

**ชื่อการศึกษา** คั่นคว่าอิสระ ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผัก  
สำหรับเด็กปฐมวัย โรงเรียนพืงครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่  
**ผู้ศึกษา** นางกนิษฐา ประเสริฐพงษ์ **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน)  
**อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) รองศาสตราจารย์ ดร.ประภาพรรณ เอี่ยมสุภานิต (2) รองศาสตราจารย์  
ดร.ปรีชา วิหคโต **ปีการศึกษา** 2546

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยก่อนและระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร (2) ศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กปฐมวัย อายุระหว่าง 3-4 ปีที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นอนุบาล 1/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ในโรงเรียนพืงครัตน์จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร แบบสอบถามผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทผัก แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ผลการวิจัยพบว่า (1) พฤติกรรมการรับประทานผักระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร และ (2) พฤติกรรมการรับประทานผักยังคงทนอยู่หลังจากยุติการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

**คำสำคัญ** พฤติกรรมการรับประทานผัก เด็กปฐมวัย

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก  
รองศาสตราจารย์ ดร.ประภาพรรณ เอี่ยมสุภานิต และรองศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา วิหคโต ที่ได้  
กรุณาให้คำแนะนำและติดตามการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้อย่างใกล้ชิดตลอดมา นับตั้งแต่  
เริ่มต้นจนกระทั่งสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านต่อไปนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ อารีย์  
อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการเด็ก  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิทยาภรณ์ มานะจตุ อาจารย์คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ อาจารย์  
อรวรรณ ปินตา อาจารย์โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรม  
สำหรับเด็กปฐมวัย ที่ได้กรุณาเป็นผู้พิจารณาเครื่องมือวิจัยและให้คำแนะนำในการวิจัยครั้งนี้เป็น  
อย่างดียิ่ง

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพื่อนนักศึกษา และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
ครั้งนี้ทุกท่านที่ได้กรุณาให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจตลอดมา

กนิษฐา ประเสริฐพงษ์

พฤษภาคม 2547

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	2
สมมุติฐานการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	5
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ.....	6
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร.....	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	33
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	33
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
ตอนที่ 1 สถานภาพของประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง.....	41
ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการรับประทานอาหาร.....	41
ตอนที่ 3 ข้อเสนอที่ได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	50
สรุปการวิจัย.....	50
การอภิปรายผล.....	52
ข้อเสนอแนะ.....	54

## สารบัญ ( ต่อ )

	หน้า
บรรณานุกรม	55
.....	
ภาคผนวก.....	59
ก ตำเนหนังสือแต่งตั้งและรายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ.....	60
ข เครื่องมือการวิจัย.....	63
ประวัติผู้วิจัย.....	99

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงปริมาณอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับ.....	13
ตารางที่ 2.2 อาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย.....	18
ตารางที่ 3.1 กระบวนการสร้างแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร (บก.1).....	34
ตารางที่ 3.2 การจัดกิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย.....	35
ตารางที่ 3.3 กระบวนการสร้างแบบสอบถามผู้ปกครอง (บก.2).....	36
ตารางที่ 3.4 กระบวนการสร้างแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (บก.3) .....	37
ตารางที่ 3.5 ผลการหาค่า IOC ของเครื่องมือวิจัย.....	38
ตารางที่ 4.1 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนได้รับการจัด กิจกรรมประกอบอาหาร.....	42
ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนระหว่างได้รับการจัด กิจกรรมประกอบอาหาร.....	43
ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังได้รับการจัด กิจกรรมประกอบอาหาร.....	46
ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนในระยะก่อน ระหว่าง และหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร.....	48

## สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 4.1	แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานผักของนักเรียนในระยะก่อนได้รับการจัดกิจกรรมและระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร.....	44
ภาพที่ 4.2	แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานผักของนักเรียนในระยะระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมและหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร.....	47

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ผักถือเป็นอาหารหลักที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้มีสารอาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่แล้วยังเป็นแหล่งของใยอาหารที่มนุษย์ควรได้รับ เพื่อช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นไปอย่างสมบูรณ์

การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะมีผลต่อร่างกายโดยตรง ทำให้มีสุขภาพดี หมายถึง การมีสภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ การได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างครบถ้วนจะทำให้เด็กปฐมวัยเจริญเติบโตและมีพัฒนาการเหมาะสมกับวัย และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บ่อเกิดการพัฒนาการด้านต่างๆ ที่เป็นพื้นฐานของชีวิตทั่วไปได้แก่พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านสติปัญญา พัฒนาการทางด้านภาษา พัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม เริ่มมาจากอาหารและการกินอาหารของเด็ก หากเพียงแต่เด็กไม่กินอาหาร ไม่กินผักกินยาหรือมีปัญหาเกี่ยวกับอาหารการกินอย่างมาก พัฒนาการก็จะล่าช้า โอกาสที่พัฒนาการด้านต่างๆ จะเติบโตเต็มประสิทธิภาพตามศักยภาพก็จะซาลง (จิรนนท์ ทับเนียม 2543 : 15)

วลัย อินทร์มรรย (2530 : 62-63) ได้กล่าวถึงปริมาณของผักที่เด็กปฐมวัยควรได้รับว่า เด็กปฐมวัยควรได้รับประทานผักทุกวัน จะเป็นผักสีเขียวหรือสีเหลืองก็ได้ โดยควรให้เด็กรับประทานผักประมาณวันละ 4 – 8 ช้อนโต๊ะ และผักที่ควรให้เด็กได้รับประทานได้แก่ มะเขือเทศ ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักทอง เป็นต้น

แพทย์หญิงสาคร ธนमितต์และคณะ (อ้างใน วลัย อินทร์มรรย 2530 : 61-62 ) กล่าวถึงการศึกษาเด็กปฐมวัยที่จังหวัดอุบลราชธานีพบว่าเด็กเหล่านี้รับประทานวิตามินเอน้อยมาก ประมาณร้อยละ 30 – 50 ของจำนวนที่ควรได้รับ เมื่อเจาะเลือดก็พบว่าร้อยละ 17 มีวิตามินเอในเลือดต่ำกว่า 10 ไมโครกรัมต่อเลือด 100 มิลลิลิตร ซึ่งถือว่าขาดในขั้นรุนแรงและยังพบว่าประมาณร้อยละ 70 มีระดับวิตามินเอในเลือดต่ำ ซึ่งอาจเกิดการขาดได้ถ้ามีการเจ็บป่วย เป็นไข้

หรือโรคติดเชื้อต่างๆ ดังนั้นเด็กปฐมวัยจึงควรได้รับวิตามินเอวันละ 850 – 1,000 หน่วยสากล ซึ่งได้จากการกินผักใบสีเขียว ผักสีเหลือง ร่วมกับอาหารที่มีไขมันและโปรตีนให้พอเพียง

จากการศึกษาวิจัยทำให้เราเชื่อว่า ผักเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพและมีความสำคัญมากสำหรับเด็ก เนื่องจากสุขภาพของเด็กจะเป็นอย่างไรเมื่อเติบโตเต็มที่ ย่อมขึ้นอยู่กับสารอาหารที่เขาได้รับมาตลอดระยะเวลาการเจริญเติบโต ผักเป็นที่มาของความสุข ความมีสุขภาพดี ผักแต่ละชนิดมีสารอาหารทั้งวิตามินและเกลือแร่ที่ทำให้ผิวสวย หัวใจแข็งแรง สายตาดี ความคิดอ่านเฉียบคม สมารถดี ใช้เวลาในห้องน้ำน้อย ช่วยขับสารก่อมะเร็งที่มากขึ้น ( คณะทำงานรวบรวมความรู้เกี่ยวกับผักในโครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว 2540 : 10 )

สภาพปัจจุบันเด็กปฐมวัยในโรงเรียนพินครัตน์ เด็กมีพฤติกรรมไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบเป็นผัก โดยมักจะเลือกตักเฉพาะอาหารที่ตนเองชอบและเจียผักไว้ข้างจาน ซึ่งครูจะต้องคอยคะยั้นคะยอให้เด็กรับประทานผักทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียน และจากการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานผักพบว่า จากเกณฑ์การให้คะแนน 2 เมื่อรับประทานหมดตามที่จัดให้ คะแนน 1 เมื่อรับประทานแต่ต้องคะยั้นคะยอ และคะแนน 0 เมื่อไม่รับประทานเลย พบว่าเด็กปฐมวัยร้อยละ 46.25 มีพฤติกรรมรับประทานผักแต่ต้องคะยั้นคะยอ และร้อยละ 47.5 ไม่รับประทานเลย ซึ่งหมายถึงเด็กส่วนใหญ่ไม่ชอบรับประทานผัก พฤติกรรมดังกล่าวอาจเป็นปัญหาระยะยาวได้ในอนาคต

วิธีการทำให้เด็กปฐมวัยรับประทานผักมีหลายวิธี การจัดกิจกรรมประกอบอาหารถือเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กปฐมวัยได้รับประทานผักมากขึ้น ดังที่แจ๊คแมน ( Jackman 1997 : 190 ) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมการประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมที่เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เรียนรู้จากกระบวนการในการทำงาน เริ่มตั้งแต่การวางแผนไปจนถึงการทำความสะดวกอุปกรณ์และสถานที่ ประสบการณ์ที่ได้รับจากการประกอบอาหารจะทำให้เด็กได้รับความรู้ เกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จและเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารที่คิดตัวไปตลอดชีวิต

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเลือกจัดกิจกรรมประกอบอาหาร เพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการรับประทานผักเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลถึงพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์- จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผักสำหรับเด็กปฐมวัย โรงเรียนพินครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้



2.1 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยก่อนและระหว่าง  
ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

2.2 เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

### 3. สมมุติฐานการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัยมีดังต่อไปนี้

3.1 พฤติกรรมการรับประทานผักระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารเพิ่มขึ้น  
กว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรม

3.2 พฤติกรรมการรับประทานผักจะยังคงทนอยู่หลังยุติการจัดกิจกรรมประกอบ  
อาหาร

### 4. ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัยมีดังนี้

4.1 การวิจัยเรื่องนี้ ทดลองกับเด็กปฐมวัยที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นอนุบาล 1/1  
โรงเรียนพิงครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่

4.2 ระยะเวลาที่ใช้ 5 สัปดาห์ ในภาคเรียนที่ 2 /2546 ระหว่างเดือนมกราคม ถึง เดือน  
มีนาคม

### 5. นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผัก  
สำหรับเด็กปฐมวัย โรงเรียนพิงครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ มีนิยามศัพท์เฉพาะดังต่อไปนี้

5.1 กิจกรรมประกอบอาหาร หมายถึง การจัดกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ลงมือ  
ประกอบอาหารด้วยตนเองร่วมกับครูและเพื่อน จำนวนทั้งหมด 15 ครั้ง ได้แก่ ผักบุงหุบแป้งทอด  
ต้มจืดตำลึงหมูสับ สลัดไข่ ผักบวบใส่ไข่ ยำวุ้นเส้น มะเขือม่วงหุบแป้งทอด แชนวิชไก่  
ต้มจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา ผัดฟักทองใส่ไข่ น้ำแครอท สลัดทูน่า ข้าวโพดอ่อนหุบแป้งทอด  
ยำปลาทูกระป๋อง ถั่วลันเตาผัดกุ้งสด และสุกี้แห้ง

5.2 พฤติกรรมการรับประทานผัก หมายถึง การรับประทานผักตามที่จัดให้รับประทานในอาหารกลางวันที่โรงเรียน โดยจำแนกออกเป็น 3 ประเภท คือ นักเรียนรับประทานหมดตามที่จัดให้ นักเรียนรับประทานแต่ต้องคะยั้นคะยอ และไม่รับประทานเลย

5.3 ความคงทนของการรับประทานผัก หมายถึง พฤติกรรมการรับประทานผักหลังยุติการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ซึ่งวัดได้จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมระหว่างและหลังได้รับการจัดกิจกรรม

5.4 เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กอายุ 3 – 4 ปี ที่เรียนอยู่ในชั้นอนุบาล 1/1 โรงเรียน พิงครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546

## 6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัยมีดังนี้

- 6.1 ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผัก ด้วยการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร
- 6.2 ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมไปแก้ปัญหาเด็กปฐมวัยที่ไม่รับประทานผัก
- 6.3 สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาด้านอื่นต่อไป
- 6.4 ได้นวัตกรรมแผนจัดกิจกรรมประกอบอาหารจำนวน 15 แผน

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผักสำหรับเด็กปฐมวัย โรงเรียนพินิจรัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและเสนอผลงานการศึกษาค้นคว้าดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ

##### 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ ได้เสนอใน 8 ประเด็นต่อไปนี้

1.1.1 ความหมายโภชนาการ ( Nutrition ) สารอาหาร ( Nutrient ) สุขภาพอนามัย ( Health ) และอาหาร ( Food )

1.1.2 ความต้องการสารอาหารของเด็กปฐมวัย

1.1.3 ประเภทของอาหาร

1.1.4 ประเภทของผัก องค์ประกอบของผัก

1.1.5 อาหารที่เด็กปฐมวัยควรได้รับ

1.1.6 การจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

1.1.7 การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก

1.1.8 การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย

##### 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ

#### 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารได้เสนอใน 5 ประเด็นต่อไปนี้

2.1.1 ความหมายของการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

2.1.2 จุดมุ่งหมายและความสำคัญของการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

2.1.3 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

- 2.1.4 บทบาทครูในการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร
- 2.1.5 ข้อเสนอแนะและข้อควรระวังในการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร
- 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ

### 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ

**1.1.1 ความหมายโภชนาการ ( Nutrition ) สารอาหาร ( Nutrient ) สุขภาพอนามัย ( Health ) อาหาร ( Food ) ( วิจัย ตันไพจิตร 2539 : 205 )**

1) โภชนาการ ( Nutrition ) หมายถึง อาหาร ( Food ) ที่เข้าสู่ร่างกายแล้วร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การค้าจุนและการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย โภชนาการมีความหมายกว้างกว่าและต่างจากคำว่าอาหาร เพราะอาหารที่กินกันอยู่ทุกวันนี้มีดีเลวต่างกัน อาหารหลายชนิดที่กินแล้วรู้สึกอิ่มแต่ไม่มีประโยชน์หรือก่อโทษต่อร่างกายได้

2) สารอาหาร ( Nutrient ) หมายถึงสารชนิดต่างๆ ที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามินต่างๆ และแร่ธาตุ นอกจากนี้ในอาหารยังมีส่วนประกอบอื่นๆ คือ น้ำ กากอาหาร ( Fiber )

สารอาหาร หมายถึง สารที่ได้จากอาหารซึ่งร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยเป็นสารที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต การเจริญเติบโตตั้งแต่วัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ( Wardlaw 2000 ) โดยสารอาหารแต่ละชนิดจะทำหน้าที่ต่างๆ ได้แก่ให้พลังงานในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ เสริมสร้างความเจริญเติบโตแก่ร่างกาย เช่น การสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ ทำหน้าที่ควบคุมขบวนการทางชีวเคมีที่เกิดขึ้นในร่างกาย สารอาหารถูกแบ่งเป็นกลุ่มตามที่อยู่กันทั่วไป 6 กลุ่มคือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ ( Burtis et. al. 1988 ) และนอกจากนั้นในปัจจุบันสารอาหารยังอาจแบ่งตามปริมาณความต้องการของร่างกายอีกด้วยคือ กลุ่มสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่น้อยมาก เรียกว่า trace elements เช่น เหล็ก ทองแดง ไอโอดีน สังกะสี เป็นต้น และกลุ่มสารอาหารหลักที่ร่างกายต้องการ คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน รวมเรียกว่า “ macronutrients ” ส่วนสารเคมีอีกหลายชนิดที่พบในอาหารแต่ไม่มีคุณสมบัติเป็น

สารอาหาร ( non-nutrient component ) ได้แก่ โยอาหาร คาเฟอีน แอลกอฮอล์ และสารปรุงแต่งอาหารชนิดต่างๆ เป็นต้น

3) *สุขภาพอนามัย ( Health )* หมายถึง สภาพที่แข็งแรงของจิตใจและร่างกายหรือสภาพที่ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยใดๆ ในทุกส่วนของอวัยวะ

4) *อาหาร ( Food )* หมายถึงสารที่ทำให้เกิดพลังงานความร้อนแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงาน เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ อาหารอาจเป็นได้ทั้งของแข็ง ของเหลว หรือก๊าซ อาหารต้องไม่เป็นพิษและไม่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย

อาหาร คือ สิ่งที่ได้รับประทานแล้วสามารถให้สารอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายได้ซึ่งอาหารแต่ละชนิดจะให้สารอาหารที่แตกต่างกันทั้งชนิดและปริมาณ โดยจะไม่มีอาหารชนิดใดเพียงอย่างเดียวสามารถให้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วนได้ ดังนั้นอาหารที่รับประทานจึงต้องมีความหลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารครอบคลุมเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ( Burtis et al. 1988 )

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่าโภชนาการ คือ อาหารที่เข้าสู่ร่างกายคน ซึ่งมีสารอาหารชนิดต่างๆ ที่มีคุณค่าต่อร่างกายที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรค เพราะอาหารทำให้เกิดพลังงานและอาหารก็มีหลากหลายเป็นทั้งของแข็ง ของเหลวหรือก๊าซ ซึ่งร่างกายมนุษย์ต้องการสารอาหารที่ครอบคลุมและเพียงพอ

### 1.1.2 ความต้องการสารอาหารของเด็กปฐมวัย

ความต้องการสารอาหารของเด็กปฐมวัย เด็กก็เหมือนกับผู้ใหญ่ในข้อที่ว่า ต้องกินอาหารให้ได้สารอาหาร 6 ชนิดตามที่ร่างกายต้องการในวันหนึ่ง สารอาหารที่สำคัญซึ่งควรจัดหาอาหารให้ถูกต้องเพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการมีดังต่อไปนี้ (ยูวดี กาญจนรัชติ 2542 : 604 – 605 )

1. *โปรตีน ( Protein )* เด็กปฐมวัยกำลังอยู่ในระยะที่ร่างกายจะโตขึ้นสูงขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ร่างกายจึงต้องการโปรตีนในปริมาณที่มากกว่าผู้ใหญ่ ถ้าคิดเทียบจากน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ผู้ใหญ่ต้องการโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน แต่เด็กวัยก่อนเรียนต้องการโปรตีนประมาณ 2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และต้องเป็นโปรตีนชนิดสมบูรณ์เป็นส่วนใหญ่ด้วย ซึ่งได้แก่ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ นม หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่นิยมบริโภคในท้องถิ่น โปรตีนจากพืชมีเป็นบางส่วนได้ เช่น โปรตีนจากข้าว หรือจากธัญพืชอื่นๆ



เด็กปฐมวัยอายุ 1 – 3 ปี ควรได้รับสารอาหารดังนี้คือ

พลังงาน	ควรได้รับวันละ	1,200	แคลอรี
โปรตีน	ควรได้รับวันละ	17	กรัม
แร่ธาตุ	- แคลเซียมควรได้รับวันละ	400	มิลลิกรัม
	- เหล็กควรได้รับวันละ	4	มิลลิกรัม
วิตามิน	- วิตามินเอ ควรได้รับวันละ	850	หน่วยสากล
	- วิตามินดี ควรได้รับวันละ	400	หน่วยสากล
	- โทอามิน ควรได้รับวันละ	0.5	มิลลิกรัม
	- ไรโบฟลาวิน ควรได้รับวันละ	0.7	มิลลิกรัม
	- ไนอาซิน ควรได้รับวันละ	8	มิลลิกรัม
	- วิตามินซี ควรได้รับวันละ	20	มิลลิกรัม

เด็กปฐมวัยอีกกลุ่มหนึ่ง คือ เด็กอายุ 4 – 6 ปี ควรได้รับสารอาหารดังต่อไปนี้

พลังงาน	ควรได้รับวันละ	1,550	แคลอรี
โปรตีน	ควรได้รับวันละ	21	แคลอรี
แร่ธาตุ	- แคลเซียมควรได้รับวันละ	400	มิลลิกรัม
	- เหล็กควรได้รับวันละ	4	มิลลิกรัม
วิตามิน	- วิตามินเอ ควรได้รับวันละ	1,000	หน่วยสากล
	- วิตามินดี ควรได้รับวันละ	400	หน่วยสากล
	- โทอามิน ควรได้รับวันละ	0.6	มิลลิกรัม
	- ไรโบฟลาวิน ควรได้รับวันละ	0.8	มิลลิกรัม
	- ไนอาซิน ควรได้รับวันละ	10	มิลลิกรัม
	- วิตามินซี ควรได้รับวันละ	20	มิลลิกรัม

### 1.1.3 ประเภทของอาหาร

กับข้าวไทยมีมากมายหลายชนิดหลายประเภท เพราะโดยธรรมชาติโดยอุปนิสัยของคนไทยเป็นคนเจ้าระเบียบ รักษาวัฒนธรรมมีศิลปะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวมาแต่บรรพบุรุษแล้ว โดยเฉพาะในการจัดเกี่ยวกับ “กับข้าว” เรามีขบวนการที่ละเอียดอ่อน สลับซับซ้อนในการจัด ช่างประดิษฐ์ช่างปรุง คุณสมบัติการเป็นแม่บ้านแม่เรือนนั้น ถึงแม้ปัจจุบันสังคมไทยเรา

ได้รับอารยธรรมของชาวตะวันตกเข้ามา มากก็ตาม แต่เรายังยึดถือเป็นวัฒนธรรมประเพณีในการจัดกับข้าวแต่ละมื้อแบบไทยๆ ในแต่ละท้องถิ่นหรือภาค ลักษณะการจัดอาหารประเภทต่างๆ หากจำแนกตามลักษณะหรือกรรมวิธีในการปรุง อาจจำแนกได้ดังนี้

ประเภทและกระบวนการปรุงอาหาร (นิยาม บุญมี 2525 : 36 – 40 )

1. อาหารที่ใช้ขบวนการในการต้ม นึ่ง ลวก ผัด ทอด ยำ แกง คั่ว เจียน ปลา พะแนง
2. ประเภทของหลน ตุ่น น้ำพริก ( ซึ่งน้ำพริกนี้จะมีกระบวนการในการจัดเตรียมเครื่องปรุงที่เป็นสัญลักษณ์เฉพาะของคนไทยเท่านั้น ชาวอื่น ๆ คูเหมือนจะไม่รู้จักกรรมวิธี หรือนิยมนับประทานอาหารชนิดนี้ แม้แต่คนไทยเองก็เชื่อว่าจะมีรสมีเอื่อในการดำน้ำพริกได้รสชาดอร่อยเหมือนกันหมด อาจจะคิดว่าเป็นกับข้าวไม่ยาก แต่เทคนิคและรสมีเอื่อต่างกันมาก )
3. ประเภทกับข้าวมีลักษณะเป็นน้ำๆ เช่น ต้มจืด ต้มยำ แกงชนิดต่างๆ
4. ประเภทของรสชาดอาหาร ปกติคนไทยนิยมนับประทานกับข้าวที่มีหลายรส และอาจแตกต่างกันตามแต่ละท้องถิ่น แต่ละภาคซึ่งแบ่งตามรสกับข้าวที่รู้จักและนิยมกันมากที่สุดคือ รสจัด เช่น น้ำพริกทุกชนิด รสเค็ม รสเผ็ด รสหวาน รสเปรี้ยว พวกรสอ่อน เช่น ต้มจืด ผัดผัดชนิดต่างๆ เป็นต้น

เนื่องจากวิธีในการปรุงอาหารของไทยนั้นมีหลายวิธี ดังนั้นเพื่อสื่อความหมายของคำที่ใช้ให้เข้าใจตรงกัน จึงขอคำจำกัดความของคำที่ใช้ในการประกอบอาหารมากล่าวโดยสรุปเพื่อความเข้าใจดังต่อไปนี้

**ยำ** หมายถึง อาหารชนิดหนึ่งซึ่งประกอบขึ้นด้วยผักดิบ หรือสุกกับเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ปรุงรสให้เปรี้ยว เค็ม หวาน

**ต้ม** หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยใส่หม้อพร้อมกบน้ำ หรือน้ำกะทิ ตั้งไฟให้เดือดจนสุกตามความประสงค์ อาจใส่เครื่องปรุงอย่างอื่นด้วย เช่น น้ำตาล เกลือ

**นึ่ง** หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยใช้ไอน้ำ คือนำอาหารนั้นใส่ลงในลังถึงหรือภาชนะอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วตั้งลงในกะทะหรือภาชนะอื่นที่มีน้ำเดือด ใช้ฝาปิดไม่ให้ไอน้ำออกได้ ทิ้งไว้จนอาหารสุก

**ลวก** หมายถึง การทำอาหารให้สุกพอควร หรือเพื่อให้หมดกลิ่นหรือรส โดยการต้มน้ำให้เดือดก่อน แล้วใส่อาหารนั้นๆลง คนพอสุกหรือคนให้ทั่วแล้วตักขึ้น

**ผัด** หมายถึง การทำอาหารสิ่งเดียวหรือหลายสิ่งให้สำเร็จเป็นอาหารสิ่งเดียวและมีรสอย่างหนึ่งอย่างใด โดยใช้น้ำมันหมูหรือกะทิ ฯลฯ ใส่ในกะทะรวมกับของที่ต้องการ คนให้ทั่วจนสุกและปรุงรสตามชอบ



**ทอด** หมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยน้ำมัน โดยการตักน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อนแล้วใส่อาหารนั้นพอเหลืองหรือสุก หรือจนกรอบ ( นิยม บุญมี 2525 : 36– 40 )

#### 1.1.4 ประเภทและโครงสร้างของผัก , องค์ประกอบของผัก

##### ประเภทของผัก

ผักที่ใช้เป็นอาหารและมีจำหน่ายตามท้องตลาด มีหลายชนิดแตกต่างกัน แบ่งออกเป็น 5 ประเภท ตามส่วนของพืชที่นำมาบริโภค ( สาธารณะสุข, กระทรวง กรมอนามัย กองโภชนาการฝ่ายอาหารและโภชนาการ อ้างใน สมสมร ศรศรีวิชัย 2542 : 22 – 24 )

- 1) ใบ เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง และผักคะน้า
- 2) ดอกและลำต้น เช่น กะหล่ำดอก ผักกาดหัว และหน่อไม้
- 3) รากและหัว เช่น มันเทศ เผือกและมันฝรั่ง
- 4) เมล็ดและถั่วสดชนิดต่างๆ เช่น ถั่วฝักยาว และถั่วลันเตา
- 5) ผล ได้แก่ แตง มะเขือเทศ บวบ พริก น้ำเต้า และฟักทอง

##### องค์ประกอบของผัก

ผักเหมือนสิ่งมีชีวิตอื่นๆ มีส่วนประกอบทางเคมีหลัก ได้แก่ น้ำ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ ปริมาณขององค์ประกอบเหล่านี้แตกต่างกันไปตามชนิดพันธุ์ และแหล่งปลูกของผัก นอกจากนี้ยังมีสารให้สีที่ปรากฏตามเปลือก เนื้อและเมล็ดที่เป็นสีอาหารตามธรรมชาติ ผักจัดเป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน วิตามินซี วิตามินเอ เกลือแร่ เส้นใย และกรดอินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สารอาหารหลายชนิดพบมากตามเปลือก โดยเฉพาะวิตามิน การประกอบอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารจากผักจึงควรบริโภคทั้งหมด เนื่องจากการเพาะปลูกในสภาพปัจจุบันมีการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ไม่จำกัดชนิดและปริมาณ องค์ประกอบทางเคมี จึงอาจตรวจพบตามผิวของผัก นับว่าสารปนเปื้อนเหล่านี้เป็นอันตรายต่อร่างกายของมนุษย์และสัตว์ ก่อนการบริโภคผักควรล้างน้ำและแช่ในน้ำสะอาด เพื่อช่วยทำความสะอาดและชะล้างสารพิษตกค้าง

พืชผักเป็นอาหารหลักที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้มีสารอาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่แล้ว ยังเป็นแหล่งของใยอาหารที่มนุษย์ควรได้รับ เพื่อช่วยให้ระบบขับถ่าย

### 1.1.5 อาหารที่เด็กปฐมวัยควรได้รับ

เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้รับสารอาหารต่างๆเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวันเด็กจึงควรได้รับอาหารต่างๆ ในปริมาณต่อไปนี้ ( วลัย อินทร์ทรัพย์ 2530 : 62 - 63 )

1. เนื้อสัตว์ เด็กควรได้รับวันละ 2 – 4 ช้อนโต๊ะ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ และควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
2. ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ ควรได้รับทุกวัน วันละ 1 ฟอง ถ้าไม่ได้กินไข่ก็ควรให้อาหารที่มีโปรตีนชนิดอื่น เช่น เนื้อสัตว์ นํ้านม เพิ่มขึ้นแทน ไข่นอกจากจะให้โปรตีนแล้วยังให้ธาตุเหล็กอีกด้วย
3. นํ้านม เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับนํ้านมทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ถ้วยตวง จะเป็นนํ้านมถั่วเหลืองก็ได้
4. ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วเหลือง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ ควรได้รับวันละ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ
5. ข้าวสุก เด็กควรได้รับวันละ 2 – 3 ถ้วยตวง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมของเด็กด้วย
6. ผัก ควรให้เด็กได้กินผักทุกวัน จะเป็นผักสีเขียวหรือสีเหลืองก็ได้ ประมาณวันละ 4 – 8 ช้อนโต๊ะ ผักที่ควรให้เด็กกิน ได้แก่ มะเขือเทศ ผักตำลึง ผักบุ้ง ฟักทอง เป็นต้น
7. ผลไม้ต่างๆ ควรให้เด็กได้รับผลไม้ทุกวัน เพื่อจะได้รับวิตามินซีเพิ่มขึ้น ผลไม้ที่ควรส่งเสริมให้เด็กกินมากๆ ได้แก่ ส้ม มะละกอสุก สับปะรด กล้วย เป็นต้น
8. ไขมันหรือนํ้านม เด็กควรได้รับไขมันให้เพียงพอเพื่อที่จะได้พลังงานเพิ่มขึ้นอย่างน้อยวันละ 2 – 3 ช้อนโต๊ะ ในรูปของอาหารผัดหรือทอด

## ปริมาณอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับ

รายการอาหาร	ปริมาณอาหารต่อวัน		
	1-2 ปี	2-3 ปี	4-5 ปี
น้ำนม	3 ถ้วยหรือมากกว่า	2 ถ้วยหรือมากกว่า	2 ถ้วยหรือมากกว่า
เนื้อสัตว์ต่างๆ			
ถั่วเมล็ดแห้ง	2-3 ช้อนโต๊ะ	3 ช้อนโต๊ะ	3-4 ช้อนโต๊ะ
เครื่องในสัตว์			
ไข่เป็ด, ไข่ไก่	1 ฟอง	1 ฟอง	1 ฟอง
ข้าวสุก	1/2 ถ้วยตวง	2 - 2 1/2 ถ้วยตวง	2 1/2 - 3 ถ้วยตวง
ผักสีเขียว			
ผักสีเหลือง	4 ช้อนโต๊ะ	6 ช้อนโต๊ะ	8 ช้อนโต๊ะ
ผลไม้สดต่างๆ			
- มะละกอสุก	1/2 ถ้วยตวง	3/4 ถ้วยตวง	1 1/2 ถ้วยตวง
- ส้ม กล้วยน้ำว้า	2 ผล	3 ผล	3 - 4 ผล
ไขมัน / น้ำส้ม	1 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ	2 - 3 ช้อนโต๊ะ

ที่มา: วิมลพรรณ ลิขิตเอกราช โภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เชียงใหม่ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ม.ป.ท. หน้า 8

จากตารางแสดงปริมาณอาหารที่เด็กปฐมวัยควรได้รับใน 1 วัน อันได้แก่ อาหาร 2 ถ้วย ไข่ 1 ฟอง เนื้อสัตว์ 3 – 4 ช้อนโต๊ะ ผักใบเขียว 4 – 8 ช้อนโต๊ะ ผลไม้ 3/4 ถ้วย ข้าวสุก 2-3 ถ้วย ไขมัน 2 ช้อนโต๊ะ ซึ่งเป็นสัดส่วนปริมาณที่สมดุลย์พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย

### 1.1.6 การจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

การจัดอาหารที่มีประโยชน์หรือถูกหลักโภชนาการนั้นสามารถทำได้ง่าย ดังนี้ (ยุวดี กาญจนิชฐิติ 2542 : 624 – 626 )

#### 1. ยึดหลักอาหาร 5 หมู่ของไทย

อาหารทั้ง 5 หมู่ จะให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายทั้ง 6 ชนิด ในการประกอบอาหารแต่ละมื้อจะต้องดูแลให้ครบทั้ง 5 หมู่ จึงจะเป็นมื้ออาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เช่น ข้าว น้ำพริกจิ้ม ผักสด ปลาทูทอด และกล้วย ถ้าเป็นอาหารเด็กปฐมวัยซึ่งยังไม่

กินรสเผ็ด เช่น ข้าวผัดใส่เนื้อสัตว์ใส่ไข่ แกงจืดผักตำลึงและผลไม้สด เช่น มะละกอหรือ สับปะรด ก็เป็นอาหารที่ครบหลัก 5 หมู่เช่นเดียวกัน

2. จัดให้ได้ปริมาณอาหารและสารอาหารพอเหมาะกับความต้องการของแต่ละบุคคล การจัดให้ได้ปริมาณอาหารมากพอ ความหมาย 2 ประการคือ จัดอาหารให้เด็กได้กิน อิ่มตามต้องการหรือจัดให้ได้สารอาหารในสัดส่วนที่ถูกต้อง

หมายความว่า การจัดอาหารให้ครบ 5 หนูนั้นยังไม่เพียงพอ เพราะการจัดอาหารครบทั้ง 5 หมู่ อาจจะไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการก็เป็นได้ ถ้าส่วนสัดส่วนของอาหารไม่ถูกต้อง ทำให้ส่วนสัดส่วนของสารอาหารไม่ถูกต้องด้วย ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดผลดีในด้านความเจริญเติบโตของร่างกายยกตัวอย่างเช่น ข้าวผัด ถ้ามีแต่ข้าว น้ำมันสำหรับผัดเล็กน้อย มีเนื้อสัตว์ 2-3 ชิ้นเล็กๆ แดงกวา 2 แผ่นฝานบางๆ และผลไม้ ส่วนสัดส่วนของอาหารดังกล่าวแม้จะครบ 5 หมู่ แต่ก็จะไม่ถูกส่วนเพราะจะได้จากคาร์โบไฮเดรตมากจากข้าว ได้โปรตีนเพียงเล็กน้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

การจัดให้ได้สารอาหารถูกส่วนนั้นในขั้นแรกจะต้องรู้ว่า

1. ความต้องการของสารอาหารในแต่ละวันของเด็กตามอายุ
2. รู้ปริมาณอาหารและสารอาหารในแต่ละชนิด

3. ให้อาหารที่มีคุณค่าทดแทนเนื้อสัตว์ อาหารโปรตีนชนิดสมบูรณ์ได้จากเนื้อสัตว์ ไข่ นมและเนยแข็ง ซึ่งอาหารดังกล่าวมีราคาแพง ถ้าจัดอยู่ในรายการอาหารทุกวัน และทุกมื้อ อาหารอาจจะต้องมีราคาแพงมากขึ้น เพราะฉะนั้นการที่จะทำให้อาหารมีคุณค่าทางโปรตีนสูง โดยที่ให้ราคาถูกที่ผู้ปกครองสามารถจ่ายให้ได้ นั้น ต้องเสริมด้วยอาหารที่มีคุณค่าใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ โดยผสมกับเนื้อสัตว์เพื่อให้ได้ปริมาณโปรตีนมากขึ้นโดยไม่ต้องเพิ่มปริมาณเนื้อ ได้แก่ การเสริมด้วยอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้งหรือผลิตภัณฑ์ของถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ ชนิดต่างๆ ตัวอย่างเช่น ข้าวผัดหมูสับใส่เต้าหู้แข็งหั่นชิ้นเล็ก ถั่วงอกผัดเต้าหู้และหมู เป็นต้น แล้วเสริมด้วยขนมที่มีคุณค่าทางโปรตีน

4. จัดอาหารที่ถูกปาก ถูกรสนิยมของเด็ก อาหารที่จัดอาจจะถูกหลักโภชนาการ ถูกหลักอนามัย มีความสวยงามล่อใจน่ากิน แต่ถ้าเป็นอาหารที่เด็กไม่ชอบกินแล้ว ก็จะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ทั้งสิ้น เด็กจะไม่บริโภคหรือได้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่พอต่อความต้องการของร่างกาย การจัดอาหารจึงต้องดูให้เหมาะสมกับความนิยม ความชอบรสของเด็กๆ ในแต่ละท้องถิ่นด้วย มิฉะนั้นอาหารที่ปรุงอย่างถูกหลักโภชนาการอาจจะกลายเป็นอาหารไม่มีประโยชน์ในลักษณะที่เด็กไม่ชอบกินหรือไม่กินเลย ก็จะไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด

5. จัดรายการอาหารไม่ให้ซ้ำกัน ถ้าเด็กได้รับอาหารที่ซ้ำกันบ่อยครั้งแม่จะเป็นอาหารที่ครบหลัก 5 หมู่ แต่จะทำให้เด็กไม่ได้รับสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารอื่นๆด้วย ร่างกายต้องการสารอาหารจำนวนมากจากอาหารนานาชนิด ฉะนั้นการจัดรายการอาหารไม่ควรจะซ้ำกันบ่อยครั้ง

6. จัดอาหารให้สวยงามน่ากิน การจัดอาหารลงในภาชนะที่สวยงาม สะอาด อาหารมีสีสันน่ากิน ก็อาจจะช่วยให้เด็กมีความอยากกินอาหารขึ้นได้ และต้องระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย ถ้าภาชนะมีสีสวยแต่ทำด้วยวัสดุที่ไม่ปลอดภัย เช่น พลาสติกสีสดเนื้ออ่อน งานกระเบื้องที่มีดอกสีสด ไม่ควรใช้

จันทนา สิทธิกัน ( 2542 : 32 –33 ) ได้กล่าวถึงหลักในการจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยไว้ดังนี้

1. เด็กมีกระเพาะอาหารเล็ก จุกอาหารได้น้อย เพราะฉะนั้นจึงควรให้เด็กกินอาหารว่างระหว่างมื้อ
2. ควรเลือกอาหารที่มีคุณค่าสูงและมีปริมาณไม่มากเกินไปกว่าเด็กจะกินได้หมด
3. จัดอาหารให้ครบตามหลัก 5 หมู่ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก
4. ได้รับอาหารครบทั้ง 3 มื้อ
5. ระหว่างมื้อถ้าเด็กหิวจัดควรให้อาหารว่างที่เป็นประโยชน์ เช่น อาหารทำจากถั่วเมล็ดแข็งต่างๆ
6. ไม่เป็นอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด หรือเปรี้ยวจัด
7. อาหารมีลักษณะสีสันท่ารับประทาน
8. เป็นอาหารที่ย่อยง่ายไม่ใช้ไขมันมากเกินไป
9. ควรให้เด็กดื่มนม ไม่ควรดื่มน้ำชา กาแฟ หรือน้ำอัดลมต่างๆ

เนื่องจากเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มักจะมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และปัญหาการขาดสารอาหาร ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กจึงควรมีความรู้เรื่องหลักโภชนาการ รู้ความต้องการอาหารของเด็กปฐมวัยและสามารถจัดอาหารให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายเด็กต้องการ จึงจะสามารถป้องกัน แก้อา และฟื้นฟูภาวะทุพโภชนาการสำหรับเด็กได้

### 1.1.7 การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก

เด็กปฐมวัย เป็นระยะที่เด็กเริ่มเรียนรู้สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตัวเองและสิ่งแวดล้อม จึงเป็นโอกาสที่จะปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้แก่เด็กตั้งแต่อายุน้อยก่อนที่เด็กจะมีความเคยชินในการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อให้เด็กมีนิสัยการบริโภคที่ดีต่อไปในอนาคต ซึ่งจะเป็นรากฐานของการมีสุขภาพที่ดี (วลัย อินทร์มพรรย์ 2530 : 67-69)

หลักในการจัดอาหารเพื่อปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. หัดให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด เพื่อร่างกายจะได้สารอาหารครบถ้วน และเพียงพอกับความต้องการของร่างกายโดยจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้แก่เด็ก
2. หัดให้เด็กกินอาหารแปลกๆ ที่เด็กไม่เคยกินมาก่อน เช่น ผักใบเขียว มะเขือเทศ เครื่องในสัตว์ โดยเริ่มให้ครั้งละน้อยๆ ถ้าเด็กไม่ชอบหรือไม่ยอมกินไม่ควรบังคับ การบังคับจะทำให้เด็กเกิดความเกลียดอาหารชนิดนั้นและไม่ยอมกินอีก ควรใช้วิธีดัดแปลงวิธีทำและเปลี่ยนแปลงรสชาติอาหารนั้นใหม่ ความชอบและไม่ชอบอาหารของเด็กวัยนี้ยังไม่แน่นอน เมื่อเปลี่ยนรสชาติอาหารให้เหมาะสมกับเด็ก เด็กจะยอมรับอาหารเหล่านั้นได้ดีขึ้น
3. ฝึกให้เด็กคุ้นกับอาหารชนิดใหม่ๆ โดยทำให้บ่อยขึ้นเด็กจะเกิดความเคยชินและเรียนรู้ที่จะชอบอาหารนั้นๆ
4. จัดอาหารให้น่ากิน อาหารที่จัดให้เด็กควรมีสีสันบ้างโดยใช้อาหารที่มีสีธรรมชาติ เช่น ใช้ผักสีต่างๆ ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้เด็กเกิดความอยากอาหาร นอกจากนี้รูปร่างลักษณะอาหารก็อาจทำให้แตกต่างกัน เช่น ผักอาจตัดเป็นท่อนสั้นๆ หรือยาวๆ บ้าง หรือแต่งกวางให้ดึงดูด เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและอยากลองมากขึ้น ผลไม้ก็เช่นเดียวกัน แทนที่จะตัดเป็นชิ้นเล็กๆ พอคำ อาจตัดเป็นชิ้นใหญ่พอที่เด็กจะจับกัดกินเองได้ และถ้าเป็น ผลไม้จำพวกชมพู่ พุทรา ก็อาจให้กัดกินทั้งผลไม้
5. ลักษณะและรสชาติของอาหาร อาหารที่จัดให้เด็กควรเป็นอาหารที่ ย่อยง่าย ไม่เหนียวหรือแข็งจนเกินไป แต่ไม่จำเป็นต้องสับจนละเอียด ทั้งนี้เพื่อฝึกให้เด็กได้ใช้ฟัน ขบเคี้ยวอาหารบ้าง ถ้าเป็นไปได้ก็อาจให้กัดกินเองทั้งขาหรือปีก รสอาหารควรเป็นรสอ่อน ไม่เปรี้ยวจัด เค็มจัด และไม่ควรหัดให้เด็กกินอาหารเผ็ด
6. ควรจัดให้มีอาหารว่าง ในตอนเช้าหรือบ่ายควรจัดให้มีอาหารว่าง สำหรับเด็กด้วย เพราะเด็กยังเล็กไม่สามารถกินอาหารได้มี้อละหลายๆ อาหารว่างควรมีปริมาณ โปรตีนและแคลอรีเพียงพอ และให้พลังงานอย่างน้อยร้อยละ 10-15 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับ ทั้งวันและควรมีโปรตีนประมาณ 1 ใน 5 ของความต้องการทั้งวัน

7. บรรยากาศและสิ่งแวดล้อม บรรยากาศในการกินอาหารมีความสำคัญในการปลูกฝังนิสัยการบริโภคอย่างมาก ขณะกินอาหารพ่อแม่ไม่ควรบ่นว่าลูกเด็กในเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น เพราะจะทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่ออาหารและเกิดความไม่ชอบอาหารชนิดนั้น บรรยากาศในการกินควรรื่นรมย์ไม่เคร่งเครียด แต่ควรมีระเบียบพอสมควร หัดให้เด็กนั่งกินอาหารให้เป็นทีและรู้จักมารยาทในการกิน

8. ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก เมื่อเด็กโตพอควรจัดให้กินอาหารพร้อมผู้ใหญ่ เพื่อจะได้หัดกินอาหารชนิดต่างๆ ที่กินในครอบครัว ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการกินอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย

9. สร้างสุขนิสัยที่ดี การมีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหารจะช่วยให้อวัยวะย่อยและดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น ควรสอนให้เด็กเคี้ยวอาหารให้ละเอียดและกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะเป็นนิสัย เช่น กินอาหารที่สะอาดไม่มีแมลงวันไต่ตอม ภาชนะที่ใส่สะอาด อาหารที่หุงต้มจนสุกทั่วอาหารที่ไม่มีสีฉูดฉาด และล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารทุกครั้ง

การที่จะให้เด็กกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้มากน้อยเพียงใดนั้น พ่อแม่ต้องปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีกับเด็กเสียตั้งแต่เยาว์วัยยิ่งในยุคที่อิทธิพลของการโฆษณาอาหารและสินค้า แผ่ขยายนำมาถึงภายในบ้านเรา พ่อแม่ยิ่งต้องสละเวลาสอนให้เด็กรู้จักในเรื่องของอาหารการกินที่มีประโยชน์ และต้องระลึกอยู่เสมอว่าเด็กมีชีวิตจิตใจ การจะเปลี่ยนนิสัยการกินต่างๆ ของเด็กจะต้องค่อยๆ ทำค่อยๆ ไป และทำด้วยความละมุนละไม

เด็กชอบอาหารที่มีสี เด็กในวันนี้มักชอบอาหารที่มีสี ถ้าอาหารนั้นจัดเตรียมที่บ้าน ก็ต้องเลือกใช้สีที่ใช้ปรุงอาหาร จึงจะปลอดภัยสำหรับเด็ก ถ้าซื้ออาหารที่มีสีจากพ่อค้าแม่ค้า พ่อแม่ก็ต้องแน่ใจว่าเขาไม่ได้ใส่สีย้อมฟ้ามาให้กิน เรื่องใช้สีไม่ถูกต้องใส่อาหารนี้ท่านคงต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษเพราะเป็นปัญหาในบ้านเราที่อาจทำลายสุขภาพของพวกเราได้

เด็กไม่ชอบอาหารซ้ำซาก เด็กในวันนี้ชอบกินอาหารที่ไม่ซ้ำซาก เพราะฉะนั้นการจัดรายการอาหารในแต่ละวัน ก็มีความสำคัญที่จะทำให้เด็กกินอาหารได้มากน้อยเพียงใด การปรุงแต่งรสชาติและกลิ่นที่เด็กชอบ ก็อาจทำให้กินอาหารได้มากขึ้น เมื่อจะให้เด็กกินอาหารที่เด็กไม่เคยกินมาก่อนก็ควรจัดเตรียมให้อยู่ในสภาพที่เด็กบริโภคได้ง่าย รวมทั้งการจับต้องได้สะดวก และถ้าเป็นไปได้ควรมีอาหารที่เด็กชอบกินอยู่แล้วรวมอยู่ด้วย

เด็กบางคนอาจจะจกอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดอยู่พักหนึ่งมากเป็นพิเศษ ซึ่งถ้าอาหารนั้นเป็นของดีมีประโยชน์ พ่อแม่ก็อย่าได้แสดงความกังวลจนเกินไป

ความอยากอาหาร พ่อแม่ที่สังเกตลูกของตนอย่างสม่ำเสมอ คงจะทราบดีว่าพ่อเด็กอายุย่างเข้าขวบที่สอง มักมีความอยากอาหารน้อยลง ซึ่งสัมพันธ์กับอัตราการ

เจริญเติบโตที่ลดลงเมื่อเทียบกับขวบแรกของอายุ สิ่งที่พ่อแม่ควรทำคือ ฝึกระวังลูกให้กินของดีมีประโยชน์ และหมั่นคว่ำน้ำหนักตัวเด็กเป็นระยะๆ ว่าขึ้นดีหรือไม่

อาหารว่าง ควรฝึกให้เด็กกินอาหารตรงต่อเวลาทั้ง 3 มื้อ อาหารว่าง ที่จัดให้เด็กกิน ก็ควรจัดเป็นของดีมีคุณค่าทางโภชนาการ เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่เรียนรู้ อิทธิพลของการโฆษณาอาจทำให้เด็กชอบกินของบางอย่างซึ่งไม่ได้ให้คุณค่าอะไรมากนัก แถมยังเสียเงินไม่คุ้มค่าเสียด้วย เรื่องพ่อแม่ก็ต้องสอนเด็ก ให้ละเว้นจากของที่เขชอบอยู่ ถ้าอาหารนั้นไม่มีประโยชน์

### 1.1.8 การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย

ถึงแม้ในระยะปฐมวัย การเจริญเติบโตของร่างกายและสมองจะช้าลงกว่าในระยะทารก แต่ในระยะแรกๆ ของวัยนี้การเจริญเติบโตจะค่อนข้างรวดเร็วและจะช้าลงเมื่ออายุมากขึ้น ดังนั้นเด็กวัยนี้จำเป็นต้องได้รับอาหารต่างๆ ที่มีคุณภาพและปริมาณให้เพียงพอและเหมาะสมมีการสร้างเสริมนิสัยการบริโภคที่ดี การได้รับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วนจะช่วยวางรากฐานที่ดีสำหรับเด็กเพื่อการเจริญเติบโตที่ดีต่อไปในอนาคต

อายุ	พลังงานที่ต้องการต่อน้ำหนักต่อ 1 กิโลกรัม
1 – 3 ปี	102
4 – 6 ปี	90

1. ความต้องการพลังงานและสารอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย สารอาหารต่างๆที่เด็กวัยนี้ต้องการก็เช่นเดียวกับวัยทารกแต่เพิ่มปริมาณขึ้น ปริมาณอาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก การให้อาหารครั้งแรกๆ ควรเริ่มให้ทีละน้อยๆ ก่อนเพื่อให้เด็กเกิดความเคยชินแล้วค่อยเพิ่มให้มากขึ้นตามลำดับ

เด็กวัยนี้มีอัตราการเผาผลาญอาหารสูงในระยะแรกเนื่องจากร่างกายมีกิจกรรมต่างๆ มาก เด็กชายจะมีอัตราการเผาผลาญอาหารสูงกว่าเด็กหญิง เมื่อเด็กเติบโตขึ้นอัตราการเผาผลาญสารอาหารจะน้อยลงและจะสูงอีกครั้งเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความต้องการพลังงานที่เด็กต้องการในแต่ละวัน คือ

คาร์โบไฮเดรต ควรได้รับครึ่งหนึ่งของพลังงานจากอาหารทั้งหมดในรูปแบบของข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยว มันฝรั่ง ขนมปัง ฯลฯ

เกลือแร่ เด็กควรได้รับแคลเซียมและ ฟอสฟอรัสอย่างละ 300 มิลลิกรัมต่อวันเพื่อนำไปบำรุงกระดูกและฟัน จึงควรดื่มนมทุกวัน



แร่เหล็ก ควรได้รับวันละ 10 มิลลิกรัม เพื่อป้องกันโรคโลหิตจาง ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์

วิตามินและแร่ธาตุอื่นๆ ควรได้จากการรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน เพราะผักเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานเป็นปกติและเพิ่มความต้านทานโรคต่างๆ สำหรับเด็กเล็กที่ยังเกี่ยวไม่เก่งอาจบดคั้นเอาแต่น้ำหรือต้มให้เปื่อย ควรให้เด็กรับประทานผักทุกวันเพื่อให้ร่างกายได้รับเส้นใยอาหารอย่างเพียงพอเป็นการป้องกันท้องผูก

2. การประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยปฐมวัย เด็กวัยนี้ควรรับประทานอาหารประเภทไข่ ปลา เนื้อสัตว์ ถั่ว ผัก ผลไม้ และน้ำมันเป็นประจำ แต่สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ ความสะอาด อาหารสำหรับเด็กถ้าได้ผ่านความร้อนหรือผ่านการฆ่าเชื้อโรคจนแน่ใจว่าปลอดภัย จึงจะเรียกว่าเป็นการถูกต้อง ฉะนั้นในการประกอบอาหารเด็กจึงต้องใช้ความระมัดระวังอย่างมาก และจะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับความสามารถในการย่อยและการดูดซึมของร่างกายของเด็กอาหารบางประเภทที่แข็ง เหนียวหรือย่อยยากก็ควรบดหรือสับให้ละเอียด ต้มให้เปื่อย เช่น เนื้อสัตว์ ผัก น้ำจากการต้ม เนื้อสัตว์หรือผักจะมีแร่ธาตุและวิตามิน ไม่ควรทิ้งควรรนำมาทำข้าวต้มหรือข้าวตุ๋นให้เด็กรับประทาน

3. บริโภคนิสัยที่ควรฝึกให้กับเด็ก การฝึกนิสัยการรับประทานอาหารของเด็กเป็นเรื่องสำคัญมากเด็กที่มีบริโภคนิสัยที่ดี คือรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจะทำให้ร่างกายมี สุขภาพอนามัยสมบูรณ์แข็งแรง ในทางตรงข้ามถ้าเด็กมีบริโภคนิสัยที่ไม่ดีสุขภาพร่างกายของเด็กจะเสื่อมลงและขาดสารอาหารที่จำเป็นอันจะส่งผลกระทบต่อเจริญเติบโตของร่างกายในที่สุด การฝึกบริโภคนิสัยของเด็กควรเริ่มตั้งแต่ทารกและระยะปฐมวัย ผู้มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยของเด็กมากที่สุดคือ พ่อ – แม่ ซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดเด็กมากที่สุดเด็กจะเลียนแบบนิสัยการบริโภคอาหารจาก พ่อ – แม่ ดังนั้นจึงจำเป็นยิ่งที่จะต้องได้รับความร่วมมือจากพ่อ – แม่ ในการฝึกและส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ถูกต้องให้กับเด็ก บริโภคนิสัยที่ควรฝึกให้กับเด็ก คือ

- 1) หัดให้เด็กรับประทานอาหาร 3 มื้อ เหมือนผู้ใหญ่
- 2) อย่าให้เด็กรับประทานอาหารจุกจิกไม่เป็นเวลาหรือให้

รับประทานอาหารนมหวานก่อนเวลาอาหาร เพราะจะทำให้เด็กรับประทานอาหารเมื่อถึงเวลาได้น้อย

3) เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อ – แม่ ดังนั้น พ่อ-แม่ ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็ก ในการฝึกนิสัยการรับประทานอาหารถูกต้อง พ่อ – แม่ ต้องไม่แสดงความไม่ชอบอาหารใดๆ ให้เด็กเห็น ควรสอนให้เด็กช่วยตนเอง เช่น รับประทานอาหารเองโดยไม่ต้องป้อนให้ รู้จักใช้มือ และฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารไปพร้อมๆ กันด้วย

- 4) หัดให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลายๆ ชนิดจะช่วยให้ได้รับสารอาหารเพียงพอสำหรับร่างกายและป้องกันไม่让孩子เลือกรับประทานอาหารตามใจชอบ
- 5) ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเช้าที่อร่อย และให้ครั้งละน้อยก่อน ไม่ควรบังคับขู่เข็ญหรืออารมณ์เสียเมื่อเด็กไม่ยอมรับประทานอาหารเช้าเพราะจะทำให้เด็กเกลียดอาหารชนิดนั้นตลอดไป
- 6) หัดให้เด็กเคยชินกับรสชาติของอาหารชนิดต่างๆ ด้วยตนเองและไม่ควรใช้อาหารเป็นสิ่งต่อรางวัลแก่เด็ก
- 7) หัดให้เด็กรับประทานอาหารพร้อมผู้ใหญ่ควรตักจำนวนเพียงพอที่เด็กได้รับไว้ก่อน โดยเฉพาะอาหารโปรตีน และให้เด็กรับประทานจนหมดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการขาดสารอาหารโปรตีนซึ่งพบได้ในเด็กวัยนี้มากที่สุด
- 8) ผักและผลไม้ควรมีในอาหารทุกวัน

#### วิธีการให้อาหารเด็กเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมกรบริโภคที่ดี

1. ไม่ควรบังคับให้เด็กรับประทานอาหารเช้าที่เด็กไม่ชอบ และขณะรับประทานอาหารเช้าไม่ควรบ่นว่าหรือดุเด็ก
2. ควรจัดอาหารให้มีสีสันน่ารับประทานโดยคำนึงถึงรสชาติและคุณค่าอาหาร
3. ทำอาหารชนิดที่เด็กไม่เคยชินให้บ่อยครั้งขึ้น พร้อมทั้งปรับปรุงและเปลี่ยนวิธีปรุงประกอบเพื่อให้เด็กสนใจและอยากลองรับประทาน
4. แบ่งอาหารให้เด็กทีละน้อยแล้วเพิ่มเติมทีหลัง
5. ควรให้เวลาในการรับประทานอาหารเช้าแก่เด็ก ไม่ควรเร่งรัดจนเกินไป เมื่อเด็กยังเหนื่อยอยู่จากการวิ่งเล่น ไม่ควรให้เด็กรับประทานอาหารเช้า
6. ให้เด็กได้มีส่วนช่วยในการทำอาหารบ้างเพื่อให้เด็กเกิดความสุข สนใจและอยากลองรับประทานอาหารเช้าที่ตนเองมีส่วนทำเพื่อเร้าให้เด็กเกิดความสุขใจอาหาร

#### เด็กจะรับประทานอาหารเช้าได้ดี เมื่อ

1. การจัดอาหารมีลักษณะจูงใจ เช่น มีสีสัน รูปร่างแปลกๆ หรือภาชนะที่ใส่ เหมาะสม ทำให้เด็กมีความตื่นตัวในการรับประทานอาหารเช้า
2. ลักษณะอาหารไม่แข็งหรือเหนียวเกินไป

3. ให้เด็กมีอิสระที่จะเลือกอาหารรับประทานได้ตามใจชอบ ให้เด็กตักอาหารเองหรือปล่อยให้ใช้มือหยิบแทนช้อน ถึงแม้จะเลอะเทอะบ้างก็ไม่เป็นไร พ่อแม่ควรคอยดูห่างๆ และช่วยเหลือเด็กเมื่อจำเป็น
4. เด็กที่ได้เล่นและนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอจะรับประทานอาหารได้ดี
5. พ่อ – แม่ ไม่ควรวิตกกังวลหรือบังคับเมื่อเด็กไม่รับประทานอาหารแต่ควรสร้างบรรยากาศที่ดีในขณะที่เด็กรับประทาน เช่น การเล่านิทานหรือเรื่องสนุก เพลิดเพลินหรือ ห่างไกลจากเสียงอึกทึกและกลิ่นจะช่วยให้เด็กรับประทานอาหารได้มาก อุปกรณ์การรับประทานอาหารควรมีขนาดเหมาะสมกับเด็กและใช้วัตถุที่ไม่เป็นอันตราย

## 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ

พนมพร ศิริธพร ( 2537 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโครงการ ประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีผลต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโครงการประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีผลต่อพฤติกรรมในการ รับประทานอาหารด้านพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารและความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ของเด็กวัยอนุบาล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กอายุระหว่าง 5 – 6 ปี ซึ่งกำลัง เรียนอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2537 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้คือ การ สังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร และแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ของเด็กวัยอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า 1) คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร ของเด็กอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสพการณ์หน่วยที่เกี่ยวข้องอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ .01 2) คะแนนความรู้ เกี่ยวกับประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารสูงกว่าเด็กวัย อนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสพการณ์หน่วยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จันทนา สิทธิกัน ( 2542 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรม โภชนาการและการดูแลเด็กกับความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอในเด็ก 0 – 5 ปี มีวัตถุประสงค์ 3 ด้านคือ 1) เพื่อการศึกษาภาวะเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอในเด็ก 0 – 5 ปี ท้องที่อำเภอสะเมิง 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมโภชนาการกับภาวะเสี่ยง และ 3) เพื่อศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลเด็กกับความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยเด็ก อายุ 0 – 5 ปี พร้อมทั้งแม่ จำนวนทั้งหมด 12 คน เป็นเด็กชาวกระเหรี่ยง 9 คน และชาวพื้นเมือง 3

คน ผลการวิจัยพบว่า ภาวะเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอ เด็กชาวกระเหรี่ยงมีความเสี่ยงอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง ในขณะที่เด็กชาวพื้นเมืองมีความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอต่ำถึงปานกลาง ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมโภชนาการกับความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอ พบว่าเด็กชาวกระเหรี่ยงบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอต่ำ เป็นผลมาจากรายได้ครอบครัวต่ำและนิสัยการบริโภคเป็นไปตามความเชื่อดั้งเดิม นอกจากนี้แหล่งอาหารที่มีวิตามินเอในท้องที่อาศัยอยู่น้อยแหล่ง แหล่งอาหารมีเพียงบางฤดูกาลเท่านั้น เด็กชาวพื้นเมืองจะเลือกชนิดของอาหารตามใจชอบ ตามสมัยนิยมและตามการโฆษณา เด็กทั้งสองกลุ่มมีนิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสม จึงอาจสรุปได้ว่าพฤติกรรมโภชนาการมีความสัมพันธ์กับภาวะเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอ

เวอเร ( Werle, 1994 ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกรอบนมพ่อแม่เกี่ยวกับทักษะในการให้อาหารแก่เด็ก โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาถึง สิ่งที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กในเรื่องเกี่ยวกับการไม่รับประทานอาหารเช้าชนิดหนึ่ง ดำเนินการทดลองโดยจัดการอบรมพ่อแม่เกี่ยวกับทักษะต่างๆ ในการให้อาหารแก่เด็ก ผลการทดลองปรากฏว่ามีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรมในการให้อาหารของพ่อแม่ หลังจากที่พ่อแม่เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับทักษะในการให้อาหารแก่เด็กแล้ว ซึ่งส่งผลให้พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น กล่าวคือ เด็กยอมรับรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์มากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า พ่อแม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการรับประทานของเด็กในด้านต่างๆ

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

### 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

#### 2.1.1 ความหมายของการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

แจ๊คแมน ( Jackman, 1997 : 190 ) กล่าวว่ากิจกรรมการประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมที่เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เรียนรู้จากกระบวนการในการทำงาน เริ่มตั้งแต่การวางแผนไปจนถึงการทำความสะดวกอุปกรณ์และสถานที่ ประสบการณ์ที่ได้รับจากการประกอบอาหารจะทำให้เด็กได้รับความรู้ เกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จและเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารเช้าที่ติดตัวไปตลอดชีวิต

วไลพร พงษ์ศรีทัศน์ ( 2533 : 6 ) และบุญประจักษ์ วงษ์มงคล ( 2536 : 8 ) กล่าวว่ากิจกรรมการประกอบอาหาร เป็นการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือทดลองและปฏิบัติการด้วยตนเองจากของจริง โดยใช้ประสาทสัมผัสในการเรียนรู้

ปวีณา (นามแฝง) ( 2539 : 113 ) กล่าวว่า กิจกรรมการประกอบอาหาร เป็นกระบวนการที่ทำให้เด็กรู้จักคิด ลงมือทำ และนำไปสู่ผลลัพธ์ด้วยตัวของเด็กเอง ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญต่อการคิดและเรียนรู้ในเรื่องอื่นๆ ด้วย

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ( 2541 : 45 ) กล่าวว่า การประกอบอาหารเป็นกิจกรรมที่เด็กจะได้รับการจัดประสบการณ์ตรงจากการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหารดิบ-สุก รับรู้รสและกลิ่นของอาหาร เรียนรู้ด้วยการใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ และเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น

สรุปได้ว่า กิจกรรมการประกอบอาหาร หมายถึงการจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือทดลอง และปฏิบัติการด้วยตนเองจากของจริง โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการเรียนรู้ เด็กได้เรียนรู้จากกระบวนการในการทำงาน รู้จักคิด ลงมือทำ และนำไปสู่ผลลัพธ์ด้วยตัวของเด็กเอง

### 2.1.2 จุดมุ่งหมายและความสำคัญของการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

การประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและสร้างความสนใจในการเรียนรู้ของเด็กเป็นอย่างดี กิจกรรมนี้ไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อผลงานหรืออาหารที่ทำเสร็จ แต่อยู่ที่กระบวนการระหว่างทำกิจกรรมเป็นสำคัญ

จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (2535 :7 ) ได้กำหนด

จุดมุ่งหมายของการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารไว้ ดังนี้

1. สนุกสนาน ปลูกฝังให้เด็กรักการทำงาน
2. ได้สังเกตกระบวนการเปลี่ยนแปลง
3. สร้างทัศนคติที่ดีในการรับประทานอาหาร
4. ส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา
5. ฝึกการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การสังเกต การชิมรส การดมกลิ่น การฟังเสียงที่เกิดขึ้น การสัมผัส
6. รู้จักขั้นตอนการเตรียม จัดเก็บและทำความสะอาด
7. รู้จักมารยาทในการรับประทานอาหาร
8. เพิ่มพูนพัฒนาการทางภาษา
9. เพิ่มทักษะกระบวนการคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์
10. รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม

บรูเวอร์ ( Brewer. 1995 : 397 ) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการจัด  
ประสบการณ์การประกอบอาหารดังนี้

1. วิทยาศาสตร์ สังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น การละลาย  
เปลี่ยนจากน้ำแข็งเป็นน้ำ ขนาดเล็กลง ขนาดใหญ่ขึ้น และการเปลี่ยนแปลงจากน้ำกลายเป็นไอน้ำ  
 เป็นต้น
2. ภาษา เรียนรู้คำศัพท์ เช่น ต้ม ตุ่น ม้วน นวด บด ตัดออกเป็นก้อน  
ลูกบาศก์เล็ก ตัดออกเป็นชิ้นเล็กๆ เป็นต้น รู้จักชื่ออาหาร ชื่ออุปกรณ์
3. คณิตศาสตร์ เปรียบเทียบปริมาณ การวัด
4. การเรียนรู้ทางสังคม การร่วมมือกันทำงาน เรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลที่  
เกี่ยวข้องกับการผลิตอาหาร ประเพณีเกี่ยวกับอาหาร

แจ๊คแมน ( Jackman. 1997 : 191 ) กล่าวว่า ในการจัดประสบการณ์การ  
ประกอบอาหาร มีวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ควรกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ดังนี้

1. รู้จักรับผิดชอบ เป็นอิสระ และประสบความสำเร็จ
2. เรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการและอาหารหมู่ต่างๆ
3. การทำงานอย่างอิสระและความร่วมมือในกลุ่มย่อย ( เด็กอ่อนกว่า ,  
เด็กกลุ่มเล็กกว่า )
4. การทำงานจนเสร็จสมบูรณ์ ตั้งแต่เตรียมการไปจนถึงการทำ  
สะอาด
5. เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารใหม่ๆ และส่วนประกอบของอาหารจาก  
วัฒนธรรมอื่นๆ
6. เรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพที่แตกต่างกันในอาหารแต่ละประเภท และอาชีพ  
ที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร เช่น ชวนา ชาวสวน พ่อครัว ฯลฯ
7. รู้จักคำและความคิดรวบยอด เช่น การวัด ละลาย นวด เขย่า เป็นต้น
8. พัฒนาทักษะการอ่านเบื้องต้นจากชาร์ตแสดงวิธีการปรุงอาหาร
9. เรียนรู้ความคิดรวบยอดทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์
10. พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ การประสานสัมพันธ์  
ระหว่างตาและมือ
11. กิจกรรมการประกอบอาหารนำไปสู่กิจกรรมอื่น เช่น การแสดง  
บทบาทสมมติ การเชิดหุ่น ศิลปะ ฯลฯ

ดาห์ล ( Dahl, 1998: 81 – 82 ) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการจัดประสบการณ์  
การประกอบอาหารดังนี้

1. การอ่าน เด็กอ่านรายการอาหารซึ่งแสดงด้วยรูปวาดที่มีคำหรือจำนวน
2. คณิตศาสตร์ เด็กเรียนรู้โดยการนับ การวัด การเรียงลำดับ การกะ  
ประมาณ
3. วิทยาศาสตร์ พัฒนากิจกรรมที่ใช้ประสาทสัมผัส เด็กทุกคนมีโอกาส  
ที่จะดม สัมผัส ชิม ครัวใช้คำถามกระตุ้นให้เด็กสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
4. กิจกรรมสร้างสรรค์ เด็กใช้จินตนาการในการประกอบอาหาร ตกแต่ง  
รูปร่าง รูปทรง การเลือกใช้สี
5. เรียนรู้ทักษะทางสังคม เป็นตัวของตัวเอง ปฏิบัติตามข้อตกลง  
ช่วยเหลือ แบ่งปันและร่วมมือกับผู้อื่น
6. การวาดและเขียน เด็กบันทึกประสบการณ์การประกอบอาหารที่  
โรงเรียนหรือที่บ้าน

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าการจัดกิจกรรมประกอบอาหารมี  
จุดมุ่งหมายเพื่อให้เด็กได้รู้จักรับผิดชอบ รู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นได้สังเกตกระบวนการเปลี่ยนแปลง  
ต่างๆ เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารใหม่ๆ ซึ่งเด็กจะเกิดทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้น  
จากการร่วมกิจกรรมดังกล่าว

#### ความสำคัญของการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

นิตยา ประพฤติกิจ ( 2539 : 41- 42 ) กล่าวไว้ว่า การจัดประสบการณ์การ  
ประกอบอาหารมีส่วนช่วยให้เด็กเรียนรู้ในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ภาษา เด็กได้อธิบายเกี่ยวกับการวางแผนร่วมกัน ได้ฟังและ  
ปฏิบัติตามวิธีทำได้เรียนรู้ศัพท์ใหม่ๆ ได้อ่านสูตรและวิธีทำ
2. สังคมศึกษา เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่บ้าน ได้ทำงานเป็น  
กลุ่ม ได้เรียนรู้ว่าอาหารมาจากไหน และขนส่งมาได้อย่างไร
3. วิทยาศาสตร์ ได้เรียนรู้ว่าอาหารได้มาจากอะไรบ้าง และมีการ  
เปลี่ยนรูปร่างอย่างไร
4. คณิตศาสตร์ ได้ชั่ง ตวง วัดเครื่องปรุง ได้เข้าใจเรื่องปริมาณ  
และการซื้อขาย

5. สุขภาพและความปลอดภัย เด็กเข้าใจว่ามีอาหารหลายชนิดที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เข้าใจว่าทำอาหารสามารถทำได้อย่างปลอดภัย เด็กได้ฝึกฝนเกี่ยวกับการสร้างสุขนิสัยที่ดี เช่น การล้างมือ การล้างภาชนะ อีกทั้งยังช่วยให้เด็กเกิดภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง เพราะได้ทำสิ่งที่มีคุณประโยชน์

เคลฟสเตด ( Klefstad. 1995 : 33 ) กล่าวว่า การจัดประสบการณ์การประกอบอาหารมีประโยชน์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ดังนี้

1. ภาษา การเขียนและการอ่าน เด็กคุ้นกับเสียงอักษร ลำดับเหตุการณ์ คิดภาษามาอธิบายเหตุการณ์ ใช้ภาษาอธิบายเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น สังเกตการเขียนคำ และสร้างหนังสือขึ้นมา
2. คณิตศาสตร์ เด็กได้เรียนรู้ทักษะการวัด การกะประมาณ ความคิดรวบยอดของคำว่ามากกว่า – น้อยกว่า มาก – น้อย เต็ม – ว่างเปล่า เปรียบเทียบจำนวน การนับ
3. วิทยาศาสตร์ เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ฝึกทักษะการสังเกต การทำนาย
4. ทักษะการใช้กล้ามเนื้อเล็ก เด็กได้ตัดหรือหั่นส่วนผสม จัดตกแต่งอาหาร
5. ศิลปะ โดยการนำเศษวัสดุที่เหลือจากการประกอบอาหาร เช่น เปลือกถั่ว เปลือกไข่ มาสร้างสรรค์งานศิลปะ
6. สุขภาพอนามัย ฝึกให้มีสุขนิสัยที่ดี รักษาความสะอาด รู้จักแยกแยะอาหารที่มีประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ รู้จักใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารอย่างปลอดภัย
7. ดนตรี เด็กร้องเพลงที่เกี่ยวกับการประกอบอาหาร เล่นกับนิ้วมือหรือเขียนเนื้อเพลง
8. การเรียนรู้ทางสังคม พัฒนาพฤติกรรมความร่วมมือและทักษะทางสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม เรียนรู้จากเพื่อนและให้คำแนะนำแก่เพื่อน

จากความเห็นดังกล่าว สรุปได้ว่า การจัดประสบการณ์การประกอบอาหารมีประโยชน์ต่อเด็กมาก ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ทั้งในเรื่องภาษา คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ดนตรี ศิลปะ การใช้ กล้ามเนื้อเล็ก สุขภาพอนามัย และการร่วมมือกันทำงาน เกิดความรู้สึกระบอบความสำเร็จ เด็กได้พัฒนาโดยองค์รวมทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา



### 2.1.3 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ( 2535? : 4-8 ) กล่าวถึงขั้นตอนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ดังนี้

#### 1. ขั้นเตรียมงาน มีรายละเอียด ดังนี้

- 1.1 ครูลำดับขั้นตอนการประกอบอาหารที่จะนำมาให้เด็กทำ
- 1.2 ทำแผนภูมิรายการอาหาร ( อาจจะมีภาพแผนภูมิ )
- 1.3 ปรีกษาหารือกันระหว่างครูกับนักเรียน
- 1.4 ติดต่อขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการจัดเตรียมสิ่งที่นำมา

ประกอบอาหารเตรียมเครื่องมือ อุปกรณ์ ในการประกอบอาหาร

#### 2. ขั้นปฏิบัติ

##### 2.1 ก่อนลงมือประกอบอาหาร ควรปฏิบัติดังนี้

- 2.1.1 ครูคิดแผนภูมิภาพ และขั้นตอนในการประกอบอาหาร

ให้เด็กเห็น ชัดเจน

- 2.1.2 ครูวางแผนและจัดแบ่งงานให้เหมาะสมกับความสามารถ

ของเด็ก

- 2.1.3 ครูจัดวางอุปกรณ์ทุกอย่างให้เด็กเห็นตามขั้นตอนการทำ

- 2.1.4 แนะนำขั้นตอนในการทำพร้อมทั้งแนะนำวิธีการใช้

อุปกรณ์ต่างๆ ข้อควรระวังในการใช้ และความปลอดภัยในการทำกิจกรรม

- 2.1.5 ให้เด็กล้างมือให้สะอาดก่อนเริ่มประกอบอาหาร

##### 2.2 ขณะประกอบอาหาร ควรปฏิบัติดังนี้

2.2.1 ครูลงมือสาธิตการประกอบอาหารตามขั้นตอน ( อย่างช้าๆ ) ในขั้นนี้ครูอาจให้เด็กลงมือปฏิบัติด้วย

2.2.2 กระตุ้นให้เด็กได้หัดสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงของอาหารในขณะสาธิต เช่น สี กลิ่น รส ความข้น – ใส รูปร่าง ลักษณะที่เปลี่ยนไป

2.2.3 ฝึกเด็กให้รู้จักการรอคอย รู้จักมารยาทในการทำงานร่วมกัน

2.2.4 ให้เด็กรู้จักแบ่งหน้าที่ในการทำงาน เช่น จัดเก็บสิ่งของที่  
ใช้แล้วเข้าที่ เก็บโต๊ะ ทำความสะอาดโต๊ะ เก็บถ้วยชาม แก้วน้ำ และทำความสะอาดภาชนะ

#### 3. ขั้นสรุปกิจกรรม ฝึกให้เด็กปฏิบัติดังนี้

- 3.1 ให้เด็กเล่าประสบการณ์ ขั้นตอนการทำงาน

3.2 สนทนา พูดคุยกับเด็กในข้อที่เกิดความสงสัย หรือเกิดปัญหา

3.3 ช่วยแนะนำสิ่งที่ควรเรียนรู้จากกิจกรรม

3.4 กระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดจากการร่วมกิจกรรม

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้น ขั้นตอนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร เริ่มตั้งแต่ขั้นการเตรียมงาน ปรัชญาหรือระหว่างครูกับเด็กว่า จะทำอาหารอะไร วันไหน เพื่อจะได้จัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ในการประกอบอาหารให้พร้อม ในขั้นปฏิบัติให้เด็กวางแผนแบ่งงานกันทำ ครูแนะนำให้เด็ก ระมัดระวังในการใช้อุปกรณ์ ดูแลความปลอดภัยในขณะที่เด็กทำกิจกรรม ให้เด็กลงมือประกอบอาหารด้วยตนเอง โดยครูคอยให้ความช่วยเหลือในโอกาสที่เหมาะสม หลังจากทำอาหารเสร็จแล้ว เด็กเก็บอุปกรณ์ไปล้างและทำความสะอาดสถานที่ในขั้นสรุปให้เด็กเล่าประสบการณ์การทำงาน ครูกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นจากการทำงานร่วมกัน

#### 2.1.4 บทบาทครูในการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

แจ็กแมน ( Jackman. 1997 : 191-192 ) กล่าวถึงบทบาทครูในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ดังนี้

1. วางแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร
2. หาข้อมูลว่าเด็กแพ้อาหารประเภทใด
3. หาข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อของแต่ละครอบครัวเกี่ยวกับอาหาร เช่น อาหารประเภทใดรับประทานได้ อาหารประเภทใดรับประทานไม่ได้
4. บูรณาการการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารให้เข้ากับเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้
5. อธิบายข้อจำกัดและบทบาทของเด็ก เช่น ล้างมือด้วยสบู่และน้ำก่อนและหลังการเตรียมอาหาร และให้เด็กช่วยกันตั้งกฎเกณฑ์ในขณะที่ประกอบอาหาร
6. ในเด็กเล็ก ให้เด็กปฏิบัติง่ายๆ เช่น ล้างผัก – ผลไม้ หั่นผัก – ผลไม้ ผสมส่วนประกอบของอาหารเข้าด้วยกันแล้วชิม เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าการประกอบสำเร็จ โดยไม่ต้องลงมือประกอบอาหาร
7. ครูมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก ให้ข้อสรุปที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหาร การกะประมาณ อุปกรณ์และกระบวนการต่างๆ พูดซ้ำๆ เพื่ออธิบายให้เด็กฟัง เด็กจะได้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางภาษา

8. อภิปรายเกี่ยวกับอาหารร่วมกับเด็ก เช่น กลิ่นของอาหาร ส่วนผสม รสชาติ รูปร่าง เป็นต้น

9. มีเวลาเพียงพอในการประกอบอาหาร เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ทั้งจากกระบวนการในการทำงานและผลของงาน

10. ในเด็กโต ครูอธิบายลำดับขั้นการเจริญเติบโตของอาหาร การเก็บเกี่ยว การบรรจุ การขนส่ง ร้านค้าหรือตลาด การขาย การขนส่งไปยังบ้าน การประกอบอาหาร และการเสิร์ฟ ครูมีเวลาเพียงพอที่จะตอบคำถามของเด็ก ให้เด็กได้ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ด้วยวิธีที่หลากหลาย เช่น เล่นเกมล้อตโต เกมจับคู่ อ่านหนังสือ สร้างหนังสือ ทักษะศึกษา

จะเห็นได้ว่าบทบาทครูในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ครูจะต้องวางแผนการจัดประสบการณ์ ทราบข้อมูลเกี่ยวกับเด็กแต่ละคนว่าแพ้หรือไม่สามารถรับประทานอาหารประเภทใด ให้โอกาสเด็กได้ลงมือทำด้วยตนเอง ให้เวลาเพียงพอในการทำอาหาร และในขณะที่เด็กประกอบอาหารครูมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก กระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้และอภิปรายเกี่ยวกับการปรุงอาหาร รสชาติ และประโยชน์จากอาหารประเภทผัก

### 2.1.5 ข้อเสนอแนะและข้อควรระวังในการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ( 2535 : 8 ) กล่าวว่า ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร มีสิ่งที่ครูจะต้องคำนึงถึง ดังนี้

3. คำนึงถึงความสะอาด ให้เด็กล้างมือก่อนและหลังการทำอาหาร
4. คำนึงถึงเวลา
5. คำนึงถึงอันตรายและความปลอดภัย กรณีของมีคม ครูพยายามเลือกมีดที่ไม่คมมากนักและเลือกมีดที่มีขนาดเหมาะสมกับมือเด็ก ครูต้องใกล้ชิดกลุ่มที่ใช้อุปกรณ์ที่มีอันตราย

นิตยา ประพฤติกิจ ( 2539 : 40 – 41 ) กล่าวว่า ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร มีสิ่งที่ครูจะต้องคำนึงถึง ดังนี้

1. เลือกสูตรง่ายๆ ที่เด็กสามารถปฏิบัติตามได้โดยดูจากรูปภาพ
2. คอยดูแลอย่างสม่ำเสมอ และพร้อมที่จะให้คำแนะนำ
3. ฝึกฝนและดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อใช้เตาและของร้อน ถ้าไม่สะดวกครูอาจทำเองเมื่อถึงขั้นตอนนี้
4. สนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติที่ถูกต้อง และการป้องกันอันตราย

5. ฝึกให้เด็กมีนิสัยที่ถูกสุขลักษณะ นั่นคือ ล้างมือให้สะอาดก่อน และหลังทำอาหาร และภาชนะต้องสะอาด

6. การทำอาหารต้องสัมพันธ์กับเนื้อเรื่องที่กำลังสอนอยู่ เช่น สุขภาพอนามัย วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา และวันเทศกาล

7. วาดรูปภาพเครื่องปรุงลงบนกระดาษชาร์ต เพื่อให้เด็กได้ดูและตรวจสอบ

8. ให้เด็กได้รู้จักเครื่องชั่ง ตวง วัด ก่อนปฏิบัติจริง เช่น ให้อ่านใช้ ช้อนตวง ถ้วยตวง โดยให้ตวงแป้งหรือเม็ดยาละเอียดก่อน

9. พยายามเลือกการทำอาหารที่ง่ายๆ เพื่อให้เด็กสามารถทำได้เอง ได้รับความสำเร็จภาคภูมิใจ และพึงพอใจในประสบการณ์ที่ได้รับ

10. ให้ความสำคัญอย่างเพียงพอในการทำอาหาร

11. ควรให้เด็กทั้งห้องทำอาหารพร้อมๆกัน แต่ผลัดเปลี่ยนกันทำ จนกระทั่งทุกคนได้ทำอาหารซึ่งอาจเป็นขั้นตอนใดก็ได้

คาห์ล และบรูเวอร์ ( Dahl, 1998 : 82 – 83 & Brewer, 1995 : 396 –397 ) มีความเห็นสอดคล้องกันในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารว่า มีข้อเสนอแนะและข้อควรระวัง ดังนี้

1. เลือกประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีวิธีปรุงอาหารง่ายๆ และส่วนประกอบของอาหารหาได้ง่าย มีในท้องถิ่น

2. กำหนัถึงวุฒิภาวะและความสามารถของเด็ก อาจให้เด็กทำเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มเด็ก

3. กำหนัถึงความปลอดภัยของเด็ก เช่น การใช้มีด หรือให้เด็กอยู่ห่างจากแหล่งที่ให้ความร้อน

4. ระวังระวังในเรื่องของความสะอาด ให้เด็กล้างมือก่อนและหลังการประกอบอาหาร

5. ให้เด็กลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เด็กมีอิสระในการทำงาน และแสดงความคิดเห็น

6. เลือกหาวิธีการปรุงอาหารที่มีขั้นตอนง่ายๆ จากมารดา ผู้ปกครอง หรือจากหนังสือต่างๆ

พร พันธุ์โอสถ ( 2543 : 32-33 ) กล่าวถึงข้อที่พึงตระหนักในการดำเนินกิจกรรมการประกอบอาหาร ดังนี้

1. เด็กควรจะมีส่วนร่วมตั้งแต่ต้นจนจบ เพราะเป็นการพัฒนาความคิด การมองสิ่งต่างๆ อย่างสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน
2. เด็กควรจะเป็นผู้มีบทบาทในการทำอาหารร่วมกับกับครู มิใช่เป็นเพียง ผู้ดู
3. ถ้าสามารถทำได้ ไม่ควรใช้ส่วนผสมของอาหารซึ่งสำเร็จรูป เช่น ไม่ควรใช้กะทิสำเร็จรูปหรือผลไม้กระป๋อง ฯลฯ
4. ส่วนประกอบของอาหารบางอย่างซึ่งต้องใช้เวลาในการเตรียม สามารถนำมาทำล่วงหน้าในระหว่างกิจกรรมเล่นสร้างสรรค์

ดังนั้น การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร มีข้อเสนอแนะและข้อควรระวังในเรื่องของความสะอาด ความปลอดภัย เลือกประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีวิธีการปรุงง่ายๆ เหมาะกับวัยและความสามารถของเด็ก ส่วนประกอบของอาหารหาได้ง่าย มีในท้องถิ่น และที่สำคัญคือ ให้เด็กลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

## 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

บุญประจักษ์ วงษ์มงคล (2536 : 94 – 96) ได้ศึกษาผลการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลองประกอบอาหาร และการจัดประสบการณ์แบบทั่วไปที่มีต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัยที่มีความสามารถทางสติปัญญาแตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่มีอายุระหว่าง 4 – 5 ปี ที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลองประกอบอาหาร มีทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์สูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเด็กปฐมวัยที่มีความสามารถทางสติปัญญาสูง ปานกลางและต่ำ มีทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า ความสามารถทางสติปัญญาที่แตกต่างกันมีผลต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย

กลิ่นแก้ว มาตา (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมชอบสังคัมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารสมมุติแบบกลุ่มกับแบบอิสระ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมชอบสังคัมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารสมมุติเป็นกลุ่มกับเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารสมมุติอิสระ กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กปฐมวัยอายุ 4 – 5 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนพินิจศึกษา อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ปีการศึกษา 2540 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการจัดประสบการณ์ และแบบสังเกตพฤติกรรมชอบสังคัม ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมชอบสังคัมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารสมมุติแบบกลุ่มกับเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรม

ประกอบอาหารสมมุติแบบอิสระ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มมีพฤติกรรมด้านความช่วยเหลือ การทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน และด้านการยอมรับผู้อื่นดีกว่าเด็กแบบกลุ่มอิสระ

สมสมร ศรีศรีวิชัย ( 2542 : บทคัดย่อ ) ทำการศึกษาเรื่องการปรับพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยด้วยเทคนิคการใช้เบียร์รูดกร วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ (1) ศึกษาผลการใช้เทคนิคการเสริมแรงด้วยเบียร์รูดกรที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย (2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยระหว่างกลุ่มที่ได้รับกับกลุ่มที่ไม่ได้รับเทคนิคการเสริมแรงด้วยเบียร์รูดกร (3) เปรียบเทียบความคงทนของพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยระหว่างกลุ่มที่ได้รับกับกลุ่มที่ไม่ได้รับเทคนิคการเสริมแรงด้วยเบียร์รูดกรภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 - 3 โรงเรียนสาธิตสถาบันราชภัฏเชียงราย จำนวน 20 คน อายุระหว่าง 3 - 6 ปี เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบสอบถามผู้ปกครอง แบบสัมภาษณ์หาตัวเสริมแรง แบบบันทึกการสังเกต แบบบันทึกคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างทำได้ แบบบันทึกการแลกเปลี่ยนรางวัลที่นักเรียนกลุ่มทดลองทำได้ ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) เด็กกลุ่มที่ใช้การเสริมแรงด้วยเบียร์รูดกรรับประทานผักเพิ่มมากขึ้น (2) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบียร์รูดกรมีพฤติกรรมการรับประทานผักมากกว่าเด็กที่ไม่ได้รับเทคนิคการเสริมแรงด้วยเบียร์รูดกร (3) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบียร์รูดกรมีพฤติกรรมการรับประทานผักคงทนมากกว่าเด็กปฐมวัยที่ไม่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบียร์รูดกร

อารีรัตน์ ญาณะสร (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมความร่วมมือของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นกลุ่ม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมความร่วมมือของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเด็กปฐมวัยชายและหญิงอายุระหว่าง 5 - 6 ปี ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนบ้านบวก อำเภอเถิน จังหวัดลำพูน เครื่องมือที่ใช้คือ แผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร และแบบสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นกลุ่มในแต่ละสัปดาห์ มีพฤติกรรมความร่วมมือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000 โดยเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมความร่วมมือระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นกลุ่มในแต่ละสัปดาห์สูงกว่าก่อนจัดประสบการณ์

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผัก สำหรับเด็กปฐมวัย โรงเรียนพินครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ ได้ดำเนินการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างและ เครื่องมือการวิจัย ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ เด็กปฐมวัยที่มีอายุระหว่าง 3-4 ปี ที่อยู่ใน ชั้นอนุบาล 1 ของโรงเรียนพินครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 34 คน จำนวน 2 ห้องได้แก่ ห้อง 1/1 และ 1/2

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัยชายและหญิง อายุระหว่าง 3-4 ปี ที่กำลังเรียน อยู่ในชั้นอนุบาล 1/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ในโรงเรียนพินครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ ใช้วิธีคัดเลือกแบบสุ่มมา 1 ห้อง โดยมีจำนวน 16 คน

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีทั้งสิ้น 3 ประเภท ประกอบด้วย

2.1 แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร จำนวน 15 แผน (บก.1)

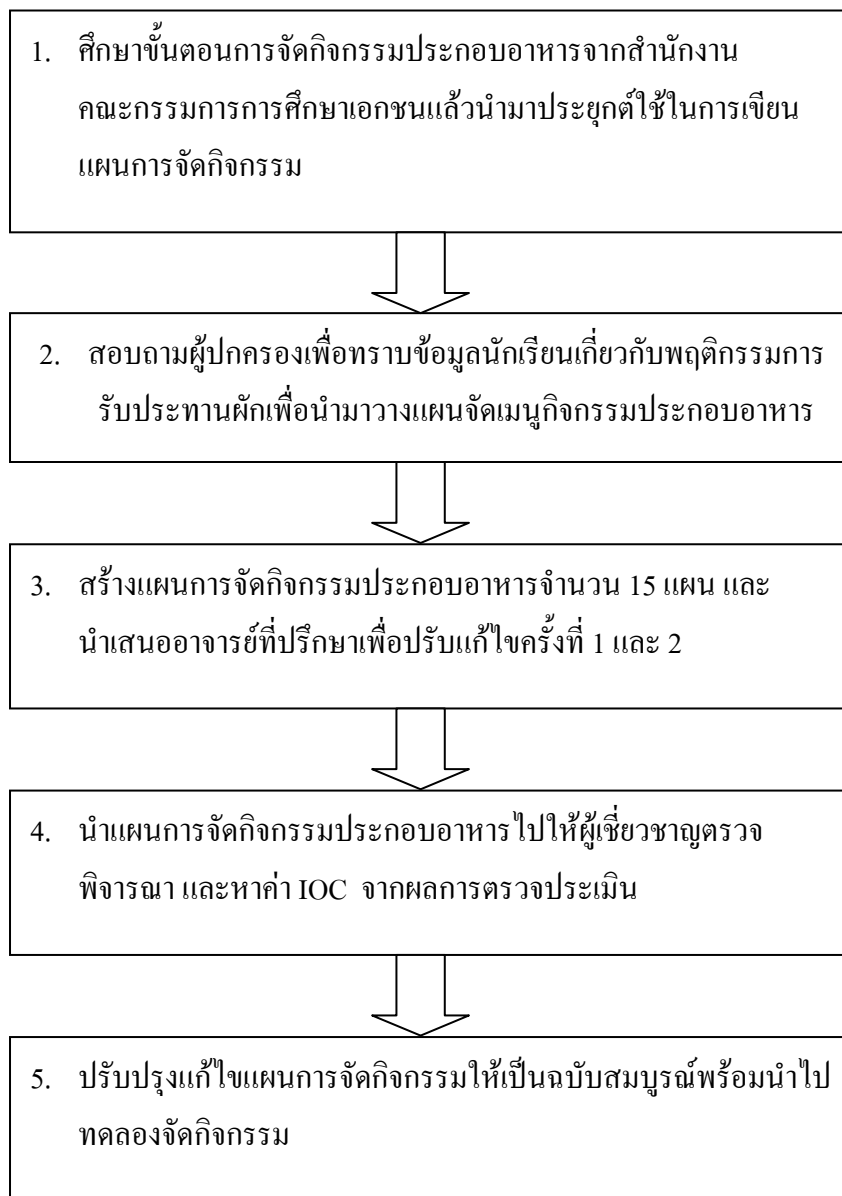
2.2 แบบสอบถามผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทผัก จำนวน 1 ฉบับ (บก.2)

2.3 แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก (บก.3)

เครื่องมือที่ใช้บันทึกข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยมีกระบวนการสร้าง เครื่องมือดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## 2.1 กระบวนการสร้างแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร (บก.1)

กระบวนการสร้างเครื่องมือมีดังนี้



แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร (บก.1) เป็นแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารจำนวน 15 แผน แต่ละแผนจะมีสาระสำคัญ จุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม ขั้นนำ ขั้นสอน ขั้นสรุป สื่อการจัดกิจกรรม การประเมิน ผลการเรียนรู้ ( คู่มือภาคผนวก ข ) โดยแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารมีรายละเอียดของเรื่องที่จะจัดกิจกรรม ดังรายละเอียดในตารางจัดกิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยดังต่อไปนี้



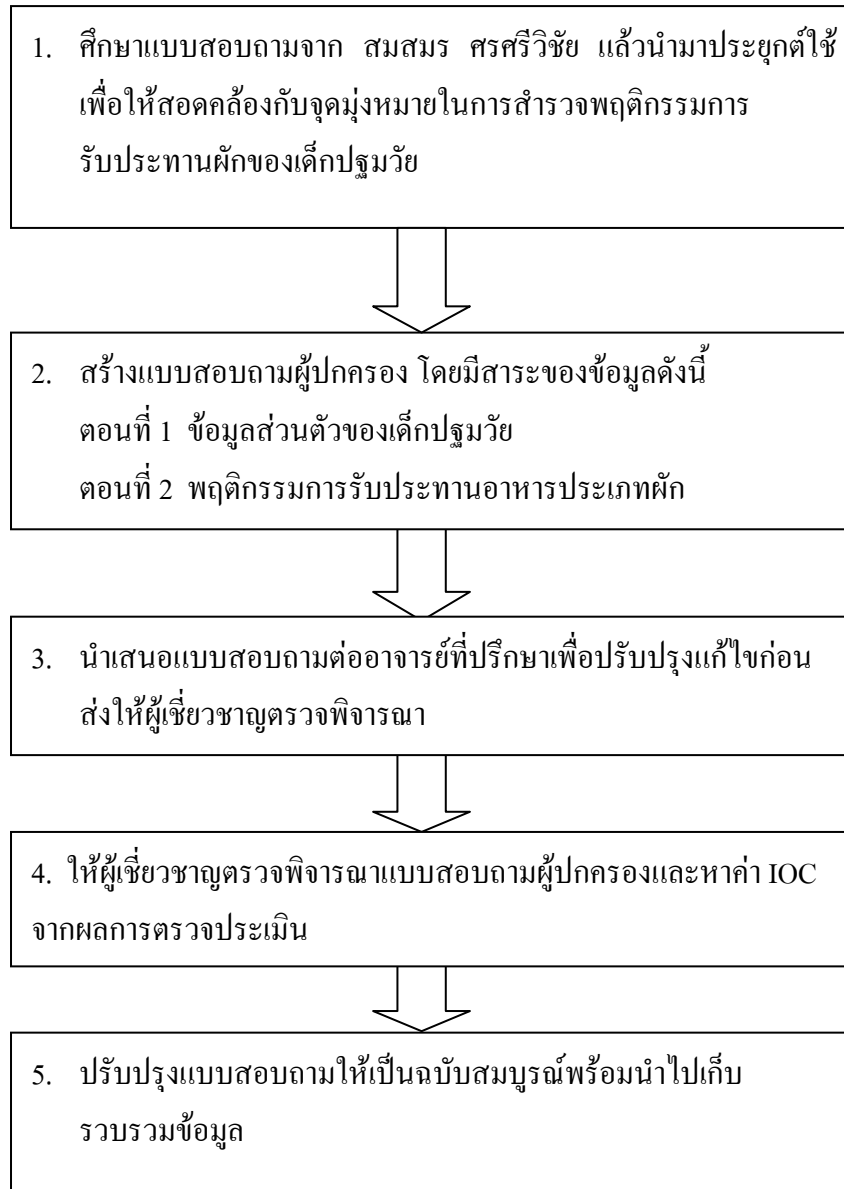
ตารางการจัดกิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

สัปดาห์	ครั้งที่	แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร
สัปดาห์ที่ 1	1	เรื่อง ผักบั้งชูบแป้งทอด
	2	เรื่อง ต้มจืดตำลึงหมูสับ
	3	เรื่อง สลัดไข่
	4	เรื่อง ผัดวุ้นใส่ไข่
	5	เรื่อง ยำวุ้นเส้น
สัปดาห์ที่ 2	6	เรื่อง มะเขือม่วงชูบแป้งทอด
	7	เรื่อง แชนวิชไก่
	8	เรื่อง ต้มจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา
	9	เรื่อง ผัดฟักทองใส่ไข่
	10	เรื่อง น้ำแครอท
สัปดาห์ที่ 3	11	เรื่อง สลัดทูน่า
	12	เรื่อง ข้าวโพดอ่อนชูบแป้งทอด
	13	เรื่อง ยำปลากระป๋อง
	14	เรื่อง ถั่วลันเตาผัดกุ้งสด
	15	เรื่อง สุกี้แห้ง

แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร เป็นการ จัดกิจกรรมประกอบอาหารจากผักหลากหลายประเภท ได้แก่ ผักกินใบ ผักกินต้น ผักกินผล และ ผักกินหัว ซึ่งผักแต่ละประเภทสามารถนำมาจัดกิจกรรมประกอบอาหารได้หลายอย่างเช่น ผัด ต้ม ทอด ยำ (รายละเอียดของแผนดูในภาคผนวก ข )

## 2.2 กระบวนการสร้างแบบสอบถามผู้ปกครอง (บก.2)

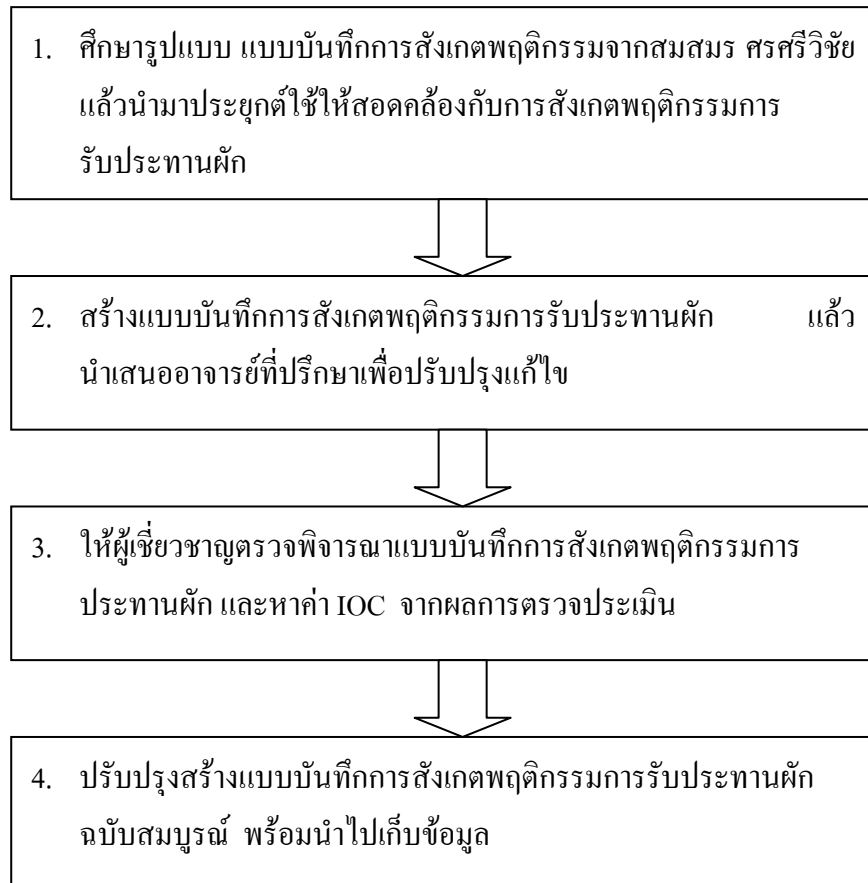
กระบวนการสร้างเครื่องมือมีดังนี้



แบบสอบถามผู้ปกครองมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบข้อมูลพื้นฐานของเด็กปฐมวัย ถึงพฤติกรรมการรับประทานผักเพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมาประกอบการจัดตารางเมนูการจัดกิจกรรมต่อไป

## 2.3 กระบวนการสร้างแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก (บก.3)

กระบวนการสร้างเครื่องมือมีดังนี้



แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- |   |         |                            |
|---|---------|----------------------------|
| 2 | หมายถึง | รับประทานหมดตามที่จัดให้   |
| 1 | หมายถึง | รับประทานแต่ต้องคะยั้นคะยอ |
| 0 | หมายถึง | ไม่รับประทานเลย            |

โดยจะทำการสังเกต 3 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนได้รับการจัดกิจกรรม กำหนดเวลาการสังเกต 5 วัน
2. ระยะระหว่างได้รับการจัดกิจกรรม กำหนดเวลาการสังเกต 15 วัน
3. ระยะหลังได้รับการจัดกิจกรรม กำหนดเวลาการสังเกต 5 วัน

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก ใช้สำหรับผู้สังเกต 1 คน

( ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข )

เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และได้นำมาหาดัชนีความสอดคล้อง ( IOC ) ของเครื่องมือ โดยค่า IOC ไม่ควรต่ำกว่า 0.5 ซึ่งจากการประเมินค่า IOC ของเครื่องมือได้ผลดังตารางต่อไปนี้

**ตารางแสดงผลการหาค่า IOC ของแผนการสอน แบบสอบถามผู้ปกครอง  
และแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก**

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC
	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	
1. แบบสอบถามผู้ปกครอง	1	1	1	1
2. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก	1	1	0	0.7
3. แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร				
3.1 เรื่องผักบั้งชุบแป้งทอด	0	1	1	1
3.2 เรื่องต้มจืดตำลึงหมูสับ	1	1	1	1
3.3 เรื่องสลัดไข่	1	1	1	1
3.4 เรื่องผัดบวบใส่ไข่	1	1	1	1
3.5 เรื่องยำวันเส้น	1	1	0	0.7
3.6 เรื่องมะเขือม่วงชุบแป้งทอด	1	1	1	1
3.7 เรื่องแซนวิชไก่	1	1	1	1
3.8 เรื่องต้มจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา	1	1	1	1
3.9 เรื่องผัดพริกทองใส่ไข่	1	1	1	1
3.10 เรื่องน้ำแคโรท	1	1	1	1
3.11 เรื่องสลัดทูน่า	0	1	1	0.7
3.12 เรื่องข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด	1	1	1	1
3.13 เรื่องยำปลากระป๋องผัดสด	1	1	0	0.7
3.14 เรื่องถั่วลันเตาผัดกุ้งสด	0	1	1	0.7
3.15 เรื่องสุกี้แห้ง	0	1	1	0.7

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 3.1 รูปแบบการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยทำการเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานผักก่อนการทดลอง  $O_1$ ,  $O_2$ ,  $O_3$  และทำการทดลอง โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก จากนั้นจึงทำการเก็บข้อมูลหลังการทดลอง จากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก

#### 3.2 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอนดังนี้

##### 3.2.1 สังเกตก่อนได้รับการจัดกิจกรรม

โดยใช้แบบบันทึกการสังเกต

พฤติกรรมการรับประทานผัก ( บก.3 ) ทำการสังเกตเด็กปฐมวัยจำนวน 16 คน ในช่วงระยะเวลา รับประทานอาหารกลางวัน เวลา 11.00 น. ถึงเวลา 11.30 น. ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ 1 สัปดาห์ เป็นเวลา 5 วัน ผู้สังเกตได้แก่ ผู้วิจัยจำนวน 1 คน

##### 3.2.2 สังเกตระหว่าง จัดกิจกรรมประกอบอาหาร

โดยใช้แผนการจัดกิจกรรม

ประกอบอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ( บก.1 ) จำนวนทั้งสิ้น 15 แผน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ เป็นเวลา 15 วัน ในระยะเวลากิจกรรมเสริมประสบการณ์ 09.30 น. ถึงเวลา 10.00 น. โดยประมาณ โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมร่วมกับเด็กปฐมวัย จากนั้นได้ทำการสังเกตเด็กปฐมวัยโดยใช้แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก ( บก.3 ) ในช่วงระยะเวลารับประทานอาหารกลางวัน เวลา 11.00 น. ถึงเวลา 11.30 น. ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ 3 สัปดาห์ เป็นเวลา 15 วัน ( รายละเอียดแผนการจัดกิจกรรมดูในภาคผนวก ข )

##### 3.2.3 สังเกตหลังได้รับการจัดกิจกรรม

โดยใช้แบบบันทึกการสังเกต

พฤติกรรมการรับประทานผัก ( บก.3 ) ทำการสังเกตเด็กปฐมวัยกลุ่มเดิม ในเวลารับประทานอาหารกลางวัน เวลา 11.00 น. ถึงเวลา 11.30 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์ทุกวัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ หรือ 5 วัน เพื่อเก็บข้อมูลพฤติกรรมหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

## 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

4.1 วิเคราะห์ด้วยความถี่ของการเกิดพฤติกรรมกรรมการรับประทานผักจากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยแต่ละคน ระยะก่อนได้รับการจัดกิจกรรม ระหว่างได้รับการจัดกิจกรรม และหลังได้รับการจัดกิจกรรม แล้วนำความถี่มาหาค่าร้อยละและนำเสนอด้วยกราฟเส้น

4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการรับประทานผัก ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ระหว่าง และหลังได้รับการจัดกิจกรรมด้วยค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยของการเกิดพฤติกรรม

4.3 สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

4.3.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$\bar{X}$  แทนค่าเฉลี่ย

$\sum X$  แทนผลรวมของคะแนน

N แทนจำนวนเด็กปฐมวัย

4.3.2 ค่าร้อยละ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผักสำหรับเด็กปฐมวัย โรงเรียนพินครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐานที่ทำไว้คือ (1) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารมีพฤติกรรม การรับประทานผักระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารเพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรม (2) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร มีพฤติกรรมการรับประทานผักระหว่างและหลังได้รับการจัดกิจกรรมพฤติกรรมมีความคงทนอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการรับประทานผัก

ตอนที่ 3 ข้อเสนอที่ได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ตอนที่ 1 สถานภาพของประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาล เพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 3 – 4 ปี ที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นอนุบาล 1 / 1 ของโรงเรียนพินครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 16 คน โดยมีชาย 6 คน และหญิง 10 คน ซึ่งเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมไม่ชอบรับประทานผัก โดยผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าครูจะต้องคอยให้เด็กรับประทานผักทุกครั้งที่รับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียน ซึ่งมีอาหารประกอบด้วยผักประเภทต่างๆ โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายมา 1 ห้อง จำนวน 16 คน

#### ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการรับประทานผัก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้เสนอตามลำดับดังนี้ (2.1) เปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ในระยะก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารและ ระหว่างได้รับการจัดกิจกรรม (2.2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยในระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารและหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยก่อนได้รับการจัดกิจกรรม  
ประกอบอาหาร

คนที่	ระยะเวลา วัน	ระยะก่อนได้รับการจัดกิจกรรม					
		1	2	3	4	5	
1		2	0	1	0	1	
2		0	0	1	0	0	
3		1	0	1	1	0	
4		2	0	0	1	1	
5		1	0	1	0	1	
6		1	1	1	0	1	
7		1	0	0	1	1	
8		1	0	0	0	0	
9		1	0	0	0	1	
10		1	0	0	1	0	
11		0	0	1	0	0	
12		2	0	0	1	1	
13		1	0	1	0	1	
14		2	0	1	1	2	
15		0	0	1	1	0	
16		1	1	1	0	1	
รวม	2	4	-	-	-	1	
	1	9	2	10	7	9	
	0	3	14	6	9	6	
ร้อยละ	2	25	-	-	-	6.25	<b>6.25</b>
	1	56.25	12.5	62.5	43.75	56.25	<b>46.25</b>
	0	18.75	87.5	37.5	56.25	37.5	<b>47.5</b>
$\bar{X}$		1.06	0.12	0.62	0.43	0.68	<b>0.58</b>

จากตารางที่ 4.1 แสดงให้เห็นว่าระยะก่อนได้รับการจัดกิจกรรมจำนวน 5 วัน  
มีเด็กปฐมวัยที่รับประทานผักหมดตามที่จัดให้เพียงร้อยละ 6.25 สำหรับเด็กปฐมวัยที่รับประทานแต่

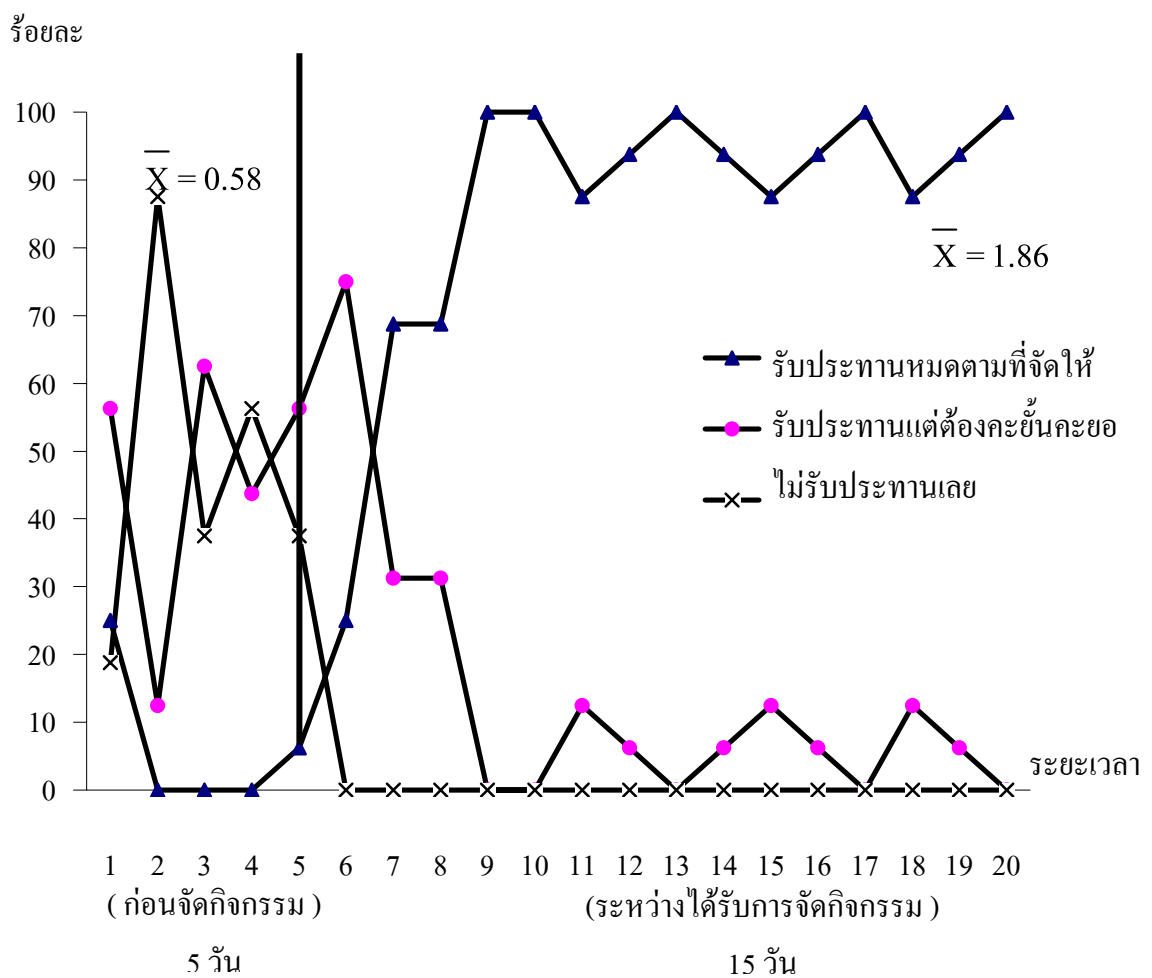


ต้องคะยั้นคะยอร้อยละ 46.25 และไม่รับประทานเลขอื่กร้อยละ 47.5 ซึ่งจำนวนเด็กปฐมวัยที่ไม่รับประทานเลขมีมากที่สุด รองลงมาคือรับประทานแต่ต้องคะยั้นคะยอ

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

คนที่	ระยะเวลา	ระยะระหว่างได้รับการจัดกิจกรรม															
	วัน	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	
2		2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	
3		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
5		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6		1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7		1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
8		1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
9		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
10		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
11		1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
12		1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	
13		1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
14		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
15		1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	
16		1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
รวม	2	4	11	11	16	16	14	15	16	15	14	15	16	14	15	16	
	1	12	5	5	-	-	2	1	-	1	2	1	-	2	1	-	
	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ร้อยละ	2	25	68.75	68.75	100	100	87.5	93.75	100	93.75	87.5	93.75	100	87.5	93.75	100	86.67
	1	75	31.25	31.25	-	-	12.5	6.25	-	6.25	12.5	6.25	-	12.5	6.25	-	13.33
	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
$\bar{X}$		1.25	1.68	1.68	2	2	1.87	1.94	2	1.94	1.87	1.94	2	1.87	1.94	2	1.86

จากตารางที่ 4.2 เป็นระยะระหว่างได้รับการจัดกิจกรรม จะเห็นว่าเด็กปฐมวัยร้อยละ 86.67 รับประทานผักหมดตามที่จัดให้ และยังมีเด็กปฐมวัยที่ต้องคะยั้นคะยออีกร้อยละ 13.33 จากตารางจะเห็นได้ว่าไม่มีเด็กปฐมวัยแม่แต่คนเดียวที่ไม่ยอมรับประทานผักเลย แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมประกอบอาหารมีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ดังกราฟต่อไปนี้



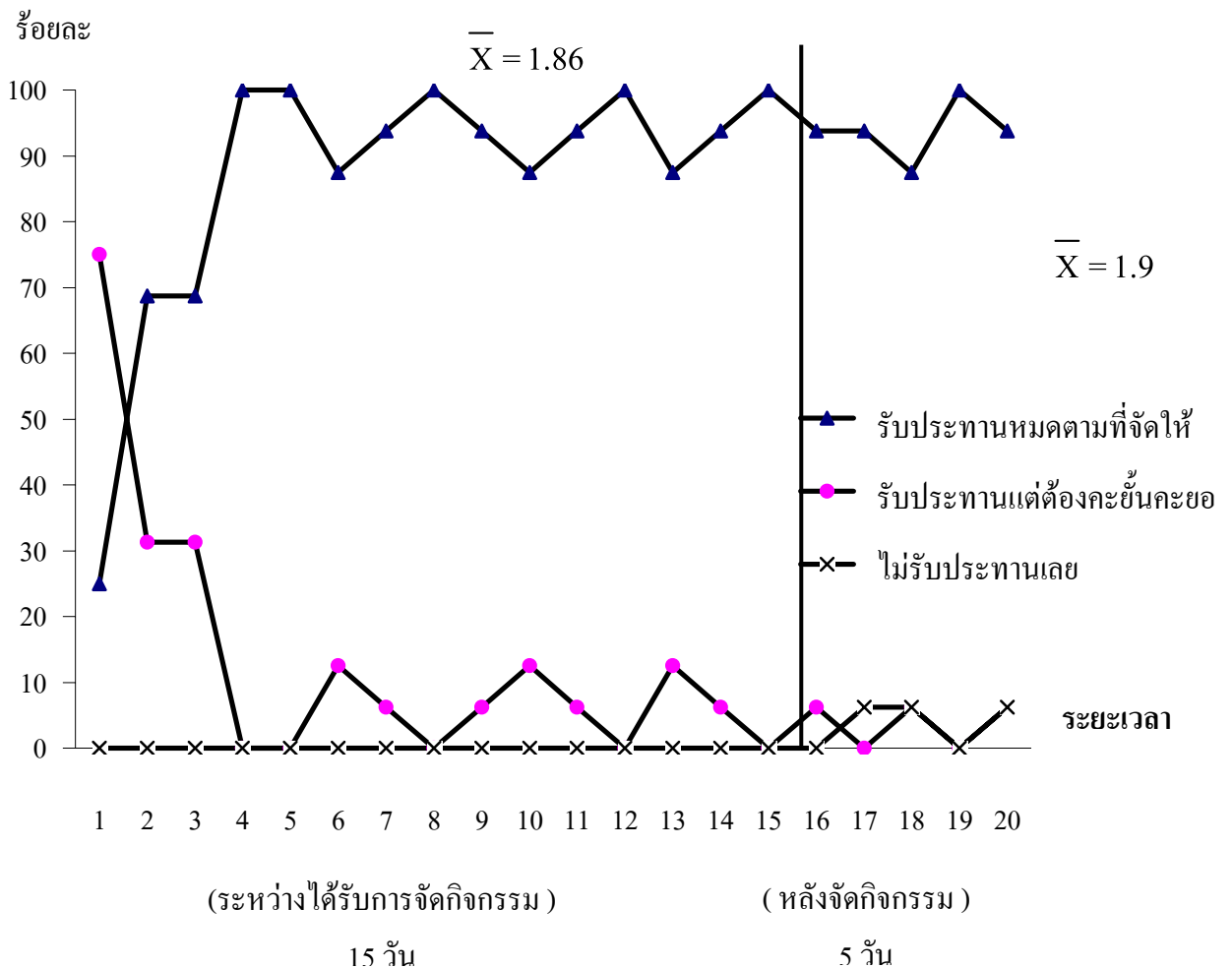
ภาพที่ 4.1 แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยในระยะก่อนได้รับการจัดกิจกรรม และระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

จากภาพที่ 4.1 กราฟแสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักในระยะก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารและระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร พบว่าพฤติกรรมการรับประทานผักในระยะก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารจำนวน 5 วัน เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการรับประทานผักหมดตามที่จัดให้ร้อยละ 6.25 พฤติกรรมที่รับประทานแต่ต้องคะยั้นคะยอมีร้อยละ 46.25 และพฤติกรรมไม่รับประทานเลยร้อยละ 47.5 แต่พอได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารเป็นจำนวน 15 วัน ปรากฏว่าเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการรับประทานผักโดยพฤติกรรมรับประทานหมดตามที่จัดให้เพิ่มเป็นร้อยละ 86.67 รับประทานแต่ต้องคะยั้นคะยอลดลงเหลือร้อยละ 13.33 และไม่มีเด็กปฐมวัยที่ไม่รับประทานเหลืออีกเลย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว แสดงว่าเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการรับประทานผักในระยะระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารอยู่ในระดับที่สูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรม ซึ่งหมายถึงเด็กปฐมวัยรับประทานผักเพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

คนที่	ระยะเวลา		ระยะหลังได้รับการจัดกิจกรรม				
	วัน		1	2	3	4	5
1			2	0	2	2	2
2			2	2	2	2	2
3			2	2	2	2	2
4			2	2	2	2	2
5			2	2	2	2	2
6			2	2	2	2	2
7			2	2	2	2	2
8			2	2	2	2	0
9			2	2	2	2	2
10			2	2	2	2	2
11			2	2	2	2	2
12			2	2	2	2	2
13			2	2	2	2	2
14			2	2	2	2	2
15			2	2	0	2	2
16			1	2	1	2	1
<b>รวม</b>	<b>2</b>		15	15	14	16	15
	<b>1</b>		1	-	1	-	1
	<b>0</b>		-	1	1	-	1
<b>ร้อยละ</b>	<b>2</b>		93.75	93.75	87.5	100	93.75
	<b>1</b>		6.25	-	6.25	-	6.25
	<b>0</b>		-	6.25	6.25	-	6.25
$\bar{X}$			<b>2</b>	<b>1.75</b>	<b>1.87</b>	<b>2</b>	<b>1.87</b>

จากตารางที่ 4.3 พบว่าหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมเด็กปฐมวัยยังคงมีพฤติกรรมมารับประทานผักอยู่ในระดับที่สูง แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่สามารถทำให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมมารับประทานผักคงทน เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมระหว่างที่ได้รับการจัดกิจกรรม เด็กปฐมวัยที่รับประทานหมุดตามที่จัดให้มีร้อยละ 92.6 ซึ่งใกล้เคียงกับพฤติกรรมระหว่างได้รับกิจกรรมที่มีเด็กปฐมวัยรับประทานผักหมุดร้อยละ 86.67 และจำนวนเด็กปฐมวัยที่ต้องคะยั้นคะยอและไม่รับประทานเลยมีเพียงร้อยละ 7.4 เท่านั้น



ภาพที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมมารับประทานผักของเด็กปฐมวัยในระยะเวลาช่วงที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารและหลังได้รับการจัดกิจกรรม

จากภาพที่ 4.2 กราฟแสดงผลการเปรียบเทียบค่าความคงทนของพฤติกรรมกรรรับประทานผักของเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร แสดงให้เห็นว่าในระยะหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารจำนวน 5 วัน พฤติกรรมกรรรับประทานผักของเด็กปฐมวัยที่รับประทานหมดตามที่จัดให้อยู่ที่ร้อยละ 92.6 แสดงว่าเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรรับประทานผักอยู่ในระดับมาก โดยที่ต้องคะยั้นคะยอให้ทาน มีเพียงร้อยละ 3.7 และที่ไม่รับประทานเลยอีกร้อยละ 3.7 ซึ่งพฤติกรรมกรรรับประทานผักของเด็กปฐมวัยใกล้เคียงกับพฤติกรรมกรรรับประทานผักระหว่างได้รับการจัดกิจกรรม ซึ่งเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมกรรรับประทานผักหมดตามที่จัดให้อยู่ที่ร้อยละ 86.67 จากข้อมูลดังกล่าวเป็นการแสดงให้เห็นถึงความคงทนของพฤติกรรมกรรรับประทานผักของเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ซึ่งยังมีผลต่อพฤติกรรมกรรรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรรับประทานผักของเด็กปฐมวัยในระยะก่อนได้รับการจัดกิจกรรม ระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมและหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

พฤติกรรม	ก่อนได้รับการจัดกิจกรรม	ระหว่างได้รับการจัดกิจกรรม	หลังได้รับการจัดกิจกรรม
รับประทานหมดตามที่จัดให้	6.25 %	86.67 %	92.6 %
รับประทานแต่ต้องคะยั้นคะยอ	46.25 %	13.33 %	3.7 %
ไม่รับประทานเลย	47.5 %	-	3.7 %
$\bar{X}$	0.58	1.86	1.9

จากตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรรับประทานผักของเด็กปฐมวัยในระยะก่อน ระยะระหว่าง และระยะหลังได้รับการจัดกิจกรรมเป็นการเปรียบเทียบให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า เมื่อเด็กปฐมวัยได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารแล้ว มีผลทำให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมกรรรับประทานผักเพิ่มมากขึ้นจากร้อยละ 6.25 เพิ่มเป็น 86.67 และพฤติกรรมกรรรับประทานผักของเด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมยังมีค่าความคงทนใกล้เคียงกับพฤติกรรมในระยะระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมโดยพฤติกรรมหลังได้รับการจัดกิจกรรมอยู่ที่ร้อยละ 92.6 ซึ่งใกล้เคียงกับพฤติกรรมในระยะระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมที่ร้อยละ 86.67 แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมกรรรับประทานผักสำหรับเด็กปฐมวัย

### ตอนที่ 3 ข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

3.1 ผลของการจัดกิจกรรมประกอบอาหารของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาล 1/1 โรงเรียน พิงครีตัน จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีพฤติกรรมไม่ชอบรับประทานผัก จำนวน 16 คน ที่เป็นกลุ่ม ตัวอย่าง ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ผลของการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อ พฤติกรรมการรับประทานผัก ปรากฏว่าเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมการรับประทานผักใน ระยะระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารเพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมโดยก่อน ได้รับการจัดกิจกรรมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยจากร้อยละ 6.25 เพิ่มขึ้น เป็น 86.67 เมื่อได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

3.2 เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร มีพฤติกรรมการรับประทานผัก ระหว่างและหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน แสดงให้เห็นถึง ความคงทนของพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบ อาหาร โดยในระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร พฤติกรรมการรับประทานผักอยู่ที่ ร้อยละ 86.67 และพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรม อยู่ที่ 92.6 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความ คงทนของพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผัก สำหรับเด็กปฐมวัย โรงเรียนพินครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้สรุปการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยก่อนและระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

1.1.2 เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

##### 1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

**1.2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** เด็กปฐมวัยเพศชายและเพศหญิงอายุระหว่าง 3 – 4 ปีที่กำลังเรียนอยู่ชั้นอนุบาล 1 ของโรงเรียนพินครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 34 คน จำนวน 2 ห้องได้แก่ห้อง 1/1 และ 1/2 โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายมา 1 ห้อง จำนวน 16 คน เป็นชาย 6 คน และหญิง 10 คน

##### 1.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร (บก.1)
- 2) แบบสอบถามผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทผัก (บก.2)
- 3) แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก (บก.3)

##### 1.2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) สังเกตก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร โดยใช้แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก (บก.3) ทำการสังเกตเด็กปฐมวัยจำนวน 16 คน ผู้สังเกต



1 คน คือ ผู้วิจัย ในช่วงระยะเวลารับประทานอาหารเช้ากลางวัน เวลา 11.00 น. ถึงเวลา 11.30 น. ทุก วันจันทร์ถึงวันศุกร์ 1 สัปดาห์ เป็นเวลา 5 วัน เพื่อเก็บข้อมูล พฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยในระยะก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

2) สังเกตระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ เป็นเวลา 15 วัน ในระยะเวลารับประทานอาหารเช้ากลางวัน เวลา 11.00 น. ถึงเวลา 11.30 น. โดยผู้สังเกต 1 คน คือผู้วิจัย ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก โดยใช้แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก (บก.3) ทำการสังเกตเด็กปฐมวัยจำนวน 16 คน เพื่อเก็บข้อมูลพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยในระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

3) สังเกตหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร โดยใช้แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก (บก.3) ทำการสังเกตเด็กปฐมวัยกลุ่มเดิมโดยผู้สังเกตคือผู้วิจัย ในเวลารับประทานอาหารเช้ากลางวัน เวลา 11.00 น. ถึงเวลา 11.30 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ทุกวันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ หรือ 5 วัน เพื่อเก็บข้อมูล พฤติกรรมการรับประทานผักหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารของเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1) นำข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยแต่ละคน ระยะก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ระยะระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารและหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร มาวิเคราะห์ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยแล้วนำเสนอด้วยกราฟเส้น

2) วิเคราะห์ความแตกต่างพฤติกรรมการรับประทานผักระหว่างก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารและหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร โดยการเปรียบเทียบด้วยกราฟเส้น

### 1.3 ผลการวิจัย

1.3.1 เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารมีพฤติกรรมการรับประทานผักระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมเพิ่มขึ้นจากก่อนได้รับการจัดกิจกรรมโดยพฤติกรรมการรับประทานผักในระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมเด็กรับประทานผักหมดตามที่จัดให้ร้อยละ 86.67 ซึ่งเพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมพฤติกรรมการรับประทานผักที่มีเด็กรับประทานผักหมดตามที่จัดให้เพียงร้อยละ 6.25

1.3.2 เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมมารับประทานผักหลังได้รับการจัดกิจกรรม โดยรับประทานหมดตามที่จัดให้ร้อยละ 92.6 ซึ่งมีค่าความคงทนของพฤติกรรมใกล้เคียงกับพฤติกรรมมารับประทานผักในระยะเวลาช่วงที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีพฤติกรรมมารับประทานผักที่ร้อยละ 86.67

## 2. การอภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารับประทานผักได้มากขึ้น โดยในระยะเวลาที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร (15 วัน) เด็กปฐมวัยทั้ง 16 คน มีพฤติกรรมมารับประทานผักได้เพิ่มมากขึ้น โดยเปรียบเทียบระหว่างก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารและระยะเวลาช่วงที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร (ดูในภาพที่ 4.1 ) เป็นกราฟแสดงพฤติกรรมมารับประทานผักเปรียบเทียบระหว่างก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร และระหว่างที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ซึ่งในระหว่างที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร พฤติกรรมมารับประทานผักเพิ่มขึ้นจากก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารจากร้อยละ 6.25 เป็นร้อยละ 86.67 แสดงให้เห็นพฤติกรรมมารับประทานผักของเด็กปฐมวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบจากก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ซึ่งแสดงถึงประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมมารับประทานผักของเด็กปฐมวัย

เพื่อแสดงให้เห็นผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้เสนอค่าเฉลี่ยพฤติกรรมมารับประทานผักของเด็กปฐมวัยก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร (ดูในตารางที่ 4.1 ) แสดงให้เห็นถึงค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมทั้งรายวันและรายบุคคล พบว่าในระยะเวลาก่อนได้รับการจัดกิจกรรมจำนวน 5 วัน มีเด็กปฐมวัยที่รับประทานผักโดยจัดให้ก็จะทานร้อยละ 6.25 ในขณะที่เด็กปฐมวัยอีกร้อยละ 46.25 รับประทานแต่ต้องคะยั้นคะยอ และร้อยละ 47.5 ไม่รับประทานเลย จะเห็นได้ว่าเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่ไม่รับประทานผักเลย และบางส่วนที่รับประทานก็จะต้องคะยั้นคะยอให้รับประทาน ในขณะที่พฤติกรรมมารับประทานผักของเด็กปฐมวัยระยะเวลาช่วงที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร (ดูในตารางที่ 4.2 ) แสดงถึงพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยที่พบว่าเด็กปฐมวัยร้อยละ 86.67 รับประทานผักหมดตามที่จัดให้ มีเด็กปฐมวัยที่ต้องคะยั้นคะยอให้รับประทานผัก ร้อยละ 13.33 แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมประกอบอาหารมีผลให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมมารับประทานผักเพิ่มมากขึ้น

พฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยในระยะเวลา 15 วัน ของกลุ่มตัวอย่าง เป็นไปตามทฤษฎีของการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร เด็กปฐมวัยได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เรียนรู้จากกระบวนการในการทำงาน ประสบการณ์ที่ได้รับจากการประกอบอาหารทำให้เด็กปฐมวัยได้รับความรู้ เกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จและเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารที่ติดตัวไปตลอดชีวิต (Jackman, 1997 : 190) ภายหลังจากเด็กปฐมวัยได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ทำให้เด็กปฐมวัยเกิดพฤติกรรมชอบรับประทานอาหารประเภทผักเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้การประกอบอาหารยังเป็นกิจกรรมที่เด็กปฐมวัยได้รับการจัดประสบการณ์ตรงจากการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหารดิบ-สุก รับประทานและกลิ่นของอาหาร เรียนรู้ด้วยการใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ และเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น ( สำนักคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ 2541 : 45) การจัดกิจกรรมประกอบอาหารจึงเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมชอบรับประทานผักเพิ่มขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อารีรัตน์ ญาณะสร (2544) ที่ได้รับข้อสังเกตจากการศึกษาค้นคว้า พฤติกรรมความร่วมมือของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารเป็นกลุ่มว่าเด็กบางคนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร คือจากที่ไม่ชอบรับประทานอาหารและเลือกรับประทานอาหารเฉพาะอย่าง เมื่อเด็กได้สัมผัสและลงมือประกอบอาหารเอง อีกทั้งได้รับประทานอาหารฝีมือของตนเองร่วมกับเพื่อนในกลุ่มเด็กก็จะพอใจที่จะรับประทานอาหารที่ไม่เคยรับประทานมาก่อนมากขึ้น

และผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบว่า ภายหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร เด็กปฐมวัยยังคงมีพฤติกรรมการรับประทานผักหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารคงทนอยู่ในระดับใกล้เคียงกับระยะระหว่างได้รับการจัดกิจกรรม ( ดูในภาพที่ 4.2 ) ดังจะเห็นได้จากค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมหลังได้รับการจัดกิจกรรมมีค่าเท่ากับ 1.9 ซึ่งมีค่าความคงทนของพฤติกรรมใกล้เคียงกับระยะระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรม 1.86 และเพื่อแสดงให้เห็นพฤติกรรมการรับประทานผักหลังได้รับการจัดกิจกรรมที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้เสนอค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการรับประทานผักหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ( ดูในตารางที่ 4.3 ) แสดงให้เห็นถึงค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการรับประทานผักหลังได้รับการจัดกิจกรรมทั้งรายวันและรายบุคคล พบว่าเด็กปฐมวัยยังคงรับประทานผักอยู่ในระดับมาก

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมประกอบอาหารสามารถส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการรับประทานผักเพิ่มขึ้นได้โดยผู้วิจัยได้เสนอตารางผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการรับประทานผักเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อน ระหว่าง และหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ( ดูในตารางที่ 4.4 ) ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจในการศึกษา

พฤติกรรมมารับประทานผักของเด็กปฐมวัยสามารถศึกษาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนให้สอดคล้องกับพัฒนาการ ความสนใจ และช่วงเวลาที่เหมาะสมต่อไป

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ครูหรือบุคลากรทางการศึกษาสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปปรับใช้ในการ จัดกิจกรรมให้แก่เด็กปฐมวัย เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมมารับประทานอาหารหรือเพื่อแก้ปัญหา ทูพโภชนาการ โดยเน้นให้เด็กได้เป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง และเป็นกลุ่ม

3.1.2 บุคลากรหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กสามารถนำกิจกรรม ประกอบอาหารไปจัดให้แก่เด็กในวัยอื่นหรือเด็กพิเศษที่มีปัญหาพฤติกรรมด้านอื่นๆ

#### 3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร เพื่อส่งเสริมพัฒนาการ ในด้านอื่นของเด็กปฐมวัย เช่น ด้านสังคม กล้ามเนื้อมือ การทำงานร่วมกัน

3.2.2 ควรมีการศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารับประทานผักในระยะเวลา เพิ่มขึ้น เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ชัดเจนขึ้น

3.2.3 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมมารับประทานผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัด กิจกรรมแบบอื่น เช่น การเล่นเกมทบาทสมมุติ แบบโครงการ

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กลิ่นแก้ว มาตา (2541) “การศึกษาพฤติกรรมชอบสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารสมมุติ แบบกลุ่มกับแบบอิสระ” ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- คณะทำงานโครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว (2540) “มหัศจรรย์ผัก 108” กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัยโภชนาการ และมูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย โครงการจัดพิมพ์คปไฟ
- จันทนา สิทธิกัน (2542) “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมโภชนาการและการดูแลเด็กกับความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอในเด็ก 0.5 ปี” ปรินิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- จิรนนท์ ทับเนียม (2543) *เด็กกินยาก* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แสงแดด โรงพิมพ์ เอ.ที.พรินติ้ง
- นิตยา ประพฤติกิจ (2539) *การพัฒนาเด็กปฐมวัย* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์
- นิยม บุญมี (2525) *การจัดการอาหาร ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม*
- บุญประจักษ์ วงษ์มงคล (2536) “การศึกษาผลการจัดประสบการณ์ปฏิบัติการทดลองประกอบอาหารและการจัดประสบการณ์แบบทั่วไปที่มีต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัยที่มีความสามารถทางสติปัญญาแตกต่างกัน” ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ปวีณา (นามแฝง) (2539) งาน *Cooking ของเด็กอนุบาล นิตยสารรักลูก* 14 (156) : 112-114
- พนมพร ศิริภาพร (2537) “ผลของโครงการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พร พันธุ์โอสถ (2543) *การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยไทย ตามแนวคิดวอลดอร์ฟ* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์
- ยุวดี กาญจนิชฐิติ (2542) *เอกสารการสอนชุดวิชา การจัดการศูนย์และโรงเรียนปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 11* มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นนทบุรี

- วิชัย ต้นไพจิตร (2539) *สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 9* พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพมหานคร  
สำนักพิมพ์รุ่งศิลป์การพิมพ์
- วลัย อินทร์มพรรษ์ (2530) *โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ* พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร  
สำนักพิมพ์แสงทวีการพิมพ์
- วิมลพรรณ ลิขิตเอกราช (ม.ป.ท) *โภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน* สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์  
สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วไลพร พงษ์ศรีทัศน์ (2533) “ผลของการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลองประกอบอาหาร  
กับแบบปกติที่มีต่อทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของเด็กปฐมวัย” ปรินญา  
นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร
- สมสมร ศรีศรีวิชัย (2542) “การปรับพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยด้วยเทคนิคการ  
ใช้เบียร์รถกร” ปรินญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (2535) *คู่มืออบรมกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็ก  
อนุบาล (กิจกรรมในวงกลม)* กรุงเทพมหานคร หน่วยงานศึกษานิเทศ สำนักงาน  
สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541) *คู่มือการจัดกิจกรรมที่เน้นเด็กเป็น  
ศูนย์กลางการเรียนรู้ระดับก่อนประถมศึกษา* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์คุรุสภา  
ลาดพร้าว
- อารีรัตน์ ญาณะสร (2544) “พฤติกรรมความร่วมมือของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์  
การประกอบอาหารเป็นกลุ่ม” ปรินญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- Burtis G, Davis J, and Martin S (1988) *Applied Nutrition and Diet Therapy*. In : *The World of  
Nutrition*. Philadelphia : W.B. Saunders : 12-23.
- Brewer, J. (1995) *Early Childhood Education : Preschool through Primary Grades*. 2 nd ed.  
Boston, Mass : Allyn and Bacon.
- Dahl, K. (1998) “Why Cooking in the Classroom ?” *Young Children*. 53(1) : 81 – 83.
- Jackman, H.L. (1997) *Early Education Curriculum : A Child’s Connection to the World*.  
Aibany, NY : Delmar.
- Klefstad, J. (1995) “Cooking in the Kindergarten,” *Young Children*. 50(6) : 32 – 33.

Wardlaw GM (2000) Nutrition : A key to health in contemporary nutrition : Issues and insights  
4<sup>th</sup> ed. Ohio : McCraw-Hill Higher Education USA.

Werle Mary A. (1994) "Behavioral Parent Training in the Treatment of Selective Food Refusal :  
An Ecological Analysis (Feeding)." [CD-ROM] PH.D, Psychology, Illinois Institute  
of Technology.



ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

สำเนาหนังสือแต่งตั้ง และรายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ที่ ทม 1037/

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย..... นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา  
วิชาเอก..... สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำวิทยานิพนธ์  
เรื่อง

.....ตาม  
โครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล  
และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้  
เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและ  
กระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้าน  
.....ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือ  
การวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษานำมาเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึง  
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมคิด พรหมจ้อย)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

โทร. 5033566

โทรสาร 5033567

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย**

รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ อารีย์	อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิทยาภรณ์ มานะจตุ	อาจารย์คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
อาจารย์อรรวรรณ ปินตา	อาจารย์โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่

## ภาคผนวก ข

### เครื่องมือการวิจัย

หมายเลข 1	แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร (บก.1)
หมายเลข 2	แบบสอบถามผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทผัก ( บก. 2)
หมายเลข 3	แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก (บก.3)
หมายเลข 4	แบบสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมประกอบอาหาร (บก.4)
หมายเลข 5	ปฏิทินการทดลอง

(หมายเลข 1)

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

### ครั้งที่ 1

### เรื่อง ผักนึ่งชุบแป้งทอด

#### สาระสำคัญ

ผักนึ่งเป็นผักที่รับประทานได้ทั้งใบและลำต้น ใบสีเขียวเข้มลำต้นสีเขียวอ่อน นำมาใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ผัด แกง ชุบแป้งทอด ยำ ลวก และใส่ก๋วยเตี๋ยว มีประโยชน์ช่วยบำรุงสายตา

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของผักนึ่งได้
2. เด็กคิดขั้นตอนการทำผักนึ่งชุบแป้งทอดได้
3. เด็กรับประทานผักนึ่งชุบแป้งทอดและบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากผักนึ่งได้

#### เนื้อหา

ส่วนประกอบของผักนึ่งชุบแป้งทอด

1. ผักนึ่งสด
2. น้ำมันพืช
3. แป้งโกกิ
4. น้ำเปล่า

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลง กินผักกัน

##### ขั้นสอน

- สนทนาโดยถามเด็กว่าผักนึ่งนำมาทำอาหารอะไรได้บ้าง เด็กๆชอบทานอาหารที่ทำจากผักนึ่งประเภทใด ใครเคยเห็นวิธีการทำผักนึ่งชุบแป้งทอด

- ให้เด็กช่วยกันบอกว่าจะทำผักนึ่งชุบแป้งทอดด้วยวิธีใดกันได้บ้าง จากนั้นนำรูปภาพขั้นตอนการทำผักนึ่งชุบแป้งทอดมาให้เด็กดู
- แบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม แล้วให้เด็กช่วยกันเตรียมส่วนผสมต่างๆ เมื่อเสร็จแล้วครูเป็นผู้ทอด
- เมื่อทอดสุกให้เด็กช่วยจัดใส่จานแล้วแจกให้แต่ละกลุ่มรับประทาน
- เด็กร่วมกันบอกถึงรสชาติของผักนึ่งชุบแป้งทอดและความรู้สึกเกี่ยวกับการรับประทานผักนึ่งชุบแป้งทอด
- สนทนาถึงประโยชน์ของการรับประทานผักนึ่งชุบแป้งทอด

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำผักนึ่งชุบแป้งทอด

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำผักนึ่งชุบแป้งทอด
2. อุปกรณ์การทำผักนึ่งชุบแป้งทอด
3. เพลงกินผักกัน
4. บัตรภาพขั้นตอนการทำผักนึ่งชุบแป้งทอด

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของผักนึ่ง
- การคิดขั้นตอนการทำผักนึ่งชุบแป้งทอด
- การรับประทานผักนึ่งชุบแป้งทอด
- บอกรสชาติและประโยชน์จากผักนึ่ง

### เพลงกินผักกัน

#### กินผักกันเถอะเรา

บวบ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว แดงกวา  
 คะน้า กวางตุ้ง ผักนึ่ง โหระพา  
 มะเขือเทศสีดา ฟักทอง กะหล่ำปลี

( ศรีนิवल รัตนสุวรรณ )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

### ครั้งที่ 2

### เรื่อง ต้มจืดตำลึงหมูสับ

#### สาระสำคัญ

ตำลึงเป็นพืชที่นิยมรับประทานใบ ใบจะมีสีเขียวเข้ม ที่ยอดมีเส้นสีเขียวคล้ายหนวด สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายประเภท ได้แก่ ต้มจืด ลวก มีประโยชน์ช่วยในการขับถ่าย

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของตำลึงได้
2. เด็กคิดขั้นตอนการทำต้มจืดตำลึงหมูสับ ได้
3. เด็กรับประทานต้มจืดตำลึงหมูสับ และบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากตำลึงได้

#### เนื้อหา

##### ส่วนประกอบของต้มจืดตำลึงหมูสับ

1. ผักตำลึง
2. หมูสับ
3. ซีอิ้วขาว
4. ซุปคนอร์
5. กระเทียมสับ

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงอาหารดี

##### ขั้นสอน

- สนทนาร่วมกันถึงรูปร่างลักษณะของตำลึง และซักถามเด็กๆ ถึงอาหารที่ทำจากตำลึงที่เด็กๆ เคยทาน และให้เด็กๆ ช่วยกันคิดวิธีทำต้มจืดตำลึงหมูสับ
- นำภาพวิธีการทำต้มจืดตำลึงมาให้เด็กดู



- แบ่งกลุ่มเด็กเพื่อช่วยกันจัดเตรียมส่วนผสม แลวให้แต่ละกลุ่มนำส่วนผสมมา ต้มในหม้อที่ครูช่วยดูแลตามวิธีการของแต่ละกลุ่ม
- เมื่อสุกแล้วตักใส่ชามให้เด็กรับประทาน
- สนทนาร่วมกันถึงรสชาติความรู้สึกเกี่ยวกับการรับประทานต้มจืดตำลึงหมูสับ และประโยชน์ของต้มจืดตำลึงหมูสับ

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำต้มจืดตำลึงหมูสับ

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำต้มจืดตำลึงหมูสับ
2. อุปกรณ์การทำต้มจืดตำลึงหมูสับ
3. เพลงอาหารดี
4. ภาพวิธีการทำต้มจืดตำลึง

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของตำลึง
- การคิดขั้นตอนการทำต้มจืดตำลึงหมูสับ
- การรับประทานต้มจืดตำลึงหมูสับ
- บอกรสชาติและประโยชน์จากตำลึง

#### เพลงอาหารดี

อาหารดีมีประโยชน์                      คือผักสดและเนื้อหมูปลา  
เปิดใจไข่มผลไม้นานา                    มีคุณค่าต่อร่างกายของเรา

( ไม่ทราบนามผู้แต่ง )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

### ครั้งที่ 3

### เรื่อง สลัดไข่

#### สาระสำคัญ

สลัดไข่ประกอบด้วยผักกาดแก้ว, มะเขือเทศ ไข่ต้ม และน้ำสลัด เป็นการรับประทานผักสดอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย และยังให้วิตามินต่อสุขภาพร่างกาย

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของสลัดไข่ได้
2. เด็กคิดขั้นตอนการทำสลัดไข่ได้
3. เด็กรับประทานสลัดไข่และบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากสลัดไข่ได้

#### เนื้อหา

##### ส่วนประกอบของสลัดไข่

1. ผักกาดแก้ว
2. มะเขือเทศ
3. ไข่ต้มสุก
4. น้ำสลัด

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงปลุกผัก

##### ขั้นสอน

- สนทนาโดยถามเด็กว่าใครเคยทานสลัดบ้าง และทานสลัดอะไร เคยเห็นวิธีทำสลัดมาก่อนหรือไม่ เป็นต้น
- ให้เด็กช่วยกันบอกว่าจะทำสลัดไข่ เราจะทำวิธีใดได้บ้างจากนั้นให้เด็กดูภาพขั้นตอนการทำสลัดไข่

- ให้เด็กช่วยกันเตรียมส่วนผสมต่างๆ เมื่อพร้อมแล้วให้ช่วยกันปรุงสลัดไข่ และตักใส่จานแจกให้แต่ละคนรับประทาน
- ให้เด็กร่วมกันบอกรสชาติของสลัดไข่และความรู้สึกที่มีต่อการทำสลัดไข่
- สนทนาร่วมกันถึงประโยชน์จากสลัดไข่

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำสลัดไข่

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำสลัดไข่
2. อุปกรณ์การทำสลัดไข่
3. เพลงปลุกผัก
4. บัตรภาพการทำสลัดไข่

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของสลัดไข่
- การคิดขั้นตอนการทำสลัดไข่
- การรับประทานสลัดไข่
- บอกรสชาติและประโยชน์จากสลัดไข่

#### เพลงปลุกผัก

ปลุกผัก ปลุกผัก ปลุกผัก  
 ปลุกอะไรก็ต้องรู้หลัก ( ซ้ำ )

ทำสวนครัวไม่ต้องกลัวอดผัก  
 จึงจะได้ผักมาต้มแกงกิน  
 ( ไม่ทราบนามผู้แต่ง )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

### ครั้งที่ 4

### เรื่อง ผัดบวบใส่ไข่

#### สาระสำคัญ

บวบมีรูปร่างยาว มีเหลี่ยมรอบผล สีเขียวแก่ ข้างในมีเมล็ดเล็กๆ สีขาว นำมาประกอบอาหารได้หลายประเภท เช่น ผัด ต้ม แกง ลวก บวบให้เส้นใยอาหารสูงช่วยในการขับถ่าย

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของบวบได้
2. เด็กคิดขั้นตอนการทำผัดบวบใส่ไข่ได้
3. เด็กรับประทานผัดบวบใส่ไข่และบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากบวบได้

#### เนื้อหา

##### ส่วนประกอบของผัดบวบใส่ไข่

1. บวบสด
2. ไข่ไก่
3. น้ำมันพืช
4. ซีอิ้วขาว
5. น้ำมันหอย
6. กระเทียมสับ

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงราวผัก

##### ขั้นสอน

- สนทนาโดยนำบวบมาให้เด็กๆ ดูว่าใครเคยทานบวบมาบ้าง มีรสชาติอย่างไร ใครเคยเห็นวิธีการทำผัดบวบใส่ไข่

- ให้เด็กช่วยกันคิดวิธีทำผัดบวบใส่ไข่ และนำภาพวิธีการทำผัดบวบใส่ไข่มาประกอบให้เด็กดู
- แบ่งกลุ่มให้เด็กช่วยกันเตรียมอุปกรณ์และส่วนผสมต่างๆ
- ให้เด็กนำส่วนผสมมาใส่กระทะตามวิธีการของแต่ละกลุ่ม
- ให้เด็กแต่ละกลุ่มชิมผัดบวบของทุกกลุ่มแล้วบอกรสชาติและความรู้สึกเกี่ยวกับการรับประทานผัดบวบใส่ไข่
- สนทนาร่วมกันถึงประโยชน์ของผัดบวบใส่ไข่

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำผัดบวบใส่ไข่

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำผัดบวบใส่ไข่
2. อุปกรณ์การทำผัดบวบใส่ไข่
3. เพลงกินผัก
4. บัตรภาพวิธีการทำผัดบวบใส่ไข่

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของบวบ
- การคิดขั้นตอนการทำผัดบวบใส่ไข่
- การรับประทานบวบ
- บอกรสชาติและประโยชน์จากบวบ

#### เพลงร่ำวงผัก

ร่ำเอ๋ยร่ำวง ขอเชิญโหมขงมาร่ำวงเรื่องผัก

ผักนี้มีคุณค่ายิ่งนัก ( ซ้ำ ) ขอเชิญกินผักถูกหลักอนามัย ( ซ้ำ )

( ไม่ทราบนามผู้แต่ง )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

### ครั้งที่ 5

### เรื่อง ยำวุ้นเส้น

#### สาระสำคัญ

ยำวุ้นเส้นประกอบด้วย วุ้นเส้น หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ มะนาว ฯลฯ เป็นการนำ ส่วนผสมต่างๆ มาเข้าด้วยกัน ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์หลากหลาย

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของยำวุ้นเส้นได้
2. เด็กคิดขั้นตอนการทำยำวุ้นเส้นได้
3. เด็กรับประทานยำวุ้นเส้นและบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากยำวุ้นเส้นได้

#### เนื้อหา

##### ส่วนประกอบของยำวุ้นเส้น

1. วุ้นเส้น
2. กุ้งแห้ง
3. หมูบด
4. หอมหัวใหญ่
5. คื่นฉ่าย
6. มะเขือเทศ
7. มะนาว
8. น้ำปลา

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงมากินข้าวซี

### ขั้นสอน

- สนทนาร่วมกันถึงส่วนประกอบต่างๆ ในการทำยาวันเส้นว่ามีใครรู้จักชื่อหรือเคยรับประทานมาบ้าง เช่น วันเส้น มะเจือเทศ หอมหัวใหญ่ ฯลฯ
- ให้เด็กช่วยกันบอกวิธีการทำยาวันเส้นที่เราควรจะไปซื้ออะไรก่อนแล้วให้เด็กๆ ดูภาพขั้นตอนการทำยาวันเส้นประกอบ
- แบ่งกลุ่มให้เด็กทดลองทำยาวันเส้น แล้วตัดใส่จานมาวางรวมกัน
- ให้เด็กชิมยาวันเส้นของแต่ละกลุ่ม และสนทนาถึงรสชาติความรู้สึกที่มีต่อยาวันเส้น และประโยชน์ของยาวันเส้น

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำยาวันเส้น

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำยาวันเส้น
2. อุปกรณ์การทำยาวันเส้น
3. เพลงมากินข้าวชิ
4. ภาพวิธีการทำยาวันเส้น

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของยาวันเส้น
- การคิดขั้นตอนการทำยาวันเส้น
- การรับประทานยาวันเส้น
- บอกรสชาติและประโยชน์จากยาวันเส้น

#### เพลงมากินข้าวชิ

มากินข้าวชิ	มากินข้าวชิ
กับดีดี	กับดีดี
มีทั้งแกงและต้มยำ	มีทั้งแกงและต้มยำ
อ่า อ่า อ่า	อ่า อ่า อ่า

( ไม่ทราบนามผู้แต่ง )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

### ครั้งที่ 6

### เรื่อง มะเขือม่วงชุบแป้งทอด

#### สาระสำคัญ

มะเขือม่วงเป็นพืชที่คนนิยมบริโภคผล ผลมีสีม่วงเข้ม เนื้อข้างในมีสีขาวนวล นำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ผัด ชุบแป้งทอด ลวก มีวิตามินสูงช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของมะเขือม่วงได้
2. เด็กเล่าขั้นตอนการทำมะเขือม่วงชุบแป้งทอด ได้
3. เด็กรับประทานมะเขือม่วงชุบแป้งทอด และบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากมะเขือม่วงได้

#### เนื้อหา

ส่วนประกอบของมะเขือม่วงชุบแป้งทอด

1. มะเขือม่วง
2. น้ำมันพืช
3. แป้งโกกิ
4. น้ำเปล่า

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงผักจ๋า- ผักจ๋า

##### ขั้นสอน

- สนทนาซักถามกับเด็กๆ ว่ามีใครรู้จักมะเขือบ้าง รูปร่างลักษณะของมะเขือเป็นอย่างไร ใครเคยทานมะเขือม่วงแล้ว
- นำมะเขือม่วงมาให้เด็กดูและให้เด็กช่วยกันคิดว่าหากเราจะทำมะเขือม่วงชุบแป้งทอดเราจะมีวิธีการทำอย่างไรได้บ้าง
- นำภาพวิธีการทำมะเขือม่วงชุบแป้งทอดมาให้เด็กดู



- ให้เด็กแต่ละกลุ่มจัดเตรียมส่วนผสม แล้วนำมาทอดโดยครูเป็นผู้ทอดให้
- เมื่อสุกแล้วให้เด็กช่วยกันจัดใส่จานแต่ละกลุ่มแล้วรับประทานร่วมกัน
- สนทนาร่วมกันถึงรสชาติของมะเขือม่วงชุบแป้งทอดและความรู้สึกเกี่ยวกับการนำมะเขือม่วงชุบแป้งทอด
- สนทนาร่วมกันถึงประโยชน์ของมะเขือม่วงชุบแป้งทอด

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำมะเขือม่วงชุบแป้งทอด

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำมะเขือม่วงชุบแป้งทอด
2. อุปกรณ์การทำมะเขือม่วงชุบแป้งทอด
3. เพลงผักจ๋า – ผักจ๋า
4. ภาพวิธีทำมะเขือม่วงชุบแป้งทอด

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของมะเขือม่วง
- การคิดขั้นตอนการทำมะเขือม่วงชุบแป้งทอด
- การรับประทานมะเขือม่วงชุบแป้งทอด
- บอกรสชาติและประโยชน์จากมะเขือม่วง

#### เพลงผักจ๋า - ผักจ๋า

ชื่อสีเขียว ผักสดสะอาด      นั่นผักกาด นี่แตงกวา  
 นั่นคะน้า ถั่วฝักยาว      มะเขือยาว กะหล่ำปลี

( คุณหญิงเบญจา แสงมะลิ )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

ครั้งที่ 7

### เรื่อง แซนวิชไก่

#### สาระสำคัญ

แซนวิชไก่ประกอบด้วย ขนมปัง เนื้อไก่ ผักกาดหอม แดงกวา มะเขือเทศ และมายองเนส เป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลายเพราะมีประโยชน์ให้สารอาหารครบครัน

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของแซนวิชไก่ได้
2. เด็กเล่าขั้นตอนการทำแซนวิชไก่ได้
3. เด็กรับประทานแซนวิชไก่และบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากแซนวิชไก่ได้

#### เนื้อหา

ส่วนประกอบของแซนวิชไก่

1. ขนมปัง
2. เนื้อไก่สุก
3. ผักกาดหอม
4. แดงกวา
5. มะเขือเทศ
6. มายองเนส

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงกินผักกัน

##### ขั้นสอน

- สนทนาโดยซักถามเด็กๆ ว่าใครเคยทานแซนวิชอะไรมาบ้าง รสชาติเป็นอย่างไร และในแซนวิชมีส่วนประกอบอะไรบ้าง

- นำส่วนประกอบการทำแซนวิชไก่ มาให้เด็กดูและสนทนาร่วมกันว่าวันนี้เราจะทำแซนวิชไก่ โดยในเด็กๆ ช่วยกันคิดวิธีการทำ
- แบ่งกลุ่มเด็กช่วยกันเตรียมอุปกรณ์และส่วนผสมต่างๆ
- ให้เด็กดูภาพขั้นตอนการทำแซนวิชแล้วให้ทดลองทำเอง
- จัดแซนวิชใส่จานให้เด็กๆ รับประทานและบอกรสชาติความรู้สึก และประโยชน์จากแซนวิช

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำแซนวิชไก่

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำแซนวิชไก่
2. อุปกรณ์การทำแซนวิชไก่
3. เพลงกินผักกิน
4. ภาพประกอบการทำแซนวิชไก่

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของแซนวิชไก่
- การเล่าขั้นตอนการทำแซนวิชไก่
- การรับประทานแซนวิชไก่
- บอกรสชาติและประโยชน์จากแซนวิชไก่

#### เพลงกินผักกิน

กินผักกินเถาะเรา

บวบ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว แตงกวา

คะน้า กวางตุ้ง ผักบุ้ง โหระพา

มะเขือเทศสีดา ฟักทอง กะหล่ำปลี

( ศรีนวล รัตนสุวรรณ )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

### ครั้งที่ 8

## เรื่อง ต้มจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา

### สาระสำคัญ

ผักกาดขาว มีรูปร่างยาวรี มีกาบสีขาวและใบสีเขียวอ่อนหัยก้องซ้อนกัน ใช้ทำอาหารได้หลากหลาย เช่น ผัด ต้ม มีประโยชน์ช่วยให้กระดูกแข็งแรง

### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของผักกาดขาวได้
2. เด็กคิดได้ว่าขั้นตอนการทำต้มจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลาได้
3. เด็กได้รับประทานต้มจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา และบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากผักกาดขาวได้

### เนื้อหา

ส่วนประกอบของต้มจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา

1. ผักกาดขาว
2. ลูกชิ้นปลา
3. กระเทียมสับ
4. ซุปคนอร์
5. ซีอิ้วขาว

### กิจกรรม

#### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันพูดคำคล้องจองของผักกาดขาว

#### ขั้นสอน

- สนทนาโดยถามเด็กว่าผักกาดขาวนำมาทำอาหารอะไรได้บ้าง เด็กๆชอบทานอาหารที่ทำจากผักกาดขาวประเภทใด ใครเคยเห็นวิธีการทำต้มจืดผักกาดขาวบ้าง

- ให้เด็กช่วยกันคิดวิธีทำตุ้มจี๊ดผักกาดขาวจากนั้นนำรูปภาพขั้นตอนการทำตุ้มจี๊ดผักกาดขาวมาให้เด็กดู
- ให้เด็กช่วยเตรียมอุปกรณ์และส่วนผสมในการทำตุ้มจี๊ดแล้วนำมาใส่หม้อตุ้มทีละกลุ่ม
- ให้เด็กรับประทานตุ้มจี๊ดผักกาดขาวและร่วมกันบอกรสชาติและความรู้สึกเกี่ยวกับการรับประทานตุ้มจี๊ดผักกาดขาว
- สนทนาถึงประโยชน์ของการรับประทานตุ้มจี๊ดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำตุ้มจี๊ดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำตุ้มจี๊ดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา
2. อุปกรณ์การทำตุ้มจี๊ดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา
3. คำคล้องจองผักกาดขาว
4. ภาพขั้นตอนการทำตุ้มจี๊ดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของผักกาดขาว
- การคิดขั้นตอนการทำตุ้มจี๊ดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา
- การรับประทานตุ้มจี๊ดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา
- บอกรสชาติและประโยชน์จากผักกาดขาว

#### คำคล้องจองผักกาดขาว

ผักกาดขาว ไบยาวหยิก  
 ไข่ชอบจิกกินเล่น เป็นนิจสิน  
 เราปลุกไว้ใบงาม อยู่ตามดิน  
 เพื่อไว้กินให้ร่างกาย เติบใหญ่เอ๋ย

( ไม่ทราบนามผู้แต่ง )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

### ครั้งที่ 9

### เรื่อง ผัดผักทองใส่ไข่

#### สาระสำคัญ

ผักทองเป็นผักที่รับประทานผล รูปร่างกลมขนาดใหญ่ มีเปลือกขรุขระสีเขียวปนเหลือง เนื้อมีสีเหลืองเข้ม นิยมนำมาประกอบอาหารทั้งคาวและหวาน ผักทองให้ใยอาหารสูง ช่วยในการขับถ่าย บำรุงตับไตและสายตา

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของผักทอง ได้
2. เด็กคิดขั้นตอนการทำผัดผักทองใส่ไข่ ได้
3. เด็กรับประทานผัดผักทองใส่ไข่ และบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากผักทองได้

#### เนื้อหา

##### ส่วนประกอบของผัดผักทองใส่ไข่

1. ผักทอง
2. ไข่ไก่
3. น้ำมันพืช
4. กระเทียม
5. ซีอิ้วขาว
6. น้ำมันหอย

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงปลูกผักสวนครัว

##### ขั้นสอน

- สนทนาร่วมกันถึงรูปร่างลักษณะของผักทอง และซักถามเด็กถึงอาหารที่เราสามารถทำจากผักทองว่ามีอะไรบ้าง ใครเคยทานผักทองบ้าง

- บอกเด็กๆ ว่าหากเราจะทำผัดฟักทองใส่ไข่ เราจะมีวิธีการทำอย่างไรได้บ้าง โดยให้เด็กแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น
- แบ่งกลุ่มเด็กให้ช่วยกันจัดเตรียมอุปกรณ์
- นำภาพวิธีการทำผัดฟักทองมาให้เด็กๆ ดู
- ให้เด็กนำฟักทองมาผัดที่ละกลุ่ม โดยให้เด็กใส่ส่วนผสมตนเอง
- เมื่อสุกก็ตักให้เด็กชิมของแต่ละกลุ่มแล้วสนทนาร่วมกันถึงรสชาติผัดฟักทองใส่ไข่และความรู้สึกเกี่ยวกับการทำผัดฟักทองใส่ไข่
- สนทนาร่วมกันถึงประโยชน์ของผัดฟักทองใส่ไข่

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำผัดฟักทองใส่ไข่

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำผัดฟักทองใส่ไข่
2. อุปกรณ์การทำผัดฟักทองใส่ไข่
3. เพลงปลุกผักสวนครัว
4. บัตรภาพวิธีการทำผัดฟักทองใส่ไข่

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของฟักทอง
- การคิดขั้นตอนการทำผัดฟักทองใส่ไข่
- การรับประทานผัดฟักทองใส่ไข่
- บอกรสชาติและประโยชน์จากฟักทอง

#### เพลงปลุกผักสวนครัว

ช่วยกันปลุกผักสวนครัว  
ผักคะน้าและผักกาดขาว  
โหระพากะเพรา

พรวนดินให้ทั่วปลุกถั่วฝักยาว  
ขำตะไคร้มะกรูดมะนาว  
น้ำเต้า ฟักทอง

( เตือนใจ ศรีมารุต )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

### ครั้งที่ 10

### เรื่อง น้ำแครอท

#### สาระสำคัญ

แครอทเป็นผักที่นิยมรับประทานส่วนหัว มีรูปร่างยาวรี สีส้มแดง มีประโยชน์ต่อสายตา และผิวพรรณ สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของน้ำแครอทได้
2. เด็กเล่าขั้นตอนการทำน้ำแครอทได้
3. เด็กรับประทานน้ำแครอทและบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากน้ำแครอทได้

#### เนื้อหา

ส่วนประกอบของน้ำแครอท

1. แครอท
2. เกลือป่น
3. น้ำเชื่อม

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงมากินผักผลไม้

##### ขั้นสอน

- สนทนาร่วมกันถึงรูปร่างลักษณะของแครอท และซักถามเด็กว่าใครเคยทานแครอทมาแล้วบ้าง และทานในอาหารประเภทใด ใครเคยทานน้ำแครอทมาแล้วมีรสชาติอย่างไร
- บอกเด็กๆ ว่าหากเราจะทำน้ำแครอทเราจะมีวิธี ทำได้อย่างไรบ้างโดยให้เด็กแต่ละกลุ่มช่วยกันคิด
- ให้เด็กดูภาพขั้นตอนการทำน้ำแครอท



- ให้เด็กช่วยกันจัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ แล้วทดลองทำน้ำแครอท
- นำน้ำแครอทที่ได้ใส่แก้วแจกเด็กๆทุกคนดื่ม
- สนทนากันถึงรสชาติ ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติและประโยชน์จากน้ำแครอท

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำน้ำแครอท

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำน้ำแครอท
2. อุปกรณ์การทำน้ำแครอท
3. เพลงกินผักผลไม้
4. บัตรภาพขั้นตอนการทำน้ำแครอท

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของน้ำแครอท
- การเล่าขั้นตอนการทำน้ำแครอท
- การรับประทานน้ำแครอท
- บอกรสชาติและประโยชน์จากน้ำแครอท

#### เพลงกินผักผลไม้

กินผักผลไม้ทำให้แข็งแรง      แก้มก็แดงนารักหน้า  
 ไข่ไข่มเนื้อหมูปลา      กินแล้วแก้มก็โตโตไว

( เตือนใจ ศรีมารุต )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

### ครั้งที่ 11

### เรื่อง สลัดทูน่า

#### สาระสำคัญ

สลัดทูน่าประกอบด้วย ผักกาดหอม หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ น้ำสลัด และปลาทูน่า เป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายและมีวิตามินต่างๆ มากมาย

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของสลัดทูน่า ได้
2. เด็กเล่าขั้นตอนการทำสลัดทูน่า ได้
3. เด็กรับประทานสลัดทูน่า และบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากสลัดทูน่า ได้

#### เนื้อหา

##### ส่วนประกอบของสลัดทูน่า

1. ผักกาดหอม
2. หอมหัวใหญ่
3. มะเขือเทศ
4. ปลาทูน่า
5. น้ำสลัด

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงราวผัก

##### ขั้นสอน

- นำส่วนประกอบการทำสลัดทูน่ามาให้เด็กดูและสนทนาร่วมกันถึงรูปร่าง ลักษณะ กลิ่นและรสชาติของส่วนประกอบนั้นๆ
- ให้เด็กแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดวิธีทำสลัดทูน่า

- ให้เด็กช่วยกันจัดเตรียมอุปกรณ์ในการทำสลัดทูน่า และทดลองทำสลัดทูน่า แล้วจัดใส่จานแจกเพื่อนๆ รับประทาน
- สนทนาร่วมกันถึงรสชาติ ความรู้สึกที่มีต่อสลัดทูน่าและประโยชน์จากการรับประทานผักสด

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำสลัดทูน่า

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำสลัดทูน่า
2. อุปกรณ์การทำสลัดทูน่า
3. เพลงร่ำวงผัก

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของสลัดทูน่า
- การเล่าขั้นตอนการทำสลัดทูน่า
- การรับประทานสลัดทูน่า
- บอกรสชาติและประโยชน์จากสลัดทูน่า

#### เพลงร่ำวงผัก

ร่ำเอ๋ยร่ำวง ขอเชิญโหมขงมาร่ำวงเรื่องผัก

ผักนี้มีคุณค่ายิ่งนัก ( ซ้ำ ) ขอเชิญกินผักถูกหลักอนามัย ( ซ้ำ )

( ไม่ทราบนามผู้แต่ง )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

ครั้งที่ 12

### เรื่อง ข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด

#### สาระสำคัญ

ข้าวโพดอ่อนมีลักษณะเป็นฝักขนาดเล็ก สีเหลืองอ่อน มีรสหวาน สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ผัด ทอด ชุป มีเส้นใยอาหารสูง ช่วยในการขับถ่าย

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของข้าวโพดอ่อน ได้
2. เด็กคิดขั้นตอนการทำข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด ได้
3. เด็กรับประทานข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด และบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์ข้าวโพดอ่อนได้

#### เนื้อหา

ส่วนประกอบของข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด

1. ข้าวโพดอ่อน
2. น้ำมันพืช
3. แป้งโกกิ
4. น้ำเปล่า

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงอาหาร

##### ขั้นสอน

- สนทนาร่วมกันถึงรูปร่างลักษณะของข้าวโพดอ่อน และซักถามกับเด็กว่าใครเคยทานข้าวโพดอ่อนมาแล้วบ้าง มีรสชาติอย่างไร
- สนทนากับเด็กว่าเราจะทำข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด โดยให้เด็กช่วยกันคิดวิธีจะทำได้โดยวิธีใดบ้าง
- ให้เด็กดูภาพขั้นตอนการทำข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด

- แบ่งกลุ่มให้เด็กช่วยกันทำข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด โดยนำมาทอดในกระทะที่คุณครูช่วยทอดให้
- เมื่อสุกแล้วให้เด็กช่วยกันนับจำนวนข้าวโพดใส่จานและแจกเพื่อนๆรับประทาน
- สนทนาร่วมกันถึงรสชาติ ความรู้สึกและประโยชน์จากข้าวโพดชุบแป้งทอด

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำผักชุบแป้งทอด

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด
2. อุปกรณ์การทำข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด
3. เพลงอาหาร
4. ภาพขั้นตอนการทำข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของข้าวโพดอ่อน
- การคิดขั้นตอนการทำข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด
- การรับประทานข้าวโพดอ่อนชุบแป้งทอด
- บอกรสชาติและประโยชน์จากข้าวโพดอ่อน

#### เพลงอาหาร

อาหารสุกสุก ผักสะอาด  
 ฉันไม่พลาดกินให้อิ่ม  
 หน้าตาแย้มยิ้ม  
 กินให้อิ่ม กินข้าวให้หมด

( ไม่ทราบนามผู้แต่ง )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

ครั้งที่ 13

### เรื่อง ยำปลากระป๋องผักสด

#### สาระสำคัญ

ยำปลากระป๋องผักสด ประกอบด้วย ปลากระป๋อง มะนาว หอมหัวใหญ่ แดงกวา ผักกาดแก้ว ผักชี เป็นการรับประทานผักสดกับยำปลากระป๋อง ซึ่งผักสดให้วิตามินต่อร่างกายสูง

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของยำปลากระป๋องผักสด ได้
2. เด็กคิดขั้นตอนการทำยำปลากระป๋องผักสด ได้
3. เด็กรับประทานยำปลากระป๋องผักสด และบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากยำปลากระป๋องผักสด ได้

#### เนื้อหา

ส่วนประกอบของยำปลากระป๋องผักสด

1. ปลากระป๋อง
2. มะนาว
3. หอมหัวใหญ่
4. แดงกวา
5. ผักกาดแก้ว
6. ผักชี

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงอาหารดี

##### ขั้นสอน

- สนทนาซักถามเด็กว่าใครเคยทานผักสดบ้าง และเคยทานผักชนิดใด มีรสชาติอย่างไร เป็นต้น

- บอกให้เด็กทราบว่าวันนี้เราจะทำยาปลากระป๋องทานกับผักสดๆ โดยให้เด็กช่วยกันคิดขั้นตอนการทำยาปลากระป๋องทานกับผักสด
- แบ่งกลุ่มเด็กเพื่อให้เตรียมอุปกรณ์ และทดลองทำยาปลากระป๋องเมื่อเสร็จแล้วให้จัดใส่จานทั้งยาปลากระป๋องและจัดผักสดใส่จาน แจกให้แต่ละกลุ่มรับประทาน
- สนทนาร่วมกันถึงรสชาติของยาปลากระป๋องผักสด ความรู้สึกจากการรับประทานผักสด และประโยชน์จากผักสด

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำยาปลากระป๋องผักสด

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำยาปลากระป๋องผักสด
2. อุปกรณ์การทำยาปลากระป๋องผักสด
3. เพลงอาหารดี

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของยาปลากระป๋องผักสด
- การคิดขั้นตอนการทำยาปลากระป๋องผักสด
- การรับประทานยาปลากระป๋องผักสด
- บอกรสชาติและประโยชน์จากยาปลากระป๋องผักสด

#### เพลงอาหารดี

อาหารดีมีประโยชน์      คือผักสดและเนื้อหมูปลา  
 เบ็ดไก่ไข่นมผลไม้      มีคุณค่าต่อร่างกายของเรา

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

ครั้งที่ 14

### เรื่อง ถั่วลันเตาผัดกุ้งสด

#### สาระสำคัญ

ถั่วลันเตาเป็นผักที่มีปุมเมล็ดถั่วทรงกลมเป็นแถวอยู่ข้างใน เปลือกด้านนอกมีสีเขียว นิยมนำมาปรุงอาหารหลายประเภท มีเส้นใยอาหารสูงและช่วยให้เลือดหมุนเวียนได้ดี

#### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของถั่วลันเตาได้
2. เด็กเล่าขั้นตอนการทำถั่วลันเตาผัดกุ้งสด ได้
3. เด็กรับประทานถั่วลันเตาผัดกุ้งสด และบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากถั่วลันเตาได้

#### เนื้อหา

ส่วนประกอบของถั่วลันเตาผัดกุ้งสด

1. ถั่วลันเตา
2. กุ้งสด
3. น้ำมันพืช
4. ซีอิ้วขาว
5. น้ำมันหอย
6. กระเทียมสับ

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงกินผักผลไม้

##### ขั้นสอน

- สนทนาซักถามกับเด็กๆ ว่ามีใครรู้จักถั่วลันเตาบ้าง รูปร่างลักษณะของถั่วลันเตาเป็นอย่างไร ใครเคยทานถั่วลันเตาแล้วและมีรสชาติอย่างไร



- นำถั่วลิ้นเตมามาให้เด็กดูและให้เด็กช่วยกันคิดว่าหากเราจะทำถั่วลิ้นเตาผัดกุ้งสด เราจะมีวิธีทำอย่างไรบ้าง
- นำภาพขั้นตอนการทำถั่วลิ้นเตาผัดกุ้งสดมาให้เด็กดู
- ให้เด็กแต่ละกลุ่มจัดเตรียมส่วนผสม แล้วนำมาผัดในกระทะโดยครูเป็นผู้ช่วยผัด
- เมื่อสุกแล้วตักใส่จานให้เด็กรับประทานร่วมกัน
- สนทนาร่วมกันถึงรสชาติของถั่วลิ้นเตาผัดกุ้งสดและความรู้สึกเกี่ยวกับการทำ รวมถึงประโยชน์จากถั่วลิ้นเตาผัดกุ้งสด

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำถั่วลิ้นเตาผัดกุ้งสด

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำถั่วลิ้นเตาผัดกุ้งสด
2. อุปกรณ์การทำถั่วลิ้นเตาผัดกุ้งสด
3. เพลงกินผัก ผลไม้
4. ภาพขั้นตอนการทำถั่วลิ้นเตาผัดกุ้งสด

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของถั่วลิ้นเตา
- การคิดขั้นตอนการทำถั่วลิ้นเตาผัดกุ้งสด
- การรับประทานถั่วลิ้นเตาผัดกุ้งสด
- บอกรสชาติและประโยชน์จากถั่วลิ้นเตา

#### เพลงกินผักผลไม้

กินผักผลไม้ทำให้แข็งแรง      แก้มก็แดงนารักหน้าหนา  
 ไข่ไข่มเนื้อหมูปลา      กินแล้วแกล้วยกล้าเติบโตวงไว

( เตือนใจ ศรีมารุต )

## แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร

ครั้งที่ 15

เรื่อง สุกี้แห้ง

### สาระสำคัญ

สุกี้แห้งประกอบด้วยผักชนิดต่างๆ นำมาผัดรวมกันและมีน้ำสุกี้รับประทานประกอบกัน ให้วิตามิน แร่ธาตุต่อร่างกายหลายชนิด

### จุดประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของสุกี้แห้งได้
2. เด็กคิดขั้นตอนการทำสุกี้แห้งได้
3. เด็กรับประทานสุกี้แห้งและบอกรสชาติได้
4. เด็กบอกประโยชน์จากสุกี้แห้งได้

### เนื้อหา

ส่วนประกอบของสุกี้แห้ง

1. ผักชนิดต่างๆ
2. วุ้นเส้น
3. น้ำสุกี้

### กิจกรรม

#### ขั้นนำ

- เด็กและครูร่วมกันร้องเพลง กินผักกัน

#### ขั้นสอน

- สนทนาโดยถามเด็กๆว่าผักที่เด็กๆนำมาพร้อมกันทำสุกี้แห้งนี้มีชื่อเรียกว่าอะไรบ้าง และใครเคยทานสุกี้แล้วและมีรสชาติอย่างไร
- ให้เด็กช่วยกันคิดวิธีการทำสุกี้แห้งร่วมกัน แล้วให้ดูภาพขั้นตอนการทำสุกี้แห้ง
- แบ่งกลุ่มให้เด็กช่วยกันเตรียมอุปกรณ์และส่วนผสมต่างๆ

- นำส่วนผสมต่างๆ ลงกะทะทีละอย่างจนเสร็จสมบูรณ์
- ตักสุกี้แห้งให้เด็กๆ รับประทานและบอกรสชาติ ความรู้สึกเกี่ยวกับการรับประทานสุกี้แห้ง
- สนทนาถึงประโยชน์ของการรับประทานสุกี้แห้ง

### ขั้นสรุป

- ให้เด็กสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำสุกี้แห้ง

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ส่วนประกอบการทำสุกี้แห้ง
2. อุปกรณ์การทำสุกี้แห้ง
3. เพลงกินผักกิน
4. บัตรภาพขั้นตอนการทำสุกี้แห้ง

### การประเมินผลการเรียนรู้

#### สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

- การบอกลักษณะของสุกี้แห้ง
- การคิดขั้นตอนการทำสุกี้แห้ง
- การรับประทานสุกี้แห้ง
- บอกรสชาติและประโยชน์จากสุกี้แห้ง

#### เพลงกินผักกิน

กินผักกินเถาะเรา

บวบ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว แตงกวา

คะน้า กวางตุ้ง ผักบุ้ง โหระพา

มะเขือเทศสีดา ฟักทอง กะหล่ำปลี

( ศรีนวล รัตนสุวรรณ )

(บก.2)

(หมายเลข 2)

## แบบสอบถามผู้ปกครอง

เรื่อง

ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผัก  
สำหรับเด็กปฐมวัย โรงเรียนพินครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่

สำหรับการศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาโทมหาบัณฑิต

สาขาหลักสูตรและการสอน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

## คำชี้แจง

แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองฉบับนี้ เพื่อทราบข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม การรับประทานผักของเด็กปฐมวัยที่บ้าน ซึ่งจะนำมาประกอบการสังเกตและการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่ โรงเรียน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานผัก และเสริมสร้างสุขภาพอนามัยที่ดีและแข็งแรงของเด็กต่อไปในอนาคต

ข้อมูลทางบ้านในเรื่องพฤติกรรมรับประทานผักจะมีประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมรับประทานผักสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นอย่างมากและจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อไป

## คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ตอน

- ตอนที่ 1 - ข้อมูลส่วนตัวของบุตรหลานของท่าน  
ตอนที่ 2 - พฤติกรรมรับประทานอาหารประเภทผักของบุตรหลานของท่าน

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวบุตรหลาน

ชื่อ ค.ช. / ค.ญ. ....... ชั้น .....  
เกิดวันที่..... เดือน..... พ.ศ. ....... อายุ.....ปี  
เป็นบุตรคนที่ ..... มีพี่.....คน มีน้อง.....คน  
ประวัติการแพ้อาหาร  ไม่มี  
 มี คือ.....

### ตอนที่ 2 พฤติกรรมรับประทานอาหารประเภทผักของบุตรหลานของท่าน

1. เด็กในปกครองของท่านรับประทานผักปริมาณเท่าใด ในแต่ละมื้อ

(ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง )

- ไม่รับประทานเลย  
 รับประทานเล็กน้อย  
 รับประทานหมดตามที่จัดให้  
 อื่นๆ.....

2. ลักษณะการปรุงอาหารที่เด็กชอบ

- ต้ม
- ทอด
- ผัด
- อื่นๆ.....

3. ผักที่ชอบรับประทาน

- |        |        |
|--------|--------|
| 1..... | 2..... |
| 3..... | 4..... |

4. ผักที่ไม่ชอบรับประทาน

- |        |        |
|--------|--------|
| 1..... | 2..... |
| 3..... | 4..... |

5. ลักษณะการรับประทานผักของเด็ก

- ร้องขอทานเอง
- จัดหาให้ก็จะทาน
- ต้องคะยั้นคะยอ
- ต้องใช้วิธีบังคับ
- อื่นๆ.....

---

ข้อมูลของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานผักสำหรับเด็กปฐมวัยต่อไป

( หมายเลข 3 )

**แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผัก**

- ระยะ  ก่อนได้รับการจัดกิจกรรม ( กำหนดเวลาสังเกต 5 วัน )  
 ระหว่างได้รับการจัดกิจกรรม ( กำหนดเวลาสังเกต 15 วัน )  
 หลังได้รับการจัดกิจกรรม ( กำหนดเวลาสังเกต 5 วัน )

ชื่อ	วันที่.....			วันที่.....			วันที่.....			วันที่.....			วันที่.....		
	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															

- หมายเหตุ : 0 หมายถึง "ไม่รับประทานเลย"  
1 หมายถึง "รับประทานแต่ต้องคะยั้นคะยอ"  
2 หมายถึง "รับประทานหมดตามที่จัดให้"

ลงชื่อ.....  
( ผู้บันทึก )

(หมายเลข 4)

### ปฏิทินการทดลอง

ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผักสำหรับ  
เด็กปฐมวัยโรงเรียนพิงครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่

สัปดาห์	กิจกรรม	หมายเหตุ
1	- สังเกตและสอบถามพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร จำนวน 5 วัน	
2-4	- จัดกิจกรรมประกอบอาหารตามแผนการจัดกิจกรรม - สังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักและทำการทดลองจำนวน 15 วัน	
5	- สังเกตพฤติกรรมภายหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมจำนวน 5 วัน	



**ประวัติผู้ศึกษา**

ชื่อ	นางกนิษฐา ประเสริฐพงษ์
วัน เดือน ปีเกิด	7 พฤษภาคม 2515
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
การศึกษา	คบ. สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ พ.ศ. 2538
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนพิงครัตน์ ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ตำแหน่ง	หัวหน้าระดับอนุบาล