

ประเด็นคำถามจัดทำสื่อออนไลน์ด้านการบริโภคเพื่อสุขภาพและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และระดับคะแนน

ข้อ 1-ข้อ 3 ในแต่ละข้อให้เลือกเพียง 1 ตัวเลือกเท่านั้น

ประเด็น	ตัวเลือก	ระดับคะแนน	
		ปลอดภัยต่อสุขภาพ	ต่อสิ่งแวดล้อม
1. สถานที่เลือกซื้ออาหารที่ซื้อประจำ			
	a. ร้านสะดวกซื้อ		1
	b. ซูเปอร์มาร์เก็ต		3
	c. ตลาดสดใกล้บ้าน		5
2. ชนิดอาหารสดที่ซื้อประจำ/บ่อย			
	2.1 เนื้อวัว แกะ		1
	2.2 เนื้อหมู ชีส		2
	2.3 เนื้อไก่ ปลา อาหารทะเล ไข่		3
	2.4 ข้าว ธัญพืช (ข้าวสาลี ข้าวฟ่าง ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโอ๊ต) พืชหัว (มัน เผือก) ถั่วเมล็ด (อัลมอนต์ เกาลัด แมคคาเดเมีย วอลนัท) ถั่ว (ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ) และผลิตภัณฑ์จากถั่ว (นมถั่วเหลือง เต้าหู้) ผัก		4
	2.5 ผลไม้		5
3. ชนิดของผลิตภัณฑ์แปรรูปที่ใช้เป็นประจำ/บ่อยที่สุด			
	3.1 แขน้แข็ง		1
	3.2 แขน้เย็น		2
	3.3 หมักดอง		3
	3.4 กระป๋อง		4
	3.5 อบแห้ง ตากแห้ง		5

ข้อ 4- ข้อ 5 ให้ตอบทุกข้อโดยแต่ละข้อตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ (ตอบใช่จะได้ 5 คะแนน หากตอบไม่ใช่ได้ 0 คะแนน)

ประเด็น	ตัวเลือก	ระดับคะแนน	
		ปลอดภัยต่อสุขภาพ	ต่อสิ่งแวดล้อม
4. การเลือกซื้ออาหารสด			

4.1 ซื้อมาจากผู้ขายที่เชื่อถือได้	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	
4.2 ซื้อมาจากแผงขาย/ผู้ขายที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	
4.3 อาหารสดดูสะอาดปลอดภัย	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	
4.4 ซื้อมีมาตรฐานรับรอง เช่น เครื่องหมาย Q, GAP, เกษตรอินทรีย์	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	
4.5 ซื้อมักผลไม้ที่รูปร่างลักษณะไม่ สวยงาม	ใช่		5
	ไม่ใช่		0
4.6 นำถุงหรือตะกร้าไปใส่ของ หลีกเลี่ยงการใช้ถุงพลาสติก	ใช่		5
	ไม่ใช่		0
4.7 ซื้ออาหารสดที่ปลูก/ผลิตได้ใน ท้องถิ่นหรือพื้นที่ใกล้เคียง	ใช่		5
	ไม่ใช่		0
4.8 ซื้ออาหารในปริมาณที่จะ สามารถรับประทานได้หมดในเวลา ที่เหมาะสม ไม่ซื้อจำนวนมากเกินไป เพราะราคาถูกกว่า	ใช่		5
	ไม่ใช่		0
5. การเลือกซื้ออาหารแปรรูป			
5.1 หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์อาหารที่มี ปริมาณไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	

5.2 เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย ออย.	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	
5.3 อ่านฉลากโภชนาการ	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	
5.4 ดูวันหมดอายุ (expire date)/ วันที่ควรบริโภคก่อน (best before)	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	
5.5 เลือกซื้อที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ (Healthier Logo)	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	
5.6 เก็บรักษาไว้ในสภาวะที่เหมาะสม กับชนิดของผลิตภัณฑ์ เช่น อาหารแช่เย็น ไม่ควรไว้นอกตู้เย็นเกิน 4 ชั่วโมง อาหารแช่แข็งไม่ควรให้น้ำแข็งละลาย อาหารแห้งเก็บในภาชนะที่มิดชิดในที่แห้ง	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	
5.7 เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่บรรจุในภาชนะที่ทำจากวัสดุที่ย่อยสลายได้ เช่น กระดาษ พลาสติกชีวภาพ หรือใช้ซ้ำได้ เช่น แก้ว เซรามิก พลาสติกชนิดหนา	ใช่		5
	ไม่ใช่		0

5.8 เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ขนาดบรรจุใหญ่ แล้วแบ่งรับประทานตามปริมาณที่ต้องการ แทนการซื้อผลิตภัณฑ์ขนาดบรรจุเล็กจำนวนมาก	ใช่		5
	ไม่ใช่		0
5.9 นำบรรจุภัณฑ์ที่ทำจากวัสดุที่ใช้ซ้ำได้ เช่น แก้ว เซรามิก พลาสติก ชนิดหนา ไปใช้ใส่อาหารที่เหมาะสมต่อ	ใช่		5
	ไม่ใช่		0
6. พฤติกรรมการบริโภค			
6.1 รับประทานหมด ไม่เหลือทิ้ง	ใช่		5
	ไม่ใช่		0
6.2 สั่งอาหารตามปริมาณเท่าที่จะรับประทานได้ หรือแบ่งกับคนอื่น	ใช่		5
	ไม่ใช่		0
6.3 รับประทานไม่หมด แต่เก็บอาหารส่วนที่เหลือ ไว้รับประทาน	ใช่		5
	ไม่ใช่		0
6.4 ไม่ทิ้งอาหารที่เลยวันที่ควรบริโภคก่อน (best before) ที่ระบุไว้ ถ้ายังไม่เน่าเสีย	ใช่		5
	ไม่ใช่		0
6.5 ทิ้งอาหารที่เลยวันหมดอายุ (expiry date หรือ use by date) ที่ระบุไว้	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	
6.6 เลือกรับประทานอาหารที่หลากหลาย	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	

6.7 รับประทานอาหารแต่ละกลุ่มในปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละวัน	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	
6.8 ควบคุมการรับประทานรสหวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง	ใช่	5	
	ไม่ใช่	0	
	คะแนนเต็ม	70	70

เกณฑ์ประเมินผล

คะแนน	ระดับความตระหนักในการบริโภคอาหาร	
	ความปลอดภัยและประโยชน์ต่อสุขภาพ	ความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
0-23	ต่ำ	ต่ำ
	<p>พฤติกรรมในการเลือกบริโภคของคุณไม่ได้คำนึงถึงความปลอดภัยของอาหารและคุณไม่คำนึงถึงประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหาร โดยเลือกซื้อจากสถานจำหน่ายที่ถูกสุขลักษณะ สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ควรอ่านฉลากอาหารก่อนบริโภค และอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อ ฯลฯ</p>	<p>คุณมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหาร การจับจ่ายสินค้าอาหาร และการบริโภคที่ไม่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อม คุณไม่ตระหนักและไม่ช่วยประหยัดทรัพยากรที่นำมาใช้ ในกระบวนการผลิตอาหาร ดังนั้นคุณควรปรับเปลี่ยนทัศนคติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น เลือกซื้ออาหารสดมากกว่าอาหารแปรรูป ใช้ภาชนะ/บรรจุภัณฑ์ที่สามารถนำกลับมาใช้ได้ใหม่ กินให้หมด ไม่เหลือทิ้ง ฯลฯ</p>

24-47	กลาง	กลาง
	<p>คุณเป็นผู้บริโภคที่ใส่ใจต่อสุขภาพพอสมควร ในบางครั้งยังยึดติดกับความอร่อยและรูปลักษณ์ที่สวยงาม อาจจะไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการอ่านฉลากอาหาร ดังนั้นคุณควรให้ความสำคัญกับพฤติกรรมกาเลือกซื้อและการบริโภคโดยคำนึงถึงสุขภาพมากขึ้น</p>	<p>คุณเป็นผู้บริโภคที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อมบ้างในบางครั้ง แต่บางครั้งก็หลงลืมอาจเพราะความเคยชินหรือต้องการความสะดวกรวดเร็ว คุณควรใส่ใจถึงแหล่งที่มาของวัตถุดิบว่าทำให้เกิดการสิ้นเปลืองพลังงานมากเพียงใดไม่ควรเพิ่มขยะจากอาหารเหลือทิ้งโดยไม่จำเป็น</p>
48-70	สูง	สูง
	<p>ขอชื่นชมว่าคุณเป็นผู้บริโภคที่ใส่ใจต่อสุขภาพและมีพฤติกรรมกาเลือกซื้ออาหารที่คำนึงถึงความปลอดภัยได้อย่างดีมาก</p>	<p>ขอชื่นชมว่าคุณเป็นผู้บริโภคที่ดีใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือย ช่วยลดขยะ ช่วยสร้างสังคมที่น่าอยู่</p>

44)