

ชื่อเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ถูกต้องตาม

หลักโภชนาการของเด็กปฐมวัยโดยใช้นิทานคติธรรม

ชื่อผู้วิจัย นางสาวเชมจิรา คันธรส

ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์สุดาร์ตน์ พงษ์พันธ์

ความเป็นมา

เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ร่างกายต้องการสารอาหารต่างๆในปริมาณสูง การมีโภชนาการที่ดี เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตมีสุขภาพแข็งแรงในด้านสุขภาพอนามัย การเจริญเติบโตของเด็กถือเป็นตัวชี้วัดสำคัญต่อสุขภาพ โดยรวม อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ (ธีรภัทร จำแสง 2556:1) การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ให้หลากหลาย เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารอย่างเพียงพอ ถ้าเด็กได้รับปริมาณอาหารและสารอาหารเพียงพอครบถ้วนตามความต้องการ แต่ถ้าหากเด็กไม่ได้รับอาหารที่ดี ไม่เพียงพออาหารไม่มีคุณภาพก็จะทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารสุขภาพอนามัยไม่สมบูรณ์ พัฒนาการไม่สมวัย สภาพร่างกายผิดปกติส่งผลต่อพฤติกรรมไปด้วย ดังนั้นอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อโครงสร้างร่างกาย สติปัญญาและสุขภาพ เด็กควรกินอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผักและผลไม้ที่มีความหลากหลายและมีปริมาณที่เหมาะสมจะทำให้เด็กมีการเจริญเติบโต มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นผลให้พัฒนาการมีความเหมาะสมตามวัย และสร้างภูมิคุ้มกันโรค (สำนักโภชนาการกรมอนามัย. 2556:48) เด็กควรรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ มีคุณค่าต่อร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ มีสัดส่วนและปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะทำให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย มีสุขภาพแข็งแรง ทำให้เด็กมีสติปัญญาดี สังคมดี อารมณ์จิตใจร่าเริงแจ่มใส

อาหารมีส่วนสำคัญอย่างมากในวัยเด็ก ทั้งในด้านการเจริญโตของร่างกายและการพัฒนาการในด้านความสัมพันธ์การเคลื่อนไหวร่างกาย ตลอดจนถึงด้านจิตใจและพฤติกรรมในด้านการแสดงออกสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กและพฤติกรรมการบริโภคของเด็กมักถูกกำหนดโดยผู้ปกครอง หากเด็กได้รับการเลี้ยงดูในสิ่งแวดล้อมที่ดีมีโอกาสได้รับประทานผัก และผลไม้ หลากหลายประเภทโดยไม่ได้ถูกบังคับขู่เข็ญแต่สนับสนุนให้กำลังใจรวมทั้งสร้างระเบียบวินัยในการรับประทานอาหารให้ลูก ปัจจัยเอื้อเหล่านี้ล้วนนำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับเด็ก (ปัญญาพัฒน์ จันทรสว่าง. 2560) ปัญหาสำคัญของเด็กปฐมวัยคือไม่รับประทานผัก การเบื่ออาหารและการเลือกรับประทานอาหาร แนวทางที่พึงปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็ก คือ พ่อ แม่ ควรปลูกฝังนิสัยการบริโภคอาหารที่ดีให้แก่เด็กตั้งแต่อายุยังน้อยและค่อยเป็นค่อยไป (อบเชย วงศ์ทอง, 2551) เด็กต้องการอาหารที่หลากหลาย หลีกเลี่ยงการให้เด็กรับประทานอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารจานด่วน (Fast food) เพื่อพัฒนาให้เด็กมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการตั้งแต่ยังเล็กและเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ปัญหาโภชนาการในปัจจุบันเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุค ซึ่งมาจากวิถีชีวิตที่ได้เปลี่ยนแปลงไปต้องใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ การซื้ออาหารจึงต้องการแค่ความสะดวกรวดเร็วโดยลืมนึกถึงถึงประโยชน์ในอาหารที่เราได้บริโภคเข้าไป ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายทำให้ร่างกายมีพัฒนาการที่ไม่เป็นไปตามวัย

นอกจากพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูก็มีบทบาทสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ด้วยการจัดบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเล่านิทาน ครูควรเลือกนิทานที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับชีวิตประจำวันของเด็ก เนื้อหาในนิทานเป็นการชักชวนให้รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การจัดกิจกรรมโดยใช้นิทานเป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมนำมาเป็นสื่อในการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม เพราะนิทาน เป็นเรื่องที่คนทุกเพศทุกวัย มีความต้องการที่จะฟังและอ่าน นอกจากนิทานจะให้ความ

สนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว นิทานแต่ละเรื่องยังแฝงคติสอนใจด้านคุณธรรม จริยธรรม ดังที่ กล่าวว่า เมื่อเด็กได้ฟังนิทานทำให้เกิดการเรียนรู้ นิทานสำหรับเด็กควรสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดีงาม(สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ 2541: 137) การเล่านิทานเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ตอบสนองต่อธรรมชาติของเด็ก การเล่านิทานให้เด็กฟังทำให้เด็กมีความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายอารมณ์แล้ว เนื้อหายังสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมอันดีงามอันเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของเด็ก (พัฒน์นริ จันทราภิรมย์. 2559)การใช้นิทานโดยการสอนวินัยโดยเทียบเคียงจากเนื้อหาในนิทานเด็กจะเข้าใจได้ง่าย จดจำได้ การกระตุ้นให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามตัวละครที่ดีเป็นการปลูกฝังความสำเร็จให้กับเด็ก (ปราณี ปรียวาที. 2551) นิทานเป็นสื่อการสอนที่สำคัญสำหรับการศึกษาปฐมวัยเพราะการเล่านิทานเป็นวิธีการให้ความรู้วิธีการหนึ่งที่เด็กให้ความสนใจ อยากรู้อยากทำตามและมีแรงจูงใจที่จะเปิดรับพฤติกรรมที่พึงปรารถนา (กุลยา ตันติผลชีวะ. 2551)

การเล่านิทานให้เด็กฟังเป็นการเล่าถ่ายทอดเรื่องราวที่ผู้ใหญ่เล่าให้เด็กฟัง การเล่านิทานเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ตอบสนองต่อธรรมชาติของเด็กได้ดี การเล่านิทานให้เด็กฟัง ทำให้เด็กเกิดความสนใจ

สนุกสนาน เพลิดเพลินและยังสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม เด็กมีความเชื่อความศรัทธาและพร้อมที่จะเลียนแบบพฤติกรรมของตัวละครในนิทานที่เด็กได้ฟัง ซึ่งเป็นธรรมชาติของเด็กปฐมวัยที่เรียนรู้จากการเลียนแบบ ผู้วิจัยจึงนำนิทานคติธรรมมาทำวิจัยเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการนี้ขึ้น **วัตถุประสงค์การวิจัย**

- เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยในแต่ละวัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

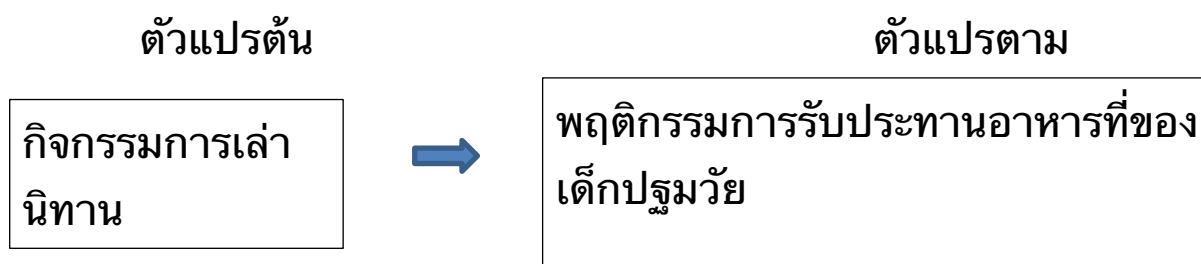
เด็กปฐมวัยชาย หญิง ที่มีอายุระหว่าง 3 – 4 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าหลุกสันทราย สังกัดกองการศึกษาเทศบาลตำบลสันผีเสื้อ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 10 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย – หญิง อายุ 3 – 4 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นเตรียมอนุบาล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าหลุกสันทราย สังกัดกองการศึกษาเทศบาลตำบลสันผีเสื้อ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 10 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ด้วยการใช้เด็กทั้ง 10 คน ในระดับชั้นเตรียมอนุบาล เป็นกลุ่มตัวอย่าง

กรอบความคิดของการวิจัย

การส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และพัฒนากิจกรรมที่ครอบคลุมเด็กปฐมวัยทุกประเภท (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 มาตราที่ 6) ยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาโดยเน้นเด็กเป็นสำคัญ ซึ่งคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และวิถีชีวิตของเด็กตามบริบทของชุมชน สังคม และวัฒนธรรมไทย ให้มีการพัฒนาเด็ก รวมทั้งการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็กสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข ซึ่งความสุขเป็นสิ่งสำคัญต่อการขับเคลื่อนการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากงานวิจัย เอกสาร ตำรา ที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในเด็กปฐมวัย ซึ่งการใช้นิทานที่สอดแทรกคตินธรรมเล่าให้เด็กฟัง เป็นการจัดกิจกรรมการเล่านิทานเป็นสื่อการสอนที่สำคัญสำหรับการศึกษาปฐมวัยเพราะการเล่านิทานเป็นวิธีการให้ความรู้วิธีการหนึ่งที่เด็กให้ความสนใจ อยากรู้อยากทำตามและมีแรงจูงใจที่จะเปิดรับพฤติกรรมที่พึงปรารถนา การเล่านิทานเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ตอบสนองต่อธรรมชาติของเด็ก การเล่านิทานให้เด็กฟังทำให้เด็กมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายอารมณ์แล้ว เนื้อหายังสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมอภัยงามอันเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของเด็ก ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้นิทานเป็นสื่อในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กปฐมวัย โดยนำเสนอเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพประกอบที่ 1



สมมติฐานการวิจัย

เด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานคติธรรมมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

เด็กปฐมวัย หมายถึง นักเรียนชาย – หญิง อายุ 3 – 4 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าหลุกสันทราย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 10 คน

กิจกรรมการเล่านิทาน หมายถึง การเล่านิทานให้เด็กฟังโดยนิทานเนื้อหาเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ในขณะที่เล่า ครูใช้สื่อหนังสือมาประกอบการเล่าเพื่อให้เด็กได้เห็นรูปภาพและมีจินตนาการตามตัวละครในนิทาน ตามแผนการจัดประสบการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นนำ ครูและเด็กร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลงเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการฟัง

นิทาน

ขั้นดำเนินกิจกรรม ครูเล่านิทานตามเนื้อเรื่อง โดยมีสื่อหนังสือมาประกอบการเล่านิทาน

ขั้นสรุป เด็กและครูร่วมกันสนทนา แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละคร เนื้อหาในนิทาน

โดยใช้หนังสือในการเล่านิทานทั้งหมด 6 เรื่อง 1. อาหารดีมีประโยชน์ 2. เมืองอาหารดี

3. ดิกดี๋ย 4.พลังงานอาหาร 5 หมู 5. ชัยชนะของหนูนา 6. หนูน้อยท้องผูก

การรับประทานอาหารที่ หมายถึง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาหาร

ต้องได้ครบ 5 หมู่ในปริมาณและคุณภาพที่เพียงพอ เหมาะสมกับวัยทุกวัน โดยมีอาหารหลัก 5 หมู่ที่หลากหลายและอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อ นม 2-3 แก้วต่อวัน เพื่อให้ร่างกายรับสารอาหารที่เพียงพอ มีพัฒนาการทั้ง 4 ด้านเหมาะสมเป็นไปตามวัยได้แก่อาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อ นม 2-3 แก้วต่อวัน

พัฒนาการด้านร่างกาย

- เด็กบังคับกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น เด็กชอบปีนป่ายเตะบอล รักลูกบอล ชอบเล่นในสนาม เด็กสามารถขี่จักรยานสามล้อได้ พัฒนาการด้านสติปัญญา
- เด็กเชื่อว่าสิ่งของทุกอย่างมีชีวิต (Animism) เด็กชอบเล่นสมมุติโดยจะเอาตุ๊กตาตามมาเล่นแล้วสมมุติ เป็นพ่อแม่ลูก แสดงท่าป้อนข้าวลูก อาบน้ำแต่งตัวให้ลูก แสดงเป็นเรื่องราวเหมือนว่าตุ๊กตาเป็นสิ่งมีชีวิต
- เด็กเชื่อว่าทุกสิ่งในโลกมีจุดหมาย เด็กมักถามว่า “ทำไม” “ทำไมรถจึงวิ่ง” ฯลฯ
- เด็กจะเชื่อมโยงปรากฏการณ์ 2 อย่างที่เกิดขึ้นพร้อมกันว่าเป็นเหตุและเป็นผลซึ่งกันและกัน

พัฒนาการด้านสติปัญญา

ลักษณะเฉพาะของพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กปฐมวัย มีดังนี้

- เด็กวัยอนุบาลเป็นวัยที่ใช้สัญลักษณ์ได้ สามารถที่จะใช้สัญลักษณ์แทนสิ่งของวัตถุ และสถานที่ได้ มีทักษะการใช้ภาษาอธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้ สามารถที่จะอธิบายประสบการณ์ของตนได้ ดังนั้นควรจัดกิจกรรมให้เด็กมีโอกาสนอกมาน้ำขึ้น เล่าประสบการณ์ให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง แต่ครูควรพยายามส่งเสริมให้ทุกคนมีโอกาสเท่ากัน
- เด็กวัยนี้สามารถที่จะวาดภาพพจน์ในใจได้ การใช้ความคิดคำนึงหรือการสร้างจินตนาการและการประดิษฐ์ เป็นลักษณะพิเศษของเด็กในวัยนี้ ถ้าครูจะส่งเสริมให้เด็กใช้การคิดประดิษฐ์ในการเล่าเรื่อง หรือ

การวาดภาพ ก็จะช่วยพัฒนาการด้านนี้ของเด็ก แต่บางครั้งเด็ก อาจจะไม่สามารถแยกสิ่งที่ตนสร้างจากความคิดคำนึงจาก ความจริง ครูจะต้องพยายามช่วย แต่ไม่ควรจะใช้การลงโทษ เด็กว่าไม่พูดความจริง เพราะจะทำให้เป็นการทำลายความคิด คำนึงของเด็กโดยทางอ้อม

- เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่มีความตั้งใจที่ละอย่าง หรือยังไม่มี ความสามารถที่จะพิจารณา

หลาย ๆ อย่างผสม ๆ กัน เด็กจะไม่สามารถแบ่งกลุ่มโดยใช้ เกณฑ์หลาย ๆ อย่างปนกัน ยกตัวอย่างการแบ่งกลุ่มของวัตถุที่ มีรูปทรงเรขาคณิตต่าง ๆ กัน เช่น สามเหลี่ยม วงกลม ฯลฯ จะ ต้องแบ่งโดยใช้รูปร่างอย่างเดียว เช่น สามเหลี่ยมอยู่ด้วยกัน และวงกลมอยู่กลุ่มเดียวกัน ถ้าผู้ใหญ่จะรวมวงกลมและ สามเหลี่ยมผสมกัน โดยยึดสีเดียวกันเป็นเกณฑ์ เด็กวัยนี้จะไม่ เห็นด้วย

- ความเข้าใจของเด็กเกี่ยวกับการเปรียบเทียบน้ำหนัก ปริมาตร และความยาว ยังคงค่อนข้างสับสน เด็กยังไม่มี ความเข้าใจเกี่ยวกับความคงตัวของสสาร ความสามารถในการจัดลำดับ การ ตัดสินใจของเด็กในวัยนี้ขึ้นกับการรับรู้ ยังไม่รู้จักใช้เหตุผล ครู ที่สอนเด็กในวัยนี้จะสามารถช่วยเด็กให้มีพัฒนาการทางสติ ปัญญา ส่งเสริมให้เด็กมี สมรรถภาพ โดยพยายามเปิดโอกาส ให้เด็กวัยนี้มีประสบการณ์ค้นคว้าสำรวจสิ่งแวดล้อม และ สนับสนุนให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับครู และเพื่อนในวัยเดียวกัน และพยายามให้ข้อมูลย้อนกลับเวลาที่เด็กทำถูกหรือประสบผล สำเร็จ และพยายามตั้งความคาดหวัง

พัฒนาการด้านอารมณ์

เด็กเริ่มมีลักษณะอารมณ์แบบผู้ใหญ่ คือ โกรธ อิจฉา กังวล ก้าวร้าว พอใจ เป็นต้น เด็กจะแสดงความโกรธ ด้วยการกรีดร้อง ดิ้นกับ พื้น หรือทำร้ายตัวเองแสดงความอิจฉาเมื่อมีน้องใหม่เวลาเล่นสนุกๆ ก็ จะแสดง ความพอใจ แต่เมื่อได้ยินเสียงฟ้าร้องเด็กก็จะกลัว

พัฒนาการด้านสังคม

เด็กสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีขึ้น อาบน้ำ แต่งตัว ใส่รองเท้าเอง บอกเวลาจะถ่ายได้ ถอดกางเกง เข้าห้องน้ำเอง และทำความสะอาดหลังขับถ่ายได้ - เด็กเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตัว เพื่อให้สังคมยอมรับ ทำตัวให้เข้ากลุ่มได้ รู้จักให้ รับ รู้จักผ่อนปรน รู้จักแบ่งปัน เด็กเรียนรู้จากคำสอน คำอธิบายและการกระทำของพ่อแม่ เด็กรู้สึกละอายใจเมื่อทำผิด เด็กเริ่มรู้จักเห็นใจ ผู้อื่น เมื่อเห็นแม่เสียใจเด็กอาจเอาตุ๊กตามาปลอบเป็นต้น

ประโยชน์ที่ได้รับการวิจัย

เด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าหลุกสันทราย รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ถูกต้องตามหลักโภชนาการที่ดีขึ้น

แนวคิดทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการรับประทานอาหารที่ของเด็กปฐมวัย โดยใช้นิทานคติธรรม ของเด็กระดับเตรียมอนุบาล ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าหลุกสันทราย อ.เมือง จ.เชียงใหม่ การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิทาน

1. ความหมายของนิทาน
2. ความสำคัญของนิทาน
3. ความหมายของการเล่านิทาน
4. คุณค่าของนิทาน
5. รูปแบบการเล่านิทาน
6. หลักการเลือกหนังสือนิทาน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิทาน

1.ความหมายของนิทาน

เกริก ยุ้นพันธ์ (2539:8) ได้ให้ความหมายว่า นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณเป็นการผูกเรื่องขึ้น เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความสนุกสนาน ตลอดจนแทรกแนวคิดเพื่อให้เด็กนำไปเป็นแนวทางใน

การดำรงชีวิต

กุหลาบ ตันติผลาชีวะ (2541:2-10) ได้ให้ความหมายไว้ว่า นิทาน คือ สิ่งที่มีประสิทธิภาพสำหรับการเรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัย ไม่มีเด็กคนใดไม่ชอบฟังนิทาน นิทานสามารถสร้างจินตนาการ ความฝัน ความคิด ความเข้าใจและการรับรู้ให้กับเด็ก

สรุปได้ว่า นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมาหรือมีผู้แต่งขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และสามารถนำความคิดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

2.ความสำคัญของนิทาน

เกริก ยุ้นพันธ์ (2547 : 55 - 56)ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเล่า นิทาน ดังนี้

1. เด็กๆ หรือผู้ฟังจะเกิดความรู้สึกอบอุ่นและใกล้ชิด เป็นกันเองกับผู้เล่า
2. เด็กๆ หรือผู้ฟังจะเกิดความรู้สึกร่วมในขณะฟัง ทำให้เขาเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินผ่อนคลายและ

สดชื่นแจ่มใส

3. เด็กๆ หรือผู้ฟังจะมีสมาธิหรือความตั้งใจที่มีระยะเวลานานขึ้นหรือยาวนาน โดยเฉพาะผู้เล่าที่มี

ความสามารถในการตรึงให้ผู้ฟังหรือเด็กๆ ใจจดจ่ออยู่กับเรื่องราวที่ผู้เล่าเล่าเรื่องที่มีขนาดยาว

4. เด็กๆ หรือผู้ฟังจะถูกกล่อมเกลียดด้วยนิทานที่มีเนื้อหาส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม ทำให้

เด็กๆ และผู้ฟังเข้าใจในความดีและความงามยิ่งขึ้น

5. นิทานจะทำให้เด็กๆ หรือผู้ฟังมีความละเอียดอ่อน รู้จักการรับและการให้มองโลกในแง่ดี

6. นิทานจะทำให้เด็กๆ หรือผู้ฟังใช้กระบวนการคิดในการพิจารณาแก้ปัญหาได้

7. นิทานสามารถสร้างความกล้าให้กับเด็กๆ หรือผู้ฟังโดยการแสดงออกที่ผ่านกระบวนการคิดที่มี

ประสิทธิภาพ

8. เด็กๆ ผู้ฟังจะได้ความรู้ที่เป็นประโยชน์และสามารถประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้

9. นิทานช่วยสร้างเสริมจินตนาการที่กว้างไกลไร้ขอบเขตให้กับเด็กหรือผู้ฟัง

10. นิทานสามารถช่วยให้เด็กๆ และผู้ฟังได้รู้จักการใช้ภาษาที่ถูกต้อง การออกเสียง การกระดก

ล้นตัว ร เรือ และ ล สิ่งได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรมชาติ

วิเชียร เกษประทุม(2550 : 9) ได้กล่าวถึงความสำคัญของนิทานว่ามีคุณค่าและมีประโยชน์ ดังนี้

1. นิทานให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการผ่อนคลายความเครียดและช่วยให้เวลาผ่านไป

อย่างไม่น่าเบื่อหน่าย

2. นิทานช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวเด็กบางคนอาจมองผู้ใหญ่ว่าเป็นบุคคลที่ขี้บ่นชอบ

ดุด่า น่าเบื่อหน่ายหรือน่าเกรงขาม แต่ถ้าผู้ใหญ่มีเวลาเล่านิทานให้เด็กฟังบ้าง นิทานที่สนุกๆ ก็

จะช่วยให้เด็กอยากอยู่ใกล้ชิดผู้ใหญ่ความเกรงกลัวหรือเบื่อหน่ายผู้ใหญ่ลง17

3. นิทานให้การศึกษาและเสริมสร้างจินตนาการ

4. นิทานให้ข้อคิดและคติเตือนใจช่วยปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ ที่สังคมพึงประสงค์ให้แก่ผู้ฟังเช่นให้

ชื่อสัตว์ให้ เชื่อผู้ใหญ่ ให้พูดจาไพเราะอ่อนหวาน ให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้ขยันขันแข็ง เป็น

ต้น

สรุปได้ว่า นิทานให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนานและผ่อนคลายความเครียด สร้างเสริมจินตนาการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม กระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว สะท้อนให้เห็นสภาพของสังคมในอดีตในหลายๆด้าน ช่วยพัฒนาเด็กทางคุณลักษณะชีวิต พัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก พัฒนาด้านความรู้และสติปัญญา ทักษะและความสามารถทางภาษา

3. ความหมายของการเล่านิทาน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2550) กล่าวคือ ในขณะที่เด็กฟังนิทาน ก็จะได้รับการพัฒนาทักษะทางภาษา ทักษะด้านการฟัง

การพูด พร้อมทั้งสร้างจินตนาการ และเป็นการฝึกสมาธิให้ได้รู้จักจดจ่ออยู่กับเรื่องที่ฟัง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ถือเป็นพื้นฐานในการเตรียมความพร้อมด้านการอ่าน บรรณารักษ์และสารสนเทศศาสตร์ กล่าวคือ การเล่านิทาน (Storytelling) มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้แก่ผู้ฟัง ฝึกผู้ฟังให้มีจินตนาการไปตามเรื่องที่ฟัง การสอดแทรกข้อคิด คติธรรม หรือเรื่องราวใด ๆ แฝงเข้าไปในเรื่อง จะทำให้ผู้ฟังซึมซับไปโดยไม่รู้ตัว การเล่านิทานจึงเป็นกิจกรรมที่เด็ก ๆ ชื่นชอบมาก จึงเป็นการกระตุ้นเร้าให้เด็กรักการอ่าน และเป็นการปลูกฝังความรัก ความซาบซึ้งในวรรณกรรมและวรรณคดีต่าง ๆ การเล่านิทานบางครั้งจะใช้การเชิดหุ่น ประกอบกับการเล่านิทานด้วย องค์กรประกอบสำคัญของนิทานและการเล่านิทานประกอบด้วย โครงเรื่อง ตัวละคร และแง่คิดที่ได้จากการเล่าเรื่อง กิจกรรมการเล่านิทานในห้องสมุดจัดขึ้นเป็นครั้งแรกในห้องสมุดประชาชนฮาร์ตฟอร์ดที่รัฐคอนเนคติกัต สหรัฐอเมริกา โดยแคโรไลน์ เฮวินส์ (Caroline Hewins) เมื่อปี 2425 ในปัจจุบันการเล่านิทานเป็นกิจกรรมส่งเสริมการอ่านอย่างหนึ่งที่ห้องสมุดจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้เด็กสนใจในหนังสือและการอ่านหนังสือ และเกิดการอ่านอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งกลายเป็นนิสัยรักการอ่าน

4. คุณค่าของนิทาน

สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) งานวิจัยของนักจิตวิทยาเด็ก นายริชาร์ด วูฟสัน พบว่า มากกว่าครึ่งของเด็กๆ ในวัย 3-8 ขวบ บอกว่า ช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่อ่านนิทานให้ฟังนั้น เป็นช่วงเวลาที่ดีที่พวกเขาชอบมากที่สุด และชอบฟังนิทานก่อนนอนจากคุณพ่อคุณแม่ ในขณะที่คุณแม่เป็นนักเล่านิทานตัวจริงมากกว่าคุณพ่อ สำหรับเด็กในวัย 3-4 ขวบ เป็นช่วงที่ต้องการให้คุณพ่อคุณแม่อ่านนิทานให้ฟังบ่อยๆ ถือเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่ครอบครัวจะได้สร้างสายใยความสัมพันธ์ในครอบครัว ให้แข็งแกร่ง และเป็นช่วงเวลาที่สำคัญต่อการพัฒนาของลูก

4.รูปแบบการเล่านิทาน

คู่มือวิทยากรโรงเรียนพ่อแม่สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข” กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กุมภาพันธ์ 2547. เมื่อเลือกนิทานหรือเรื่องราวที่ เหมาะสมกับวัยของเด็กได้แล้ว วิธีการเล่านิทานหรือเรื่องราว

เพื่อให้เด็กเกิดความสนใจ ติดตามฟังเนื้อเรื่องจนจบ จำเป็นต้องทำให้เหมาะสมกับเรื่องที่เล่าด้วย การเล่านิทานที่นิยมมี 2 วิธี ดังนี้

1. การเล่าเรื่องปากเปล่า ไม่มีอุปกรณ์ : เป็นการเล่านิทานด้วยการบอกเล่าด้วยน้ำเสียงและลีลาของผู้เล่า ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

การขึ้นต้นเรื่องที่จะเล่า ควรดึงดูดความสนใจเด็ก โดยค่อยเริ่มเล่าด้วยเสียงชัดเจน ลีลาของการเล่าช้าๆ และเริ่มเร็วขึ้น จนเป็นการเล่าด้วยจังหวะปกติ

เสียงที่ใช้ควรดัง และเป็นประโยคสั้นๆ ได้ใจความ การเล่าดำเนินไปอย่างราบรื่น ไม่ควรเว้นจังหวะการเล่านิทานให้นาน จะทำให้เด็กเบื่อ อีกทั้งไม่ควรมีคำถาม หรือคำพูดอื่นๆ ที่เป็นการขัดจังหวะ ทำให้เด็กหมดสนุก การใช้ น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง แสดงให้สอดคล้องกับลักษณะของตัวละคร ไม่ควรพูดเนือยๆ เรื่อยๆ เพราะทำให้ขาดความตื่นเต้น อุ่มเด็กวางบนटक โอบกอดเด็กขณะเล่า หรือถ้าเล่าให้เด็กหลายคนฟัง อาจจะนั่งเก้าอี้ให้เหมาะสมกับสายตาเด็ก ใช้เวลาในการเล่าไม่ควรเกิน 15 นาที เพราะเด็กมีความสนใจในช่วงเวลาสั้น ให้โอกาสเด็กซักถาม แสดงความคิดเห็น

2. การเล่าเรื่องโดยมีอุปกรณ์ช่วย เช่น สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กเช่น สัตว์ฟิซ , วัสดุเหลือใช้เช่น กล่องกระดาษ กิ่งไม้, ภาพ เช่น ภาพพลิก หรือ ภาพแผ่นเดียว ,หุ่นจำลอง ทำเป็นละครหุ่นมือ, หน้ากากทำเป็นรูปละคร ,นิ้วมือประกอบการเล่าเรื่อง

หลักในการเลือกนิทาน

พีชรี วาควิท (2537:63) และ สุภัสสร วัชรคุปต์ (2543 : 37) ได้ให้แนวทางในการเลือกเรื่องเล่านิทานให้เหมาะสมกับวัยนักเรียนที่คล้ายคลึงกันดังนี้

1. เป็นเรื่องสั้นที่มีใจความสมบูรณ์ โดยปกติจะมีความยาวประมาณ 15-20 นาที มีการดำเนินเรื่องได้อย่างรวดเร็ว เน้นเหตุการณ์เดียวให้นักเรียนพอคาดคะเนเชื่อได้บ้างอาจสอดแทรกเกร็ดที่ชวนให้นักเรียนสงสัยว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป เพื่อทำให้เรื่องมีรสชาติตื่นเต้น
2. เป็นเรื่องที่นักเรียนให้ความสนใจ อาจเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตเด็กๆ ครอบครัว สัตว์หรือเรื่องที่เด็กจินตนาการตามได้

3. เป็นเรื่องที่มีบทสนทนาหลายๆ เพราะนักเรียนส่วนมากไม่สามารถฟังเรื่องราวที่เป็นความเรียงได้ดีพอและภาษาต่างๆประโยคสั้นๆมีการกล่าวซ้ำคำสัมผัส ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนจดจำเรื่องได้ง่ายและรวดเร็ว

4. เป็นเรื่องที่มีตัวละครน้อย ซึ่งประกอบด้วยตัวละครเอก และตัวประกอบ ชื่อของตัวละครเป็นชื่อต่างๆโดนตัวละครควรเน้นให้เห็นลักษณะเด่นของตัวละครแต่ละตัว เพื่อให้นักเรียนจะได้เข้าใจความหมาย

5. เป็นเนื้อเรื่องที่จบง่ายๆและน่าฟังพอใจ เมื่อนักเรียนฟังเรื่องเล่าจบ นักเรียนควรมีความสุขหรือถ้ามีความทุกข์ก็ต้องมีคติสอนใจด้วย ซึ่งเนื้อเรื่องควรสอดแทรกคติธรรมสอนใจ และส่งเสริมให้นักเรียนมีลักษณะนิสัยที่ดีงาม

วิธีดำเนินการวิจัย (ประกอบด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย ประชากร กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล)

ระเบียบวิธีวิจัย

สัญลักษณ์ทางงานวิจัย

X แทน ตัวแปรอิสระ / ตัวแปรทดลอง / ตัวแปรจัดกระทำ
(Treatment variable)

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental group)

C แทน กลุ่มควบคุม (Control group)

O1 แทน การจัดตัวแปรตามครั้งที่ 1, 2
(Observation group)

รูปแบบการทดลอง	แบบแผนการทดลอง
แบบกลุ่มเดียววัดสองครั้ง	E O1 X O2

กลุ่มเป้าหมายการวิจัย

ประชากร

เด็กปฐมวัยชาย หญิง ที่มีอายุระหว่าง 3 – 4 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าหลุกสันทราย สังกัดกองการศึกษาเทศบาลตำบลสันผีเสื้อ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 10 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย – หญิง อายุ 3 – 4 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นเตรียมอนุบาล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าหลุกสันทราย สังกัดกองการศึกษาเทศบาลตำบลสันผีเสื้อ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้และการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยมีดังนี้

1. แผนการจัดประสบการณ์การเล่นิทาน

สร้างแผนการจัดประสบการณ์การเล่นิทาน

การเขียนแผนการจัดประสบการณ์ นำนิทานที่มีความเหมาะสมกับวัยของเด็กมาสร้างแผนการจัดประสบการณ์ จำนวน 6 แผน โดยให้สอดคล้องกับหน่วยการสอน เฉพาะในกิจกรรมเสริมประสบการณ์

2. แบบสังเกตการรับประทานอาหารรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ขั้นตอนการสร้างแบบสังเกต

- ศึกษาเอกสารตำราเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย
- นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในข้อ 1 มาสร้างเกณฑ์การประเมินให้ครอบคลุมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย
- การกำหนดเกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ออกเป็น 3 ระดับคือ ระดับคะแนน 1 , 2 และ 3

ระดับคะแนน 1 = เด็กรับประทานอาหารโดยเลือกรับประทานเฉพาะที่ตนเองชอบ

ระดับคะแนน 2 = เด็กรับประทานอาหารได้หมดจานโดยมีครูกระตุ้น

ระดับคะแนน 3 = เด็กรับประทานอาหารหมดจานได้โดยไม่มีครูกระตุ้น

- สร้างคู่มือแนะนำการใช้แบบสังเกตการรับประทานอาหารเด็กปฐมวัย

- นำแบบสังเกตการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย
- ใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน นักเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก อายุ 3 -4 ปี โดยผู้วิจัยทำการสังเกตและบันทึกแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

การรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยอาศัยการทดลองกลุ่มเดียว เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง นำมาปรับให้เหมาะสมกับงานวิจัย ดังแสดงในตารางดังนี้

ตารางแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ก่อน	ทดลอง	หลัง
ทดลอง	T1	X	T2

เมื่อ T1 แทน การรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยก่อนการทดลอง

T2 แทน การรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยหลังการทดลอง

X แทน การจัดกิจกรรมฟังกิทาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการทดลอง t-test for clependent – sposs

1. ผู้วิจัยรวมคะแนนผลการใช้แบบสังเกตการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย เป็นรายบุคคล และวัดได้ในแต่ละวัน
2. รวมคะแนนจากแบบสังเกตการรับประทานอาหารของเด็กแต่ละคน ในแต่ละวันให้ครบ 2 สัปดาห์
3. หาค่าคะแนนรวมจากแบบสังเกตการรับประทานอาหารที่ของเด็กปฐมวัย ทั้ง 2 สัปดาห์

4. นำมาเปรียบเทียบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เพื่อให้
เห็นความก้าวหน้าของคะแนนการรับประทานอาหารที่ของเด็ก
ปฐมวัย ที่เป็นผลมาจากการเล่นิทานคติธรรม เพื่อส่งเสริม
การรับประทานอาหารที่ของเด็กปฐมวัย

สรุปผลการวิจัย ผลการวิจัย

ตาราง ผลการเปรียบเทียบคะแนนการรับประทานอาหารของเด็กก่อน
และหลังการทำวิจัย

ชื่อ – สกุล	การรับประทานอาหารของเด็ก ปฐมวัย	
	ก่อนวิจัย	หลังวิจัย
1. เด็กหญิงกมลชนก ศรี โส	1.30	2.57
2. เด็กหญิงวิรัชญา คิริ	1.30	2.10
3. เด็กหญิงลัดดา แสงฟ้า	1.33	1.57
4. เด็กหญิงรุ่งตะวัน รวงคำ	1.33	2.57
5. เด็กหญิงจริยาภรณ์ นาม บุญสี	1.33	2.50
6. เด็กหญิงวิยดา บุญปิ่น	1.30	2.73
7. เด็กชายวิษุทธิ์ ลุงตะ	1.23	2.67
8. เด็กชายชวิน ลุงตี	1.00	2.47
9. เด็กชายชาคริสต์ ไรจน ศิริสันติ	1.26	2.50

10.เด็กชายเทียนชัย บุญธรรม	1.20	2.47
รวม	12.58	24.15
ค่าเฉลี่ย	1.26	2.42
ระดับคุณภาพ	พอใช้	ดี

การแปลผลระดับการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย โดยใช้นิทาน
คติธรรม ในการศึกษาครั้งนี้ กำหนดการแปลผลในภาพรวม ดังต่อไปนี้

เกณฑ์ระดับคุณภาพ

ค่าเฉลี่ย 2.26-3.00 ระดับคุณภาพ 3 (ดี)

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.25 ระดับคุณภาพ 2 (พอใช้)

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 ระดับคุณภาพ 1 (ปรับปรุง)

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย โดยการใช้กิจกรรมการเล่านิทานคติธรรมเพื่อเปรียบเทียบการรับประทานอาหารของเด็กก่อนและหลังการทำวิจัย
ปรากฏผลดังนี้ หลังการวิจัยเด็กมีพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารที่มี
ประโยชน์ต่อร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่ง
สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ จากตารางแสดงให้เห็นว่า
หลังการทำวิจัยเด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
เพิ่มขึ้น โดยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.42 ระดับคุณภาพ ดี ซึ่งเป็นไปตาม
สมมติฐานที่ตั้งไว้

บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2550).พระราชบัญญัติสาธารณสุข พ.ศ.2535

กุลยา ตันติผลาชีวะ.(2541).การเล่นิทาน. กรุงเทพฯ:เอดิสันเพรสโปรดักส์

กุลยา ตันติผลาชีวะ.(2551).การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับปฐมวัย.กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์มิตร

สัมพันธ์กราฟฟิค

เกริก ยัยพันธ์.(2539 : 8).การเล่นิทาน (พิมพ์ครั้งที่ 2).กรุงเทพฯ :สุวิริยาสาสน์,2539

ธีรภัทร จำแสง.(2556).การเฝ้าระวังด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำในโรงเรียนในเขตศูนย์

อนามัยที่ 2 สระบุรี.สระบุรี : ศูนย์อนามัยที่ 2 ถ่ายเอกสาร

ปราณี ปรีวาที.(2551).การพัฒนาจริยธรรมของเด็กปฐมวัยโดยการเล่านิทานและติดตามผล

ปริญญาานิพนธ์ การศึกษาปฐมวัย.กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปณณพัฒน์ จันทรสว่าง.(2560).บทความด้านจิตวิทยา <http://taamkru.com/th/ลูกไม่รับประทาน>

ฝึก/

พัฒน์นรี จันทรากิรมย์.(2559).การศึกษาผลของการใช้นิทานเพื่อพัฒนาด้านความคิด

สร้างสรรค์ ปริญญาานิพนธ์ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์.ปทุมธานี :

บัณฑิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

วิเชียร เกษประทุม.(2550).นิทานพื้นบ้าน.กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา

สำนักโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2556).แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังภาวะ

โภชนาการหญิงตั้งครรภ์และการเจริญเติบโตของเด็กแรกเกิด – 5

ปี.นนทบุรี : โรงพิมพ์สงเคราะห์ทหารผ่านศึก

อบเชย วงศ์ทอง.(2551).โภชนาศาสตร์ครอบครัว(พิมพ์ครั้งที่4).กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ

เชมจิรา คันธรส

วัน เดือน ปี เกิด 4 มีนาคม พ.ศ.2516

สถานที่เกิด เชียงใหม่

ที่อยู่ปัจจุบัน 135 หมู่ที่ 3 ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี
จังหวัดเชียงใหม่ 50140

ที่ทำงานปัจจุบัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าหลุกสันทราย สังกัดกอง
การศึกษา เทศบาลตำบลสันผีเสื้อ อำเภอเมือง
เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 53000

ประสบการณ์ทำงาน - โรงเรียนอนุบาลสุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่

- โรงเรียนบุญญาทร อำเภอคูคต จังหวัดปทุมธานี

- โรงเรียนผ่องสุวรรณอนุสรณ์ อำเภอคูคต จังหวัด

ปทุมธานี

- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าหลุกสันทราย อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการศึกษา- ประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 โรงเรียนเทศบาลวัดเชียงยืน

- มัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 วิทยาลัยนาฏศิลป์เชียงใหม่
- อนุปริญญา วิทยาลัยนาฏศิลป์เชียงใหม่
- ปริญญาตรี โปรแกรมวิชาการประถมศึกษา เอก

การศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่