

## 3.หลักฐานการประเมินผลการเรียนรู้

### ประกอบด้วย

- 3.1 แบบทดสอบก่อน
- 3.2 แบบทดสอบหลัง
- 3.3 เฉลยแบบทดสอบ
- 3.4 สรุปลคะแนนก่อน-หลัง
- 3.5 แบบประเมินโครงการ
- 3.6 แปรผลแบบประเมินโครงการ

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม


## โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... พญกมลพร วัฒน  
ตำแหน่ง..... ตัวแทนวัยทำงานสุขภาพ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลีสี่ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลีสี่ไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

.....9.....คะแนน

  
.....  
(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... หมอทิว ลีสรุคต ผู้จัดทำ  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่วางแผนโครงการด้านสุขภาพ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✗.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- .....✗.....7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- .....✗.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

7

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาะวงษ์)

(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม


โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... พ.ส.จิรภรณ์ นวรัตน์  
ตำแหน่ง..... เจ้าพนักงานสุขภาพชุมชน

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- 10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

4.....คะแนน

  
.....  
(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(บุคลากรจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ พช.ทอ.ด.กัษณิ ปกรณ์ะ

ตำแหน่ง ปลัดจังหวัดอ่างทอง

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

7

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ ..... น.ส. นิตยา นันทเวช  
ตำแหน่ง ..... แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

..... 7 .....คะแนน  
20

.....  
(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

## โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นพ.พรวิมล อภิธรรม  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่งานส่งเสริมสุขภาพจิต

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✗.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

๑

.....คะแนน

.....  
(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... หทัยพร สวัสดิ์พรค์ Tomh  
ตำแหน่ง..... ปลารักษ์อำเภอสีดา

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมือละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มือละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

.....9.....คะแนน

.....  
(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(ปลัดตัวจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน



# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ ทพ พงศ์ศรค์ นพิกกลาง

ตำแหน่ง มอ.ลชว 8160 แดง

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✓2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....X4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....X6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

8

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาะวัง)

(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ น.ส. อธิชา ชาติดี

ตำแหน่ง หน.โครงการส่งเสริมสุขภาพ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

8

คะแนน

(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... น.ส. รัตนาภดี สายโท  
ตำแหน่ง..... นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- ..... ✗ 1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
- ..... ✗ 2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ..... ✓ 3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ..... ✗ 4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ..... ✗ 5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ..... ✓ 6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ..... ✓ 7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- ..... ✓ 8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ..... ✓ 9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ..... ✓ 10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

6

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาวัง)

(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม


โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นางสาวอติพร เทพไฉยม ;  
ตำแหน่ง..... เจ้าพนักงานเวรตอกรักษาอนามัย

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓ 1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓ 2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓ 3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ 4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ 5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ 6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- ✓ 7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- ✓ 8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓ 9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓ 10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10 คะแนน  
10

  
.....  
(นายอภิชาติ ภาวัง)  
(บุคลากรจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นายสิทธิพงษ์ พรหมสิทธิ์.....  
ตำแหน่ง..... นายวิชาแพทย์ชำนาญการพิเศษ.....

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✗.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลีส หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✗.....5. กินเกล็ดไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✗.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมือละ 2 ทัพพี
- .....✓.....7. กินผลไม้วันละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✗.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

6

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... พลสุภกร สุขด้วย  
ตำแหน่ง..... มีสิทธิ์รักษาโรคเมตาบอลิกซินโดรม

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓ 1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✗ 2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลีส หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✗ 3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✗ 4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓ 5. กินเกล็ดไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓ 6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....✓ 7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓ 8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓ 9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓ 10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

..... ๗ .....คะแนน

.....  
(นายอภิชาติ ภาวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ ก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... น.ส. สรณภรณ์ พรสุข  
ตำแหน่ง..... นางสาวแพทย์ ปฏิภาณ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

9

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(บุคลากรจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....

ตำแหน่ง.....

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- ..... 1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ..... 2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ..... 3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ..... 4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ..... 5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ..... 6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ..... 7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- ..... 8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ..... 9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ..... 10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

8

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาวะวัง)

(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน



# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....

น.ส. สนิภา กิ่งขลุ่ย

ตำแหน่ง.....

โดย.อำนวยการฝึกอบรม

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....X.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....X.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

8

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)

(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....

นายณัฐวิภา อภิภูมิตำ

ตำแหน่ง.....

เจ้าหน้าที่งานลดหวานมันเค็ม ชานมูกวาง

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✗.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

๑

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... ทอธร์ บุคเพาะ  
ตำแหน่ง..... เภสัชกรภาพอินทนิพนธ์

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลีสือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลีสือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

8

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดตัวจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....นางพิศุภอภัย ครอบงิม  
ตำแหน่ง.....เจ้าพนักงานโภชนาการชำนาญงาน

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- 10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

.....7.....คะแนน

.....  
(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(บุคลากรจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นายมนตรี จุฑาภทอง  
ตำแหน่ง..... ลีทวนแพทย์อาวุโส

แบบทดสอบทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

๗

.....คะแนน

.....  
(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....นางสาววิศรุต วิชาญกุล  
ตำแหน่ง.....ค้ำพุกงานบริหารเชิงเทคนิคชั้นต้นจังหวัด

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- 10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

๗

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดตัวจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ นางกมลชนก อินทรภักดิ์

ตำแหน่ง นักวิทยาศาสตร์

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✗.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- .....✓.....7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

๑

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(บุคลากรจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....

ลดาภรณ์ งามวิเศษ

ตำแหน่ง.....

โอดินทรง อัครพร

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- 10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

8

คะแนน

(นายอภิชาติ กะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน



# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ นายชดนิม ดอกใส

ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่งานบริหาร

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินไปความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจังก์ชั่น ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

5

10

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(บุคลากรจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....

ศุภณัฐ ไททะเล

ตำแหน่ง.....

ผู้อำนวยการ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

b

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... น.ศ. อรุณวิมล พิธีวาร  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่ดูแลหอ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓ 1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✗ 2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✗ 3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✗ 4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ 5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ 6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- ✓ 7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- ✓ 8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓ 9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓ 10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

๗

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(บุคลากรจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นส. พงศพรหม โคตสวัสดิ์  
ตำแหน่ง..... พนักงานที่ช่วยคัดทานผัก

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลีส หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

๗

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....

ตำแหน่ง.....

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

.....คะแนน

.....  
(นายอภิชาติ ะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน.

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ ททลภพรพรุช อ่อนระวี ภา  
ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสัตวบาล

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มวกเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- 10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

8

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(บุคคลวิจัจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

## โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... หมม รณกร มั่นแสง  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่งานโภชนาการ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดตีบตันและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✗.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

๗

.....คะแนน



.....  
(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(บุคลากรจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... น.ส. รัชชภา ศรีงาม  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่ หน่วยงาน กองทิวทัศน์

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....X 2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓ 3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓ 4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓ 5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓ 6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....X 7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓ 8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓ 9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓ 10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

8

.....คะแนน

.....  
(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน



# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... ทานตะวัน นันท์ ไชย  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่งานคลังยา

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

.....๖.....คะแนน

.....  
(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....  
ตำแหน่ง.....

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

.....9.....คะแนน

.....  
(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

## แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นายศิริศักดิ์ ไชยนา

ตำแหน่ง..... หัวหน้างานคลังของมา

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

8

คะแนน

(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(บุคคลจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”


ชื่อ.....นางสาวศิริ แสงสว่าง  
ตำแหน่ง.....นักจัดการงานทั่วไป

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✗.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✗.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✗.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✗.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

6

.....คะแนน

  
.....  
(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ ช.ล. ศรีลา ไชยวงศ์

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓ 1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✓ 2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓ 3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓ 4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓ 5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✗ 6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผลไม้ 2 ทัพพี
- .....✓ 7. กินผลไม้สด 1-2 ส่วน
- .....✓ 8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✗ 9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓ 10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

8

คะแนน



(นายอภิชาติ กระจ่าง)

(บุคลากรจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ ศุภวิไล ใส  
ตำแหน่ง นักโภชนาการ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

8

คะแนน

(นายอภิชาติ กระจ่าง)

(ปศุสัตว์จังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ นาย อภิชาติ กระจ่าง  
ตำแหน่ง คณบดีวิทยาลัย

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

8

.....คะแนน



(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

## โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ นพอภรณ์ นพวิกรม  
ตำแหน่ง นักวิทยาศาสตร์เทคนิค

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✗.....10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

๑

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน



# แบบทดสอบก่อน การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ นายอภิชาติ ภู่วัง

ตำแหน่ง วปอ. สรรพ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....~~X~~.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....~~X~~.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....~~X~~.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....~~X~~.....10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

6

คะแนน

(นายอภิชาติ ภู่วัง)

(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....

พชกมลพัก วัฒนพ.

ตำแหน่ง.....

ตำแหน่งงานระดับชำนาญการ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมือละ 2 ทัพพี
- .....✓.....7. กินผลไม้มือละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(บุคคลวิจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

## โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นางสาว ลิตาพร ..... ๖๖๓  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ.....

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

.....คะแนน

.....  
(นายอภิชาติ ะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นส.จิตกมล นวมจันทร์.....  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่กรมสุขภาพชุมชน.....

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมือละ 2 ทัพพี
- ✓.....7. กินผลไม้มือละ 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ พชชกมล คุ้มสงฆ์ วัฒนะ

ตำแหน่ง ผู้รับผิดชอบโครงการ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓ .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓ .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓ .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ✓ .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- ✓ .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓ .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓ .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....

อนุชรี นพคุณ

ตำแหน่ง.....

อาสาสมัครสุขภาพดี

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

.....คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม


## โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ ศ.ส. นิตยา ปาหนวช  
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10 คะแนน  
10

  
(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... น.ม. 5005 อรุณมาศ  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่งานส่งเสริมสุขภาพ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

.....10.....คะแนน

.....

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน



# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”


ชื่อ..... ทศพรกรรณภัทร โมทนา  
ตำแหน่ง..... ปลัดอำเภอสาธาณ.

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

  
.....  
(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดตัวจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ นางพดด้วง นนทชยา

ตำแหน่ง บุคลากรสำนักงาน

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ นางพิศุภลินี ครอบรักณ์

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสัตหีบวชนาถงาน

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... น.ส. วิมลทิรา วัฒนโก

ตำแหน่ง..... วิทยากรสหกรณ์ปศุสัตว์

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(บุคลากรจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”


ชื่อ..... นายมนตรี อภรณ์ทอง  
ตำแหน่ง..... ศักานแพทย์อาวุโส

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

  
.....  
(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... น.ส. รุชานาดี สายโท

ตำแหน่ง..... นักวิชาการสิ่งแวดล้อมปฏิบัติการ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)

(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม


โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นางสาวอรุณ งามใจใส  
ตำแหน่ง..... ผู้อำนวยการ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินไขมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีเือละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้เือละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10 .....คะแนน  
10

  
.....  
(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ นางศรวิภากร วิเศษผล

ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเขตสุขภาพที่ 10

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓ 1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓ 2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓ 3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ 4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ 5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ 6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ✓ 7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- ✓ 8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓ 9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓ 10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน



# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นายวิศัลย์ นวรัตน์ พรหมรัตน์  
ตำแหน่ง..... นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
- .....✓2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....✓7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(บุคลากรจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....

นายสมพร สีนาย

ตำแหน่ง.....

ปศุสัตว์อำเภอเมืองอำนาจเจริญ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- .....✓.....7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(ปศุสัตว์จังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... น.ส. สดดา วัฒนพรสุข  
ตำแหน่ง..... นายสัตวแพทย์ ประจำ กิ่ง

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- ✓.....7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....

ตำแหน่ง.....

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาววัง)

(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม


โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... น.ส. สุปา กิณวงศ์  
ตำแหน่ง..... เลข.ร.อ. แพทย์ ชีวินคุณ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- ✓.....7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10 .....คะแนน

  
.....  
(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นายฉัตรทิพย์ อธิวัฒน์  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่งานประชาสัมพันธ์

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(บุคลากรจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ

ศุภกานต์ ฐิติรัตน์

ตำแหน่ง

หัวหน้างานสายงาน

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน



(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....นางกมลชนก ชนกระอักดี

ตำแหน่ง.....นักวิทยาศาสตร์

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

.....คะแนน

(นายอภิชาติ กระจ่าง)

(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน



# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... ดร.กาญจนา บุณยศิริ  
ตำแหน่ง..... ผู้อำนวยการ สภ.อ.หาด

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีมือละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มีมือละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นายอภิชาติ กระจ่าง  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว(shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

10

(นายอภิชาติ กระจ่าง)

(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นช.นที ใจเกษม  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่งานศึกษา

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... น.ร. บุณรัตน์ โพธิ์ชัย  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”


ชื่อ..... นส.เพ็ญวรรณ โชตภักดิ์  
ตำแหน่ง..... หน้คงานพัช้ช้คตวคค

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกก้าลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

  
.....  
(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ นางพิมพ์ประดา อ่อนศรีประไพ  
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่กองมหาดกลาง

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

.....10.....คะแนน

.....

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นาม รมกร มั่นแสง  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่งานสัปดาห์

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
- .....✓2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....✓7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ กระจ่าง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... น.ศ. รัชชภา ศรีงาม  
ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่กระทรวงงานคอมพิวเตอร์

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ✓.....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน



# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... พญ. วุฒิ นันท <sup>✓</sup> <sub>✓</sub> ปริญญา  
ตำแหน่ง..... ตำแหน่งงาน <sup>✓</sup> <sub>✓</sub> ศึกษานิเทศก์

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมือละ 2 ทักษิ
- ✓.....7. กินผลไม้มือละ 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓.....10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นพ. อรรถวิทย์ ขุนคลัง  
ตำแหน่ง..... ผอ. 500-กค

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผลไม้ละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

## แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ จางศิริสิงห์ โชนา

ตำแหน่ง ช่างเทคนิค

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

✓ 1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง

✓ 2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา

✓ 3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

✓ 4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

✓ 5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน

✓ 6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี

✓ 7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน

✓ 8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์

✓ 9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง

✓ 10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... น.ส. ศิริลา วิชา: ตรี  
ตำแหน่ง..... นักวิชาการศึกษา

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมีโอละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

.....  
(นายอภิชาติ ภาะรัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ

กมลวิภา ภาณุ

ตำแหน่ง

นักโภชนาการ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน



(นายอภิชาติ ภาณุ)

(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ.....นางสาวศิริ แสงสว่าง.....  
ตำแหน่ง.....นักจัดการงานทั่วไป.....

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผลไม้ละ 2 ทัพพี
- ✓.....7. กินผลไม้มีผลละ 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓.....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ กระจ่าง)

(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)

ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... เชม ศุภรชกร์ ศุภรชกริ  
ตำแหน่ง..... ศึกษานิเทศก์

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- .....2. ✓ สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....3. ✓ กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....4. ✓ กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. ✓ กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....6. ✓ กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....7. ✓ กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....8. ✓ ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....9. ✓ ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10. ✓ ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาวะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ..... นพตวรรณ นภิกุล

ตำแหน่ง..... นักโภชนาการ

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓.....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓.....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓.....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓.....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผลไม้ละ 2 ทัพพี
- ✓.....7. กินผลไม้สด 1-2 ส่วน
- ✓.....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓.....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

.....คะแนน



.....  
(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปศุสัตว์จังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน



# แบบทดสอบ หลัง การฝึกอบรม

โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

ชื่อ นายวิชาญ นิลรัตน์

ตำแหน่ง วิศวกร

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  
คำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ผิด

- ✓ 1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรค  
อ้วนลงพุง
- ✓ 2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- ✓ 3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ 4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ 5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- ✓ 6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- ✓ 7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- ✓ 8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ✓ 9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ✓ 10. ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของ  
ทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่ง  
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

10

คะแนน

(นายอภิชาติ ภาะวัง)  
(ปลัดจังหวัดอำนาจเจริญ)  
ผู้ประเมิน

# เฉลย แบบทดสอบการฝึกอบรม

## โครงการ “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าคำตอบที่ผิด

- .....✓ .....1. การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง
- .....✓ .....2. สูตร 6:6:1 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ หน่วยเป็น ช้อนชา
- .....✓ .....3. กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓ .....4. กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓ .....5. กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน
- .....✓ .....6. กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ ผักมี้อละ 2 ทัพพี
- .....✓ .....7. กินผลไม้มี้อละ 1-2 ส่วน
- .....✓ .....8. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- .....✓ .....9. ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง
- .....✓ .....10.ไขมันทรานส์ ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่และครีมเทียมบางชนิด เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

รายชื่อผู้เข้ารับการพัฒนาโดยวิธี e-learning เรื่อง“วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มันเค็ม”

ระหว่างวันที่ 1-31 กรกฎาคม 2566

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	นางสาวจิราภรณ์ หงษ์จันทร์	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน	ฝ่ายบริหารทั่วไป	4	10	✓	-
2	นางสาววิศรุตตา รินสายชล	เจ้าพนักงานการเงินปฏิบัติงาน	ฝ่ายบริหารทั่วไป	7	10	✓	-
3	นายมนตรี วรรณทอง	หัวหน้ากลุ่มยุทธศาสตร์และสารสนเทศการปศุสัตว์	ฝ่ายบริหารทั่วไป	7	10	✓	-
4	นางพิสุทธิณี ครองรักษ์	เจ้าพนักงานสัตวบาลชำนาญงาน	กลุ่มยุทธศาสตร์	7	10	✓	-
5	นายธีร์ พุดเพราะ	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	กลุ่มพัฒนาสุขภาพสัตว์	8	10	✓	-
6	นายสถิตย์พงษ์ พรหมสถิตย์	นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ	กลุ่มพัฒนาคุณภาพสินค้า	6	10	✓	-
7	นางสาวกัญชาริรา วงศ์ก่อ	นายสัตวแพทย์ปฏิบัติการ	กลุ่มพัฒนาสินค้าปศุสัตว์	8	10	✓	-
8	นางสาวรัตนาวดี สายโท	นักวิชาการสัตวบาลปฏิบัติการ	กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์	9	10	✓	-
9	นายอานัติ จำเริญสัตย์	เจ้าพนักงานสัตวบาลชำนาญงาน	กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์	7	10	✓	-
10	นายสมพร สันภัย	ปศุสัตว์อำเภอ (สัตวแพทย์อาวุโส)	กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์	9	10	✓	-
11	นางสาวสรินทร์รัตน์ พระสุมี	นายสัตวแพทย์ปฏิบัติการ	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอเมือง	9	10	✓	-
12	นางบงอร อุปริมาตร	เจ้าพนักงานสัตวบาลชำนาญงาน	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอเมือง	9	10	✓	-
13	นางสาวนิตยา ปานูเวช	นักวิชาการสัตวบาลปฏิบัติการ	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอชานุมาน	7	10	✓	-
14	นายพงศ์สรณ์ ขวัญกลาง	ปศุสัตว์อำเภอ (เจ้าพนักงานสัตวบาลอาวุโส)	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอปทุมราชวงศา	8	10	✓	-
15	นางสาววิชุดดี เท้าไม้สน	เจ้าพนักงานสัตวบาลปฏิบัติงาน	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอปทุมราชวงศา	10	10	✓	-
16	นายเทอดเกียรติ ปิรณะ	ปศุสัตว์อำเภอ (สัตวแพทย์อาวุโส)	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอพนา	7	10	✓	-
17	นางสาวสุนิสา กินางค์	นายสัตวแพทย์ชำนาญการ	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอพนา	8	10	✓	-
18	นางสาวจิตรลดา เสนา	เจ้าพนักงานสัตวบาลชำนาญงาน	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอเสนางคณิคม	7	10	✓	-
19	นายสุดใจ ยาพรหม	ปศุสัตว์อำเภอ (สัตวแพทย์อาวุโส)	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอหัวตะพาน	8	10	✓	-
20	นายกัมปนาท สมผล	เจ้าพนักงานสัตวบาลชำนาญงาน	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอหัวตะพาน	9	10	✓	-
21	นายปรกรณ์เกียรติ โมพา	นักวิชาการสัตวบาลชำนาญการ	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอสีอำนาจ	9	10	✓	-
22	นางสาวศิริ แสงสว่าง	นักจัดการงานทั่วไป	ฝ่ายบริหารทั่วไป	6	8	✓	-
23	นางสาวรัฐชยา ศรีงาม	เจ้าหน้าที่ระบบงานคอมพิวเตอร์	กลุ่มยุทธศาสตร์	8	10	✓	-

รายชื่อผู้เข้ารับการพัฒนาโดยวิธี e-learning เรื่อง“วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มันเค็ม”

ระหว่างวันที่ 1-31 กรกฎาคม 2566

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	ผ่าน	ไม่ผ่าน
24	นางกมลชนก ธนกรภักดี	นักวิทยาศาสตร์	กลุ่มพัฒนาสุขภาพสัตว์	9	10	✓	-
25	นายอิสระ สวัสดิ์ตระกูล	เจ้าพนักงานสัตวบาล	กลุ่มพัฒนาสุขภาพสัตว์	6	10	✓	-
26	นายบุญไกร ไตรตะลา	เจ้าพนักงานสัตวบาล	กลุ่มพัฒนาสุขภาพสัตว์	6	10	✓	-
27	นางสาวบุษญารินทร์ โพธิ์วารี	เจ้าพนักงานสัตวบาล	กลุ่มพัฒนาสุขภาพสัตว์	7	10	✓	-
28	นางสาวเบญจวรรณ โชคสวัสดิ์	พนักงานผู้ช่วยสัตวบาล	กลุ่มพัฒนาสุขภาพสัตว์	7	10	✓	-
29	นายสิงห์ทอง วันชัย	พนักงานผู้ช่วยสัตวบาล	กลุ่มพัฒนาสุขภาพสัตว์	8	10	✓	-
30	นางอาภรณ์ ปกิธนะ	นักวิชาการสัตวบาล	กลุ่มพัฒนาคุณภาพสินค้าปศุสัตว์	9	10	✓	-
31	นายสุวรรณศักดิ์ สุวรรณชาติ	เจ้าพนักงานสัตวบาล	กลุ่มพัฒนาคุณภาพสินค้าปศุสัตว์	8	10	✓	-
32	นางสาวสรริลา โยวะศรี	นักวิชาการสัตวบาล	กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์	8	10	✓	-
33	นายกฤษฎา ทองเพ็ญ	เจ้าพนักงานสัตวบาล	กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์	8	10	✓	-
34	นายธรรณกร มั่นแสง	เจ้าพนักงานสัตวบาล	กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์	7	10	✓	-
35	นายศิริวิษณุ บุบผาสังข์	เจ้าพนักงานสัตวบาล	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอชานุมาน	9	10	✓	-
36	นายคณิต ดอกไม้	เจ้าพนักงานสัตวบาล	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอปทุมราชวงศา	5	10	✓	-
37	นายวุฒินันท์ ไชยา	เจ้าพนักงานสัตวบาล	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอเสนางคณิคม	6	10	✓	-
38	นายศิริศักดิ์ ไชยนา	เจ้าพนักงานสัตวบาล	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอหัวตะพาน	8	10	✓	-
39	นางพิมพ์ประภา อ่อนศรีประไพ	เจ้าพนักงานสัตวบาล	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอลืออำนาจ	8	10	✓	-
40	นายปรีชา อภัยภักดี	เจ้าพนักงานสัตวบาล	สำนักงานปศุสัตว์อำเภอลืออำนาจ	7	10	✓	-

หมายเหตุ: ผู้เข้าอบรมจะต้องได้คะแนนหลัง การอบรมไม่น้อยกว่า 6 คะแนน ถึงจะผ่านเกณฑ์

สรุป : ผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 40 คน ผ่านเกณฑ์ จำนวน 40 คน



(นายอภิชาติ ภาะวัง)

ปศุสัตว์จังหวัดอำนาจเจริญ



## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย
2. ประเภท  ข้าราชการ  พนักงานราชการ
3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )  
 ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน		✓			
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค		✓			
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ		✓			
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ		✓			

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	✓				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	✓				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	✓				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร		✓			
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4. มารู้อีกความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม		✓			

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		✓			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย		✓			
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- ไม่มี อีแล้วทำต่อไป -

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	/				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	/				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	/				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	/				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	/				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	/				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	/				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	/				

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สภาพดีเริ่มที่อาหาร	/				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	/				
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	/				
4. มารู้อีกความเค็ม	/				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	/				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	/				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	/				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	/				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	/				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	/				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	/				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	/				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....







## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

- เพศ  หญิง  ชาย
- ประเภท  ข้าราชการ  พนักงานราชการ
- ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )  
 ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ชำนาญการ  ชำนาญงาน  ชำนาญการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน		<input checked="" type="checkbox"/>			
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ		<input checked="" type="checkbox"/>			

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม		<input checked="" type="checkbox"/>			
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม		<input checked="" type="checkbox"/>			
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร		✓			
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี		✓			
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4.มารู้จักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2.ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		✓			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5.ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

- เพศ  หญิง  ชาย
- ประเภท  ข้าราชการ  พนักงานราชการ
- ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )  
 ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	✓				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	✓				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	✓				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	✓				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	✓				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	✓				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	✓				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สภาพดีเริ่มที่อาหาร	/				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	/				
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	/				
4. มารู้อีกความเค็ม	/				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	/				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	/				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	/				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	/				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	/				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	/				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	/				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	/				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	✓				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	✓				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	✓				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	✓				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	✓				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	✓				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	✓				

ส่วนที่ 4 ...

## ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4.มารู้จักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

## ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		✓			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ		✓			
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

## ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง (ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3)

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ชำนาญการ  ชำนาญงาน  ชำนาญการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	<input checked="" type="checkbox"/>				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	<input checked="" type="checkbox"/>				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4.มารู้จักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....







# วิจัยทำงานสไตส์ ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

## ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน			✓		
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค			✓		
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ			✓		
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ			✓		

## ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม			✓		
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม			✓		
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม			✓		
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม			✓		

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร			✓		
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี			✓		
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี			✓		
4.มารู้จักความเค็ม			✓		
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม			✓		

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา			✓		
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ			✓		
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน			✓		
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับหัวข้อวิชา			✓		
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ			✓		
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย			✓		
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย			✓		

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





# วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

## ตอนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	/				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	/				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	/				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	/				

## ตอนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	/				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	/				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	/				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	/				

/ ส่วนที่ 4 ...

## ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4.มารู้จักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

## ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

## ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	<input checked="" type="checkbox"/>				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	<input checked="" type="checkbox"/>				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4. มารู้อีกความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ชำนาญการ  ชำนาญงาน  ชำนาญการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	✓				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	✓				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	✓				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	✓				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	✓				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	✓				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	✓				

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี		✓			
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4. มารู้อีกความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา		✓			
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....







## วิจัยงานสไตส์ ใสใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง (ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3)

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อวโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	/				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	/				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	/				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	/				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	/				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	/				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	/				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	/				

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	/				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	/				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	/				
4.มารู้จักความเค็ม	/				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	/				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	/				
2.ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	/				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	/				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับหัวข้อวิชา	/				
5.ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	/				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	/				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	/				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....



ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มทื่อาหาร	/				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	/				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	/				
4.มารู้จักความเค็ม	/				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	/				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	/				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	/				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	/				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	/				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	/				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	/				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	/				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	<input checked="" type="checkbox"/>				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม		<input checked="" type="checkbox"/>			
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม			<input checked="" type="checkbox"/>		
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม			<input checked="" type="checkbox"/>		
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม		<input checked="" type="checkbox"/>			

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร		✓			
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี		✓			
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี		✓			
4.มารู้จักความเค็ม		✓			
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม		✓			

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2.ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับหัวข้อวิชา		✓			
5.ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

- เพศ  หญิง  ชาย
- ประเภท
  - ข้าราชการ  พนักงานราชการ
- ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )
  - ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	✓				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	✓				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	✓				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	✓				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	✓				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	✓				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	✓				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุกภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4. มารู้อีกความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## การใช้ Tiktok เพื่อเป็นสื่อสร้างสรรค์ครอบครัวปศุสัตว์ ระหว่างวันที่ 30 มกราคม - 28 กุมภาพันธ์ 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย
2. ประเภท  ข้าราชการ  พนักงานราชการ
3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )  
 ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ชำนาญการ  ชำนาญงาน  ชำนาญการพิเศษ  อาวุโส

**ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ**

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการใช้งานแอปพลิเคชัน Tiktok ได้อย่างถูกต้อง	/				
2.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนางานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด	/				

**ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม**

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	/				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	/				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	/				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	/				

**ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ**

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับแอปพลิเคชัน Tiktok		/			
2. วิธีการสมัครใช้งาน Tiktok		/			
3. รู้จักส่วนต่าง ๆ ใน Tiktok		/			
4. รู้จักฟีเจอร์ (เครื่องมือ) ใน Tiktok		/			
5. การสร้างคลิปวิดีโอใน Tiktok		/			



ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





# การใช้ Tiktok เพื่อเป็นสื่อสร้างสรรค์ครอบครัวปศุสัตว์ ระหว่างวันที่ 30 มกราคม - 28 กุมภาพันธ์ 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ชำนาญการ  ชำนาญงาน  ชำนาญการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการใช้งานแอปพลิเคชัน Tiktok ได้อย่างถูกต้อง	/				
2.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนางานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด		/			

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	/				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	/				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	/				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	/				

### ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับแอปพลิเคชัน Tiktok	/				
2. วิธีการสมัครใช้งาน Tiktok	/				
3. รู้จักส่วนต่าง ๆ ใน Tiktok	/				
4. รู้จักทีเจอร์ (เครื่องมือ) ใน Tiktok	/				
5. การสร้างคลิปวิดีโอใน Tiktok	/				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา					
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ		✓			
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		✓			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับหัวข้อวิชา		✓			
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ		✓			
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย		✓			
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย		✓			

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





# วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท  ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )  ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	<input checked="" type="checkbox"/>				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	<input checked="" type="checkbox"/>				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4.มารู้จักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





# วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง (ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3)

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ชำนาญการ  ชำนาญงาน  ชำนาญการพิเศษ  อาวุโส

## ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน		✓			
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค		✓			
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ		✓			
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	✓				

## ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	✓				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม		✓			
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม		✓			
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	✓				

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี		✓			
4.มารู้จักความเค็ม		✓			
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา		✓			
2.ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ		✓			
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5.ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





# วิจัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

## ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	<input checked="" type="checkbox"/>				

## ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม		<input checked="" type="checkbox"/>			
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม		<input checked="" type="checkbox"/>			
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				

/ ส่วนที่ 4 ...



ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4. มารู้จักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		✓			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ		✓			
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย		✓			

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการงาน  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน		/			
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค		/			
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ		/			
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ		/			

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม		/			
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม		/			
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม		/			
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม		/			

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สภาพดีเริ่มที่อาหาร		/			
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี		/			
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี		/			
4. มารู้จักความเค็ม		/			
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม		/			

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา		/			
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ		/			
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		/			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา		/			
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ		/			
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย		/			
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย		/			

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





# วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง (ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3)

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค		<input checked="" type="checkbox"/>			
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ		<input checked="" type="checkbox"/>			
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ		<input checked="" type="checkbox"/>			

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม		<input checked="" type="checkbox"/>			
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	<input checked="" type="checkbox"/>				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4.มารู้จักความเค็ม		✓			
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม		✓			

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา		✓			
2.ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ		✓			
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		✓			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับหัวข้อวิชา	✓				
5.ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ		✓			
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย		✓			
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย		✓			

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





# วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

- เพศ  หญิง  ชาย
- ประเภท
  - ข้าราชการ  พนักงานราชการ
- ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )
  - ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

## ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน		<input checked="" type="checkbox"/>			
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค		<input checked="" type="checkbox"/>			
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ		<input checked="" type="checkbox"/>			
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ		<input checked="" type="checkbox"/>			

## ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม		<input checked="" type="checkbox"/>			
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม		<input checked="" type="checkbox"/>			
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม		<input checked="" type="checkbox"/>			
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม		<input checked="" type="checkbox"/>			

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุกภาพดีเริ่มที่อาหาร		✓			
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี		✓			
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี		✓			
4. มารู้อัจฉริยความเค็ม		✓			
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม		✓			

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา		✓			
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ		✓			
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		✓			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาเกี่ยวกับหัวข้อวิชา		✓			
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ		✓			
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย		✓			
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย		✓			

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	/				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	/				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	/				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	/				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	/				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	/				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	/				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	/				



ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	/				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	/				
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	/				
4. มารู้อัจฉริยความเค็ม	/				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	/				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	/				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	/				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	/				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาเกี่ยวกับหัวข้อวิชา	/				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	/				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	/				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	/				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	<input checked="" type="checkbox"/>				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	<input checked="" type="checkbox"/>				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4.มารู้จักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2.ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5.ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	<input checked="" type="checkbox"/>				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม		<input checked="" type="checkbox"/>			
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม		<input checked="" type="checkbox"/>			
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม		<input checked="" type="checkbox"/>			

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4.มารู้จักความเค็ม		✓			
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม		✓			

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา		✓			
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ		✓			
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		✓			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับหัวข้อวิชา		✓			
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ		✓			
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย		✓			
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย		✓			

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน		<input checked="" type="checkbox"/>			
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ		<input checked="" type="checkbox"/>			
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	<input checked="" type="checkbox"/>				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม		<input checked="" type="checkbox"/>			
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี		✓			
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4. มารู้อีกความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา		✓			
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ		✓			
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย		✓			
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย		✓			

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ชำนาญการ  ชำนาญงาน  ชำนาญการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	✓				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	✓				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	✓				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	✓				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	✓				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	✓				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	✓				

/ ส่วนที่ 4 ...



ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓			✓	
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓			✓	
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓			✓	
4. มารู้อีกความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วิจัยงานสไตส์ ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อวโส

### ตอนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	/				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	/				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	/				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	/				

### ตอนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม		/			
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม		/			
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	/				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	/				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	/				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	/				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	/				
4.มารู้จักความเค็ม	/				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	/				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	/				
2.ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	/				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	/				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา		/			
5.ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	/				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	/				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	/				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....



## ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร		/			
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี				/	
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี				/	
4.มารู้จักความเค็ม				/	
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม		/			

## ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา		/			
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ		/			
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		/			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา		/			
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ		/			
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย		/			
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย		/			

## ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





# วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง (ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3)

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ชำนาญการ  ชำนาญงาน  ชำนาญการพิเศษ  อาวุโส

## ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน			/		
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค		/			
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ		/			
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ		/			

## ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม		/			
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	/				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	/				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	/				

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	/				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	/				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	/				
4.มารู้จักความเค็ม	/				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	/				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	/				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	/				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	/				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	/				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	/				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	/				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	/				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วิจัยทำงานสไตส์ ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง (ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3)

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ชำนาญการ  ชำนาญงาน  ชำนาญการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	/	✓			
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	/				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	/	✓			
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	/				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	/				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	/				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	/				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	/				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4.มารู้จักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2.ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับหัวข้อวิชา	✓				
5.ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....







# วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

## ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	/				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	/	/			
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	/				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	/				

## ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	/				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	/				
3. เวลา/ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	/				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	/				

ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4. มารู้จักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค สดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วิจัยงานสไตส์ ใสใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ชำนาญการ  ชำนาญงาน  ชำนาญการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	✓				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	✓				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	✓				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	✓				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	✓				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	✓				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	✓				

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4.มารู้จักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2.ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5.ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง (ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3)

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	<input checked="" type="checkbox"/>				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	<input checked="" type="checkbox"/>				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4.มารู้จักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2.ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5.ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วิจัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	✓				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	✓				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	✓				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	✓				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	✓				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	✓				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	✓				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี		✓			
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4. มารู้จักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา		✓			
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ		✓			
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		✓			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับหัวข้อวิชา		✓			
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ		✓			
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย		✓			
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย		✓			

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....







## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	/				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	/				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	/				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	/				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	/				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	/				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	/				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	/				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	/				
2.กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	/				
3.กินมันแค่ไหนจึงพอดี	/				
4.มารู้จักความเค็ม	/				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	/				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	/				
2.ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	/				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	/				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	/				
5.ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	/				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	/				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	/				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





# วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน-มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง (ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3)

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ชำนาญการ  ชำนาญงาน  ชำนาญการพิเศษ  อาวโส

ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน		/			
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค		/			
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ		/			
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ		/			

ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม		/			
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม			/		
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม		/			
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม		/			

ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สภาพคดีเริ่มที่อาหาร		/			
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี		/			
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี		/			
4. มารูจักความเค็ม		/			
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม		/			

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา		/			
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ			/		
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน			/		
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา			/		
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ			/		
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย		/			
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย		/			

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

\*\*\*\*

ขอบ  
คุณ  
คะ





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และถือเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง (ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3)

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	/				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	/				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	/				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	/				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม		/			
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม		/			
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม		/			
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม		/			

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สภาพดีเริ่มที่อาหาร	/				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	/				
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	/				
4. มารู้จักความเค็ม	/				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	/				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	/				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	/				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	/				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	/				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	/				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	/				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	/				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

- คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง (ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3)

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	✓				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	✓				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	✓				
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	✓				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	✓				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	✓				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	✓				

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4. มารู้อีกความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา		✓			
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ		✓			
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		✓			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา		✓			
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ		✓			
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย		✓			
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย		✓			

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....







## วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

1. เพศ  หญิง  ชาย

2. ประเภท

ข้าราชการ  พนักงานราชการ

3. ตำแหน่ง (ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3)

ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

### ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	✓				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	✓				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ		✓			
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	✓				

### ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	✓				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	✓				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม		✓			

## ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุภาพดีเริ่มที่อาหาร	/				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี		/			
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี		/			
4. มารู้อีกความเค็ม	/				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	/				

## ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	/				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	/				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน		/			
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับหัวข้อวิชา	/				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	/				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	/				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย		/			

## ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





# วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม

ระหว่างวันที่ 1- 31 กรกฎาคม 2566

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 6 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

- เพศ  หญิง  ชาย
- ประเภท  
 ข้าราชการ  พนักงานราชการ
- ตำแหน่ง ( ถ้าเป็นข้าราชการให้ตอบข้อ 3 )  
 ปฏิบัติการ  ปฏิบัติงาน  ข้าราชการ  ข้าราชการ  ข้าราชการพิเศษ  อาวุโส

## ส่วนที่ 2 การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	<input checked="" type="checkbox"/>				
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ					
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	<input checked="" type="checkbox"/>				

## ส่วนที่ 3 การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการอบรม

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. วิธีการ/รูปแบบการจัดฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
2. อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				
3. เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม	<input checked="" type="checkbox"/>				
4. การให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม	<input checked="" type="checkbox"/>				

/ ส่วนที่ 4 ...

ส่วนที่ 4 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ

หัวข้อวิชา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุกขาพดีเริ่มที่อาหาร	✓				
2. กินหวานแค่ไหนจึงพอดี	✓				
3. กินมันแค่ไหนจึงพอดี	✓				
4. มารูจักความเค็ม	✓				
5. 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม	✓				

ส่วนที่ 5 การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	พอใช้ 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชา	✓				
2. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	✓				
3. ความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน	✓				
4. ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับหัวข้อวิชา	✓				
5. ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ	✓				
6. ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย	✓				
7. ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย	✓				

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....





## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ผู้ตอบ แบบสอบถามคนที่	เพศ		ประเภท		ตำแหน่ง					
	ชาย	หญิง	ข้าราชการ	พนักงานราชการ	ปฏิบัติการ	ปฏิบัติงาน	ชำนาญการ	ชำนาญงาน	ชำนาญการพิเศษ	อาวุโส
36	/									
37	/									
38	/									
39		/								
40	/									

จากข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน **21 ชุด** จากจำนวนผู้เข้ารับการอบรมจำนวน **21 คน** ปรากฏว่า **มีเพศชายที่เป็นข้าราชการ จำนวน 10 คน** โดยตำแหน่งอาวุโส จำนวน 5 คน ตำแหน่งชำนาญการพิเศษ จำนวน 2 คน ตำแหน่งชำนาญการ 1 คน ตำแหน่งปฏิบัติการ - คน ตำแหน่งชำนาญงาน จำนวน 2 คน ตำแหน่งปฏิบัติงาน - คน **เพศหญิงที่เป็นข้าราชการจำนวน 11 คน** ตำแหน่งชำนาญการพิเศษ จำนวน - คน ตำแหน่งชำนาญงาน 3 คน ตำแหน่งปฏิบัติงาน 3 คน ตำแหน่งปฏิบัติการ จำนวน 4 คนและตำแหน่งชำนาญการ 1 คน ส่วนข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นพนักงานราชการประกอบด้วย เพศชาย จำนวน 11 คน และเป็นเพศหญิง จำนวน 8 คน รวมผู้ตอบแบบสอบถาม 40 คน แบ่งเป็นข้าราชการ 21 คน พนักงานราชการ 19 คน

## 2.การประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

รายละเอียด	ผู้ตอบแบบสอบถาม คนที่																																								ความคิดเห็น				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	$\bar{X}$	SD	ผลลัพธ์		
2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	0.55	มากที่สุด	
2.2 เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	0.49	มากที่สุด
2.3 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	0.51	มากที่สุด
2.4 เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	0.48	มากที่สุด
<b>ระดับความคิดเห็นมากที่สุด = 5</b> <b>มาก = 4</b> <b>พอใช้ = 3</b> <b>น้อย = 2</b> <b>น้อยที่สุด = 1</b>	จากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 40 ชุดผู้ตอบแบบสอบถามได้ให้ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน,เพื่อให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค,เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/หมู่/คณะ และเพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลเรื่องการออกกำลังกายทุกวันพุธ อยู่ในระดับ มากที่สุด																																												

### 3.การประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการฝึกอบรม

ลำดับ ที่	รายละเอียด	ผู้ตอบแบบสอบถาม คนที่																																								ความคิดเห็น		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	$\bar{X}$	SD	ผลลัพธ์
1	สถานที่จัดการฝึกอบรม	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4.80	0.46	มากที่สุด
2	อุปกรณ์/เครื่องมือ เครื่องใช้ในการ ฝึกอบรม	5	5	4	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4.68	0.66	มากที่สุด	
3	เนื้อหาการฝึกอบรม	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4.75	0.63	มากที่สุด	
4	เวลา/ระยะเวลา ที่ใช้ ในการอบรมมีความ เหมาะสม	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4.73	0.64	มากที่สุด		
5	การให้บริการ/การ ชี้แจงรายละเอียดของ ผู้จัดอบรม	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4.78	0.48	มากที่สุด		

ระดับความคิดเห็น  
มากที่สุด = 5  
มาก = 4  
พอใช้ = 3  
น้อย = 2  
น้อยที่สุด = 1

จากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 40 คน เกี่ยวกับการประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินการฝึกอบรม โดยสถานที่จัดการฝึกอบรม , อุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม เนื้อหาการฝึกอบรม,เวลา/ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรมและการให้บริการ/การชี้แจงรายละเอียดของผู้จัดอบรม อยู่ในระดับ **มากที่สุด**



4.การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ ระดับความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับ

ลำดับ ที่	รายละเอียด	ผู้ตอบแบบสอบถาม คนที่																																								ความคิดเห็น		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	$\bar{X}$	SD	ผลลัพธ์
1	สุขภาพดีเริ่ม ที่อาหาร	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4.78	0.48	มากที่สุด
2	กินหวานแค่ ไหนจึงพอดี	5	5	4	5	5	5	3	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4.65	0.66	มากที่สุด
3	กินมันแค่ไหน จึงพอดี	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4.73	0.64	มากที่สุด
4	มารู้จักความ เค็ม	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4.70	0.65	มากที่สุด
5	6 เทคนิค ลด หวาน มัน เค็ม	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4.75	0.49	มากที่สุด

ระดับความคิดเห็น

มากที่สุด = 5

มาก = 4

พอใช้ = 3

น้อย = 2

น้อยที่สุด = 1

จากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 40 คน เกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ ระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพดีเริ่มที่อาหาร,กินหวานแค่ไหนจึงพอดี ,กินมันแค่ไหนจึงพอดี,มารู้จักความเค็ม และ 6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็มอยู่ในระดับ **มากที่สุด**

## 5.การประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยาการ

ลำดับ ที่	รายละเอียด	ผู้ตอบแบบสอบถาม คนที่																																								ความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	$\bar{X}$	SD	ผลลัพธ์		
1	ความรู้ใน เนื้อหาวิชา	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4.68	0.53	มากที่สุด			
2	ความสามารถใน การถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	4.65	0.58	มากที่สุด	
3	ความสามารถใน การจัดลำดับ ความสัมพันธ์ของ เนื้อหาวิชา ให้ ต่อเนื่องและ สอดคล้องกัน	4	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	4	5	4.58	0.59	มากที่สุด	
4	ความสอดคล้อง ระหว่างเนื้อหากับ หัวข้อวิชา	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	4.68	0.57	มากที่สุด	
5	ความสามารถใน การสร้าง ความน่าสนใจ	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	4.65	0.58	มากที่สุด
6	ความชัดเจนของ เนื้อหา/เอกสาร/ ข้อมูลการบรรยาย	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	4.65	0.58	มากที่สุด
7	ความเหมาะสมของ เทคนิคและวิธีการ บรรยาย	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4.65	0.53	มากที่สุด		

ระดับความคิดเห็น  
มากที่สุด = 5 / มาก=4  
พอใช้=3/น้อย=2 น้อยที่สุด=1

จากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 40 ชุด เกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยาการ ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชาความสามารถในการจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชา ให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน ความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับหัวข้อวิชา,ความสามารถในการสร้างความน่าสนใจ,ความชัดเจนของเนื้อหา/เอกสาร/ข้อมูลการบรรยาย,ความเหมาะสมของเทคนิคและวิธีการบรรยาย**มากที่สุด**

ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ไม่มี ดีแล้วทำต่อไป