

|               |                                             |
|---------------|---------------------------------------------|
| 1. โครงการ    | อาหารพัฒนาสมองเด็กวัยก่อนเรียน ประจำปี 2561 |
| แผนงาน        | บริหารทั่วไป                                |
| ลักษณะโครงการ | โครงการต่อเนื่อง                            |
| ผู้รับผิดชอบ  | นางสาวฮานิง เวะหลง                          |

---

## 2. หลักการและเหตุผล

สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดของคนเรา สมองควบคุมระบบส่วนกลางดูแลกิจกรรม การเคลื่อนไหว ความคิด การเรียนรู้ ความฉลาด พฤติกรรม บุคลิก สมองจึงเป็นต้องได้รับ สารอาหาร ที่ครบถ้วน เด็กในวัยนี้ เป็นวัยที่วางรากฐานของแนวคิด “ โอกาสแห่งการเรียนรู้ ” ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ เป็นโอกาสทอง ในการวางพื้นฐาน การเรียนรู้ อาหารก็เป็น ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมาก ในการเลี้ยงดู เด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งจะมีผลด้าน การสร้างสมอง และป้องกันความพิการของสมอง เด็กขาดสารอาหาร มีปัญหาไอคิวต่ำ ไม่รู้จักคิด ไม่มีเหตุผล และมีปัญหาด้านพฤติกรรมมากกว่าเด็กที่มีภาวะโภชนาการปกติ

“ เด็ก ” เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เป็นวัยที่มีการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์ ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่น หรือ การออกกำลังกาย สูงกว่าวัยอื่นๆ ร่างกายจึงมีความต้องการ สารอาหารต่างๆในปริมาณสูง การมีโภชนาการที่ดีเพียงพอ กับความต้องการของร่างกายในวัยนี้ จึงช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพและมีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง โภชนาการที่เหมาะสม นับเป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมพัฒนาการของเด็ก เด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางร่างกายและสมองโดยเฉพาะการเจริญเติบโตของสมอง อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน จึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็ก ทั้งในขณะที่อยู่ในวัยนี้ และวัยต่อไป

ดังนั้นทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมัธยมศึกษากำปงบุรีจึงได้จัดทำโครงการอาหารพัฒนาสมองเด็กวัยก่อนเรียนอายุ (3-5 ปี ) เพื่อให้ผู้ปกครอง มีความรู้ความเข้าใจ วิธีการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

## 3. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปกครอง มีความรู้ความเข้าใจ วิธีการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

- 2. เพื่อให้ผู้ปกครองสร้างนิสัยที่ดี ด้านการให้อาหารเด็กวัยก่อนเรียน

#### 4. กลุ่มเป้าหมาย

4.1 นักเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมัธยมศึกษาปทุมธานี ประจำปีการศึกษา 2561

4.2 ผู้ปกครองของนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมัธยมศึกษาปทุมธานี ประจำปีการศึกษา 2561

#### 5. วิธีการดำเนินการ

1. ครูผู้ดูแลเด็กร่วมกันประชุมเพื่อวางแผนงาน และรูปแบบของโครงการ
2. เสนอโครงการให้กับประธานศูนย์ฯ เพื่อขออนุมัติโครงการ
3. จัดเตรียมสถานที่จัดกิจกรรม และเตรียมอาหารว่างให้กับนักเรียนและผู้ร่วมงาน
4. จัดกิจกรรม อาหารพัฒนาสมองเด็กวัยก่อนเรียน ประจำปี พ.ศ.2561
5. สรุป ประเมินผลการจัดกิจกรรม

#### 6. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 19 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2561 เวลา 09.00 – 12.00 น.

#### งบประมาณ

ค่าวัสดุคินและอุปกรณ์ที่ใช้ในการสาธิตเมนูอาหาร 2,000 บาท

#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ปกครองสามารถเตรียมอาหารตามหลักโภชนาการได้
2. ผู้ปกครอง มีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กตามวัย

ลงชื่อ                      ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวธานี เวระหง)

ผู้ดูแลเด็ก

ลงชื่อ                      ผู้พิจารณาเห็นชอบโครงการ

(นางนิรอกีเยะ นิตยรักษ์)

รักษาการหัวหน้าศูนย์ฯ

ลงชื่อ                      ผู้อนุมัติโครงการ

(นายเจื้อบมา มะลิ)

ประธานศูนย์ฯ

## แบบรายงานผลการจัดกิจกรรม / โครงการ

### กิจกรรมอาหารพัฒนาสมองเด็กวัยก่อนเรียน ประจำปี 2561

#### 1. ผลการดำเนินงาน

จากผลการดำเนินกิจกรรมอาหารพัฒนาสมองเด็กวัยก่อนเรียนประจำปี 2561 บรรลุตามเป้าหมาย ผู้ปกครองให้การตอบรับและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม โดยการลงมือปฏิบัติการทำเมนูอาหารต่าง

#### 2. ปัญหาและอุปสรรค

- ผู้ปกครองบางส่วนติดภารกิจไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้
- เมนูอาหารมีน้อย

#### 3. ข้อเสนอแนะ

การจัดกิจกรรมอาหารพัฒนาสมองเด็กวัยก่อนเรียนในครั้งหน้าควรเพิ่มเมนูอาหารให้มากกว่านี้



## ประมวลภาพกิจกรรม โครงการอาหารพัฒนาสมอง













