดีกว่ากัน

- แบบกลุ่มดีกว่า
- แบบเยี่ยมบ้านดีกว่า
- ไม่มีความเห็น

เหตุผล

๓๐. แม่ได้รับการฟังเทป แบบใด

รวมกลุ่ม

เชี่ยวบ้าน

ถ้าจะปรับปรุงให้การอบรมรุ่นต่อ ๆ ไปดีขึ้นกว่านี้ แม่คิดว่าควรจะปรับปรุง
อะไรบ้าง เช่นรายการในเทป ฯลฯ

.....

.....

.....

77 78 79 80

ให้ผู้สัมภาษณ์ซักประวัติอาหารต่อ เมื่อซักประวัติอาหารแล้ว
ให้กล่าวขอบคุณผู้ให้สัมภาษณ์ด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบซักประวัติอาหาร

Form 1

หมู่บ้าน..... 2

เลขที่แบบสัมภาษณ์

--	--	--

3 5

ชื่อเด็ก..... นามสกุล.....

ชื่อมารดา..... นามสกุล.....

๑. เกิด วันที่ เดือน ปี

--	--

21 22

๒. อายุ เดือน

๓. อาหารที่เด็กรับประทานเมื่อวานนี้ทั้งวัน

24

ก. เป็นอาหารรับประทานตามปกติ

เป็นอาหารพิเศษ เช่น งานเลี้ยง, งานบุญ

ข. รายการอาหารและปริมาณ

มือ	รายการ	ปริมาณ
เช้า
สาย
เที่ยง
บ่าย
เย็น

(ผู้สัมภาษณ์ข้ามไปตามข้อ ๕)

๔. ปริมาณสารอาหารและกำลังงานที่ได้ใน ๒๔ ชั่วโมง

อาหาร	สารอาหาร (กรัม)						โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	
	เช้า	สาย	เที่ยง	บ่าย	เย็น	รวม				
๑. นม										Total Cal
๒. นมข้นหวาน										<input type="text"/> <input type="text"/>
๓. เนื้อ										30 33
๔. ไขมัน										Protein % Cal
๕. ผัก										<input type="text"/> <input type="text"/>
๖. ผลไม้										35 36
๗. น้ำตาล										Fat, % Cal
๘. ธัญพืช										<input type="text"/> <input type="text"/>
๙. ข้าวเหนียว										38 39
										CHO, % Cal
										<input type="text"/> <input type="text"/>
										41 42
										% โปรตีนจากสัตว์
										<input type="text"/> <input type="text"/>
										44 45
										% โปรตีนจากพืช
										<input type="text"/> <input type="text"/>
										47 48
										% Caloric distribution

Protein intake = % of requirement

Caloric intake = % of requirement

๕. เด็กยังคงได้รับนมแม่หรือไม่

ได้

ไม่ได้

จบการสัมภาษณ์

ชื่อผู้สัมภาษณ์.....

วันที่สัมภาษณ์.....

58

เรื่องที่ ๑ อาหารหญิงมีครรภ์และให้นมบุตร

เพลง

เรื่องที่ ๑ ยังก้อยังกิน ยามมีท้อง กับให้ลูกกินนม

พิธีกร สวัสดิ์คำบ แม่ย่าแม่ยิง ผู้มีลูกน้อยทั้งหลาย จาแม่นโซคติแท่นื้อ ได้มาฟังเรื่องยังก้อยังกินนี้ ส่วนว่าโตผมกะมีชื่อว่า ซิได้มาคุยทุกอาทิตย์นิละคำบ ฟันแหละ ๖ อาทิตย์จังซิหมค นำฟังเคือคำบฟังให้หมค จนแล้วก็มีลิวความลิวหลาย ผู้ลิวมาเว้าให้ฟังบ่อแม้นผมดอกกำบ ฟันแหละเพิ่นเป็นคุดหมอมมาจากโรงพะยาบาล เก่งแต่แท้ มีอี่เพิ่นลิวเว้าเรื่องยังก้อยังกิน กับนัตออกลูกแล้วให้นมลูกกินอยู่มวน ฟังเพงชะก่อนนื้อ มันจังลิวมัน

เพลง

พิธีกร ให้คุดหมอมมาแล้ว

สวัสดิ์คำบรับคุดหมอม..... ผมขอถามคุดหมอมนะครึบว่าสำหรับคนท้องนี้ ควรจะรับประทานอาหารอะไรบ้างจึงจะเรียกว่ากินอาหารถูกต้องนะครึบ

หมอ สวัสดิ์คำบ ผมว่าเขาเว้ากันแบบไทยม่วนเขากะได้แม่ย่า แม่ยิงบ้านเขา ลิวได้ฟังซาบายผมก็คนบ้านเขาแล้วได้ไปเขียนกรุงเทพฯกะบได้ลิวบ้านเขาคอก

พิธีกร ว่าจังซิบ กะไคแน่น คุดหมอมคับเอาบุญทอดบอคนแนว่าคนมีท้อง กินอิยังจังลิวแม้น

หมอ กะกินเต็มจากเคยกินคุดมือ สั้นแล้วเฮ็ดกับเขากะให้มีพวกเนื้อ ปา เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัวคุดมือ ไคกินไข่เต็มอีก จัก ๒ หน่วยกะแ่งดี

พิธีกร กินเนื้อสัตว์กินไข่เต็ม กะคื้อพื่อนื้อคับ

หมอ ยังมีอีกคับ เอื้อยน้องที่มีท้องเขาให้หากินแทนเคือ ถั่วคิน ถั่วเหลือง ถั่วเขียวได้เม็ด

พิธีกร ถั่วคิน ต้มกิน เฮ็ดขนมกินกะได้ ถั่วเหลืองสั้นเอาเฮ็ดเป็นนม เป็นแบบนัวนมขาว ๆ ใส่น้ำตาลกินแซบอิหสิกินแล้วแ่งแ่งมือหลังหมอสมาเฮ็ดให้เป็ง

พิธีกร พวกผักหมักไม้กินได้คับ

หมอ สั้นแล้วดีหลาย ให้หากิน ผักใบสีเขียวเคือ

พิธีกร พบว่าก็อสิแมน ผักบั้ง ผักกระนะ ถั่วฝักยาว แม่นบ่คับ

หมอ แม่นแหละคับ คุณ กะมีความรู้เรื่องอย่างออยู่ยั้งกินดีถั่วนี้ อย่าลืมเต๋อ กินก้วย
มือละ ๒ หน่วย หมากสูงสูงบ่กินได้กะตีหลาย แม่กะสิแข็งแรงลูกกะสิแข็งแรง

พิธีกร โธ่ทำซันผู้ใดมีท้อง กะต้องกินเนื้อสัตว์ไข่ถั่ว ผักใบเขียว หมากไม้ พ้อคับ บัดออก
ลูกแล้ว สิกินจ้งใจกินต่อกันได้บ่คับ

หมอ ถามถักใจแหละแล้ว พบว่าสิเว้าศัก ๆ อยู่คับว่ากินได้คือกันเม็ด เนื้อไข่ ถั่ว ผัก
ผลไม้ กินให้หลาย ๆ เก่าแก่ข้าจ้งสิมีน้ำนมดี ลูกจ้งสิแข็งแรง แอ่งตอนออกลูกบัดแรก
แอ่งให้กินหลาย ๆ

พิธีกร คุณหมอบคับ ขอโทษท่อดับผู้สังคนว่า แม่ลูกอ่อนต้องคะล่าของอยู่ของกิน แม่นอยู่บ่คับ

หมอ พวกเนื้อ ไข่ ถั่ว ผัก หมักไม้ กินได้เลยคับ บ่คะล่าดอกอันของคะล่ากะพวกของ
เม็ด ๆ นั้นแหละเม็ดหลาย ส้มหลาย ของหมักของตอง เหล้าคะล่ากะตีหลาย
กินบ่ดีดอกคับ เอ็ด ให้บ่มีน้ำนมแม่กับลูกบ่แข็งแรง

พิธีกร ขอบใจคุณหมอหลาย ๆ คับ บัดนี้เฮากะมาฟังเสียงม่วน ๆ กันก่อนน้อ

เพลง

แม่ใหญ่ ใจ ใจ เอ้ย เป็นจ้งได้

ใจ แม่ใหญ่ บ่อ คีควาไผขึ้นมาแม่

แม่ เออ..... ข่อยกะมายาม เข้าฮ่มแหล่งฮู้ว่าเจ้าออกลูกกะอยากม้าอยากมา
ผิดตอนนั้น คาเกี่ยวเข้าอยู่อาสูว่าข่อยเอ

ใจ แม่ใหญ่เอ้ยมายามไคกะตีใจเม็ด ฮันแหล

แม่ เป็นจ้งไคลูกเจ้ากินนมได้บ่

ใจ มันกินเก่งแต่แท้ หักน้ำนมข่อยตีมันหนอยย่านลูกบ่ฮ่ม

แม่ บ่อเป็นหยัง ข่อยสืบอกเคื้อใจเอี้ย ให้เจ้ากินเนื้อเคื้อ เนื้อปา เนื้อไก่ กบอีหยังกะได้
ไข่ ฝึกะตีหลาย กินม้อละ ๒ หน่วย ๒ หน่วย ถั่วคั้น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว กินเดิม
หลาย ๆ เคื้อ และกะกินน้านมสิห้วยโสมค เบ็งแม่นี้เห็นบ่ ลูกแม้อ้วนเมิด

ใจ ชอบใจ เคื้อ แม่ใหญ่ คุณหมอเฟิ่นกะมาบอกอยู่ว่าให้ลูกกินนม เจ้าของเฟิ่นว่าบ่มีหยังลิตี
ท่อนแม่มดออก

แม่ เอ็ดคือว่าฮั้นแหล้ว ซำบานใจชะเมื่อก่อนเคื้อ มือหลังสิมายามอีก

ใจ บ่เป็นหยังดอกแม่ใหญ่ บัดแข็งแองข่อยสิพาเคื้อ บักน้อยไปเล่นน้ำเคื้อ

เพลง.....

โฆษณา คุณแม่ทั้งหลายที่ยากให้ลูกเติบโตแข็งแรง ต้องกินอาหารบำรุงเป็นพิเศษระหว่าง
ตั้งท้อง

(ภาษา และหลังคลอดระหว่างให้นมลูก
กลาง)

เพลง.....

ชม ช่วยใจ ซำบายแล้วบ่อจ้งออกมาจ้งซี

ใจ ใต้แน่นแล้ว เออเอี้ยมา ชม เอี้ย มือที่แม่ใหญ่บุญเฟิ่นบอกข่อยให้กินเนื้อไก่กบหมูปลา
ไข่ ถั่ว เฟิ่นว่าน้านมสิหลาย ข่อยกะยังบัก้า ย้านชะล่ำ เลี้ยกินแต่เช่าเหนียวกับเกลือ
จ้งว่าสิเมื่อย ๆ คือสิแมนความเฟิ่น

ชม แมนแล้ว แมนแต่แท้ แมนความแม่ใหญ่เอี้ยกะฮะก้อมาฮู บัดออกบักน้อยนี้แหล้ว

ใจ บอกหน่นว่ามีนเป็นจ้งใต้

ชม โอ้ย แค่ก่อนเอี้ยกะกินแต่เช่ากันเกือ จ้งว่าเมื่อยหลายเจ็บไปเมิด น้านมกะบ่มี

ใจ เอี้ยเอ็ดจ้งใต้ บัดออกลูกผู้ลุนนี้คืองามแท้

ชม คุณหมออยู่โรงพยาบาลฮั้นแหล้ว เฟิ่นบอกให้กินเนื้อสัตว์ เฟิ่นว่า ไก่ กบ ปา หมู ไข่
กินได้เมิด ไข่ก้วย มีกไม้ ผัก กะให้กินแบบแม่ใหญ่เฟิ่นเว้าฮั้นแหล้ว

ใจ ลั่นกะหมั้นความแม่ใหญ่ดีนี่

ชม แล้วกะพวกของเผ็ด เค็มส้มหลาย ๆ เหล้าคอง ผงชูรสอย่าสุกินเคื่อกะลำแต่แท้
บ่ดีฮีสี้เต๊ะ

ใจ ชู้แล้ว บัดนี้คือลิโคชินแน

เพลง

โฆษณา (ภาษากลาง)

คุณแม่ทั้งหลาย ๆ ที่อยากให้อลูกเติบโตแข็งแรง, ต้องกินอาหารบำรุงเป็นพิเศษ
ระหว่างตั้งท้อง และหลังคลอด ระหว่างที่ให้นมลูก

พิธีกร แม่ลูกอ่อนคับ อย่าสิฟ้าวเปิดเคื่อ ผมอยากให้แม่ย่าแม่ยิงลูกหลานเขาอยู่ดีมีแสงกะสิ
สั่งเรื่องของอยู่ของกินนี่แหละ ยามมีท้องกับให้อลูกกินนมจำไว้เคื่อคับ

ลองฟังความไทยเบิ่ง

เสียงพิเศษ กินพวกเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ด เต็มขึ้น กินผักใบเขียว และผลไม้มาก ๆ งดของ
รสจัด เครื่องคองของเมา ผงชูรส ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ

พิธีกร จำไว้ บ่คับ ลองฟังอีกเบิ่งน้อคับ บัดนี้เว้าแบบบ้านเฮาเน้อ

เสียงพิเศษ แม่ย่าแม่ยิง ที่มีท้องกับเป็นแม่ลูกอ่อน กำลังให้อลูกกินนมฟังเคื่อ ให้อกินเนื้อสัตว์ ไข่
ไข่ ผักเขียว ผลไม้หลาย ๆ จึงสิแข็งแรง อย่าสุกินของเผ็ดส้มเค็ม เหล้าคองของเมา
ผงชูรสเคื่อคับ

พิธีกร มื้อนี้กะพอแค่นี้น้อคับ ถ้ามมาเคื่อไปอยากชู้เรื่องอาหารการกิน คุณหมอเฟิ่นว่าถ้ามมา
โลดลิตอบให้เมิดทุกผู้ทุกคน

เสียงผู้หญิง โอเอ้อยเออย

ร้องทำนอง โอเอ้อยเออย

พื้นเมืองอีสาน ยามลילהจากเจ้า

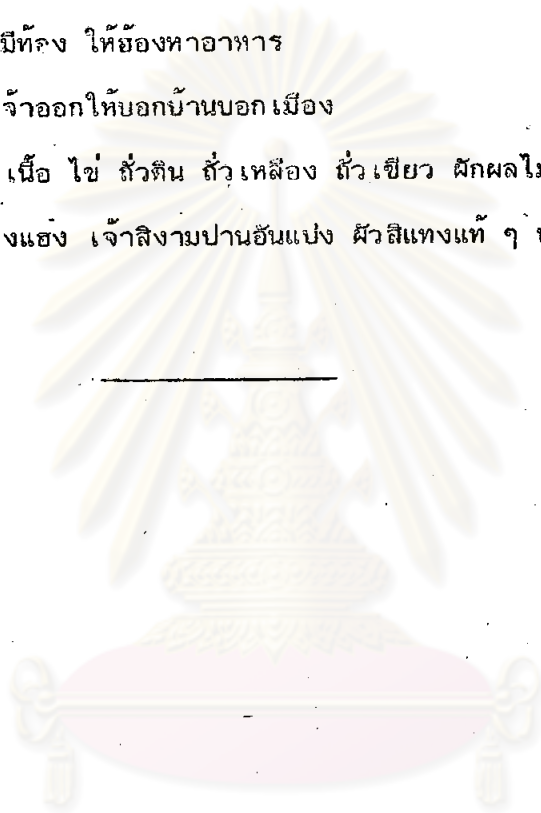
ฝากคำไว้ไว้ว่า

บัดยามเจ้ามีทีละง ให้ยั้งหาอาหาร

บัดยามลูกเจ้าออกให้บอกบ้านบอกเมือง

ชั้นว่าเรื่องเนื้อ ไข่ ถั่วตั้น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ผักผลไม้ ทามาให้ครบถ้วน

ลูกสิงามแข็งแแข็ง เจ้าสิงามปานอันแบ่ง ผัวสีแทงแท้ ๆ น้อ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรื่องที่ ๒ นมแม่

เพลงประจำรายการ

บทเรียนที่ ๒ นมแม่

เสียงเด็กร้อง (แรกเกิด)

พิธีกร สวัสดีค่ะ มือนี้ออกอักษรเดินบ่ออยู่ ไปกรุงเทพฯทุ่งไผ่แล้ว เดินไปบอเรื่องของอยู่
ของกินเด็กน้อย นิดเดินมาเอากะลิได้ฟังนำกัน ใกล้เคียงมาแล้วค่ะ เดินอยากมาค้อมือค้อมือ
ค้อมือแม่น คัดฮอตสาวอำเภอดระการนี้แล้ว เออละคับคู่จ๊กกันก่อนน้อ ผมมีนามว่า
..... คับ .เอ็ด เรียกอยู่ศูนย์วิจัยโภชนาการคือกันคับ คุณอักษรเดินผากให้ผมเว้า
เรื่องนมแม่ให้ฟัง มวดเอากะให้ลูกกินนม เจ้าของอยู่แล้ว แม่นบ่อดีหลายคับ

หมอลำ ก่อนสิเว้าต่อไปกะฟังหมอลำก่อนน้อ

หมอลำชาย ฟัง เตื่อให้ชาวไทยน้อยใหญ่ ตั้งใจฟังทุกท่านสาวแสบแก่ชรา คิดพ้อพ้อแม่บ้านแต่คราวก่อน
ตอนหลัง ถ้าหากยังลือหลงให้ทบทวนอุบ่าง ปางแต่คราวหลังพันโบราณเฮาเฒ่าแม่
บ่อห่อนแปล เปลี่ยนขึ้นยังคงไว้ตั้ง เดิมเริ่มแต่โลก เกิดขึ้นมนุษย์ชาติมาครอง ได้มีความ
ปรองดองต่อมาจนวันนี้ เสียงบุตรา บุตรจกกว่า เต็มภูมิพื้นพะสุธาแห่งนี้ อัง กะยังพอ
อยู่ได้หนาแน่นแก่นแข็ง มีดและแจ้งยากง่ายบ่อเคยติ ยังอยู่ที่กินดีพ้อแม่เฮาเพียรเลี้ยง
ทุกวันนี้นั้นโลก เปลืองไปเรื่อยเงินตราหาง่าย บ่อว่าหญิงหรือชายพากันสุมยัดเข้าโบราณ
เฒ่าพ้อแม่เฮา บัดนี้ผมขอเว้าเอาประโยชน์มาไซ ใผผู้ครองดูตักหากสิพอหวานสู ให้คิด
ดู เตื่อป้ามารดาพ้อแม่ เพื่อนดูแลลูกเต้าเอานมเลี้ยงใหญ่มา คุณประโยชน์ล้ำค่าน้ำนม
แม่อุ่ทรวงอก บาดนี้ผมสิขอยกประโยชน์นี้จ้งใค้บ้าง นมมารดา เสริมสร้างมีคุณจ้งใค้แน่
ผมสิได้กล่าวแก่เอามาเว้าสู่ฟัง กล่าวคือเริ่มแรกตั้ง เป็นยอดของอาหาร ทั้งมีสารอาหาร
ครบถ้วนแล้ว มีทั้งโปรตีนพร้อม เจริญดีแข็งแรง มีไขมันประกอบด้วยการย่อยปล่อย
ระบาย ถ้าจะพูดง่าย ๆ ดีกว่าน้ำนมจ้ว เพราะมีตัวไขมันกว่ากัน เป็นร้อย พลอยยังมี
น้ำตาลพร้อมวิตามินเคแม่ มีเกลือแร่อีกด้วยปรนไว้อย่างดี คือน้ำนมแม่นี้สมบูรณ์แบบ

เหลือประมาณ ด้านทวนทางโรคาโรภัยที่มีเชื้อ คิดว่าดีเหลือล้นกว่านมผงหรืออย่างอื่น
กินนมแม่ทำให้เด็กราบรื่นแข็งแรงขึ้นอย่างดี นอกจากนี้บ่อค้อยป่วยเจ็บ เป็น ดีกว่านม
ประสมมากมายหลายเท่า นมผสมเราต้องเสียเงินซื้อ เปลืองสตางค์รู้ไป ชั่วว่าลูก
สิใหญ่หมดจกกว่าที่ร้อยเงินใช้จ่ายไป นมผสมนี้ใช้มันลำบากหลายแนว ตั้งเสียกันเป็น
แถวห้องเย็นหรือฮ้อน บางทีนั้นผสมกันบ่อถูกส่วน ขวนให้ลูกป่วยไข้ เสียทองอยู่บ่อเขา
เพราะฉะนั้นการที่เลี้ยงลูกเต๋าด้วยนมแม่ดีจริง พร้อมทั้งบริสุทธิ์สะอาดกินได้ด้วย ผมจึง
เอามาไว้ถามคนมีประโยชน์บ่อให้โทษลูกเต๋าด้วยนมแม่เสียงกะใหญ่ไว้ ผมจึงขอแนะให้ผู้เป็น
แม่มารดา หันเข้ามาหลักเดิมพ่อแม่เผ้าพาเลี้ยง ทั้งบ่อเปียงเงินด้วยประหยัดการ
ใช้จ่ายมีหรือจนก็เลี้ยงได้เพราะการใช้บ่อหลาย บ่อสุ่ยสุ่ยเป็นการช่วยทางประหยัด
เศรษฐกิจทางครอบครัวกะผ่อนเบาลงบ้าง บ่อต้องเสียสตางค์ซื้อนมกะป้องจากนอก
ทั้งนมผงอีกด้วยผู้บ่อเกี่ยวเลย เป็นการช่วยชาติไว้ประหยัดหมู่เงินตรา พาให้เรา
เบาใจชาติเจริญเดินก้าว คิดเบิ่งคร่าวทุกวันนี้เสียเงินปีหลายล้านบาท ฟาดไปซื้อ
นอกขุนมาใช้ฝ่ายนมบิละสีร้อยล้านอัตราจากนมผง ตกลงเลยเสียทุนเหตุบ่อสมผลด้วย
มันเกิดรวยเขาพุ้นเราเสียไปเปล่า ๆ คิดเบิ่งเอาพี่น้องให้หาหม่องผ่อนค้าย ผมขอ
เชิญหญิงไทยทุกเขตคล้ายหันหน้าอ้วยเข้าหากัน อย่าสิม้วนอนฝันม้วนยีนบ่อเป็น เรื่อง
แนวมัน เปียงเงินเจ้าเอานมจิว เลี้ยงลูกอ่อน ทำให้เกิดเดือนร้อนบาดเงินใช้บ่อมี
การที่เลี้ยงลูกนี้ด้วยนมแม่มันสบายให้คิดดู เคื่อยายแม่จริงหรือไม่ ทั้งเล่าพาเราให้
สบายใจคู่อย่างทางการวางแผนให้จำไว้อย่าหลง

หมอลำหญิง บัดนี้นางสิขอชักนำวถอยกล่าวคำแถลง แสดงเป็นบทกลอนบ่อนตีมาเจ้า พวกชาว
เราลุงป้าอาพ่อแม่ ฟังเอาแนพี่น้องฟังหม่องบ่อนดี คือการเลี้ยงลูกนี้ด้วยนมแม่ก็หลาย
นางสิขอบัญญัติสู่ฟังเด้อท่าน คือทางการเสนอให้คนไทยทั้งชาติอยากให้ญาติพี่น้อง
ลุงป้าอยู่สบาย หญิงไทยทุกเขตคล้ายหันหน้าอ้วยเข้าหากัน อย่าสิม้วนอนฝันให้ตื่นตามาแม่
นางสิแลไซซึบ่อนมันตีมาว่า พวกชาวไร่ชาวนาราชการหมู่หันให้ฟังนั้นบ่อนจริง พุดจะ
เพราะอย่างอึ้งหญิงเล่าชาวไทยขอให้ฟังคำแนะ เหตุผลฉับบ้าง ทางการวางแผนให้
หญิงไทย เลี้ยงลูกอ่อน ตอนนีชอกกล่าวซีตีร้ายจ้งได้ การเลี้ยงลูกนี้ได้เป็นกิจใหญ่ประจำ
ตัวทุกครอบครัวประสภาร ฝ่ายหญิงบ่อมีเงิน เป็นแต่บับเพพุ้นตายมาจนตลอดรอดทุกมือ

นี่ดีร้ายกะค่อยทน บาคนี้เริ่มแรกต้นขอแนะแนวทางทั้งเป็นการวางแผนครอบครัวไปด้วย
รูปร่างคุณกะลิสวย ประจำเดือนกะมาช้ำบุตรตาคะแข็งแ่ง ทั้งมดลูกก็แห้งหดตัวเข้าอุ้งดี
เข้มนะแรงจิ้งซี่รับรองว่าบ่อเคยเป็น เพราะว่าเด็กของเราคุณมกินจู้ อุ้มนี้บ่อมีต้น
เปิดบ่อ จำไว้เค้อพี่น้องฟังแล้วพ่อนตาม พุดไปทางฝ่ายก้ามผู้เป็นแม่ก็ภูมิใจ เพราะได้
ทำเพียนบุตรสู่ทางเต็มห้าง ทางเด็กนั้นก็ภูมิใจอบอุ้ม รูปร่างคุณกะลิสโก้แ่งแรงขึ้นสิ้นหลัง
ยังมีอีกมากล่นผลประโยชน์สำคัญ ก็ให้มตนเองลูกกินเอาอุ้ม คือมันเป็นการช่วย
ไขมันให้ลคยอม สิททำให้แม่อ้วนสมบูรณ์ได้อย่างดี กล่าวคือทุกมือนี้ทางภาคอีสาน เขต
จังหวัดอุบลหรือจังหวัดยะโสธรกะพ่อนคายลงเสื่อย คือบ่อโลวางถิ่นประเพณีของเก่า
นมแม่เลี้ยงลูกเต้าตะผองเต้าทุกวัน ส่วนว่าข้อหนึ่งนั้นนมแม่บ่อสมบูรณ์ทางการศึกษา
มาสำรวจจุดดีแล้ว เนื่องจากมารดานั้นกินอาหารบ่อเต็มส่วน รับประทานอาหารบ่อครบถ้วน
น้ำมนั้นจิ้งบ่อหลาย ผู้หญิงนั้นถ้าเลี้ยงลูกเต้าด้วยนมแม่ให้จำเอา ตอนที่เรามีครรภ์
ต้องให้กินอาหารครบถ้วนที่กินได้ แนวใดนั้นอาหารเป็นประโยชน์กินแต่ตอนตั้งท้องให้
พอดคำสู่อื่น นอกจากนั้นให้คิดอ่านเอาเอง ปรับปรุงตัวของตัวสิ่งใดลิสดีได้ นางเอามา
ล่ำให้ไขละตีบอกกล่าวชาวหญิงไทยทุกท่านฟังแล้วจ้อเอา

หมอลำชาย ฟังเค้อไทยยิงไทยทุกเหล่า ผมชอกลาบแทบเท้อภัยบ้างว่างกลอน บันตีผมลิสซ้นขอ
เคียนตีบเต็มลิตขอแนะแนวทางดีให้ชำฮ้อนดูบ้าง คือการวางแผนนี้ทางการได้เริ่มส่ง
คือประสงค้อยากให้เราได้อยู่สบาย ทุกวันนี้ยิงชายทุกเขตด้วยบ่อยอมแ่งแปรผัน มันจิ้ง
เป็นรุงรังหยิ่งบ่อถึงเห็นไกลไผก่าไลลาถึมแผนการเลี้ยงลูกอ่อน ย้านแต่ันมตคคอน
ย้านแต่รูปบ่อโก้โสถึมฮิดครอง บัดนี้ผมขอร้องทุกเหล่ายิงไทยคือทางการได้วิจัยมาหมด
สู่แนวแถวทาง จึงได้วางแผนให้ยิงไทยรู้แล้วไปคือคณะกรรมการอาหารและโภชนาการ
แห่งชาติ ได้รวบรวมบอกไว้สามข้อต่อกัน ๓ ข้อนั้นเป็นข้อใหญ่ใจความ ได้รวบรวมมา
ไขสู่พี่น้องนี้ เห็นได้ลงมติไว้ ๓ ในฐึแล้วไปการเลี้ยงลูกหญิงไทยแนะแนวทางบอกไว้
๓ ข้อต่อกัน ๑ ยามแม่ออกจากบ้านไปถึงที่ทำงานในเวลาหยุดพักตลอดเค้อจำไว้เราต้อง
มีการให้กินนมเต็มทีรวม ๑ เดือน ๒ เดือน อย่างน้อยจำไว้ใส่ใจ เมื่อจากไปต้องให้
นมลูกไว้ วัน ๑ สามเวลา คือเข้าเย็นหรือก่างคืนรเบียบการปะสารชีบางทีนั้นนมบ่อดี
มีหน้อย เพราะว่าลานั้นค้อยบ่อเตรียมไว้แต่โคนในเบื่องต้นบ่อเตรียมก่อนแต่ทรงครรภ์

กินอาหารให้ครบ เพื่อบำรุงไว้ เมื่อคลอดแล้วก็ต้องให้กินนมอย่างสม่ำเสมอแต่ลูกเกิดแล้ว
เสมอเรื่อยต่อมา ลูกเกิดแล้วให้นมดูตกชั้น เพื่อเป็นการฝึกผลให้น้ำหนักแรงด้วย รูปร่าง
กำลัสนวมกำตึงเต็ม เต้าพ้อใจดูอยู่อย่าง พร้อมกับทางลูกน้อยสมบูรณ์ได้อย่างดี อีกตอนหนึ่ง
ผมลืบอกกล่าวชี้ในส่วนเห็นผิดคิดว่านมบ่อดีพอ ให้ลูกเขากินซ้ำนี้แห่งทำให้เสียไปจน
ตลอดทั้งย่านแต่บ่อโก้ กลัว นม เต้าย่อนยาน คิดเป็งดูแล้วท่าน เลี้ยงลูกอ่อนนอนไฟ
เลี้ยงแบบโคสิถึงใจให้คิดตรงดูด้วยทรงบ่อสวยกำลัสนวมแก่เต็มทีแต่ลูกอ่อน คิดออก
ขนดตั้งแต่โกบุตราน้อย เข็ดจ้งใจ ความรักลูกนี้ได้ลั่นลั่นเหลือปะมาร เห็นแต่การทาง
สวยชวดทรงว่าดีลั่นอย่าเป็นคนลึ้มถึงเห็นผิดเป็นถูก เขิญให้เลี้ยงลูกน้อยด้วยนมเต้าแม่
ตนทางการ เพิ่มคิดค้นสอดส่องพิจารณาพอให้เขาเบาใจจ่ายกินลั่นซื้อถือเอาแผนมาชี้
สตรีไทยบอกเหล่าพากันเลี้ยงลูกเต้าด้วยนมเจ้าจ้งดี

หมอลำหญิง บัดนี้ขอฝากไว้น้อยใหม่หญิงไทย โสเภยาพากันลึ้มบ่อนางไขซี่ ทางการเห็นดีแล้วให้ทำ
ตามไว้แน่ แม่ที่เลี้ยงลูกเต้าให้จำไว้ใส่ใจ การที่ให้นมลูกอย่างสมบูรณ์ ให้จำเอาต่อ
คุณระเบียบการไขซี่ นางขอเตือนสะตือให้หญิงไทยทุกเหล่า ผูกหมูเจ้าพี่น้องอย่าลึ้มตื่น
เปล่าตาย ไทยเราทุกเขตต้ายกำลั้งเกิดประสพการมีปัญหาลำคั่นก่อวหลายด้านคือ
ปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญเต้อบ้ำอวาทูกท่าน คือเด็กเป็นโรคนขาดอาหารและ
โปรตีนเพิ่มเว้าให้เรารู้ลััน คือเด็กนั้นกินนมแม่บ่อเพียงพอ ขอผู้เป็นมารดาจ้อจำ
เอาไว้ อย่าเป็นคนเห็นไกลไรวีที่เลี้ยงลูกอ่อน ตอนให้นมลูกน้อยต้องนานเท่าที่ควร
คืออย่างน้อยให้กินอยู่หกเดือน หรือว่าเกินหกเดือนกะแห่งดีไปด้วย ก็อว่าเด็กเรานั้นลิ
แข็งแรงเต็มขนาด ปราชจากโรคร้ายดีได้สู่ทาง อีกกับอย่างหนึ่งนั้นลูกท่านกินนมผงกาน
ผสมหวานจัดหรือจิดจางเลียง การที่เอานมขึ้นมากินแทนนมแม่ ที่ภาวะแวดล้อม
บ่อควรเลียงกะเล่าชิน เลยมีโรคเกิดขึ้นเด็กเลยบ่อแข็งแรง เพราะฉะนั้นบ่อต้องกิน
นมจัวให้กินนมมารดา หอดภัยดีด้วย ถ้าอยากให้ประชากรทั้งประเทศบ่อมีเหตุเกิดขึ้น
ในการเลียงเป็งแมง สุขภาพแข็งแรงทางร่างกายกับทั้งจิตใจพร้อมให้พากันคิดอ่าน
ขอให้เลี้ยงลูกท่านด้วยนมแท้แม่ตน ทางการเห็นคิดค้นหวังช่วยประชากร เพื่อบั่นทอน
ความทุกสู่ทางให้เบาข้าง นางขอเตือนเอาไว้หญิงไทยอย่าระเมิด บาดท่าเกิดเตือตร้อน
ลิลองโอ้อวาทา

พิธีกร ไห้หมอลำคณะสุนทราภรณ์นี้ดีหลาย รำกะม่วน ฟังแล้วกะมีประโยชน์อ แม่นแล้วคับ
นมแม่นี้ดีอีหลี บ่ต้องเสียเงินเสียค่าไปซื้อ มีอยู่กับเขาเอง อยากบักได้ได้กินบักนั้น
คุณหมอเห็นว่านมแม่มีประโยชน์หลาย ลูกกินนมแม่จะแข็งแรงบ่อเจ็บบ่อไข้ อย่าลืม
เด้อคับ นมแม่ดีอีหลีคับ สวัสดิ์คับ

เพลงจบรายการ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรื่องที่ ๓ อาหารที่มีประโยชน์

เพลง

เรื่องที่ ๓ อาหารที่มีประโยชน์

เพลง

พิธีกร สวัสดิ์ดีครับ พอกันอีกแล้วน้อ คุณอักษรเดินกะยังบ่มาจากกรุงเทพฯ เกี้ยวก่อนเดินเว้าเรื่อง
 ยั่งอยู่ยั่งกินของคนมีท้องกับแม่ลูกอ่อน ฮันแหละคับ ยั่งอยู่ยั่งกินจำเป็นต่อคนตั้งแต่อยู่
 ในท้องคุณแม่แหละ มื้อนี้มาเว้าเรื่องยั่งอยู่ยั่งกินบัดกินแล้วลืออยู่ดีมีแรงแงกันนัดสิได้ งามกัน
 เม็ดทั้งเด็กน้อยผู้ใหญ่ ฟังเพลงก่อนน้อ

เพลง

พิธีกร มื้อนี้กะลืมาแม่ย่าแม่ยิง เหามาพอกับแม่ใหญ่สาครเดินอยู่บ้าน อำเภอ
 ตระการเขานี้แหละ สวัสดิ์ดีคับแม่ใหญ่

แม่ใหญ่ เออ อยู่ดีมีแรงแง ลูกหลายเอ๊ย

พิธีกร หลานน้อยแม่ใหญ่ลุ่มอยู่นี่อายุท่อใดน้อคับ

แม่ใหญ่ ๒ ปีปาย แล้วมันหักโตน้อยบ่คอยมีแรงแรงปานใด

พิธีกร ดักแล้วที่จำซัน ผมพาคูหมอมานำ เดินสิเว้าให้ฟังว่ากินจังได้จังลืออยู่ดีมีแรงแง

หมอ สวัสดิ์ดีคับ พอกันอีกแล้ว อยากให้เด็กน้อยเฮาแข็งแรงบ่ยากดอกคับ ผู้ใหญ่เฮานี้แหละ
 ช่วยกันเบิ่งเรื่องยั่งอยู่ยั่งกินให้ดีดีกะพอ

พิธีกร กินจังได้คับจังสิว่ากินดี

หมอ ฟังเด้อ ของอยู่ของกินคู่มือนี้บ่เป็นออกเป็น ๔ อย่าง

 อย่างที่ ๑ กะที่เฮากินคู่มือฮันแล้ว กะมีข้าว ผือก มัน แป้ง เส้นกล้วยเตี๋ย

 อย่างที่ ๒ กะเป็นพวกเนื้อสัตว์ เนื้อปลา เนื้อไก่ กบ วัว ควาย หมู ไช้ กับ ถั่ว

 เป็นเม็ด ๆ กะกินแทนเนื้อสัตว์ได้

อย่างที่ ๓ กะเป็นพวกน้ำมัน น้ำมันหมู น้ำมันหมักพร้าว ที่เอาเอ็ดกะที่ขึ้นแล้วกับ
อย่างที่ ๔ กะเป็นพวกผัก หมักไม้ ผักใบเขียว ๆ ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักกาด ปุ๊กแถว
บ้านเฮานี้แหละ ถั่วฝักยาว แดง กะเป็นพวกผักคือกัน
อันหมากไม้กะมี ก้วย หมากม่วงสุกหมากทันบ่ต้องไปซื้อบ้านเฮาบ่จักอึด

พิธีกร หมอชะกั๋ย เออ แบ่งได้ ๔ อย่างน้อยยังอยู่ยังกินที่มีข้าว เนื้อสัตว์น้ำมัน ผักผลไม้เต๋อ
แล้วที่กูหมอว่าถั่วเป็นเม็ด ๆ กินแล้วคือกันเนื้อสัตว์มันอีกสิ้นน้อยกับ

หมอ อีหลีคับ กินแทนเนื้อสัตว์ได้เลย พวกถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดินนี่ดีเมิด ทาเนื้อสัตว์กิน
บ่ได้กะกินถั่วแทน

พิธีกร ไก่แทน กินถั่วกะปานกินเนื้อบ่ต้องซื้อเนื้อแพง ๆ ถั่วเฮาปลูกเฮาเองกะได้

เพลง

โฆษณา เด็ก ๆ จะแข็งแรง เต็บโต และฉลาดถ้าได้กินอาหารพวกข้าว พวกเนื้อสัตว์ หรือถั่ว
เมล็ด ไข่ พวกน้ำมัน พวกผักผลไม้ อย่างครบถ้วนเพียงพอ

เพลงบรรเลง (ละคร)

หญิง ๑ เป็นจิงได้ มาหาหมอคือกันน้อ

หญิง ๒ ลูกข่อยขึ้นดี จ้อยลงจ้อยลงบ่ซ่าบายคู่มือ

หญิง ๑ เป็นหยิ่ง จิงเป็นจิงขึ้น

หญิง ๒ กะมันบ่ยอมกินหยิ่งกินแต่ขนม กับปี่ เจ้าเต้ พาลูกมาเอ็ดหยิ่ง

หญิง ๑ ดื้อ แด่แท้ เหล่นเม็ดมือ ล้มเป็นซี้บาดจิงว่าเอามาให้หมอเป็ง

หญิง ๒ โเฮ้ แหล่นได้แล้วบ้อ เกิดพ้อมลูกข่อย

หญิง ๒ ลูกข่อยยังหย่างบ่ได้ลูกเจ้าใหญ่ขึ้นคือสิแก่งน้อ

หมอ คู่กันม่วนแท้ มานี้ หมอลิชของยาทำซี้บาดให้แข็งแรงแทน้อยจิงสิบ่จักมือ กะเขาตอก

หญิง ๑ ขอบใจคุณหมอลหลาย ๆ ผ้อมดันฟังคุณหมอดั้งแต่ตอนมีท้องขึ้นแล้วจิงเป็นจิงสิ

หมอ (หัวเราะ) คักกับผู้เป็นแม่ฮีบแล้ว คั้นหมอบอก กะบ่เฮ็ดคนำ หมอกะช่วยหยัง บ่อได้ แม่คือ
เจ้าเอาเป็นแม่โตอย่างของหมู่บ้านเฮาได้เหล่า

โฆษนา เด็ก ๆ จะแข็งแรงเติบโต ฉลาดถ้าได้กินอาหารพวกข้าว เนื้อสัตว์ หรือถั่ว เมล็ด
ไข่ พวกน้ำมัน ผักและผลไม้อย่างครบถ้วนเพียงพอ

พิธีกร มื้อนี้ซื้อสันวันตี แม่ย่าแม่ยังเฮามาเค้อ มารูจักกับคุณเนาวรัตน์

โฆษนาการ สวัสดิ์คะ



พิธีกร คุณเนาวรัตน์ ชื่อเต็มคือดาราทนิง พ้ออยู่ใสกะคือลิจำไต้บ่อคับ เผิ่นเก่งหลายเรื่องว่า
กันฮ์หยัง จังลืออยู่ตีมีแสง จุกเผิ่นกะอ้วนตุ๊กบุกเป็นตาคนแ้ว เผิ่นกะงามเป็นตาออนซอน

โฆษนาการ อย่างบ่งกลายทอคำ จังไค้กะอยากมาคุยกัน เอื้อยน้องเฮาอยู่แล้ว

พิธีกร ถามโลกเค้อคับอยากฮู้ฮ์ฮันฮัน มีคนถามมาแล้ว ถามคือกันคับว่า

ผู้ถาม ยังอยู่ยังกินนี่ มันเฮ็ดให้ฮ้อยตีมีแสงจังไค้

โฆษนาการ ยังอยู่ยังกิน เฮ็ดให้เฮาอยู่ตีมีแสงคัก ๆ เบิ่งเค้อคะ พวกเฮา บ่ไค้กินเข้า กะสิเบื้อย
จ้อยบ่ใหญ่ มวดเฮา กินพวกน้ำมันหมู น้ำมันปลา กะทีเข้าไปกะสิมีแสงเฮ็ดเรียก ส่วน
พวกเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว กินเข้าไปแล้ว กะสิมีเนื้อ มีหนังกระดูก คิดฮ์หยังกะสิป่อง ผัก
หมักไม้กะมีวิตามินเป็นคือ ยาเฮ็ดให้แข็งแรง ใหญ่ไวบ่เจ็บบ่ไข้ทั้ง ๔ อย่าง เฮ็ดให้
อยู่ตีมีแสง เบ็ดตีเม็ด บ่กินไค้กะปานมีแขนขาบ่ครบ

พิธีกร ผมคักใจหลายได้ฟัง จังสิผมสิท่องว่า

ต้องให้ลูกกินเข้า เนื้อสัตว์ ไข่ถั่วเม็ด ผักหมักไม้กับน้ำมัน คู่มือ

โฆษนาการ ฟังเพลงก่อนน้อคะ จังสิ ขำบายใจ

เพลง

พิธีกร มีผู้ถามมาอีกแล้วคับ คำถามที่ ๒ เค้อคับ

โฆษนาการ ว่าจังไค้คะ ถามมาโลก

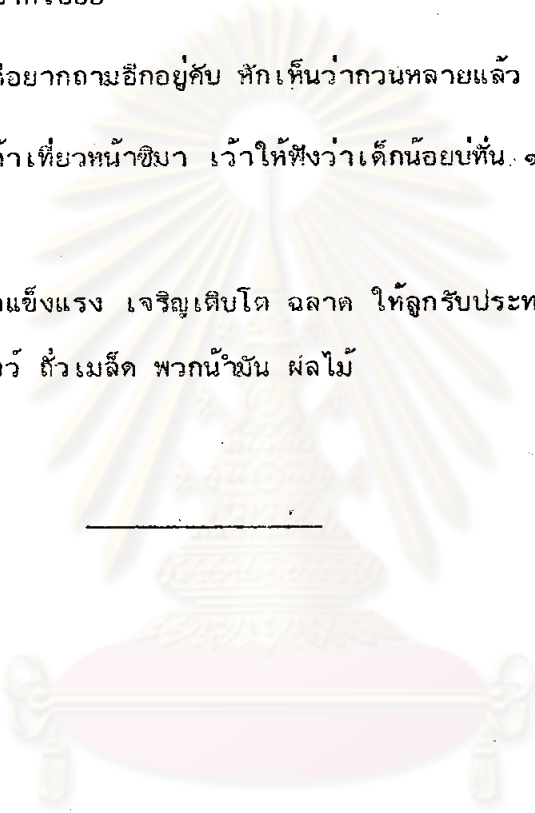
พิธีกร นางใจ บ้าน เดี๋ยวอยากทราบว่ากินผักบุ้งเอ็ดให้ตาเฮาดี อีหลีบ่อ

โฆษนาการ ถิกต้องกะ เออถ้าสิเว้าไป เอื้อยน้องบ้านเฮากะมีความรู้ที่อยู่เป็นตาสีเลี้ยงลูก ได้แข็งแรง ผักขึ้นเคັอคะ ผักบุ้งกะแมน ผักตำดิน ผักคะนาคันใคมีลิเซียว มีเม็ด กินหลาย ๆ ตาบฟ่าง บ่เป็นปากเปื่อย

พิธีกร ดีใจหลายคับมือคืออยากถามอีกอยู่คับ หักเห็นว่ากวนหลายแล้ว

โฆษนาการ บ่อเป็นหยังดอกค้ำเหี่ยวหน้าซิบา เว้าให้ฟังว่าเด็กน้อยบ่ทัน ๑ ปี สิให้กินอีหยังจิงลิตีให้ฟัง

เสียงพิเศษ ถ้าต้องการให้ลูกแข็งแรง เจริญเติบโต ฉลาด ให้ลูกรับประทานอาหารให้ครบ ๔ พวกคือ ข้าว เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ด พวกน้ำมัน ผลไม้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรื่องที่ ๔ อาหารเสริม

เพลง

พิธีกร

สวัสดิ์กับ ผอ.อักษร ได้มาคุยกับแม่ย่าแม่ยิง เขาอีกแล้ว ผมรู้ว่าคุณเนาวรัตน์ พี่นเอา หมอลำมาเล่า เรื่องนมแม่ลูกอ่อน ถักใจกันเปิด ผมกะเลยฝ่าวมา ย่านบ่จื่อผมอย่าลืมน ผม เคอครับ

ไอ้ลุงเทพบ่อะคับ คนกับรถหลายแท่แท่ บ่อม่วนท้อบ้านเฮาคอก มาเว้าเรื่อง สำคัญดีกว่าน้อคับ

โฆษณา

ผมไปกรุงเทพฯ เผินให้ไปฟัง เรื่องหยิ่งอยู่หยิ่งกินของเด็กน้อย เผินเอ็นว่าอาหาร เสริม เป็นตาฟัง ฟังแล้วอยากเอามาเว้าให้สู่น้ำกัน ช่วยเสียงอีหยิ่งน้อ ฟังเบิ่ง นมไหนใครว่าแน่นแม่ชี่แน่นกว่าใคร ๒ เดือนแรก ให้ลูกกินนมแม่ให้มากที่สุด เท่าที่จะ มากได้ ๓ เดือนเริ่มให้ลูกกินอาหารเสริมด้วย

เพลง

เพื่อน

คุณอักษร คือมาแต่เข้าแท่ เป็นจิงได้ขึ้นรถขึ้นรามมา เขาอยู่ใส

พิธีกร

มารถไฟ ซำบายโพด เขากับพี่น้องไก้ ๆ นี้อแหละ ฟ้าวมาแต่เข้าอยากพ้อหมุ่พ้อผู้ง

เพื่อน

สิ้นมาเบิ่งนิทรศการกันม้า

พิธีกร

อีหยิ่ง นิทรศการชั้น เว้าจิงสิ ไทยบ้านข่อยลือชื้อ

เพื่อน

เรื่องหลาย มาเบิ่งฮูบ เบิ่งว่าเขาเขียนบอกว่จิงได้ อันแล้ว

พิธีกร

เบิ่งแต่เข้า ดีน้อ บ่มีคนเปิด โอ เขาเจ้าจิงสิเด้น้อ อาหารเสริมคือ ของกินที่ให้ เด็กน้อยกิน เต็มจากกินนมแม่

เพื่อน

เขาว่่า ตั้งแต่เกิดจน ๒ เดือนให้กินแต่นมแม่ บ่อต้องกินอีหยิ่งจิงสิกินนมแม่ได้หลาย ๆ บัด ๓ เดือนจิงให้อาหารเสริม

พิธีกร

มาเบิ่งแหมะ อาหารเสริมมีหลายอย่าง

เสียงพิเศษ (หยุด เทป) เจ้าหน้าที่นำตารางอาหารเสริม (รูปภาพตัวอย่างอาหารเสริมตามวัย) ให้ดู

พิธีกร แม่ย่าแม่ยิงเขา กะได้เห็นตัวอย่างอาหารเสริม แล้วน้อครับ ยังอยู่ยังกินของเด็กน้อย ตั้งแต่เกิดจน ๑ ปีนี้ สำคัญหลาย ร้องหาให้ต่างหาก เด็กน้อยกินคือผู้ใหญ่ว่าบั่นได้ ชักลูกต้องหาให้ลูกกิน เต๋อคับ

เออมื้อนี้คุณหมออารีกับคุณชม เห็น เป็นแม่ลูกอ่อนสิมา เว้ากันให้ฟัง เต๋อคับ

แม่บ้านชม สวัสดิ์คะคุณอักษร กับ เอื้อยน้องทุกคน

พิธีกร ผม เชิญมามื้อนี้ กะอยากให้คุณชมมาเว้าให้ เอื้อยน้อยเขาฟังว่า คุณเลี้ยงลูกงัดได้จึงเป็น ตาแพงแท้ แข็งแรง อ้วนกะปุกลูกอยู่

แม่บ้าน ฉันทให้กินนมฉันที้แหละค้ำพอ ๓ เดือนกะให้กินนมหน้า ก้วยสุกน้า แม่ใหญ่เฟิ่นอยากให้ ย้ำเข้าให้กิน ฉันทกะบ่ว่าคุณหมอมว่ากินได้อยู่บ้อคะ

หมอ แต่เกิดจน ๒ เดือนให้กินแค่นมแม่ นีดีหลายคับ พอ ๓ เดือนชุกก้วยให้กินน้านี้กะดีกับ แต่ย้าเข้าป้อนนี้ ๓ เดือนปลาย จึงค่อยให้ทีละน้อยเต๋อคับ

พิธีกร เป็นหยังจึงบ่อยากให้อ้าเขาให้กินก่อนอายุ ๓ เดือนครับ

หมอ ในใส่ของเด็กลูกก่อน ๓ เดือน ยังบ่มีน้าย่อยดีพอ

พิธีกร ให้กินก้วยกับย้าเข้าให้กินไวกว่า ๓ เดือนสิเป็นหยังคับ

หมอ ลูกเขาจะสิแน่นท้อง ยิ่งท้องย่อน เขามันบ่ย่อยบ่มีประโยชน์กินนมแม่กะสิได้น้อย ของ เป็นตา กินบ่กินไปกินของอื่นกินไว้ ฉันทแหละคับ

พิธีกร จาก ๓ เดือนไป คุณชมให้ลูกกินหยังอีกคับ

แม่บ้าน ฉันทกะให้อาหาร เสริมคะ ฉันทอ่านพ้อในหนังสือ

พิธีกร มีหยังแหม่นคับ

แม่บ้าน กะมีพวกเข้าบดกับไข่แดงแหม่น เนื้อปลาแหม่น ข้าวบดกับส่วแม่ ใส่ผักใบเขียวน้า บักอิน่ากะได้

พิธีกร ผักใบเขียวนี้ ผักอีหยังแทนคับ

แม่บ้าน นี่ทีี่จะสำคัญ ฉั้น เอาใบตำลึงนี้แหละจะมาต้มให้ เปื่อยบดปนกับข้าว น้ำต้มผักฉั้นกะเอา
ใส่น้ำ

หมอ คุณชมนี้ เลี้ยงลูกเก่งคับ ฮู้เรื่องยังอยู่ยังกินเด็กน้อยคือฮู้สิ

พิธีกร สมพ้อ ลูกจิก เป็นตาแพง เบ็ดทุกคน

หมอ แม่เก่งแม่ฉลาด ยังอยู่ยังกินฮู้เรื่อง เลี้ยงลูกกะแข็งแรง

พิธีกร ฟัง เพลงกันจิกหน้อยน้อยคับ

เพลง

โฆษณา นมไหนใครว่าแน่ นมแม่ซิแน่นกว่าใคร ๒ เดือนแรกให้ลูกกินนมแม่ให้มากที่สุดเท่าที่
จะมากได้ ๓ เดือน เริ่มให้กินอาหารเสริมด้วย

เพลงบรรเลง

แม่ใหญ่ ร้องหมอลำเกี่ยวกับเด็ก

โอ้แล้วกะโอ้ โอ้ โอ้ โอ้ โอ้

แพงแท้แท้ แพงแท้แท้

แพงแท้แท้ น้อ บักหมาน้อยเอ๋ย

เออ เอ้อ เออ เอ้อ อ้อ เออ เออ

เออ เอ้อ แพงเจ้าหลายจิงหาเข้าให้เจ้ากิน

น้ำต้มผัก หมักอีกับปาบึง หามาใส่ปากเจ้า

อืม อืม อืม อืม อืมอืม อับอืม

หญิง ซำบายแท้หน้าแม่ใหญ่ เอ็ดฮยังอยู่

แม่ใหญ่ เอ็ดฮยังกินให้บักน้อยหลานช้อยนั้นแหละ มาเบ่งแม่ มือนี่ช้อยเอาเข้ามาฮิดแหลกหลัก
ปนกับหมักอี ใบตำนิมาต้มจนเปื่อย ใส่กับน้ำต้มผักน้า

หญิง รุ้ย แม่ใหญ่ธูมาแต่ใสข่อยเห็นแม่ข่อยเพิ่นมีแต่หย่าเข้าให้น้องข่อยกิน จึงว่าจ่อยสิ
เหลื่อง ๆ ขึ้นค้อมือ

แม่ใหญ่ ข่อยฟังจากวิทย์ คุณหอมจากกรุงเทพเพิ่นกะมาบอกเพิ่นว่ากินแบบนี้สิแข็งแรง ว่าแต่
เจ้าพาหยัง

หญิง ก้ายอยู่บ้านสุกหลาย เคื่อกินบ่ทัน แม่ใหญ่ซื้อบ่อ

แม่ใหญ่ คีชี สิวเอาไว้ให้หลานกิน มันจึงแข็งแรงเขาเฮ็นว่าผลไม้

หญิง แม่ใหญ่นี้ฐี่เม็ค แม่นแหละ ข่อยเขียนหนังสือ ดูเพิ่นว่ากินผักผลไม้หลาย ๆ สิมีวิตามิน
กินแล้วบ่เจ็บบ่ไข้

แม่ใหญ่ บ่แม่นว่าข่อยเด็ ข่อยสู้ฮักว่า ก้ายกะแหม่นผลไม้หมักม่วงสุก หมักหุ่งสุกกะแหม่น

หญิง ข่อยเมื่อเคื้อ มือแล่งสิเอาก้วยมาให้ อยากให้แม่มาเบ็งแม่ใหญ่ เลี้ยงหลานเด็

แม่ใหญ่ บอกให้มาโลค สิเว้าให้ฟัง น้องเจ้าสิได้แข็งแรงน่่ากัน

เพลง

โฆษณา นมไหนใครว่าแน้ นมแม่ชี่แน้กว่าใคร ๒ เดือนแรกให้ลูกกินนมแม่ให้มากที่สุด เท่าที่จะ
มากได้ ๓ เดือนเริ่มให้ลูกกินอาหารเสริมด้วย

พิธีกร มีอนี้มารู้จักอาหารเสริมอีกน้อคืบว่ามีหยังแน้จำได้บ่ ของภาษาบ้านเฮาเนื้อ

เสียงพิเศษ อาหารเสริม กะแหม่นของกินเดิมจากนมแม่ชี่น่แล้ว เด็กน้ออายุ ๓ เดือนขึ้นไปกะสิ
อยากได้หยังกินเดิมจากนมแม่ ต้องเป็นของมีประโยชน์เคื้อ

พิธีกร เอื้อยน้องแม่ลูกอ่อนน่ใจอยากฮู้ เรื่องอาหารเสริมถามมาโลคคืบ ถามมาโลค สวัสดิ์คืบ

เพลงจบรายการ

เรื่องที่ ๕ อาหารเวลาเจ็บป่วย

เพลง

บทเรียนที่ ๕ อาหารยามเจ็บป่วย

เพลง

แม่ คิงซ้อนหลาย มีแต่เล่น นี่แหละบ่เชื่อพ่อเชื่อแม่ คิวเข้าบ่หละ
ลูก บ่ บ่อยาก
แม่ บ่อยากเอาแต่ว่า (ถอนหายใจ)
พี่ แม่ แม่ เอ็ดหยังอยู่
แม่ ช่วย อีจัน มามีมือเชิง มาจากกรุงเทพกะบ่บอกก่อนน้อ
พี่ พอดีนายเห็นไปเที่ยว ซ่อยเลยขอมายามแม่
ช่วยคำเป็นหยังฮั้น มาเบ็งหยังนี้ เอื้อยเอาชนมมาฝาก
แม่ มันเป็นไข กินหยังกะบ่ได้
พี่ คือเก่าฮั้นแล้ว มีแต่เล่น หนาวกะบ่ใส่เสื้อ ว่าแต่แม่ให้มันกินหยังแล้วบื้อ
แม่ มันบ่อยากกะตามใจมัน บัดมันอยากกะลิต้ม เข้าให้มันกิน ให้กินอย่างอื่นย่านคะลำ
พี่ บ่คือกันน้อแม่ บ้านเฮาบัดเป็นไขโตฮ้อน บ่ให้กินฮั้นกินนี้ อยู่กรุงเทพเตอแม่ ลูกนายข่อย
อายน้อย ๆ โตใหญ่แข็งแรง บัดเป็นไข เข้าบ่ห้ามเต๊ะ ให้กินเบ็ดค้อย่างคุณ
แม่ อีจัน ปูย่าตายายมึง แม่มึงกะเลี้ยงมึงมาจั่งสิหละ มึงสิบ่เชื่อบ่
พี่ แม่เอ๊ย ข่อยว่า คนกรุงเทพเขากะฉลาดน้อแม่ เป็นจ้าวคนนายคน เขียนหนังสือ
หนังสือเขากะสิู้กว่าเฮา เขาเฮดดี เขากะลองเบ็ง
แม่ กะแมนความ เจ้าอยู่แต่หละ

พี่ แม่กะคิด เบิง เขาปลูกเข้ามีเพี้ยมีหนอน เขาจะไปซื้อยามาฆ่า ฆ่าแล้วเข้าบ๋าม เขากะ ต้องใส่บู้ย เขาจึงงามแข็งแรง

แม่ เออแม่นความเจ้า

พี่ คนกะคือกัน บ่ขำบายกะกินยา กินแต่ยาบ่พอกกะต้องกินยังกินดีให้มีประโยชน์ จึงลิ้มเอง เขาเจ็บเขาไขว่ไขว่

แม่ ฮือ แม่กะว่าแม่นความเจ้าอีกอันแหล้ว

พี่ ไทยบ้านเขา ผู้เฒ่าผู้แก่ คิดไว้แบบแม่นี้กะโคแห่น หมวดเขาสิได้แข็งแรง

แม่ แม่กัสิฟ้าหาหยังกันให้บักคำมัน เบิง จักมันสิกินบ่

พี่ ยามเจ็บยามไขว่ มันกะบ่อยากปานไต้ดอก เอ็ดของอ่อน ๆ กินง่ายให้มันดีหละ ข่อยว่า เอ็ดเข้าต้มใส่ปลาใส่ไข่ ให้มันลองกิน เบิง

แม่ เขาเผ็ด ๆ สิบ่เป็นคากินกว่าบื้อะ

พี่ บ่ไต้ดอกแม่ ของเผ็ดหลายบ่มีประโยชน์ ของกินในใส่มันสิบ่ย่อยมันสิยัง

แม่ ตามใจ สิให้มันกินหยังกะ เบิงกะแยงกันเด้อ ว่ามันเขาไขว่ข่อยกะแยงสิเชื่อเจ้า เออมือนี้แม่ฮาก่อฆ่าไก่ พ่อเจ้ากะเลยบ่ไปหาปา .

พี่ ซั้น ข่อยสิ เอ็ดข้าวต้มใส่ไขว่ เออข่อยสิไปซื้อตัว เขียวมาต้มกับน้ำตาลให้มันนำ มันคือสิมิก

แม่ ข่อยก็มี เจ้าซั้นแล้วลูกเอ๊ย เบิงแยงกันเด้อ

พี่ แม่ แม่ ว่าแต่ตลาด เขามีนมถั่ว เหลืองบ่แม่

แม่ นมถั่ว เหลืองอีหยังของเจ้า เกิดมาแม่กะบ่เคยไต้กินจักเพื่อ เคยเห็นแต่ถั่ว เหลือง ซั้นแหล้ว

พี่ ตลาดบ่มีกะบ่เป็นยัง มีฮือฮือฮือ ฮือ เอ็ดนมถั่ว เหลืองให้แม่ เบิง ถ้า เบิงเด้อ พ่อแม่กิน กะลิ้มเอง คำกะสิเขาไขว่ไขว่

แม่ ขอยลิต่าเบิ่ง ว่าแต่ข่อยว่าเจ้าหาหยังให้กำมันกินลงชะก่อน เป็นหยัง
พี่ เป็นหยังดอกแม่ ข่อยบ่ยังคัมมันดอก สิให้มันกินได้เพื่อละน้อย พอมันได้แห่งกะสิกิน
แซบเอง

เพลง

พิธีกร คุณหมอฟังอยู่น้อคับ เรื่องแม่ลูกมือก็นี้

หมอ ฟังคับ

พิธีกร เป็นจั่งใดคำ พี่สาวตำเว้าถักบ่คับ

หมอ ถักหลาย ถักหลายคับ ผมกะเพียรบอกคนไข่อยุ่คู่มือ เรื่องนี้หยังจิก เป็นหยัง จังคิกว่า
บัตเป็นไขหรือว่าไขออกตุ่ม จังบ่ให้กินฮั้นกินนี้ว่ากินแล้วตุ่มสิหลบในกะมี ว่ากินไข
ซี้บาดสิเป็นหนองกะมี โอ้ยบ่แม่นเด้อคับ เนื้อสัตว์ ไข กินแล้วเฮ็ดให้เข้าเจ็บเข้าไข
ซี้บาดก็เขาไวขึ้นซ้า จำได้เด้อคับ ยามเจ็บยามไข แอ้งต้องให้กินยาสิ ๆ มีประโยชน์
ให้เม็ดคูกอย่าง บัดเฮ็ดกะเฮ็ดให้อ่อน ๆ ย่อยง่ายกะพอแล้ว

พิธีกร แลวันมถั่วเหลืองนี้เป็นจั่งใดคับ คุณหมอเคยเว้าไว้อยู่ว่าดีแม่นบ่

หมอ คับนมถั่วเหลืองนี้ดีหลาย ผมว่าเป็นคาลลองเฮ็ดให้พวกเขาได้เบ็งสิได้เฮ็ดเป็น

พิธีกร คับ คับ เทียวหน้าเด้อคับสิเว้าเรื่องเฮ็ดนมถั่วเหลือง

เพลง

พิธีกร เรื่องเจ็บเรื่องไขของเด็กน้อยนี้แล้วคับผมห่วงแก่แท้ แอ้งเรื่องเจ็บท้องนี้แหละคับว่า
เด็กน้อยตายยอนเจ็บท้องหลาย เขาสิป้องกันจั่งใดคับ

หมอ เจ็บท้องบ้านเฮาเนี่ย เขาเฮ็นว่าโรคท้องเสีย มันเป็นยอนยังกินบ่สะอาด มีเชื้อโรค
ยอนแม่บ่ระวัง เรื่องงานบ่สะอาด ยังกินบ่สะอาดกะได้ บัดสิให้ฝึกกินลูกแม่ต้องล้างมือ
ล้างจาน เด็กน้อยบัตยอนบัตคานมักอมนี้ว่า นีวบ่สะอาดก็เฮ็ดให้เจ็บท้องได้คับ

พิธีกร โอ้ เจ็บท้อง กะยอนบ่สะอาดเด้อ

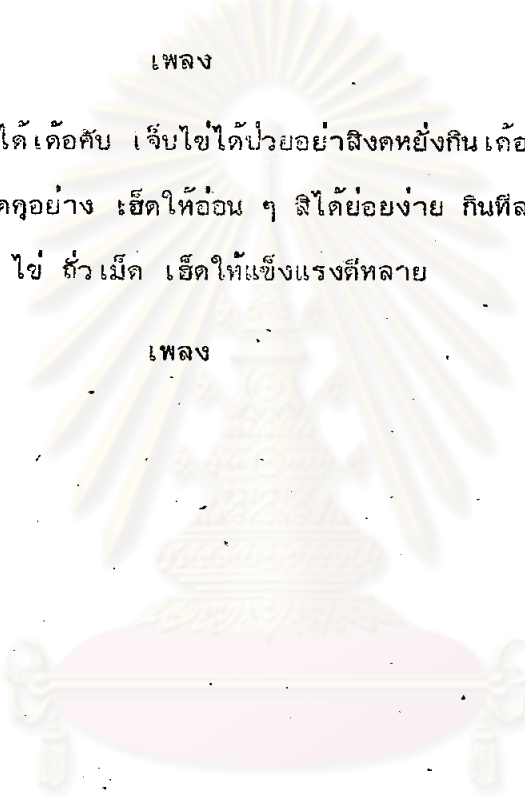
หมอ คับ ผมอยากจะเว้าเรื่องของกินบักเจ็บบักไข่ อันที่เว้ากันฮั้น ผู้ชายแม่อึง เด็กน้อย ผู้เฒ่ากะกินทั่วไปคือกันแหละคับ แต่ว่าสำคัญว่าหากเจ็บบักไข่นักหลายต้องให้ผมหมอ ผื่นบอกร เป็นอย่าง ๆ ขึ้นกับว่าเจ็บบักเป็นหยิ่งนำเต้คับ

พิธีกร คุณหมอบคับ จะแม่นบุญหลายแท้หน้อ ให้พี่น้องเขาได้รู้เรื่องดีเฮาบได้ติดกันเลย

เพลง

พิธีกร เอ๊ยน้องคับจำได้เต้อคับ เจ็บบักไข่ได้บ้วยอย่าสิงคหยิ่งกินเค้อ ให้เลือกหยิ่งกินที่มี ประโยชน์ให้เม็ดก้อย่าง เฮ็ดให้อ่อน ๆ สิได้ย่อยง่าย กินทีละน้อยกะได้ อย่าลืม เต้อคับเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเม็ด เฮ็ดให้แข็งแรงดีหลาย

เพลง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรื่องที่ ๖ นมถั่วเหลือง

เพลง

บทเรียนที่ ๖ นมถั่วเหลือง

เพลงบรรเลง

- ผู้หญิง นมถั่วเหลืองเด้อ นมถั่วเหลือง มาแม่ มาชิมเป็งก่อน
- จัน อีหยงน้อย นมถั่วเหลือง สิเขาไปเบ่งก่อนน้ำ
- ผู้หญิง มาเด้อ พ่อแม่พี่น้อง มีอ้นมาชิมเป็ง นมถั่วเหลืองนี้ว่าแซบแค้ได้ กินแค้ได้กะได้
บ่เอาสตาจกดอกมาเด้อ เป็นจิงได้ แซบบ่ น้อย
- เด็ก แซบดับ
- หญิง นมถั่วเหลืองนี้ ผู้ใหญ่เด็กน้อยกินได้เม็ด กินแล้วสิอู้ดมีแสมง
- จัน ข่อยมีท้องอยู่นี้ กินได้บ่
- หญิง เอาเลย เอ้อย แสมงคี่หลายสิแสมงทั้งแม่ทั้งลูกผู้ใดเจ็บไข้กะกินได้จิงซีเขาไว
- เพื่อนชายจัน เป็นจิงได้จัน แซบบ่
- จัน แซบด้น้อย เผินว่ากินแล้วกะสิมีแสมง ข่อยหักคี่ดอยู่ว่า นมถั่วเหลืองนี้ เผินเฮ็ดจิงได้น้อย
มันสิเฮ็ดจากเม็ดถั่วเหลืองจิงได้
- บรรเลง
- โฆษณา ดื่มนมถั่วเหลืองวันละแก้ว หรือสองแก้วร่างกายจะแข็งแรง ดื่มได้ทุกเพศทุกวัย
ราคาถูกรักด้วย
- เพื่อนหญิงจัน จัน จัน ไปไสมา
- จัน มาจากอำเภอ มีอ้นไปตลาด วาสิไปซื้อถั่วเหลือง มาเฮ็ดเป็นน้ำนมขายให้เด็กน้อย
อยู่โรงเรียน มันก็กินแล้วกะแข็งแรง

เพื่อนหญิง บ้อ คีน้อ เอ็ดแล้วบ้อ ข่อยสิไปข่อยเต๋อ

จัน คือสิมี้ออื่น ข่อยเอาเม็ดถั่วเหลือง แซ่น้ำค้ำคั้นไว้ มี้ออื่นเข้ากะเอ็ดได้

เพื่อนหญิง โฮ้ต้องแซไว้คั้นหนึ่งพันพ้อ

จัน ออยากให้ไว้ แซ่น้ำฮ้อนกะได้ ๓ ชั่วโมง กะพอ แคข่อยบ่ฝ้ายเลย แซ่น้ำเย็นไว้กลางคืน
คอนเข้าเอ็ดกะได้

เพื่อนหญิง เออว่าซัน มี้ออื่น สิมาข่อยเต๋อสิได้เอ็ดเป็น

จัน มาแม่ สิได้ข่อยกันเอ็ดไต่บ้านเฮาสิได้กินของดี ๆ เต็มซัน

บรรเลง

จัน โฮ้ มาแค่เข่าน้อ เห็นบ่ ถั่วเหลืองข่อยแซไว้มี้อคั้นนี้

เพื่อน เออ เปือกมันอ่อนน้อ

จัน ฮั่นแหล้ว บัดนี้กะลอกเอาเปือกออกเคื่อ เม็ดหน้า ๆ กะเอาออกนำแหล้วกะล้างอีก
จักเพื่อกะพอ

บรรเลง

เพื่อน แล้ว แล้ว เอ็ดจังใด้อีก

จัน เอาถั่วกับน้ำอุ่นปนกัน ให้น้ำอุ่นหลายกว่าถั่ว ๑๐ เพื่อเต๋อ ถั่ว ๑ ถ้วย กะใช้น้ำอุ่น
๑๐ ถ้วย ไปบดกับไม้คั้นบ่มี ไม้คั้นกะเอาครกตำแบบข่อยนี้กะได้

เพื่อน โฮ้ โฮ้ เห็นแล้ว เห็นแล้วคือสิแน่นน้านม ถั่วเหลืองน้อ ไหลออกมามันคือซันแท้แหละ

จัน เอานมถั่วเหลืองซัน ๆ นี้แหละ ใส่ผ้าขาวบาง ๆ คั้นเอาน้ำนมไม่มีกากออกมา

เพื่อน เออคือนมอีหลีน้อ กินได้เลย บ้อ

จัน เอามาต้มก่อนแม่ ต้มให้เต๋อด

เพื่อน คนบ่อ

จน กาวเดียว แคตต้องต้มไปคนไปเสร็จแล้วกะเติมน้ำตาล ชิม เบิ่งให้หวานพอที พอเกิด
น้ำตาลเมตกะเอามากินได้

เพื่อน โอ กะบ่อยากปานใด่ ดอก แซบกะแซบง่ายกะง่าย กินแล้วกะแข็งแรง ข่อยไปลิไปเฮ็ด

จน เออไปเฮ็ดโลด กากั่วเหลืองนี่เอาไปเฮ็ดขนมกะได้ใส่แกงกะได้ ใส่แจกกะได้กินดีท้อ
กัยกินหมู ปา รัว อยู่ะแล้ว

บรรเลง

พิธีกร เป็นจังหวัดคับ เลื่อนน้องแม่ย่าแม่ยิงเฮ็ดนมถั่วเหลืองเป็นแล้ว บ้อ บ้านเฮานี้ทานมจัว
กินยาก มันแพงกินนมถั่วเหลือง แทนกะด้น้อคับ
ฟังเพลงก่อนน้อคับ

เพลง

โฆษณา ตีมนมถั่วเหลืองวันละแก้วหรือ ๒ แก้ว ร่างกายจะแข็งแรง ตีมาได้ทุกเพศทุกวัย
ขอสิราดาถูก

พิธีกร คุณหมอ สวัสดิ์คับ เป็นจังหวัดมือนี่ก็มาออกนี้ได้

หมอ ฮู้ว่า กำลังพากันเฮ็ดนมถั่วเหลืองนี้แล้วคับจึงมา ผมฮู้แล้วกะดีใจหลาย อยากให้
หมวดเขามีนมถั่วเหลืองกินคู่ผู้คุณ

พิธีกร พี่น้องคับ เห็นบ่คับคุณหมอ เฝิ่นฮัก เฝิ่นห่วงเขา

หมอ ผมอยากเว้าให้ฟังอีกคับว่า นมถั่วเหลืองนี้ แซบกะแซบกินแล้วเป็นของกินมีประโยชน์
แบบเดียวกับกินเนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์บางเพื่อ บ้านเฮากะหายากแพงกะแพง คนด้นลิ
ได้กินจึงขึ้น มวดเฮากะกินนมถั่วเหลืองแทนเคอคับ ปูกเองกะได้ ไปซื้อกะบ่แพง
กินแล้วกะแข็งแรง

พิธีกร ฟังคุณหมอเว้าแล้ว กันได้ลองเฮ็ดลองชิม เบิ่งแล้วพ้อมแม่พี่น้องเขาไม ๆ กะคือสือยาก
เฮ็ดกินแล้วบัดนี้

หมอ ดีแล้วคับ ดีหลาย

พิธีกร พัง เพลง จักหน้อยน้อย

โฆษณา ตีมนมถั่ว เหลืองวันละแก้วหรือ ๒ แก้วร่างกายจะแข็งแรง ต้มได้ทุกเพศทุกวัย ของดี
ราคาถูก

เพลงบรรเลง

หญิง พ่อบักน้อยเอ๋ย พัง เคอสิเว้าหยังให้พังตีแคแท้

ชาย ฮีหยังน้อย แม่บักน้อยคือตื่นแท้

หญิง ฮูใหญ่กับพ่อผู้ใหญ่บ้านเผินว่าลือข่อยกัน เอ็ดอันหนึ่งในโรงเรียน

ชาย เอ็ดฮีหยังคือตื่นแท้

หญิง เขาสิ เอ็ดนมถั่วเหลืองให้เด็กน้อย นักเขียนกินตอนเย็นคู่มือมือไปโรงเรียนฮั้นแล้ว

ชาย สิเอาเงินมาจากไสมาเอ็ด

หญิง จากมาตเอาฮั้นแล้ว ฮูใหญ่เผินว่าไฟมีกะให้ข่อยกันมือละบาทสองบาทข่อยกันไป
ให้เด็กน้อยได้กินดีกว่าให้ลูกไปกินขนมหื้อฟ้ออย่างฮั้น

ชาย สาธุลอนจะแม่นสิได้บุญหลายเด็กน้อยผู้ใหญ่แข็งแรง บ้านเอาจะสิได้ดีขึ้น

พิธีกร แม่นแล้วคับ การเอ็ดนมถั่วเหลืองนี้ ถึงว่าอยู่บ้านกะเอ็ดได้, แค่มกจะอยากให้เอา
มาโหมกันเอ็ด, กะสิว่านกว่าแยงยาบเอาบุญเอ็ดกินโหมกันทุกหื้อ, แองสิคับ

โฆษณา ตีมนมถั่ว เหลืองวันละแก้วหรือ ๒ แก้ว ร่างกายจะแข็งแรง ต้มได้ทุกเพศทุกวัย
ของดีราคาถูก

เพลง

พิธีกร จำได้บักวิธี เอ็ดนมถั่ว เหลืองลองฟัง เบิ่งฮีน้อยคับ

เสียงพิเศษ คอนตัน เอาถั่วเหลืองมาล้างแล้วแช่น้ำให้เปือกมันอ่อนต่อไปบด เอาผ้ากรองเอาแต่น้ำ
สุดท้าย เอาน้ำนมไปต้มให้เดือดแล้วกะใส่น้ำตาลทรายกินได้เลยคับ

โฆษณา ตีมนมถั่วเหลืองวันละแก้วหรือ ๒ แก้ว ร่างกายจะแข็งแรง ตีมาได้ทุกเพศทุกวัย
ของทีราคาถูก

พิธีกร เมื่อดแล้วน้อคับ มาพ้อกัน ๖ เพื่อ แม่ย่าแม่ยิงเอื้อยน้องเอากะสิหังม่วนหังมีความชู้
เรื่องยังอยู่ยังกินน้อคับล่าและเค้อคับกินสิ ๗ เค้อคับสิได้อยู่ตีมีแสง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของปริมาณแคลอรีที่ได้รับใน ๑ วัน
เปรียบเทียบทั้ง ๖ หมู่บ้าน (เด็กได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F	
Between groups	653639.311	5	130727.862	1.17	N.S.
Within groups	15972011.696	143	111692.389		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของปริมาณแคลอรีที่ได้รับใน ๑ วัน
เปรียบเทียบทั้ง ๖ หมู่บ้าน (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean Squares	F	
Between groups	356786.564	5	71357.313	0.245	N.S.
Within groups	19778107.976	68	290854.529		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์คลอรีนที่ได้จาก
โปรตีนใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๖ หมู่บ้าน (เด็กได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean Squares	F	
Between groups	81.411	5	16.282	0.556	N.S.
Within groups	4187.999	143	29.287		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์คลอรีนที่ได้จาก
โปรตีนใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๖ หมู่บ้าน (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean Squares	F	
Between groups	271.083	5	54.217	1.929	N.S.
Within groups	1910.931	68	28.102		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์แคลอรีที่ได้จากไขมัน
 ใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๒ หมู่บ้าน (เด็กได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F	
Between groups	239.422	5	47.884	0.693	N.S.
Within groups	9877.545	143	69.074		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์แคลอรีที่ได้จากไขมัน
 ใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๒ หมู่บ้าน (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F	
Between groups	235.834	5	47.167	0.659	N.S.
Within groups	4868.666	68	71.598		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์แคลอรีที่ได้จากคาร์โบไฮเดรตใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๖ หมู่บ้าน (เด็กได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F	
Between groups	4122.030	5	824.406	1.950	N.S.
Within groups	60457.420	143	422.779		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์แคลอรีที่ได้จากคาร์โบไฮเดรตใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๖ หมู่บ้าน (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F	
Between groups	1060.985	5	212.197	1.544	N.S.
Within groups	9344.853	68	137.424		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์โปรตีนจากสัตว์ที่ได้รับใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๖ หมู่บ้าน (เด็กได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F	
Between groups	5976.272	5	1195.254	2.161	N.S.
Within groups	79091.138	143	553.085		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์โปรตีนจากสัตว์ที่ได้รับใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๖ หมู่บ้าน (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F	
Between groups	708.626	5	141.725	0.369	N.S.
Within groups	26119.536	68	384.111		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์โปรตีนจากพืชที่ได้รับ
 รับประทานใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๖ หมู่บ้าน (เด็กได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F	
Between groups	10019.163	5	2003.833	2.467	*
Within groups	116154.864	143	812.272		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p \leq 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์โปรตีนจากพืชที่ได้รับ
 รับประทานใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๖ หมู่บ้าน (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F	
Between groups	724.494	5	144.899	0.382	N.S.
Within groups	25790.965	68	379.279		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์โปรตีนที่ร่างกาย
ต้องการใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๖ หมู่บ้าน (เด็กได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F	
Between groups	11644.966	5	2328.993	0.661	N.S.
Within groups	503900.081	143	3523.777		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์โปรตีนที่ร่างกาย
ต้องการใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๖ หมู่บ้าน (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

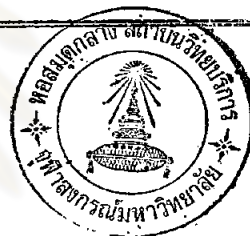
Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F	
Between groups	7255.618	5	1451.124	0.247	N.S.
Within groups	400220.166	68	5885.591		

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์แคลอรีที่ร่างกาย
ต้องการใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๒ หมู่บ้าน (เด็กได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F
Between groups	4260.244	5	852.049	0.894 N.S.
Within groups	136352.562	143	953.514	

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$



ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเปอร์เซ็นต์แคลอรีที่ร่างกาย
ต้องการใน ๑ วัน เปรียบเทียบทั้ง ๒ หมู่บ้าน (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

Source	Sum of Squares	D.F.	Mean squares	F
Between groups	3817.853	5	763.571	0.439 N.S.
Within groups	118358.526	68	1740.567	

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้านโภชนาการ เปรียบเทียบ
ระหว่างหมู่บ้านที่มีครัวชุมชนและหมู่บ้านที่ไม่มีครัวชุมชน (เด็กได้รับนมแม่)

	หมู่บ้านมี ครัวชุมชน	หมู่บ้านไม่มี ครัวชุมชน	นัยสำคัญ ทางสถิติ
๑. ผลต่างของค่าเฉลี่ยปริมาณแคลอรีที่ได้รับใน ๑ วัน	3.0000	-13.0909	N.S.
๒. ผลต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์แคลอรีจากโปรตีน ใน ๑ วัน	0.3529	- 0.1364	N.S.
๓. ผลต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์แคลอรีจากไขมัน ใน ๑ วัน	1.9412	0.6364	N.S.
๔. ผลต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์แคลอรีจากคาร์โบไฮเดรต ใน ๑ วัน	-2.6275	2.1591	N.S.
๕. ผลต่างของค่าเฉลี่ยโปรตีนจากสัตว์ใน ๑ วัน	9.9804	0.5000	N.S.
๖. ผลต่างของค่าเฉลี่ยโปรตีนจากพืชใน ๑ วัน	-9.1961	1.7955	N.S.
๗. ผลต่างของค่าเฉลี่ยโปรตีนที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	-6.2549	-8.2955	N.S.
๘. ผลต่างของค่าเฉลี่ยแคลอรีที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	-3.000	-3.1818	N.S.

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้านโภชนาการเปรียบเทียบระหว่างหมู่บ้านที่มีครัวชุมชนและหมู่บ้านที่ไม่มีครัวชุมชน (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

	หมู่บ้านมี ครัวชุมชน	หมู่บ้านไม่มี ครัวชุมชน	นัยสำคัญ ทางสถิติ
๑. ผลต่างของค่าเฉลี่ยปริมาณแคลอรีที่ได้รับใน ๑ วัน	-93.4762	-90.1667	N.S.
๒. ผลต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์แคลอรีจากโปรตีน			
ใน ๑ วัน	-1.8571	-1.1944	N.S.
๓. ผลต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์แคลอรีจากไขมัน			
ใน ๑ วัน	-0.2381	-1.7778	N.S.
๔. ผลต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์แคลอรีจากคาร์โบไฮเดรต			
ใน ๑ วัน	1.8571	2.8611	N.S.
๕. ผลต่างของค่าเฉลี่ยโปรตีนจากสัตว์ใน ๑ วัน	-6.1905	-6.5278	N.S.
๖. ผลต่างของค่าเฉลี่ยโปรตีนจากพืชใน ๑ วัน	6.1905	6.8056	N.S.
๗. ผลต่างของค่าเฉลี่ยโปรตีนที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	-26.5238	-22.7500	N.S.
๘. ผลต่างของค่าเฉลี่ยแคลอรีที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	-9.0000	-8.6389	N.S.

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมค่านโยบายการเปรียบเทียบ
ระหว่างหมู่บ้านที่สมาชิกมีความกระตือรือร้นต่อกิจกรรมของหมู่บ้าน และหมู่บ้านที่สมาชิกไม่มีความ
กระตือรือร้นต่อกิจกรรมของหมู่บ้าน (เด็กได้รับนมแม่)

	หมู่บ้านกระ- ตือรือร้น	หมู่บ้านไม่ กระตือรือร้น	นัยสำคัญ ทางสถิติ
๑. ผลต่างของค่าเฉลี่ยปริมาณแคลอรีที่ได้รับใน ๑ วัน	-1.4595	-6.3621	N.S.
๒. ผลต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์แคลอรีจากโปรตีน ใน ๑ วัน	-0.6486	0.6207	N.S.
๓. ผลต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์แคลอรีจากไขมัน ใน ๑ วัน	0.2162	2.0517	N.S.
๔. ผลต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์แคลอรีจากคาร์โบไฮเดรต ใน ๑ วัน	0.5405	-1.0172	N.S.
๕. ผลต่างของค่าเฉลี่ยโปรตีนจากสัตว์ใน ๑ วัน	-1.3514	10.0172	*
๖. ผลต่างของค่าเฉลี่ยโปรตีนจากพืชใน ๑ วัน	2.4324	-8.2759	N.S.
๗. ผลต่างของค่าเฉลี่ยโปรตีนที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	-14.1892	-2.7414	N.S.
๘. ผลต่างของค่าเฉลี่ยแคลอรีที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	-1.5676	-4.0517	N.S.

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p \leq 0.05$

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้านโภชนาการ เปรียบเทียบระหว่างหมู่บ้านที่สมาชิกมีความกระตือรือร้นต่อกิจกรรมของหมู่บ้าน และหมู่บ้านที่สมาชิกไม่มีความกระตือรือร้นต่อกิจกรรมของหมู่บ้าน (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

	หมู่บ้านกระ- ตือรือร้น	หมู่บ้านไม่ กระตือรือร้น	นัยสำคัญ ทางสถิติ
๑. ผลต่างของค่าเฉลี่ยปริมาณแคลอรีที่ได้รับใน ๑ วัน	-125.0833	-33.6190	N.S.
๒. ผลต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์แคลอรีจากโปรตีน ใน ๑ วัน	-0.6111	-2.8571	N.S.
๓. ผลต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์แคลอรีจากไขมัน ใน ๑ วัน	-1.1944	-1.2381	N.S.
๔. ผลต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์แคลอรีจากคาร์โบไฮเดรต ใน ๑ วัน	1.4444	4.2857	N.S.
๕. ผลต่างของค่าเฉลี่ยโปรตีนจากสัตว์ใน ๑ วัน	-4.8056	-9.1429	N.S.
๖. ผลต่างของค่าเฉลี่ยโปรตีนจากพืชใน ๑ วัน	4.8056	9.6190	N.S.
๗. ผลต่างของค่าเฉลี่ยโปรตีนที่ร่างกายต้องการ ใน ๑ วัน	-26.9722	-19.2857	N.S.
๘. ผลต่างของค่าเฉลี่ยแคลอรีที่ร่างกายต้องการ ใน ๑ วัน	-10.1389	-6.4286	N.S.

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้านโภชนาการเปรียบเทียบระหว่างหมู่บ้าน
 ที่ผู้วิจัยกำหนดวิธีการใช้สื่อกับหมู่บ้านที่ชาวบ้านดำเนินการใช้สื่อเอง (เด็กได้รับนมแม่)

	หมู่บ้านที่ผู้วิจัย กำหนดใช้สื่อ	หมู่บ้านที่ชาวบ้าน ดำเนินการใช้สื่อ	นัยสำคัญ ทางสถิติ
๑. ปริมาณแคลอรีที่ได้รับใน ๑ วัน	514.8105	474.6154	N.S.
๒. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากโปรตีน ใน ๑ วัน	11.7158	13.0385	N.S.
๓. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากไขมันใน ๑ วัน	10.7895	11.3462	N.S.
๔. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากคาร์โบไฮเดรต ใน ๑ วัน	76.2632	75.4231	N.S.
๕. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนจากสัตว์ที่ได้รับใน ๑ วัน	41.8316	42.7308	N.S.
๖. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนจากพืชที่ได้รับใน ๑ วัน	57.5474	57.2692	N.S.
๗. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	82.8105	75.5000	N.S.
๘. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ร่างกายต้องการ ใน ๑ วัน	47.6421	43.6923	N.S.

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้านโภชนาการเปรียบเทียบระหว่างหมู่บ้าน
ที่ผู้วิจัยกำหนดวิธีการใช้สื่อกับหมู่บ้านที่ชาวบ้านดำเนินการใช้สื่อเอง (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

	หมู่บ้านที่ผู้วิจัย กำหนดใช้สื่อ	หมู่บ้านที่ชาวบ้าน ดำเนินการใช้สื่อ	นัยสำคัญ ทางสถิติ
๑. ปริมาณแคลอรีที่ได้รับใน ๑ วัน	985.5439	908.5385	N.S.
๒. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากโปรตีนใน ๑ วัน	12.4211	11.1538	N.S.
๓. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากไขมันใน ๑ วัน	11.4737	8.0000	N.S.
๔. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากคาร์โบไฮเดรต ใน ๑ วัน	76.0702	80.6923	N.S.
๕. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนจากสัตว์ที่ได้รับใน ๑ วัน	42.6842	36.0000	N.S.
๖. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนจากพืชที่ได้รับใน ๑ วัน	57.4912	64.0000	N.S.
๗. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	128.8772	117.3077	N.S.
๘. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ร่างกายต้องการ ใน ๑ วัน	73.1404	71.8462	N.S.

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้านโภชนาการเปรียบเทียบระหว่างการ
รวบรวมกลุ่มและการเยี่ยมบ้านใน ๔ หมู่บ้านที่ผู้วิจัยกำหนดวิธีการใช้สื่อเอง (เด็กได้รับนมแม่)

	รวมกลุ่ม	เยี่ยมบ้าน	นัยสำคัญ ทางสถิติ
๑. ปริมาณแคลอรีที่ได้รับใน ๑ วัน	485.2857	469.6111	N.S.
๒. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากโปรตีนใน ๑ วัน	10.8571	11.9444	N.S.
๓. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากไขมันใน ๑ วัน	12.1429	10.1111	N.S.
๔. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากคาร์โบไฮเดรต ใน ๑ วัน	76.6429	77.9444	N.S.
๕. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนจากสัตว์ที่ได้รับใน ๑ วัน	38.3571	38.6667	N.S.
๖. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนจากพืชที่ได้รับใน ๑ วัน	61.6429	61.3889	N.S.
๗. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	76.4286	77.0556	N.S.
๘. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	47.5000	44.5000	N.S.

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ตารางแสดงการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้านโภชนาการเปรียบเทียบระหว่างการ
รวมกลุ่มและการเยี่ยมบ้านใน ๔ หมู่บ้านที่ผู้วิจัยกำหนดวิธีการใช้สื่อเอง (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

	รวมกลุ่ม	เยี่ยมบ้าน	นัยสำคัญ ทางสถิติ
๑. ปริมาณแคลอรีที่ได้รับใน ๑ วัน	903.3750	974.5385	N.S.
๒. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากโปรตีนใน ๑ วัน	12.2500	12.2308	N.S.
๓. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากไขมันใน ๑ วัน	10.1250	13.0000	N.S.
๔. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากคาร์โบไฮเดรต ใน ๑ วัน	77.6250	74.7692	N.S.
๕. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนจากสัตว์ที่ได้รับใน ๑ วัน	39.7500	45.0769	N.S.
๖. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนจากพืชที่ได้รับใน ๑ วัน	60.2500	54.9231	N.S.
๗. เปอร์เซ็นต์โปรตีนที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	115.5000	126.2308	N.S.
๘. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	67.6250	72.3077	N.S.

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ศูนย์วิจัยที่รักพยาบาล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านโภชนาการ เปรียบเทียบระหว่างมารดาที่ได้รับโภชนศึกษาแล้วมีการพูดคุยปรึกษากันเกี่ยวกับเรื่องที่ได้รับฟังและมารดาที่ได้รับโภชนศึกษาแล้วไม่ได้พูดคุยปรึกษากันเกี่ยวกับเรื่องที่ได้รับฟัง (เด็กได้รับนมแม่)

	มารดาที่มีการพูดคุย	มารดาที่ไม่ได้พูดคุย	นัยสำคัญทางสถิติ
๑. ปริมาณแคลอรีที่ได้รับใน ๑ วัน	511.4545	476.4688	N.S.
๒. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากโปรตีนใน ๑ วัน	12.1688	11.4688	N.S.
๓. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากไขมันใน ๑ วัน	10.8052	11.0000	N.S.
๔. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากคาร์โบไฮเดรตใน ๑ วัน	75.5325	77.3750	N.S.
๕. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนจากสัตว์ที่ได้รับใน ๑ วัน	42.9740	38.5313	N.S.
๖. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนจากพืชที่ได้รับใน ๑ วัน	56.2468	61.5000	N.S.
๗. เปอร์เซ็นต์ของโปรตีนที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	82.5065	76.7813	N.S.
๘. เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	46.6883	46.5938	N.S.

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านโภชนาการเปรียบเทียบระหว่างมารดาที่ได้รับโภชนศึกษาแล้วมีการพูดคุยปรึกษากันเกี่ยวกับเรื่องที่ได้รับฟังและมารดาที่ได้รับโภชนศึกษาแล้วไม่ได้พูดคุยปรึกษากันเกี่ยวกับเรื่องที่ได้รับฟัง (เด็กไม่ได้รับนมแม่)

	มารดาที่มีการพูดคุย	มารดาที่ไม่ได้พูดคุย	นัยสำคัญทางสถิติ
๑. ปริมาณแคลอรีที่ได้รับใน ๑ วัน	988.8478	947.4286	N.S.
๒. เฟอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากโปรตีนใน ๑ วัน	12.2391	12.2381	N.S.
๓. เฟอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากไขมันใน ๑ วัน	10.6087	11.9048	N.S.
๔. เฟอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ได้จากคาร์โบไฮเดรตใน ๑ วัน	77.0870	75.8571	N.S.
๕. เฟอร์เซ็นต์ของโปรตีนจากสัตว์ที่ได้รับใน ๑ วัน	41.3478	43.0476	N.S.
๖. เฟอร์เซ็นต์ของโปรตีนจากพืชที่ได้รับใน ๑ วัน	58.8696	56.9524	N.S.
๗. เฟอร์เซ็นต์ของโปรตีนที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	130.5652	122.1429	N.S.
๘. เฟอร์เซ็นต์ของแคลอรีที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน	74.5217	70.5238	N.S.

N.S. = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.05$

ประวัติการศึกษา



ชื่อ- นางสาวสุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ

วุฒิการศึกษา วิทยาศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา ๒๕๒๐



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย