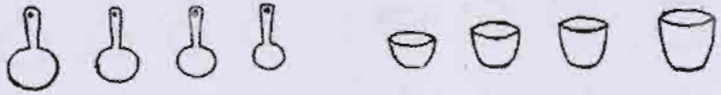
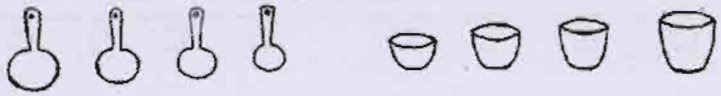
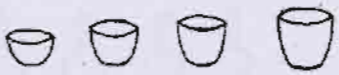
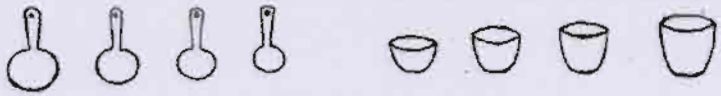
ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน <u>แต่ละครั้ง</u>								ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
										1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
2.3 เนื้อปลาหมึกสด	1 ❑	2 ❑	3 ❑	4 ❑	4 ❑	3 ❑	2 ❑	1 ❑								
2.4 เนื้อปลาหมึกแห้ง	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑								
2.5 เนื้อกุ้ง 2.5.1 เนื้อกุ้งน้ำจืด	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑								
2.5.2 เนื้อกุ้งน้ำเค็ม	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑								
2.6 กุ้งแห้ง	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑								
2.7 เนื้อหอย 2.7.1 เนื้อหอยลาย	1 ❑	2 ❑	3 ❑	4 ❑	4 ❑	3 ❑	2 ❑	1 ❑								
2.7.2 เนื้อหอยแคลง	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑								
2.8 เนื้อปู 2.8.1 เนื้อปูม้า	1 ❑	2 ❑	3 ❑	4 ❑	4 ❑	3 ❑	2 ❑	1 ❑								
2.8.2 เนื้อปูทะเล	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑								

ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน <u>แต่ละครั้ง</u>	ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
			1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
2.9 ผลิตภัณฑ์ของเนื้อสัตว์ 2.9.1 ลูกชิ้น	จำนวน ..... ลูก ที่เด็กกินบ่อยคือ (หมู / เนื้อวัว / ปลา) ลูกที่กินขนาด (เล็ก / กลาง / ใหญ่)								
2.10 ไข่ 2.10.1 ไข่ 2.10.2 ไข่นกกระทา	จำนวน ..... ฟอง ที่เด็กกินบ่อยคือ (ไก่ / เป็ด)								
3. ถั่ว เมล็ดพืชและผลิตภัณฑ์ 3.1 ถั่ว (เฉพาะส่วนเมล็ดถั่ว) 3.1.1 ถั่วต้ม 	 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐								
3.1.2 ถั่วลิสงทอด/คั่ว 	 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐								

ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน <u>แต่ละครั้ง</u>	ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
			1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
3.2 เมล็ดพืช 3.2.1 เมล็ดฟักทอง / แตงโม / ทานตะวัน 	1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑ 4 ❑ 3 ❑ 2 ❑ 1 ❑ เมล็ดที่เด็กกินบ่อยคือ (ฟักทอง / แตงโม / ทานตะวัน / อื่นๆ .....)								
3.2.2 เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ 	1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑ 4 ❑ 3 ❑ 2 ❑ 1 ❑								
3.3 เต้าหู้ 3.3.1 เต้าหู้แข็งชนิดก้อน	1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑ 4 ❑ 3 ❑ 2 ❑ 1 ❑								
3.3.2 เต้าหู้อ่อนชนิดก้อน	❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑								
3.3.3 เต้าหู้อ่อนชนิดหลอด	❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑								
3.3.4 เต้าหู้ไข่ชนิดหลอด	❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑								

ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน <u>แต่ละครั้ง</u>	ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
			1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
4. ข้าว แป้ง 4.1 ข้าว 	 4 3 2 1 ❑ ❑ ❑ ❑ ที่เด็กกินบ่อยคือ (ข้าวเจ้า / ข้าวเหนียว)								
4.2 บะหมี่ 	❑ ❑ ❑ ❑ ที่เด็กกินบ่อยคือ (บะหมี่สด / บะหมี่สำเร็จรูป)								
4.3 ก๋วยเตี๋ยว 	 4 3 2 1 ❑ ❑ ❑ ❑ ที่เด็กกินบ่อยคือ (เส้นใหญ่ / เส้นเล็ก / เส้นหมี่ขาว / วุ้นเส้น)								
5. ผัก 5.1 ถั่วฝักยาว	 1 2 3 4 4 3 2 1 ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑								

ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน <u>แต่ละครั้ง</u>	ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
			1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
5.2 กะหล่ำปลี	 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑ 4 ❑ 3 ❑ 2 ❑ 1 ❑								
5.3 ผักบุ้ง	❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑								
5.4 ถั่วงอก	❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑								
5.5 คะน้า	❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑								
5.6 ผักกาดเขียว	❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑								
5.7 ผักกาดขาว	❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑								
5.8 กะหล่ำดอก	❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑								

ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน แต่ละครั้ง	ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
			1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
5.9 กุ้ยช่าย	1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑ 4 ❑ 3 ❑ 2 ❑ 1 ❑								
5.10 ตำลึง	❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑								
5.11 อื่นๆ	❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑								
6. ผลไม้ 6.1 กล้วย 6.1.1 กล้วยน้ำว้า	 เด็กกินลูก ขนาด (ใช้แถบวัดขนาด) ❑ เล็ก ยาว 8 ช่อง จำนวน ..... ลูก ❑ กลาง ยาว 10 ช่อง จำนวน ..... ลูก ❑ ใหญ่ ยาว 12 ช่อง จำนวน ..... ลูก								
6.1.2 กล้วยหอม	เด็กกินลูก ขนาด (ใช้แถบวัดขนาด) ❑ เล็ก ยาว 10 ช่อง จำนวน ..... ลูก ❑ กลาง ยาว 12 ช่อง จำนวน ..... ลูก ❑ ใหญ่ ยาว 14 ช่อง จำนวน ..... ลูก								
6.2 ส้ม	เด็กกินลูก ขนาด (ใช้แถบวัดขนาด) ❑ เล็ก ยาว 4 ช่อง จำนวน ..... ลูก ❑ กลาง ยาว 5-6 ช่อง จำนวน ..... ลูก ❑ ใหญ่ ยาว 7 ช่อง จำนวน ..... ลูก								

ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน <u>แต่ละครั้ง</u>	ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
			1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
6.3 สับปะรด	4 ❑ 3 ❑ 2 ❑ 1 ❑ หรือ ชิ้น (ใช้แถบวัดขนาด) ยาว กว้าง จำนวน ..... ชิ้น กว้าง ..... ช่อง ยาว ..... ช่อง								
6.4 แตงโม	4 ❑ 3 ❑ 2 ❑ 1 ❑ หรือ ชิ้น (ใช้แถบวัดขนาด) ยาว กว้าง จำนวน ..... ชิ้น กว้าง ..... ช่อง ยาว ..... ช่อง								
6.5 ฝรั่ง	4 ❑ 3 ❑ 2 ❑ 1 ❑ หรือ ชิ้น (ใช้แถบวัดขนาด) ยาว กว้าง จำนวน ..... ชิ้น กว้าง ..... ช่อง ยาว ..... ช่อง								
6.6 มะละกอสุก	4 ❑ 3 ❑ 2 ❑ 1 ❑ หรือ ชิ้น (ใช้แถบวัดขนาด) ยาว กว้าง จำนวน ..... ชิ้น กว้าง ..... ช่อง ยาว ..... ช่อง								
6.7 แอปเปิ้ล	4 ❑ 3 ❑ 2 ❑ 1 ❑ หรือ ชิ้น (ใช้แถบวัดขนาด) ยาว กว้าง จำนวน ..... ชิ้น กว้าง ..... ช่อง ยาว ..... ช่อง								
6.8 เนื้อมะขามหวาน	(เฉพาะเนื้อ) หรือ จำนวนเมล็ดที่นับได้ จำนวน ..... เมล็ด								

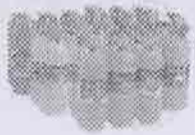
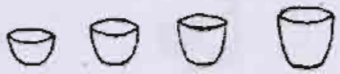
ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน แต่ละครั้ง	ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
			1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
6.9 ผลไม้ อื่นๆ	4 ❑ 3 ❑ 2 ❑ 1 ❑								
7. ขนม 7.1 ขนมปังแผ่น 	ทาด้วย (เนย / แยม / สังขยา / .....) จำนวน ..... แผ่น ขนาด ยาว กว้าง ☐ กว้าง ..... ช่อง ยาว ..... ช่อง								
7.2 ขนมปังกรอบ 	- ถ้าเด็กกินเป็น ชิ้น ❑ วงกลม กว้าง ○ กว้าง ..... ช่อง ❑ สี่เหลี่ยม ยาว กว้าง ☐ จำนวน ..... ชิ้น กว้าง ..... ช่อง ยาว ..... ช่อง								
7.3 มันฝรั่งทอด (เฟรนฟราย) 	4 ❑ 3 ❑ 2 ❑ 1 ❑								

ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน <u>แต่ละครั้ง</u>	ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
			1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
7.4 เค้ก 	ที่เด็กกินบ่อยคือ (กล้วยหอม / เนย / ช็อกโกแลต / อื่นๆ .....) ที่เด็กกินเป็นชิ้น ❑ *วงกลม* กว้าง ..... ช่อง กว้าง ❑ *สี่เหลี่ยม* จำนวน ..... ชิ้น กว้าง ..... ช่อง ยาว ..... ช่อง กว้าง ยาว ❑ *สามเหลี่ยม* จำนวน ..... ชิ้น กว้าง ..... ช่อง ยาว ..... ช่อง กว้าง ยาว								
7.5 ขนมปังไส้หวาน/ ขาลาเปาไส้หวาน 	ไส้ที่เด็กกินบ่อยคือ (สังขยา / ครีม / ถั่ว / ผลไม้ เช่น ลูกเกด) ชิ้นขนาด ❑ เล็ก กว้าง 5 เซนติเมตร จำนวน ..... ชิ้น ❑ ใหญ่ กว้าง 9 เซนติเมตร จำนวน ..... ชิ้น								
7.6 ขนมปัง / ขาลาเปาไส้เค็ม 	ไส้ที่เด็กกินบ่อยคือ (หมูสับ / หมูแดง / หมูหยอง / ไก่ / แฮม / ไส้กรอก) ชิ้นขนาด ❑ เล็ก กว้าง 5 เซนติเมตร จำนวน ..... ชิ้น ❑ กลาง กว้าง 7 เซนติเมตร จำนวน ..... ชิ้น ❑ ใหญ่ กว้าง 9 เซนติเมตร จำนวน ..... ชิ้น								

ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน <u>แต่ละครั้ง</u>	ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
			1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
7.7 ขนมอบกรอบที่เป็นผลิตภัณฑ์จากข้าวโพด									
7.7.1 ซีโตส	❑ ถุงเล็ก (ราคาประมาณ 5 บาท) ❑ ถุงกลาง (ราคาประมาณ 10 บาท) ❑ ถุงใหญ่ (ราคาประมาณ 15 บาท) จำนวน ..... ถุง								
7.7.2 อื่นๆ	❑ ❑ ❑ จำนวน ..... ถุง								
7.8 ขนมอบกรอบที่เป็นผลิตภัณฑ์จากมันฝรั่ง									
7.8.1 เลย์	❑ ถุงเล็ก (ราคาประมาณ 5 บาท) ❑ ถุงกลาง (ราคาประมาณ 10 บาท) ❑ ถุงใหญ่ (ราคาประมาณ 15 บาท) จำนวน ..... ถุง								
7.8.2 เทสโต	❑ ถุงเล็ก (ราคาประมาณ 5 บาท) ❑ ถุงกลาง (ราคาประมาณ 10 บาท) ❑ ถุงใหญ่ (ราคาประมาณ 15 บาท) จำนวน ..... ถุง								
7.8.3 ปาร์ตี้	❑ ถุงเล็ก (ราคาประมาณ 5 บาท) ❑ ถุงกลาง (ราคาประมาณ 10 บาท) ❑ ถุงใหญ่ (ราคาประมาณ 15 บาท) จำนวน ..... ถุง								
7.8.4 อื่นๆ	❑ ❑ ❑ จำนวน ..... ถุง								
7.9 ขนมอบกรอบที่เป็นผลิตภัณฑ์จากข้าว แป้ง									
7.9.1 ข้าวเกรียบกุ้ง	❑ ถุงเล็ก (ราคาประมาณ 5 บาท) ❑ ถุงกลาง (ราคาประมาณ 10 บาท) ❑ ถุงใหญ่ (ราคาประมาณ 15 บาท) จำนวน ..... ถุง								

ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน แต่ละครั้ง	ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
			1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
7.9.2 ทวิสตี้	❑ ถุงเล็ก (ราคาประมาณ 5 บาท) ❑ ถุงกลาง (ราคาประมาณ 10 บาท) ❑ ถุงใหญ่ (ราคาประมาณ 15 บาท) จำนวน ..... ถุง								
7.9.3 อื่นๆ	❑ ❑ ❑ จำนวน ..... ถุง								
7.10 ขนมอบกรอบที่เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่ว									
7.10.1 สแน็คแจค	❑ ถุงเล็ก (ราคาประมาณ 5 บาท) ❑ ถุงกลาง (ราคาประมาณ 10 บาท) ❑ ถุงใหญ่ (ราคาประมาณ 15 บาท) จำนวน ..... ถุง								
7.10.2 โก๋แก่	❑ ถุงเล็ก (ราคาประมาณ 5 บาท) ❑ ถุงกลาง (ราคาประมาณ 10 บาท) ❑ ถุงใหญ่ (ราคาประมาณ 15 บาท) จำนวน ..... ถุง								
7.10.3 กรีนนัท	❑ ถุงเล็ก (ราคาประมาณ 5 บาท) ❑ ถุงกลาง (ราคาประมาณ 10 บาท) ❑ ถุงใหญ่ (ราคาประมาณ 15 บาท) จำนวน ..... ถุง								
7.10.4 มารูโจ้	❑ ถุงเล็ก (ราคาประมาณ 5 บาท) ❑ ถุงกลาง (ราคาประมาณ 10 บาท) ❑ ถุงใหญ่ (ราคาประมาณ 15 บาท) จำนวน ..... ถุง								
7.11 ขนมอบกรอบที่เป็นผลิตภัณฑ์จากปลา									
7.11.1 ปลาเส้น เช่น ทาโร่ เทนเทน	❑ ถุงเล็ก (ราคาประมาณ 5 บาท) ❑ ถุงกลาง (ราคาประมาณ 10 บาท) ❑ ถุงใหญ่ (ราคาประมาณ 15 บาท) จำนวน ..... ถุง								

ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน <u>แต่ละครั้ง</u>	ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
			1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
7.12 ขนมอื่นๆ 7.12.1 ช็อกโกแลต 	ที่เด็กกินบ่อยคือ (ธรรมดา / ช็อกโกแลต / ผสมถั่ว / อื่นๆ .....) ยี่ห้อหรือแบบที่กินบ่อย 								
7.12.2 ช็อกโกแลต ผสมเวเฟอร์	ที่เด็กชอบกินคือ (เชียงโฮ / คิตแคท / ปักกิ่ง / ทิวลี่ / อื่นๆ .....) จำนวน ..... แท่ง								
8. ฟาสต์ฟู้ด 8.1 ไก่ทอด 	(เฉพาะเนื้อไก่ไม่รวมกระดูก) เด็กชอบกินเนื้อส่วนใด (อก / ปีก / น่อง / สะโพก)								
8.2 พิซซา 	เด็กชอบกินหน้าอะไร ..... พิซซาที่กินเป็นแบบ (ธรรมดา / เพิ่มชีส / ขอบชีส) ชิ้นที่กินเป็นขนาด ❑ ถาดเล็ก จำนวน ..... ชิ้น ❑ ถาดกลาง จำนวน ..... ชิ้น ❑ ถาดใหญ่ จำนวน ..... ชิ้น								

ชื่ออาหาร	อาหาร และ ปริมาณที่นักเรียนกิน แต่ละครั้ง	ไม่กิน	เดือน		สัปดาห์			วันละ	
			1 ครั้ง	2-3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	1 ครั้ง (กินทุกวัน วันละครั้ง)	2-3 ครั้ง (กินวันละ 2-3 ครั้ง)
8.3 แฮมเบอเกอร์	เด็กชอบกินไส้เนื้ออะไร (หมู / วัว / ปลา / ไก่) แบบ (มีเนยแข็ง / ไม่มีเนยแข็ง)								
9. อื่นๆ 9.1 น้ำผลไม้ 	เด็กชอบกินน้ำอะไร (ส้ม / ลิ้นจี่ / ลำไย / กระเจี๊ยบ / เก็กฮวย / อื่นๆ .....) ❑ ❑ ❑  4 3 2 1 ❑ ❑ ❑ ❑								
9.2 นมถั่วเหลือง	ที่เด็กกินบ่อย (ไวตามิล / แลคตาซอย / โย) ❑ ❑ ❑								
9.3 น้ำเต้าหู้	 4 3 2 1 ❑ ❑ ❑ ❑								

แบบสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำเมื่อวานนี้

Code ..... ชื่อ.....โรงเรียน.....ชั้นประถมปีที่.....

วันที่ตอบแบบสอบถาม.....ผู้สัมภาษณ์.....

☐ วันธรรมดา ☐ วันหยุด ☐ วันที่มีพละ

ตื่นนอนเวลา ..... น. เข้านอนเวลา ..... น.

กิจกรรมที่ทำ	ทำนานแค่ไหน				
	ไม่ได้ทำ	<15นาที	15-30นาที	30-60นาที	>60 นาที
1. ขี่จักรยาน เช่น ขี่มาโรงเรียน ขี่เล่นที่บ้าน					
2. เดิน เช่น เดินมาโรงเรียน เดินไปขึ้นรถเมล์					
3. เล่นเครื่องเล่น เช่น ชิงช้า ม้าหมุน ปีนป่าย ไม้กระดก					
4. เล่นบอล เช่น ลิงชิงบอล เตะบอล					
5. วิ่งเล่น เช่น วิ่งเปี้ยว วิ่งไล่จับ จระเข้ขึ้นบก เล่นซ่อนหา					
6. แบดมินตัน หรือปิงปอง หรือเทนนิส					
7. กระโดดเชือก ตาเขย่ง กระต่ายขาเดียว เล่นหนังยาง					

กิจกรรมที่ทำ	ทำนานแค่ไหน				
	ไม่ได้ทำ	<15นาที	15-30นาที	30-60นาที	>60 นาที
8. ทำความสะอาด เช่น กวาด-ถูบ้าน ทำเวร ทิ้งขยะ					
9. ทำสวน เช่น รดน้ำ พรวนดิน เก็บใบไม้ เศษขยะ					
10. ว่ายน้ำ					
11. ออกกายบริหาร เช่น เต้นแอโรบิค กระโดดตบ					
12. วิ่งออกกำลังกาย เช่น วิ่งรอบสนาม					
13. ดูโทรทัศน์หรือดูวีดีโอ					
14. เล่นเกมส์กด เกมส์คอมพิวเตอร์ หรือ เกมส์เพลย์					
15. ทำการบ้าน หรืออ่านหนังสือ หรือเรียนพิเศษ					

กิจกรรมที่ทำ	ทำนานแค่ไหน				
	ไม่ได้ทำ	<15นาที	15-30นาที	30-60นาที	>60 นาที
16. เล่นดนตรี					
17. เล่นของเล่นหรือเกมที่นั่งเล่นอยู่กับที่ เช่น เล่นตัวต่อ ขายของ					
18. ทำงานฝีมือ หรือประดิษฐ์สิ่งของ หรือวาดรูป					

กิจกรรมที่ทำ	ทำนานแค่ไหน				
	ไม่ได้ทำ	<15นาที	15-30นาที	30-60นาที	>60 นาที

Activities in physical activity questionnaire

Activities	METs
Light activities	1-2.9
Sitting or lying quietly and watching television	1.0
Sitting quietly and listening to music	1.0
Sitting and playing board game or card playing	1.5
Sitting and making arts or crafts with light effort	1.5
Sitting and playing computer or computer game	1.8
Sitting and reading or writing	1.8
Walk to school	2.5
Watering plants	2.5
Moderate activities	3-5.9
Cleaning house	3.0
Bicycling, leisure, to work or for pleasure	4.0
Badminton or racket sports	4.5
Playing with playground apparatus	5.0
Playing Children's game (Ball playing)	5.0
Playing children's game with running (hind and seek)	5.0
Vigorous activities	>6-8
Swimming, leisurely, not lap swimming, general	6.0
Dancing, aerobic, general	6.5
Running, jogging, general	7.0
Rope jumping (slow) or hop scotch	8.0