



รายงาน

โครงการ เด็กน้อยเดินตามรอยพ่อ...เกษตรพอเพียง

จัดทำโดย

นางสาววสิรัตน์ กานนตระกูล
รหัส ๕๗๑๕๖๑๓๒๑๐๕๔ ห้อง ๒

การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาชีพเฉพาะ ๑ สาขาการศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ลำปาง ปฏิบัติการสอนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปางเป๋ย
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลสะเนียน อำเภอเมือง จังหวัดน่าน

โครงการ เด็กน้อยเดินตามรอยพ่อ...เกษตรพอเพียง

๑. หลักการและเหตุผล

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชการที่ ๙ พระราชทานให้ แก่ประชาชนในทุกกระดับ ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย ซึ่งยึดหลักการพึ่งตนเอง ความพอมี พอกิน พอใช้ การรู้จักประมาณตนหรือความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใดๆ พระองค์ทรงเตือนสติไม่ให้ประมาทและมีความรอบคอบ คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักวิชาและความมี คุณธรรม หลักการเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทุกระดับ และในอดีต อาชีพการเกษตรนับว่ามีความสำคัญมากต่อการพัฒนาประเทศซึ่งรายได้หลักของประเทศ คือการส่งออกสินค้าทางการเกษตร แต่ในปัจจุบันผู้ประกอบการอาชีพทางการเกษตรลดน้อยลงเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและกระแสบริโภคนิยม ดังนั้นเพื่อเป็นการน้อมนำเอาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและวิถีเกษตรดั้งเดิมมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย โดยเน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองด้วยการลงมือปฏิบัติจริงผ่านทักษะการสังเกต การค้นคว้า การทดลอง และการแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กค้นหาคำตอบด้วยตนเอง โดยผ่านการจัดกิจกรรมเกษตร ด้วยการเพาะปลูกพืชด้วยวิธีการง่าย ๆ การเฝ้าสังเกต บันทึกการเจริญเติบโต รับรู้และเข้าใจในวิถีการใช้ชีวิตที่พอเพียงด้วยการเกษตร

จากความสำคัญข้างต้น จึงได้จัดทำโครงการ “เด็กน้อยเดินตามรอยพ่อ...เกษตรพอเพียง” ขึ้นเพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงในด้านการเกษตร เรียนรู้ถึงการเจริญเติบโตของพืช ปลูกฝังให้เด็กมีนิสัยรักธรรมชาติ ความมีวินัยและความรับผิดชอบเป็นการปลูกฝัง และเป็นรากฐานที่ดีสามารถดำรงชีวิตที่ดีสืบต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเพาะปลูกพืชง่าย ๆ
๒. เพื่อให้เด็กปฐมวัยเกิดทักษะการใช้ชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน
๓. เพื่อให้เด็กปฐมวัยเรียนรู้ด้วยตนเองด้วยการลงมือปฏิบัติจริง

๓. เป้าหมาย

๓.๑ เป้าหมายเชิงปริมาณ

- เด็กปฐมวัยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปางเป๋ย จำนวน ๒๖ คน

๓.๒ เป้าหมายเชิงคุณภาพ

- เด็กปฐมวัยได้รับประสบการณ์ตรงจากการลงมือปฏิบัติจริงผ่านทักษะการสังเกต การค้นคว้า การทดลอง และการแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กค้นหาคำตอบด้วยตนเอง โดยผ่านการจัดกิจกรรมเกษตร ด้วยการเพาะปลูกพืชด้วยวิธีการง่าย ๆ

๔. วิธีการดำเนินงาน

- ๔.๑ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติดำเนินการ
- ๔.๒ เตรียมสิ่งที่ต้องใช้ในวันจัดกิจกรรม
- ๔.๓ ดำเนินกิจกรรมตามแผนโครงการ
- ๔.๔ สรุปผลการดำเนินโครงการ

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๒๗ – ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑

๖. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปางเป๋ย

๗. งบประมาณที่ใช้

๗.๑ ดินผสม จำนวน ๕ ถุง ๆ ละ ๒๐ บาท	๑๐๐ บาท
๗.๔ ตาข่าย จำนวน ๑ ม้วน (มุ้งเขียว)	๑๒๐ บาท
รวม	๒๒๐ บาท

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เด็กได้รับประสบการณ์ตรงผ่านการลงมือปฏิบัติจริงจากสื่อและกิจกรรม มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเพาะปลูกพืชง่าย ๆ และเกิดทักษะการใช้ชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน

๙. การประเมินผล

- บันทึกจำนวนเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรม
- บันทึกพฤติกรรมเด็กในการร่วมกิจกรรม

๑๐. ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ.....
(นางสาวลลิตา กานนตระกูล)

๑๑. ผู้อนุมัติโครงการ

ลงชื่อ.....
(นางอรุณี ศิริกุลไพศาล)

กำหนดการ
กิจกรรม การปลูกผักคะน้า
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปางเป๋ย ต.สะเนี่ยน อ.เมือง จ.น่าน

วันที่ ๑ ชั้นระดมความคิดเห็นจากเด็ก ๆ

วันที่ ๒ ชั้นการเรียนรู้ เรียนรู้ถึงวิธีการปลูกผักคะน้า
วัสดุ/อุปกรณ์การปลูกผักคะน้า พร้อมทั้งสาธิตวิธีการ
ปลูกผักคะน้า

- สนทนากับเด็กว่าสนใจจะปลูกพืชอะไร

วัสดุ/อุปกรณ์

๑. ตะกร้าพลาสติกจากวัสดุเหลือใช้ (แกลลอน) ขนาดตาม
ต้องการ ๓ อัน

๒. ดินกล้าคะน้า ๑๐๐ ต้น

๓. จอบ ๑๐ อัน

๔. ดินดีผสม ๕ ถุง

๕. ตาข่าย (มุ้งสีน้ำเงิน) ๑ ม้วน

๖. บัวรดน้ำ ๒ อัน

ขั้นตอนการทำ

๑. ครูเตรียมต้นกล้าผักคะน้าให้กับเด็ก

๒. ครูเตรียมวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการปลูกผักคะน้าให้กับเด็ก
พร้อมแนะนำวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการปลูกผักคะน้า

๓. ครูเชิญผู้ปกครองมามีส่วนร่วมในการปลูกผักคะน้าร่วมกับครู
และเด็ก

๔. ครู ผู้ปกครอง และเด็กร่วมกันขุดดินเป็นแปลงผัก จากนั้นครู
ให้ผู้ปกครองสอนเด็กปลูกผักคะน้าลงดิน พร้อมสอนวิธีการดูแล
รักษาโดยการรดน้ำผักเป็นประจำทุกเช้าและเย็น

๕. เมื่อรดน้ำ ดูแลผักทุกวันจนผักโต ครูและเด็กก็นำผักคะน้ามาทำ
เป็นเมนูอาหารรับประทานร่วมกัน

- ลงมือปลูกผักคะน้า

- ครูจัดเวรให้เด็กรดน้ำทุกวัน

- สรุปลงถึงวิธีการปลูก วัสดุ/อุปกรณ์ในการปลูก รวมถึงประโยชน์ของ
ผักคะน้า

- ครูให้เด็กต่อยอดจากการปลูกผักคะน้า โดยให้นำผักคะน้ามาทำ
เป็นเมนูราดหน้าเส้นหมี่ใส่ผักคะน้า

วันที่ ๓ ชั้นลงมือปฏิบัติ

วันที่ ๔ ชั้นการดูแลรักษา

วันที่ ๕ ชั้นสรุป

แบบสังเกตพฤติกรรม
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปางเป๋ย ต.สะเนี่ยน อ.เมือง จ.น่าน

คำชี้แจง : สังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมตามรายละเอียดในหัวข้อต่าง ๆ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนตามความเป็นจริง

ที่	ชื่อ - สกุล	๑. เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเพาะปลูกพืชต่าง ๆ			๒. เพื่อให้เด็กปฐมวัยเกิดทักษะการใช้ชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน			๓. เพื่อให้เด็กปฐมวัยเรียนรู้ด้วยตนเองด้วยการลงมือปฏิบัติจริง			รวม	ค่าเฉลี่ย	ระดับคุณภาพ
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓			
๑	เด็กชายธีรตุลย์ ศศิธรชัยวัฒน์												
๒	เด็กชายธีรวัฒน์ แซ่ว่าง												
๓	เด็กชายบารมี รัตน์สกุลพัฒน์												
๔	เด็กหญิงจามีพร ลีลาเกษม												
๕	เด็กชายรณกฤต เยี่ยมยุทธวงศ์												
๖	เด็กชายธนวัฒน์ แซ่ไข่ง												
๗	เด็กชายชญานนท์ แซ่เต๋น												
๘	เด็กชายพลปิติ แซ่เฮ้อ												
๙	เด็กหญิงรพา แซ่เฮ้อ												
๑๐	เด็กหญิงธิดา แซ่ไข่ง												
๑๑	เด็กหญิงวรชญา ธารปิติ												
๑๒	เด็กหญิงวัชรารีย์ แซ่เฮ้อ												
๑๓	เด็กชายโยธิน รัตน์สกุลพัฒน์												
๑๔	เด็กหญิงพิชญา แซ่ว่าง												
๑๕	เด็กหญิงฟ้าใส จันทะศรี												
๑๖	เด็กชายธนโชค แซ่ว่าง												

#หมายเหตุ ระดับคุณภาพ

ระดับคุณภาพ ๓ คือ ดี
 ระดับคุณภาพ ๓ คือ ปานกลาง
 ระดับคุณภาพ ๓ คือ ปานกลาง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
 (นางสาววลีรัตน์ กานนตระกูล)
 วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๑

**บันทึกรายชื่อ ครู เด็กและผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรม
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปางเป๋ย ต.สะเนี่ยน อ.เมือง จ.น่าน**

ที่	ชื่อ - สกุล	หมายเหตุ
๑	นางอรุณี ศิริกุลไพศาล	ครูผู้ดูแลเด็ก
๒	นางสาวลือรัตน์ กานนตระกูล	ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก
๓	นางสาวนงนุช โนนิล	ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก
๔	นางสาวมัลลิการ์ ช่อฟ้า	ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก
๕	นางสาวกชนุช แสนซึ้ง	ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก
๖	เด็กชายธีรดุลย์ ศศิธรชัยวัฒน์	เด็กนักเรียน
๗	เด็กชายธีรวัฒน์ แซ่ว่าง	เด็กนักเรียน
๘	เด็กชายบารมี รัตน์สกุลพัฒน์	เด็กนักเรียน
๙	เด็กหญิงจามีพร ลีลาเกษม	เด็กนักเรียน
๑๐	เด็กชายรณกฤต เยี่ยมยุทธวงศ์	เด็กนักเรียน
๑๑	เด็กชายธนวัฒน์ แซ่ไซ่ง	เด็กนักเรียน
๑๒	เด็กชายชญานนท์ แซ่เต๋น	เด็กนักเรียน
๑๓	เด็กชายพลปิติ แซ่เฮ้อ	เด็กนักเรียน
๑๔	เด็กหญิงรพา แซ่เฮ้อ	เด็กนักเรียน
๑๕	เด็กหญิงธิดา แซ่ไซ่ง	เด็กนักเรียน
๑๖	เด็กหญิงวรชญา ธารปิติ	เด็กนักเรียน
๑๗	เด็กหญิงวัชรารีย์ แซ่เฮ้อ	เด็กนักเรียน
๑๘	เด็กชายโยธิน รัตน์สกุลพัฒน์	เด็กนักเรียน
๑๙	เด็กหญิงพิชญภา แซ่ว่าง	เด็กนักเรียน
๒๐	เด็กหญิงฟ้าใส จันทะศรี	เด็กนักเรียน
๒๑	เด็กชายธนโชค แซ่ว่าง	เด็กนักเรียน
๒๒	นางสาวจากรุณี เยี่ยมยุทธวงศ์	แม่ครัว
๒๓	นางวันเพ็ญ รัตน์สกุลพัฒน์	ผู้ปกครอง
๒๔	นางสาวฉง แซ่เล่า	ผู้ปกครอง
๒๕	นางสาวสุนารินทร์ แซ่เล่า	ผู้ปกครอง
๒๖	นางใบ แซ่ไซ่ง	ผู้ปกครอง
๒๗	นางเซ่ แซ่ไซ่ง	ผู้ปกครอง
๒๘	นางวิษณี ลีลาวาณิชย์	ผู้ปกครอง
๒๙	นางป้า แซ่เฮ้อ	ผู้ปกครอง
๓๐	นางหมี ลีลาเกษม	ผู้ปกครอง
๓๑	นางสาววานิษา กานนตระกูล	ผู้ปกครอง
๓๒	นางสาวอัมพร ศศิธรชัยวัฒน์	ผู้ปกครอง

เวอร์ร่น้ำฝัก

วัน/เดือน/ปี	ชื่อ - สกุล	หมายเหตุ
๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๑ (เวลา ๐๘.๐๐ น.)	เด็กชายธีรคุณย์ ศศิธรชัยวัฒน์	
	เด็กชายถิรวัฒน์ แซ่ว่าง	
	เด็กชายบารมี รัตน์สกุลพัฒน์	
	เด็กหญิงจามีพร ลีลาเกษม	
	เด็กชายรณกฤต เยี่ยมยุทธวงศ์	
๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๑ (เวลา ๑๖.๐๐ น.)	เด็กหญิงวรชญา ธารปิติ	
	เด็กหญิงวัชรารีย์ แซ่เฮื้อ	
	เด็กชายโยธิน รัตน์สกุลพัฒน์	
	เด็กหญิงพิชญภา แซ่ว่าง	
	เด็กหญิงฟ้าใส จันทะศรี	
	เด็กชายธนโชค แซ่ว่าง	
๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๑ (เวลา ๐๘.๐๐ น.)	เด็กชายธนวัฒน์ แซ่ซึ้ง	
	เด็กชายชญานนท์ แซ่เต็น	
	เด็กชายพลปิติ แซ่เฮื้อ	
	เด็กหญิงรพา แซ่เฮื้อ	
	เด็กหญิงธิดา แซ่ซึ้ง	
๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๑ (เวลา ๑๖.๐๐ น.)	เด็กชายธีรคุณย์ ศศิธรชัยวัฒน์	
	เด็กชายถิรวัฒน์ แซ่ว่าง	
	เด็กชายบารมี รัตน์สกุลพัฒน์	
	เด็กหญิงจามีพร ลีลาเกษม	
	เด็กชายรณกฤต เยี่ยมยุทธวงศ์	
๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๑ (เวลา ๐๘.๐๐ น.)	เด็กหญิงวรชญา ธารปิติ	
	เด็กหญิงวัชรารีย์ แซ่เฮื้อ	
	เด็กชายโยธิน รัตน์สกุลพัฒน์	
	เด็กหญิงพิชญภา แซ่ว่าง	
	เด็กหญิงฟ้าใส จันทะศรี	
๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๑ (เวลา ๑๖.๐๐ น.)	เด็กชายธนโชค แซ่ว่าง	
	เด็กชายธนวัฒน์ แซ่ซึ้ง	
	เด็กชายชญานนท์ แซ่เต็น	
	เด็กชายพลปิติ แซ่เฮื้อ	
	เด็กหญิงรพา แซ่เฮื้อ	
	เด็กหญิงธิดา แซ่ซึ้ง	

ใบงานกิจกรรมสร้างสรรค์

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปางเป๋ย ต.สะเนี่ยน อ.เมือง จ.น่าน

ชื่อ - สกุล.....

คำสั่ง : ให้นักเรียนระบายสีรูปภาพตามจินตนาการ



เล่าเรื่องจากภาพ.....

ผู้บันทึก.....
วัน เดือน ปี.....

ระดับความพึงพอใจ



ดีมาก



ดี



พอใช้

สรุปผลสำเร็จของโครงการ เด็กน้อยเดินตามรอยพ่อ...เกษตรพอเพียง

จากโครงการ เด็กน้อยเดินตามรอยพ่อ....เกษตรพอเพียง เป็นโครงการที่เด็กให้ความสนใจเป็นส่วนมาก เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับพืชผักสวนครัว ได้ลงมือปฏิบัติจริง และเป็นกิจกรรมที่เด็กมีส่วนร่วมกับครู ผู้ปกครอง แม่ครัว และเพื่อน ในชั้นเรียน เป็นกิจกรรมที่สอนให้เด็กรู้จักการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงตามรอยพ่อ....เกษตรพอเพียง โดยการปลูกผักสวนครัวเพื่อรับประทานเอง เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับผักคะน้า วิธีการปลูกผัก ตลอดจนวิธีการดูแลรักษาผัก และประโยชน์จากผัก เป็นการปลูกฝังให้เด็กรู้จักการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงตามรอยพ่อต่อไปในอนาคต

ปัญหาและอุปสรรค

- เนื่องจากพื้นที่ในการปลูกผักมีน้อย เด็กมีจำนวนมาก ยากต่อการควบคุมเด็ก

แนวทางแก้ไข / ข้อเสนอแนะ

- ครูแบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มเพื่อเปลี่ยนกันเรียนรู้ และลงมือปฏิบัติจริง

ภาคผนวก

แบบสังเกตพฤติกรรม
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปางเป๋ย ต.สะเนี่ยน อ.เมือง จ.น่าน

คำชี้แจง : สังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมตามรายละเอียดในหัวข้อต่าง ๆ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนตามความเป็นจริง

ที่	ชื่อ - สกุล		๑. เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเพาะปลูกพืชต่าง ๆ			๒. เพื่อให้เด็กปฐมวัยเกิดทักษะการใช้ชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน			๓. เพื่อให้เด็กปฐมวัยเรียนรู้ด้วยตนเองด้วยการลงมือปฏิบัติจริง			รวม	ค่าเฉลี่ย	ระดับคุณภาพ
			๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓			
๑	เด็กชายธีรศุภชัย	ศศิธรชัยวัฒน์			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๒	เด็กชายธีรวัฒน์	แซ่ว่าง			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๓	เด็กชายบารมี	รัตน์สกุลพัฒน์			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๔	เด็กหญิงจามิพร	ลีลาเกษม			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๕	เด็กชายรณกฤต	เยี่ยมยุทธวงศ์			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๖	เด็กชายธนวัฒน์	แซ่ไข่ง			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๗	เด็กชายชญานนท์	แซ่เต็น			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๘	เด็กชายพลปิติ	แซ่เฮ้อ			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๙	เด็กหญิงรพา	แซ่เฮ้อ			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๑๐	เด็กหญิงธิดา	แซ่ไข่ง			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๑๑	เด็กหญิงวรชญา	ธารปิติ			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๑๒	เด็กหญิงวัชรารีย์	แซ่เฮ้อ			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๑๓	เด็กชายโยธิน	รัตน์สกุลพัฒน์			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๑๔	เด็กหญิงพิชญภา	แซ่ว่าง			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๑๕	เด็กหญิงฟ้าใส	จันทะศรี			✓			✓			✓	๓	๓	ดี
๑๖	เด็กชายธนโชค	แซ่ว่าง			✓			✓			✓	๓	๓	ดี

#หมายเหตุ ระดับคุณภาพ

ระดับคุณภาพ ๓ คือ ดี
ระดับคุณภาพ ๓ คือ ปานกลาง
ระดับคุณภาพ ๓ คือ ปานกลาง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(นางสาววลีรัตน์ กานนตระกูล)
วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๑

รูปภาพประกอบโครงการเด็กน้อยเดินตามรอยพ่อ....เศรษฐกิจพอเพียง

วันที่ ๑ ชั้นระดมความคิดเห็นจากเด็ก ๆ ครูสนทนากับเด็กว่าสนใจจะปลูกพืชผักอะไร



วันที่ ๒ ชั้นการเรียนรู้ เรียนรู้ถึงวิธีการปลูกผักคะน้า ครูแนะนำวัสดุอุปกรณ์ในการปลูกผัก



วันที่ ๓ ขั้นลงมือปฏิบัติ



วันที่ ๔ ขั้นการดูแลรักษา



วันที่ ๕ ขั้นสรุป ประโยชน์ของผักคะน้าสามารถนำมาทำเป็นเมนูอาหารเพื่อรับประทานเองได้

