

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาหนังสือนิทานส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผลไม้ของเด็กปฐมวัย ซึ่งศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นผู้วิจัยได้นำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546

1.1 สาระการเรียนรู้

1.2 การจัดประสบการณ์

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทานผักและผลไม้ของเด็กปฐมวัย

2.1 ความหมายของการรับประทานอาหาร

2.2 ความหมายพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

2.3 หลักการเลือกรับประทานอาหาร

2.4 ความต้องการสารอาหารของเด็กปฐมวัย

2.5 โภชนาการของเด็กปฐมวัย

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนิทาน

3.1 ความหมายของนิทาน

3.2 ประเภทของนิทาน

3.3 ลักษณะของนิทาน

3.4 ประโยชน์ของนิทาน

3.5 หลักการสร้างนิทาน

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546

1.1 สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ใช้เป็นสื่อกลางในการจัดกิจกรรมให้กับเด็ก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการ ทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาเด็กให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งนี้สาระการเรียนรู้ประกอบด้วย องค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการ และคุณลักษณะ หรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมความรู้สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปีจะเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็ก บุคคลและสถานที่ที่แวดล้อมเด็ก ธรรมชาติรอบตัว และสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กที่เด็กมีโอกาสใกล้ชิด

หรือมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันและเป็นสิ่งที่เด็กสนใจจะไม่เน้นเนื้อหา การท่องจำในส่วนที่เกี่ยวข้องกับทักษะหรือกระบวนการจำเป็นต้องบูรณาการทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับเด็ก เช่น ทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะทางสังคม ทักษะการคิด ทักษะการใช้ภาษา คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ เป็นต้น ขณะเดียวกันควรปลูกฝังให้เด็กเกิดเจตคติที่ดี มีค่านิยมที่พึงประสงค์ เช่น ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รักการเรียนรู้ รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และมีคุณธรรม จริยธรรมที่เหมาะสมกับวัย เป็นต้น

ผู้สอนหรือผู้จัดการศึกษา อาจนำสาระการเรียนรู้มาจัดในลักษณะหน่วย การสอนแบบบูรณาการหรือเลือกใช้วิธีการที่สอดคล้องกับปรัชญาและหลักการจัดการศึกษาปฐมวัย สาระการเรียนรู้กำหนดเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ประสบการณ์สำคัญ

ประสบการณ์สำคัญเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาเด็กทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาช่วยให้เด็กเกิดทักษะที่สำคัญสำหรับการสร้าง องค์ความรู้ โดยให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับวัตถุ สิ่งของ บุคคลต่างๆที่อยู่รอบตัว รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมไปพร้อมกันด้วยประสบการณ์สำคัญ มีดังนี้

1.1 ประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ได้แก่

1.1.1 การทรงตัวและการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อใหญ่

- การเคลื่อนไหวอยู่กับที่และการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่
- การเคลื่อนไหวพร้อมวัสดุอุปกรณ์
- การเล่นเครื่องเล่นสนาม

1.1.2 การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อเล็ก

- การเล่นเครื่องเล่นสัมผัส
- การเขียนภาพและการเล่นกับสี
- การปั้นและประดิษฐ์สิ่งต่างๆด้วยดินเหนียว ดินน้ำมัน แท่งไม้ เศษวัสดุ
- การต่อของ บรจุ เท และแยกชิ้นส่วน

1.1.3 การรักษาสุขภาพ

- การปฏิบัติตนตามสุขอนามัย

1.1.4 การรักษาความปลอดภัย

- การรักษาความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นในกิจวัตรประจำวัน

1.2 ประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่

1.2.1 คนตรี

- การแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเสียงดนตรี
- การเล่นเครื่องดนตรีง่าย ๆ เช่น เครื่องดนตรีประเภทเคาะ ประเภทตี
- การร้องเพลง

1.2.2 สุนทรีภาพ

- การชื่นชมและสร้างสรรค์สิ่งสวยงาม
- การแสดงออกอย่างสนุกสนานกับเรื่องตลก ขำขัน และเรื่องราว/เหตุการณ์ที่สนุกสนานต่างๆ

1.2.3 การเล่น

- การเล่นอิสระ
- การเล่นรายบุคคล การเล่นเป็นกลุ่ม
- การเล่นในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

1.2.4 คุณธรรม จริยธรรม

- การปฏิบัติตามหลักศาสนาที่นับถือ

1.3 ประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม ได้แก่

การเรียนรู้ทางสังคม

- การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเอง
- การเล่นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- การวางแผน ตัดสินใจเลือก และลงมือปฏิบัติ
- การมีโอกาสได้รับรู้ความรู้สึก ความสนใจ และความต้องการของตนเอง และผู้อื่น
- การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น
- การแก้ปัญหาในการเล่น
- การปฏิบัติตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่อาศัยอยู่และความเป็นไทย

1.4 ประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา ได้แก่

1.4.1 การคิด

- การรู้จักสิ่งต่าง ๆ ด้วยการมอง ฟัง สัมผัส ชิมรส และดมกลิ่น
- การเลียนแบบการกระทำและเสียงต่าง ๆ
- การเชื่อมโยงภาพ ภาพถ่าย และรูปแบบต่าง ๆ กับสิ่งของหรือสถานที่จริง
- การรับรู้ และแสดงความรู้สึกผ่านสื่อ วัสดุ ของเล่น และผลงาน

- การแสดงความคิดสร้างสรรค์ผ่านสื่อ วัสดุ ต่าง ๆ

1.4.2 การใช้ภาษา

- การแสดงความรู้สึกด้วยคำพูด
- การพูดกับผู้อื่นเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเอง หรือเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง
- การอธิบายเกี่ยวกับสิ่งของ เหตุการณ์ และความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ
- การฟังเรื่องราวนิทาน คำคล้องจอง คำกลอน
- การเขียนในหลายรูปแบบผ่านประสบการณ์ที่สื่อความหมายต่อเด็ก
เขียนภาพเขียนขีดเขียนเขียนคล้ายตัวอักษร เขียนเหมือนสัญลักษณ์ เขียนชื่อตนเอง
- การอ่านในหลายรูปแบบ ผ่านประสบการณ์ที่สื่อความหมายต่อเด็กอ่านภาพหรือสัญลักษณ์จากหนังสือนิทาน/เรื่องราวที่สนใจ

1.4.3 การสังเกต การจำแนก และการเปรียบเทียบ

- การสำรวจและอธิบายความเหมือน ความต่างของสิ่งต่าง ๆ
- การจับคู่ การจำแนก และการจัดกลุ่ม
- การเปรียบเทียบ เช่น ยาว/สั้น ขรุขระ/เรียบ ฯลฯ
- การเรียงลำดับสิ่งต่าง ๆ
- การคาดคะเนสิ่งต่างๆ
- การตั้งสมมติฐาน
- การทดลองสิ่งต่างๆ
- การสืบค้นข้อมูล
- การใช้หรืออธิบายสิ่งต่างๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย

1.4.4 จำนวน

- การเปรียบเทียบจำนวน มากกว่า น้อยกว่า เท่ากัน
- การนับสิ่งต่าง ๆ
- การจับคู่หนึ่งต่อหนึ่ง
- การเพิ่มขึ้นหรือลดลงของจำนวนหรือปริมาณ

1.4.5 มิติสัมพันธ์ (พื้นที่ / ระยะ)

- การต่อเข้าด้วยกัน การแยกออก การบรรจุและการเทออก
- การสังเกตสิ่งต่าง ๆ และสถานที่จากมุมมองที่ต่าง ๆ กัน

- การอธิบายในเรื่องตำแหน่งของสิ่งต่างๆที่สัมพันธ์กัน
- การอธิบายในเรื่องทิศทางการเคลื่อนที่ของคนและสิ่งต่างๆ
- การสื่อความหมายของมิติสัมพันธ์ด้วยภาพวาด ภาพถ่าย และรูปภาพ

1.4.6 เวลา

- การเริ่มต้นและการหยุดการกระทำโดยสัญญาณ
- การเปรียบเทียบเวลา เช่น ตอนเช้า ตอนเย็น เมื่อวานนี้ พรุ่งนี้ ฯลฯ
- การเรียงลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ
- การสังเกตความเปลี่ยนแปลงของฤดู

สาระที่ควรเรียนรู้

สาระที่ควรเรียนรู้ เป็นเรื่องราวรอบตัวเด็กที่นำมาเป็นสื่อในการจัดกิจกรรม ให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ไม่เน้นการท่องจำเนื้อหา ผู้สอนสามารถกำหนดรายละเอียดขึ้นเองให้สอดคล้องกับวัย ความต้องการ และความสนใจของเด็ก โดยให้เด็กได้เรียนรู้ผ่าน ประสบการณ์สำคัญที่ระบุไว้ข้างต้นทั้งนี้อาจยืดหยุ่นเนื้อหาได้ โดยคำนึงถึงประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมในชีวิตจริงของเด็ก สาระที่เด็กอายุ 3-5 ปี ควรเรียนรู้ มีดังนี้

1. เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก เด็กควรรู้จักชื่อ นามสกุล รูปร่าง หน้าตา รู้จักอวัยวะต่างๆ วิธีระวังรักษาร่างกายให้สะอาด ปลอดภัย เรียนรู้ที่จะเล่นและทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองคนเดียว หรือกับผู้อื่น ตลอดจนเรียนรู้ที่จะแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และแสดงมารยาทที่ดี

2. เรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็กเด็กควรรู้จักได้มีโอกาสรู้จักและรับรู้ เรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน รวมทั้งบุคคลต่างๆที่เด็กต้องเกี่ยวข้อง หรือมีโอกาสใกล้ชิดและมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน

3. ธรรมชาติรอบตัว เด็กควรรู้จักสิ่งมีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิต รวมทั้งความเปลี่ยนแปลงของโลกที่แวดล้อมเด็กตามธรรมชาติ เช่น ฤดูกาล กลางวัน กลางคืน ฯลฯ

4. สิ่งต่างๆรอบตัวเด็ก เด็กควรรู้จักสี ขนาด รูปร่าง รูปทรง น้ำหนัก ผิวสัมผัสของสิ่งต่างๆ รอบตัว สิ่งของเครื่องใช้ ยานพาหนะ และการสื่อสารต่าง ๆ ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน

1.2 การจัดประสบการณ์

การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัยอายุ 3-5 ปี จะไม่จัดเป็นรายวิชาแต่จัดในรูปของกิจกรรมบูรณาการผ่านการเล่น เพื่อให้เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเกิดความรู้ ทักษะคุณธรรม จริยธรรม รวมทั้งเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาโดยมีหลักการ และแนวทางการจัดประสบการณ์ ดังนี้

1. หลักการจัดประสบการณ์

- 1.1 จัดประสบการณ์การเล่นและการเรียนรู้เพื่อพัฒนาเด็กโดยองค์รวมอย่างต่อเนื่อง
- 1.2 เน้นเด็กเป็นสำคัญ สนองความต้องการ ความสนใจ ความแตกต่าง ระหว่างบุคคลและบริบทของสังคมที่เด็กอาศัยอยู่
- 1.3 จัดให้เด็กได้รับการพัฒนาโดยให้ความสำคัญทั้งกับกระบวนการและผลผลิต
- 1.4 จัดการประเมินพัฒนาการให้เป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่อง และเป็นส่วนหนึ่งของการจัดประสบการณ์
- 1.5 ให้ผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็ก

2. แนวทางการจัดประสบการณ์

- 2.1 จัดประสบการณ์ให้สอดคล้องกับจิตวิทยาพัฒนาการ คือเหมาะสมกับอายุ วุฒิภาวะและระดับพัฒนาการ เพื่อให้เด็กทุกคนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ
- 2.2 จัดประสบการณ์ให้สอดคล้องกับลักษณะการเรียนรู้ของเด็กวัยนี้คือเด็กได้ลงมือกระทำ เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้เคลื่อนไหว สำรวจ เล่น สังเกต สืบค้น ทดลอง และคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง
- 2.3 จัดประสบการณ์ในรูปแบบบูรณาการ คือ บูรณาการทั้งทักษะและสาระการเรียนรู้
- 2.4 จัดประสบการณ์ให้เด็กได้ริเริ่ม คิด วางแผน ตัดสินใจ ลงมือกระทำ และนำเสนอความคิดโดยผู้สอนเป็นผู้สนับสนุน อำนวยความสะดวก และเรียนรู้ร่วมกับเด็ก
- 2.5 จัดประสบการณ์ให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กอื่น กับผู้ใหญ่ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ในบรรยากาศที่อบอุ่นมีความสุขและเรียนรู้การทำกิจกรรมแบบร่วมมือในลักษณะต่าง ๆ กัน
- 2.6 จัดประสบการณ์ให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย และอยู่ในวิถีชีวิตของเด็ก
- 2.7 จัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมลักษณะนิสัยที่ดีและทักษะการใช้ชีวิตประจำวัน ตลอดจนสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
- 2.8 จัดประสบการณ์ทั้งในลักษณะที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้าและแผนที่เกิดขึ้นในสภาพจริงโดยไม่ได้อาการณไว้

2.9 ให้ผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดประสบการณ์ ทั้งการวางแผน การสนับสนุนสื่อการสอน การเข้าร่วมกิจกรรม และการประเมินพัฒนาการ

2.10 จัดทำสารนิทัศน์ด้วยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กเป็นรายบุคคล นำมาไตร่ตรองและใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กและการวิจัยในชั้นเรียน

3. การจัดกิจกรรมประจำวัน

กิจกรรมสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี สามารถนำมาจัดเป็นกิจกรรมประจำวันได้หลายรูปแบบ เป็นการช่วยให้ทั้งผู้สอนและเด็กทราบว่าแต่ละวันจะทำกิจกรรมอะไร เมื่อใดและอย่างไร การจัดกิจกรรมประจำวันมีหลักการจัดและขอบข่ายของกิจกรรมประจำวันดังนี้

3.1 หลักการจัดกิจกรรมประจำวัน

3.1.1 กำหนดระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยของเด็กในแต่ละวัน

3.1.2 กิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด ทั้งในกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่ ไม่ควรใช้เวลาต่อเนื่องนานเกินกว่า 20 นาที

3.1.3 กิจกรรมที่เด็กมีอิสระเลือกเล่นเสรี เช่น การเล่นตามมุมการเล่น กลางแจ้ง ฯลฯ ใช้เวลาประมาณ 40-60 นาที

3.1.4 กิจกรรมควรมีความสมดุลระหว่างกิจกรรมในห้องและนอกห้อง กิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก กิจกรรมที่เป็นรายบุคคล กลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ กิจกรรมที่เด็กเป็นผู้ริเริ่มและผู้สอนเป็นผู้ริเริ่ม และกิจกรรมที่ใช้กำลังและไม่ใช้กำลัง จัดให้ครบทุกประเภท ทั้งนี้กิจกรรมที่ต้องออกกำลังกายควรจัดสลับกับกิจกรรมที่ไม่ต้องออกกำลังมากนัก เพื่อเด็กจะได้ไม่เหนื่อยเกินไป

3.2 ขอบข่ายของกิจกรรมประจำวัน การเลือกกิจกรรมที่จะนำมาจัดในแต่ละวัน ต้องให้ครอบคลุมสิ่งต่อไปนี้

3.2.1 การพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ การเคลื่อนไหว และความคล่องแคล่วในการใช้อวัยวะต่าง ๆ จึงควรจัดกิจกรรม โดยให้เด็กได้เล่นอิสระกลางแจ้ง เล่นเครื่องเล่นสนาม เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะดนตรี

3.2.2 การพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือและตา จึงควรจัด

กิจกรรมโดยให้เด็กได้เล่นเครื่องเล่นสัมผัส เล่นเกมต่อภาพ ฝึกช่วยเหลือตนเองในการแต่งกาย หยิบจับชิ้นส่วน ใช้อุปกรณ์ศิลปะ เช่น สีเทียน กรรไกร ฟูกัน ดินเหนียว ฯลฯ

3.2.3 การพัฒนาอารมณ์ จิตใจ และปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่น กล้าแสดงออก มีวินัยในตนเอง รับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ประหยัดเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน มีมารยาทและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทยและศาสนาที่นับถือ จึงควรจัดกิจกรรมต่างๆ ผ่านการเล่นให้เด็กได้มีโอกาสตัดสินใจเลือก ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ ได้ฝึกปฏิบัติโดยสอดคล้องคุณธรรม จริยธรรม ตลอดเวลาที่โอกาสเอื้ออำนวย

3.2.4 การพัฒนาสังคมนิสัย เพื่อให้เด็กมีลักษณะนิสัยที่ดี แสดงออกอย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน มีนิสัยรักการทำงาน รู้จักระมัดระวังความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น จึงควรจัดให้เด็กได้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เช่น รับประทานอาหาร พักผ่อนนอนหลับ ขับถ่าย ทำความสะอาดร่างกาย เล่น และทำงานร่วมกับผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงของส่วนรวม เก็บของเข้าที่เมื่อเล่นหรือทำงานเสร็จ ฯลฯ

3.2.5 การพัฒนาการคิด เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความคิดรวบยอด สังเกต จำแนกเปรียบเทียบ จัดหมวดหมู่ เรียงลำดับเหตุการณ์ แก้ปัญหา จึงควรจัดกิจกรรม ให้เด็กได้สนทนาอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เชิญวิทยากรมาพูดคุยกับเด็ก ค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ทดลองศึกษานอกสถานที่ประกอบอาหาร หรือจัดให้เด็กได้เล่นเกม การศึกษาที่เหมาะสมกับวัยอย่างหลากหลาย ฝึกการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและในการทำกิจกรรมทั้งที่เป็นกลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่ หรือรายบุคคล

3.2.6 การพัฒนาภาษา เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสใช้ภาษาสื่อสาร ถ่ายทอดความรู้สึกความคิด ความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่เด็กมีประสบการณ์ จึงควรจัดกิจกรรมทางภาษาให้มีความหลากหลายในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้มุ่งปลูกฝังให้เด็กรักการอ่าน และ

บุคลากรที่แวดล้อมต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้ภาษา ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงหลักการจัดกิจกรรมทางภาษาที่เหมาะสมกับเด็กเป็นสำคัญ

3.2.7 การส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์เพื่อให้เด็กได้

พัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกและเห็นความสวยงามของสิ่งต่างๆรอบตัว โดยใช้กิจกรรมศิลปะและดนตรีเป็นสื่อใช้การเคลื่อนไหวและจังหวะตามจินตนาการ ให้ประดิษฐ์สิ่งต่างๆ อย่างอิสระตามความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็กเล่นบทบาทสมมติในมุมเล่นต่าง ๆ เล่นน้ำ เล่นทราย เล่นก่อสร้างสิ่งต่างๆ เช่น แท่งไม้ รูปทรงต่างๆ ฯลฯ

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและผลไม้มของเด็กลุ่มวัย

2.1 ความหมายของการรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหาร หมายถึง การกินหรือการนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต และเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงสามารถประกอบอาชีพได้อย่างเป็นสุขไม่เกิดโรคหรือสิ่งผิดปกติต่อร่างกาย อาหารที่นำบริโภคนั้นจะต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์ปราศจากสิ่งมีพิษ และอาหารเหล่านั้นจะต้องประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ซึ่ง ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ น้ำ ถ้าแบ่งตามหน้าที่ที่สำคัญแล้วสามารถแบ่งอาหารได้เป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้

3 กลุ่มดังนี้ (นภาพร มัชฌิมกุล.2539 : หน้า 109 - 115 ;อ้างอิงจาก ดวงเดือน ไกรเทพ.2548 : หน้า 9 - 12)

1. อาหารที่ใช้พลังงาน ได้แก่ อาหารประเภท แป้ง ข้าว ไขมัน น้ำมัน ไขมันสัตว์อาหารเหล่านี้มีอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต และไขมันเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในกรณีที่ร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอ สารอาหารพวกโปรตีนสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงานได้

2. อาหารที่นำไปใช้สร้างเป็นส่วนประกอบของร่างกาย ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์เช่น นม ไข่ และถั่ว

3. อาหารที่ใช้ควบคุมกระบวนการต่างๆ ภายในร่างกาย ได้แก่ ผัก และผลไม้ ซึ่งอาหารพวกนี้จะประกอบด้วยเกลือแร่ต่างๆ และวิตามินเป็นส่วนสำคัญอาหารที่บริโภคควรเป็นอาหารที่สุกสะอาดอยู่ในสภาพดีไม่บูด ไม่เน่าเสีย และไม่ควมสิ่งปนเปื้อนหรือสิ่งปลอมปนการเลือกรับประทานสดจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และไม่ต้องเสี่ยงต่อพิษภัยที่เกิดจากสารเคมีที่ใช้เป็นวัตถุเจือปนอาหารตามหลักโภชนาการจำแนกอาหารหลักของคนไทยออกเป็น 5 หมู่ในการจัดกลุ่ม

อาหารนี้เพื่อประโยชน์ทางโภชนาการเพื่อคนไทยได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย ร่างกายจะได้แข็งแรง และไม่มีปัญหาสุขภาพโภชนาการ ดังนั้นในการบริโภค อาหารจะต้องรับประทานที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายควบคู่กับการรับประทานที่ให้การบริโภคอาหาร ที่ให้เพียงพออย่างเดียวไม่สามารถรับสารอาหารครบได้ จำเป็นต้องรับประทานหลายๆ ชนิด ถ้า รับประทานไม่เพียงพอหรือปริมาณไม่สมดุลกับสารอาหารอื่นๆ แล้ว ก็จะมีผลทำให้เกิด เช่นเดียวกัน ถ้ารับประทานมากเกินไป ก็จะมีผลทำให้เกิดโรคเช่นเดียวกันจึงเห็นสมควรที่ให้ รับประทานแต่ละวันให้ครบตามหลักโภชนาการ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

หมู่ที่ 1 เป็นพวกสารอาหารเนื้อสัตว์ และสิ่งแทนอาหารหมู่นี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ นก และส่วนที่แทนเนื้อ ได้แก่ ถั่วต่างๆ เช่น ชีวี่ว เต้าหู้ เต้าเจี้ยว และนมถั่วเหลือง เป็นต้น อาหารเหล่านี้จะให้โปรตีน ซึ่งเป็นต้นอาหารเหล่านี้จะให้โปรตีน ซึ่งเป็นต้นสำคัญในการ เจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกายนอกจากนี้ยังพบว่าอาหารหมู่นี้ยังให้พวกเกลือแร่วิตามิน และ ไขมันอีกด้วย

หมู่ที่ 2 เป็นอาหารพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน และอาหารต่างๆ ที่ทำจาก ข้าว หรือแป้งเป็นต้นอาหารในหมู่นี้จะให้สารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นอาหาร กลุ่มนี้จึงเป็นอาหารที่พลังงานแก่ร่างกายเพื่อการเจริญเติบโต และเพื่อการทำกิจกรรมต่างๆ ของ ร่างกาย

หมู่ที่ 3 เป็นอาหารพวกผักใบเขียว และพืชผักต่างๆ พืชผักพวกนี้ ได้แก่ ผักบุ้ง ผักตำลึง มะเขือเทศ พริกทอง ผักใบเขียว แตงกวา เป็นต้น พวกพืชผักเหล่านี้แต่ละชนิดนั้นๆ เช่น พวกที่มีสี เขียว สีเหลือง หรือส้ม จัดเหล่านี้จะพบสารวิตามินเอสูง รวมทั้งมีแคลเซียม เหล็กวิตามินบีสอง และวิตามินซี รวมอยู่ด้วย พวกผักกินผล เช่น ห้วผักกาด ห้วหอม ถั่วสด พริกทอง มะระพริก แตงกวา เหล่านี้จะให้แคลอรีปานกลาง ส่วนพวกผักกินหัว และราก เช่น มันเทศ เผือก มันฝรั่ง เหล่านี้จะให้แคลอรีสูงอาหารในกลุ่มนี้จะให้สารอาหาร ซึ่งเป็นตัวช่วยในการกระตุ้นการทำงานของ ระบบเดินอาหารให้เป็นไปตามปกติ

หมู่ที่ 4 อาหารในหมู่นี้ ได้แก่ พวกผลไม้ต่างๆ ได้แก่ กล้วย ส้ม เงาะ ลำไย ทูเรียน มะม่วง ผลไม้ต่างๆ เหล่านี้มีเกลือแร่ และวิตามินต่างๆ รวมทั้งมีคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยทำให้ ร่างกายเจริญเติบโต

หมู่ที่ 5 อาหารในหมู่นี้ ได้แก่ ไขมัน จากพืช และสัตว์อาหารในหมู่นี้รวมไปถึงอาหาร ต่างๆ ที่มีไขมันแทรกมากพอควรด้วย ได้แก่ เนื้อ หมู ไข่ ถั่วเหลือง เป็นต้น จากการศึกษา เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานสามารถสรุปได้ว่าการรับประทานการเลือกรับประทานที่มี ประโยชน์ และคุณค่าปราศจากสิ่งมีพิษ พร้อมทั้งให้คุณค่าการเจริญเติบโตเด็กในแต่ละวัยควรเลือก

อาหารแต่ละหมู่ให้เด็กได้รับสารอาหารเพียงพอต่อปริมาณการรับสารอาหารแต่ละอย่างให้พอเพียงกับเด็ก โดยได้บริโภคผักอย่างน้อยวันละ 4 - 5 ซ่อนโต๊ะ โดยจัดรายการอาหารทุกมื้อมีผักเป็นอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยเพื่อส่งเสริมลักษณะนิสัยการบริโภค ผักตั้งแต่วัยปฐมวัย

2.2 ความหมายพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

วศินา จันทศิริ (อรนุช ชันทะวงศ์. 2544: หน้า 27; อ้างอิงจาก วศินา จันทศิริ. 2532: หน้า 63) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหารได้แก่ การกินหรือไม่กินอะไรจำนวนเมื่อที่กิน รวมทั้งสุขนิสัยก่อนการกิน และขณะการกินตลอดจนชนิดของอาหารที่กิน

ศิริลักษณ์ สันทวาลัย (อรนุช ชันทะวงศ์. ม.ป.ป. ; อ้างอิงจาก ศิริลักษณ์ สันทวาลัย. 2533: หน้า 86) กล่าวว่า ความพฤติกรรมการบริโภคอาหารพฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหารว่ารับประทานอาหารอะไรรับประทานอย่างมากมายหรือน้อย บ่อย หรือไม่รวมวันหนึ่ง เดือนมีระเบียบมารยาทการรับประทานอาหารเป็นเช่นไรเป็นต้นซึ่ง พฤติกรรมดังกล่าวจำแนกตามลักษณะของบุคคลหรือโอกาส และเป็นไปตามรูปแบบของสังคม และวัฒนธรรม สรุปพฤติกรรม

การบริโภคอาหาร หมายถึง การบริโภคอาหารประจำวัน และสุขวิทยาในการบริโภคอาหารดุชนิ สุทธปริยาศรี (สุระวิทย์ มโนธรรม. 2535: หน้า 10; อ้างอิงจาก ดุชนิ สุทธปริยาศรี. 2526: หน้า 866) ให้ความหมายไว้ว่า "พฤติกรรมโภชนาการ" หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือกเก็บ ประุง และรับประทานอาหารพฤติกรรมทุกชนิดมีความมุ่งหมาย และความต้องการเสมอ พฤติกรรมทางการบริโภค ที่ปฏิบัติเสมอ พฤติกรรมทางการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอๆ จนเคยชินเรียกว่านิสัยการบริโภค หรือบริโภคนิสัย

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติ การประกอบอาหารว่ารับประทานอาหารอะไรรับประทานอย่างไรมากหรือน้อย บ่อย หรือ ปฏิบัติเสมอจนเคยชินเรียกว่าการบริโภคหรือบริโภค

2.3 หลักการเลือกรับประทานอาหาร

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเรา เพราะอาหารที่ให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข โดยการรับประทานอาหารให้ถูกหลักครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายปกติสุข โดยการรับประทานอาหารให้ถูกหลัก ควบคุม ควบคุมเพียงพอต่อร่างกายทุกครั้งจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยบ่อยดำรงชีวิตเป็นปกติหรือทำให้เรามีภาวะโภชนาการที่ดีในการตรงข้ามหากรับประทานอาหารไม่ได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวันจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคทางโภชนาการ ซึ่งถ้ารับประทานอาหารไม่ครบถ้วนเพียงพอ จะ

ก่อให้เกิดโรคขาดสารอาหารแต่ถ้ารับประทานอาหารมากเกิดความต้องการก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน หรืออ้วน ซึ่งจะทำให้เกิดโรคร้าย เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้การรับประทานอาหาร สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ซึ่งมีข้อปฏิบัติ และวิธีปฏิบัติของบริโภคอาหาร

1. เลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายอาหารทุกชนิด มีคุณค่าทางโภชนาการเพราะมีสารอาหารต่างๆ ที่จะเป็นต่อความต้องการของร่างกายประกอบอยู่ ซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ แต่ถ้าหากอาหารเหล่านั้นเกิดการปนเปื้อนจากเชื้อโรคสารพิษที่เกิดจากสารที่เป็นประกอบของอาหาร และสารเคมี ก็จะทำให้อาหารครบคุณค่า และยังก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ อาหารปนเปื้อนเกิดได้จากหลาย สาเหตุ คือ จากเชื้อโรค พยาธิ สารเคมี ซึ่งเกิดตั้งแต่ขบวนการปลูก เลี้ยงสัตว์ ใช้สารเคมีก็ใช้ปุ๋ยเพื่อเร่งการเจริญเติบโตป้องกันศัตรูพืช การเก็บรักษา การปรุง การประกอบ และการแปรรูปอาหารที่ได้มีการใส่สารเคมี เพื่อการคง และเพิ่มรสชาติ และสีสรร นอกนั้นยังเกิดจากการสัมผัส และการกินอาหารที่ขาดสุขลักษณะที่ดี เช่น จะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย และชีวิตทำให้เกิดโรกระบบเดินอาหารส่วนกินอาหารที่มีการ ปนเปื้อนสารเข้าไปจะทำให้มีการสะสมไว้ในร่างกายเมื่อสะสมนานๆ จะทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ได้ ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรเลือกซื้ออาหารจากร้านที่มีอาหารสดใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอมอาหารไม่คก้างนาน เพราะอาหารที่ทำทิ้งไว้นานๆอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรค เนื่องจากในบรรยากาศมีจุลินทรีย์ที่สามารถลงไปในอาหารได้ แบคทีเรียสามารถเพิ่มจำนวนได้อย่างรวดเร็วแบคทีเรีย 1 ตัว ในอาหารจะเพิ่มเป็น 250,000 ตัวในเวลา 6 ชั่วโมง ดังนั้นถ้าร้านอาหารที่ปรุงสำเร็จที่ตักขายตั้งแต่เช้า จนถึงเย็น โดยไม่มีการอุ่น จึงไม่ควรซื้อเด็ดขาดการเลือกซื้ออาหารควรเลือกซื้ออาหารควรเลือกซื้อจากร้านขายที่สะอาดซึ่งจะต้องพิจารณาทั้งอาหารภาชนะที่ใส่ได้ และตักอาหารตลอดจนถึงการขายว่ามีอนามัยหรือไม่ถ้ามองดูแล้วสกปรกก็ไม่ควรซื้ออาหารนั้นมารับประทาน หลักการบริโภคอาหาร (คู่มือประชาชน . 2540: หน้า 35 - 44; อ้างอิงจาก จันทรเต็ม หาญมงคลศิลป์ . 2543: หน้า 25 -26) จันทรเต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543: หน้า 25 - 26) ได้กล่าวไว้ว่า อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเราเพราะอาหารทำให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข โดยการรับประทานอาหารให้ถูกหลักครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกวัน และที่สำคัญจะต้องรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ปลอดภัยจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค และสารเคมีจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยบ่อยดำรงชีวิตเป็นปกติหรือทำให้เรามี "ภาวะโภชนาการที่ดี" ในทางตรงข้ามประทานอาหารไม่ได้สัดส่วนกับ ความต้องการของร่างกายในแต่ละวันจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคทางโภชนาการ ซึ่งถ้ารับประทานอาหารไม่ครบถ้วนโรคทาง โภชนาการ ซึ่งถ้ารับประทานอาหารไม่ครบถ้วนเพียงพอ จะก่อให้เกิดโรคขาดสารอาหาร แต่ถ้ารับประทาน

อาหารมากเกินไปความต้องการ ก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน ซึ่งจะทำให้เกิดโรคร้าย เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อนเชื้อโรค และสารพิษจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ดังนั้นการบริโภคอาหารจึงเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งถูกบรรจุไว้ในสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 4 ว่า "รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด" ซึ่งมีข้อปฏิบัติ และวิธีปฏิบัติของการบริโภคอาหารนี้คือ

1.1 เลือกซื้ออาหารสด สะอาดปลอดสารพิษ โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด

1.2 ประโยชน์ คือ ต้องเป็นอาหารที่สดใหม่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการในช่วงอายุต่างๆ ของคนเรา

1.3 ปลอดภัย คือ ต้องเลือกอาหารที่แน่ใจสะอาดปลอดภัย ผลิตจาก แหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรกระบบทางเดินอาหารทั้งนี้เนื่องจากสารพิษ และสารเคมีไม่อาจทำลายด้วยความร้อน

1.4 ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลซึ่งจะส่งผลให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดี และราคาถูกหาซื้อ ได้สะดวก

2. ประปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงหลัก 3 ส คือ สงวนคุณค่า สุกเสมอ สะอาด ปลอดภัย

2.1 สงวนคุณค่า คือ วิธีปรุง และปลอดภัยอาหารที่จะช่วยสงวนคุณค่าของอาหารให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์เต็มที่ เช่น ล้างก่อนหั่น

2.2 สะอาด ปลอดภัย คือ ก่อนปรุงอาหารกินต้องในสภาพที่สะอาด ปลอดภัยไม่เน่าเสีย โดยเฉพาะให้ปลอดภัยจากสารพิษที่ตกค้างในอาหารผู้ปรุงอาหารต้องมีสุขนิสัยในการปรุงอาหารที่ดีใช้ภาชนะอุปกรณ์ และสารปรุงแต่งที่ถูกต้อง

3. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และรับประทานให้ถูกหลักโภชนาการทุกวัน

3.1 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลายทุกๆ วัน

3.2 รับประทานปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง อาหารเหล่านี้ให้โปรตีนโดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งวัยที่กำลังเจริญเติบโตจำเป็นต้องได้รับอาหารโปรตีนอย่างเพียงพอ ปลาเป็นแหล่งโปรตีน

3.3 คีมนมเป็นประจำ นมเป็นแหล่งอาหารที่ให้แคลเซียม โปรตีน และวิตามินอื่นๆ ทำให้เราที่เหมาะสมทั้งเด็ก และผู้ใหญ่การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

3.4 ดื่มนมเป็นประจำ นมเป็นแหล่งอาหารที่ให้แคลเซียม โปรตีน และวิตามินอื่นๆ ทำให้ร่างกายที่เหมาะสมทั้งเด็ก และผู้ใหญ่การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

3.5 รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันจากพืช และสัตว์เป็นแหล่งพลังงานที่ดีของคนเราแต่ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้อ้วน และอาจทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจขาดเลือด และระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นต้น

4. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางการรับประทานอาหารร่วมกัน

4.1 อาหารดิบหลายชนิด โดยเฉพาะ เนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หมู วัว ควายมักมีการปนเปื้อนเชื้อโรคต่างๆ เป็นจำนวนมาก ดังนั้นทำให้สุกปลอดภัยจากเชื้อโรค และพยาธิ

4.2 ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค และป้องกันมิให้เป็นโรกระบบทางเดินอาหารที่เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องนานๆ เชื้อโรคในอาหารจะเริ่มแพร่ขยายทำให้อาหารนั้นมีความเสี่ยงที่จะบริโภค

4.3 การใช้ช้อนกลางรับประทานอาหารร่วมกันจะเป็นป้องกันโรคติดต่อได้ โดยทางน้ำลาย เช่น ไข้หวัด ไวรัสตับอักเสบ วัณโรค

5. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาการระส่ำ ระส้างของหมักดองหรืออาหารใส่สีสังเคราะห์ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ควรจะปรุงให้สุกความร้อนก่อนรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ แล้วจะทำให้เกิดโรคได้ เช่น โรคอุจจาระ และโรคแอนแทรกซ์โรคพยาธิต่างๆ เป็นต้น

5.1 อาหารรสจัด หมายถึง เค็มจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด ต่างก็มีทั้งคุณและโทษต่อสุขภาพร่างกายของผู้บริโภค ฉะนั้นจึงควรรับประทานให้พอดี

5.2 ของหมักดองเช่นผักผลไม้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย การรับประทานผักสด ผลไม้ที่สดจะดีกว่า

5.3 อาหารสีสังเคราะห์ส่วนใหญ่จะใช้สีสังเคราะห์ ซึ่งมีโลหะปะปนอยู่ ได้แก่ ตะกั่ว สารหนู โครเมียม จึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร โลหิตจาง และอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ หากจะรับประทานอาหารใส่สี ควรหลีกเลี่ยงที่มีสีจัด ให้เลือกชนิดที่มีสีอ่อนๆ หรือไม่มีสีเลยจะดีกว่า

6. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย น้ำที่ดื่มจะต้องใส สะอาดปราศจากตะกอน กลิ่น และสี ถ้าไม่แน่ใจ ควรต้มเสียก่อนอาหารหลัก 5 หมู่อาหารที่จัดว่าเป็นอาหารหลักของไทยอาจจำแนกได้เป็น 5 หมู่ ตามปริมาณสารอาหารที่มีอยู่มากดังนี้คือ

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง

หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เผือก มัน

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชผักอื่นๆ

หมู่ที่ 4 ไขมันจากสัตว์ และพืช

หมู่ที่ 5 ไขมัน จากพืช ถั่วเหลือง

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการบริโภคอาหารสรุปได้ว่า หลักการบริโภคอาหารควรคำนึงอาหารที่สดใหม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายปลอดภัย ต่อการบริโภค บริโภคอาหารตามฤดูกาลจะมีคุณค่าของอาหารต่อการบริโภค โดยผักควรบริโภคตามฤดูกาล ซึ่งมีคุณค่าสารอาหารการบริโภคในวัยเด็กปฐมวัยซึ่งมีสารอาหารจากผักทางการบริโภค

2.4 ความต้องการสารอาหารของเด็กปฐมวัย

เด็กอายุ 1 – 5 ปี หรือที่เรียกว่าอยู่ในวัยทองของชีวิต ถือว่าเป็นช่วงทองของชีวิตเพราะเป็นวัยของการปูพื้นฐานของการเจริญเติบโต พัฒนาการของร่างกาย และสติปัญญา การเจริญเติบโตในช่วงนี้ถือว่ามีความสำคัญที่จะส่งผลให้ร่างกายมีความเจริญเติบโต มีความเฉลียวฉลาด และมีพัฒนาการเรียนรู้ที่เต็มศักยภาพ การที่ได้รับอาหารที่มีคุณภาพพอเพียงต่อเนื่องตลอดทั้งวันจึงมีความสำคัญยิ่ง เด็กที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจะทำให้เจริญเติบโตล่าช้า ร่างกายแคระแกร็น ภูมิคุ้มกันโรคต่ำเจ็บป่วยได้ง่ายและสมองพัฒนาช้า ส่งผลให้สติปัญญาและศักยภาพในการเรียนรู้ต่ำกว่าเด็กปกติทั่วไป กล่าวกันว่า สมองของมนุษย์เรามีการเจริญเติบโตสูงสุดร้อยละ 80 ของสมองผู้ใหญ่ช่วงก่อนวัยเรียนนี้ หากสมองไม่ได้รับการส่งเสริมการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพในช่วงนี้จะเป็นการยากในการแก้ไขภายหลัง (พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้า ศรีรัศมี พระวรชายา, 2550, หน้า 14)

สารอาหารทุกชนิดมีความสำคัญสำหรับร่างกายเด็กปฐมวัย และบุคคลทุกวัย จำเป็นจะต้องได้รับสารอาหารครบถ้วนทั้ง 6 ชนิด (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ) ในปริมาณที่เหมาะสม อย่างไรก็ตามการที่เด็กในวัยนี้และปัจจัยแวดล้อมทำให้เด็กมีโอกาสได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนหรือปริมาณที่ไม่เหมาะสม ทำให้ได้รับสารอาหารบางอย่างมากเกินไปหรือบางอย่างได้รับน้อยเกินไป จนมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก รายงานจากการสำรวจโภชนาการของเด็กอายุ 0 – 5 ปี ของกระทรวงสาธารณสุขในปี พ.ศ.2546 ระบุว่าเด็กวัยนี้มีปัญหาภาวะเตี้ย ร้อยละ 7.9 และภาวะอ้วน ร้อยละ 4.0 ปัญหาทั้งสองสืบเนื่องมาจากการที่ได้รับสารอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดอาหารเรื้อรังส่งผลให้เด็กมีส่วนสูงต่ำกว่าเด็กปกติ และได้รับสารอาหารมากเกินไปส่งผลให้เกิดภาวะอ้วน (พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้า ศรีรัศมี พระวรชายา, 2550, หน้า 14-19)

วิตามินเอ เป็นวิตามินที่ละลายในไขมันได้ซึ่งเด็กไทยมีปัญหาในการขาดวิตามินเอกันมาในปัจจุบันความรุนแรงลดลง เหลืออยู่ในพื้นที่บางแห่ง ที่ยังมีการให้นมข้นหวานเลี้ยงทารก วิตามินเอมีความสำคัญต่อการมองเห็น การเจริญเติบโตของเซลล์ ระบบภูมิคุ้มกัน การสร้างเม็ดเลือด การ

เจริญพันธุ์ วิตามินเอจึงมีความสำคัญในหลายๆ ระบบ อาการของการขาดวิตามินเอที่สำคัญ คือ อาการตาบอดในเวลากลางคืน คือมองไม่เห็นในที่แสงสลัว หากมีการขาดวิตามินเอรุนแรงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของนัยน์ตาจนถึงตาบอดได้ วิตามินเอพบมากในตับ ไข่แดง น้ำมัน ผักที่มีสีเขียวเข้ม ผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง ส้ม แดง เช่น ฟักทอง แครอท มะละกอสุก มะม่วงสุก และมะเขือเทศ วิตามินเอในพืชจะอยู่ในรูปของสารประกอบที่มีชื่อว่า เบตาแคโรทีน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระด้วย

วิตามินซี เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำได้และไม่มีความทนทานต่อความร้อนและแสง วิตามินซีในอาหารจึงถูกทำลายได้ง่าย วิตามินซีมีบทบาทสำคัญในการสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่ยึดเกาะระหว่างชั้นของเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ช่วยในการสมานแผล ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก ช่วยเพิ่มพูนต้านทานโรค ยับยั้งการสร้างสารก่อมะเร็งในโตรซามีน และยังมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยยับยั้งการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ที่จะทำให้ดูแก่เร็ว

วิตามินซีมีมากในผักและผลไม้หลายชนิด แต่เนื่องจากวิตามินซีถูกทำลายได้ง่ายการรับประทานผักสดและผลไม้สดเป็นประจำ จะช่วยให้เด็กได้รับวิตามินซีที่เพียงพอ

แคลเซียม มีความสำคัญต่อการสร้างกระดูกและฟัน เด็กปฐมวัยอยู่ในช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตจะต้องมีการสร้างกระดูกและฟัน การได้รับแคลเซียมเพียงพอจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง นอกจากนี้ การได้รับแคลเซียมเพียงพอตั้งแต่วัยเด็กจะช่วยช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การศึกษาพบว่าอาหารทั่วไปที่เด็กรับประทานมีแคลเซียมต่ำ การได้รับอาหารที่มีแคลเซียมสูงจึงเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากอาหารที่มีแคลเซียมสูงมีเพียงไม่กี่ชนิด และส่วนใหญ่เป็นอาหารที่เด็กไม่ได้รับประทานเป็นประจำ เช่น ปลาเล็ก ปลาน้อย ปลากระป๋อง หรือกะปิ กุ้งแห้ง การให้เด็กดื่มนมวันละ 1 – 2 แก้ว และรับประทานผักสีเขียวเข้มจะช่วยให้เด็กได้รับแคลเซียมเพียงพอ

เด็กปฐมวัย จำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆ ให้เพียงพอต่อความเจริญเติบโตของร่างกาย ดังต่อไปนี้(สำนักงานเทคโนโลยีการศึกษา, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช, 2535, หน้า 363–364)

ความต้องการพลังงาน เนื่องจากอัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนยังคงสูงอยู่ จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและกิจกรรมการเล่นต่างๆ เด็กวัยนี้ควรได้รับพลังงานวันละ 90 – 100 แคลอรี คือน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือประมาณ 1,200 – 1,550 แคลอรีต่อวัน ปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยนี้ คือ ได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอ ทั้งนี้เกิดจากเด็กกินข้างเป็นส่วนใหญ่ และข้าวเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานน้อย ต้องกินปริมาณมาก จึงจะให้พลังงานเพียงพอ ซึ่งเป็นการยากสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจะกินให้มากพอ ดังนั้นจึงควรเพิ่มไขมันในอาหารเพื่อเด็กจะได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น และควรให้ไขมันจากพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว

เพื่อป้องกันการอักเสบของผิวหนัง นอกจากนี้ ก็ควรให้เด็กได้รับอาหารที่มีน้ำตาลด้วย อาจให้ในรูปแบบของขนม แต่ควรเป็นขนมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ให้ทั้งพลังงาน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ มากพอ เช่น ถั่วเขียวคั่ว น้ำตาล กล้วยบวชชี ถั่วดำแกงบวด แทนการกินลูกอมต่างๆ หรือน้ำหวานที่ให้พลังงานอย่างเดียว

ความต้องการโปรตีน เด็กวัยนี้จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีโปรตีนมากเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต และช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานต่อโรคติดเชื้อต่างๆ เด็กเหล่านี้ควรได้รับโปรตีนประมาณวันละ 1.5 กรัม ต่อน้ำหนัก 1 กิโลกรัม ซึ่งจะได้จากเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่ว เมล็ดแห้งต่างๆ

ความต้องการวิตามินและเกลือแร่ เด็กวัยนี้ต้องมีวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ มากเช่นเดียวกับวัยทารก วิตามินและเกลือแร่ที่พบว่าเป็นปัญหาในวัยนี้ คือ วิตามินเอ การขาดวิตามินเอเป็นสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งที่ทำให้เด็กตาบอด มักพบในวัยทารกและวัยก่อนเรียน อายุตั้งแต่ 2 เดือนถึง 5 ปี สาเหตุมักเนื่องจากแม่ได้รับวิตามินเอน้อยในขณะมีครรภ์ ทำให้ทารกมีวิตามินสะสมอยู่น้อย เมื่อเด็กทารกได้รับเลี้ยงดูด้วยนมข้นหวานที่ไม่มีไขมันและได้รับอาหารที่มีวิตามินเอไขมันและโปรตีนน้อย จึงทำให้เด็กทารกและเด็กวัยก่อนเรียนมีวิตามินเอในร่างกายน้อย เมื่อเด็กมีการเจ็บป่วยโรคติดเชื้อ เช่น หัด เป็นไข หรือท้องร่วง จะทำให้เกิดการขาดวิตามินเอ มีอาการทางตา และทำให้ตาบอดได้ ดังนั้น เพื่อการเจริญเติบโตที่ดีของเด็ก เด็กในวัยนี้จึงควรได้รับสารอาหารต่างๆ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกายของเด็กอย่างเพียงพอ อาทิเช่น โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ฯลฯ

2.5 โภชนาการของเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยเป็นเด็กที่มีอายุระหว่าง 2 – 5 ปี เป็นวัยที่ยังมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการรวดเร็ว แต่น้อยกว่าวัยทารก การเลี้ยงดูและโภชนาการที่เหมาะสมจึงเป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากเด็กเริ่มเป็นตัวของตัวเองและสนใจสิ่งแวดล้อม การเล่นและเข้ากลุ่มเพื่อน ความสนใจด้านการรับประทานอาหารลดลง และจะเริ่มมีปฏิกิริยาต่อต้านหรือคัดค้านกับดามารดา หรือผู้เลี้ยงดู การเข้าใจจิตวิทยาเด็กในวัยนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้การดูแลด้านโภชนาการเด็กได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องต่อความต้องการของเด็ก เป็นวันที่เริ่มสร้างลักษณะนิสัยในด้านต่างๆ จึงควรฝึกเด็กให้มีลักษณะนิสัยในการบริโภครับประทานอาหารผักและผลไม้ ไม่ควรดิรสนหวานตั้งแต่เด็ก ส่งเสริมให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป เพราะจะมีแนวโน้มการเป็นวัยรุ่นที่อ้วน ในทางตรงข้ามภาวะขาดสารอาหารในวัยนี้และไม่ได้รับการแก้ไขก่อนอายุ 5 ปี เด็กจะเติบโตไม่ได้เต็มศักยภาพทั้งทางร่างกายและสติปัญญา ควรสร้างวินัยให้เด็กมีวินัยในการรับประทานอาหารเป็นเวลา 3 มื้อ รู้จักเลือกอาหารที่ดีมีประโยชน์ ซึ่งอาหารแต่ละชนิดจะให้ประโยชน์ที่แตกต่างกัน ดังนั้น ถ้ากินอาหาร

ไม่ครบทุกชนิดก็จะทำให้ขาดสารอาหารบางอย่างที่ร่างกายต้องการได้ (สำนักงานเทคโนโลยีการศึกษา, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช, 2535, หน้า 367)

ด้วยเหตุนี้การรับประทานอาหารของเด็กที่ถูกต้อง มีความสำคัญมากกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการในด้านต่างๆ ดังนั้น การมีความเข้าใจทางด้านจิตวิทยาจึงจำเป็นมาสำหรับการดูแลโภชนาการของเด็กในวัยนี้

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนิทาน

3.1 ความหมายของนิทาน

นิทานเป็นสื่อที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้อ่านสนุกสนานอีกทั้งสอดแทรกคุณประโยชน์ต่างๆ มากมาย มีผู้ให้ความหมายของนิทานไว้ดังนี้ สุดาดี ใยพิมล (2532 : หน้า 24) ได้ให้ความหมายของการเล่านิทานว่า หมายถึงเรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมา หรือมีผู้แต่งขึ้น เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและสอดแทรกความคิดคุณธรรมอันดีงามเข้าสู่จิตใจเด็กและเป็นแนวทางปฏิบัติตนที่ถูกที่ควรในการดำรงชีวิตในสังคม

นิทาน ตามพจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546 : หน้า 588) หมายถึง เรื่องที่เล่ากันมา เช่น นิทานชาดก นิทานอีสป

ทรงพร สุทธิธรรม (2534 : หน้า 56) ได้กล่าวว่า นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่าต่อกันมา หรือแต่งขึ้น โดยมีจุดประสงค์เพื่อความสนุกสนาน หรือสอดแทรกแนวคิด คุณธรรมลักษณะที่พึงประสงค์แก่เด็ก เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมในการดำรงชีวิต

จันทร์เพ็ญ สุภาพล (2535 : หน้า 26) กล่าวว่า นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมา โดยอิงความจริงหรือจินตนาการ มีวัตถุประสงค์ให้เกิดความสนุกสนานและแฝงความคิดสอนใจ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากเนื้อเรื่องในนิทาน

พจมาน เทียมมนัส (2539 : หน้า 19) กล่าวว่า นิทาน หมายถึง เรื่องที่เล่าสืบต่อกันมาช้านาน อิงความจริงหรือจินตนาการ วัตถุประสงค์ทำให้เกิดความสนุกสนานและคิดสอนใจหรือความรู้จากเนื้อหาของนิทาน

เกริก ขุนพันธ์ (2539 : หน้า 8) ได้ ๕ ให้ ๕ ความหมายของนิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่า ๕ สืบ ๕ ต่อกันมาตั้งแต่ ๕ สมัยโบราณเป็นการผูกเรื่องขึ้น เพื่อให้ผู้ ๕ ฟัง ๕ เกิดความสนุกสนาน ตลอดจนแทรกแนวคิดเพื่อให้เด็กนำไปเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต

พิมพ์ประไพ รัชวงค์ (2542 : หน้า 34) กล่าวว่า นิทาน หมายถึง เรื่องเล่าหรือเรื่องที่แต่งขึ้นเพื่อมุ่งให้เกิดความเพลิดเพลินแต่บางครั้งก็สอดแทรกคติเพื่อสอนคนในการดำรงชีวิต

นิรัตน์ กรองสะอาด (2545 : หน้า 20) แสดงทรรศนะเกี่ยวกับนิทานว่า หมายถึง เรื่องราวที่เล่าต่อกันมา หรือแต่งขึ้นใหม่ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่ออบรมสั่งสอนและเพื่อความสนุกเพลิดเพลิน

เจตสุภา สนอใจธิ (2547 : หน้า 18) กล่าวถึงความหมายของนิทานว่า เป็นเรื่องที่เล่าสืบต่อกันมาสมัยโบราณ เป็นมรดกทางวัฒนธรรม นิทานอาจเป็นเรื่องจริง หรือมีผู้แต่งขึ้น เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และอาจแฝงด้วยคติสอนใจ และเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต

สุวิมล โฮมวงศ์ (2547 : หน้า 58) นิทานเป็นเรื่องเล่าที่ผูกขึ้น จากจินตนาการ ประสบการณ์ ภูมิปัญญาของผู้เขียน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานเป็นประการสำคัญ ส่วนคติธรรมแง่คิดต่างๆ เป็นประเด็นรอง นิทานในสมัยก่อนมักจะใช้ว่าจาเป็นการสื่อในการถ่ายทอด หรือเขียนทำนองเล่าด้วยปากเปล่า มีลีลาการเล่าที่เป็นกันเอง

ยีนยงค์ แปลงการिया (2549 : หน้า 19) ได้ให้ความหมายของนิทานไว้ว่า หมายถึง เรื่องเล่า หรือเรื่องที่แต่งขึ้นเพื่อมุ่งความสนุกสนานเพลิดเพลิน แต่บางครั้งก็สอดแทรกคติ เพื่อสอนคนในการดำรงชีวิต

สรุปได้ว่า นิทาน คือ เรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมา เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเกิดความรู้ สามารถนำมาปรับเปลี่ยนประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

3.2 ประเภทของนิทาน

การแบ่งประเภทของนิทาน มีวิธีการกำหนดที่แตกต่างกันที่นิยมมากคือ การแบ่งนิทานออกเป็นประเภทตามรูปแบบของนิทาน ดังนี้

นายคำรา ณ เมืองใต้ (2536 : หน้า 14) จำแนกนิทานออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. นิทานภายิต ในสมัยก่อนการเรียนรู้เรื่องคุณธรรม จริยธรรม จะผ่านมาในรูปแบบของการยกนิทานมาเป็นเครื่องมือการเรียนรู้ ผ่านตัวละครต่าง ๆ โดยเฉพาะตัวละครที่เป็นสัตว์ซึ่งโดยทั่วไปนิทานภายิตจะเป็นนิทานที่มีเนื้อหาสั้น ๆ และมีตัวละครเป็นสัตว์เป็นสำคัญ เช่น นิทานอีสป เป็นต้น
2. นิทานเทพนิยาย นิทานประเภทนี้จะมีตัวละครแตกต่างไปจากนิทานภายิต กล่าวคือ ตัวละครมักจะเป็นมนุษย์ แต่มีศักดิ์สูงเป็นเจ้าหญิง เจ้าชาย เช่นเรื่อง ซินเดอเรลลา (Cinderella) เจ้าหญิงนิทรา (Sleeping Beauty) เป็นต้น
3. นิทานชาดก เป็นนิทานที่มีอยู่ในคัมภีร์ ที่เรียกว่า นิบาตชาดกกับปัญญาชาดก เป็นนิทานที่มีไว้ยกเป็นคำสอนของผู้แสดงธรรม พระภิกษุมักนำมาเทศนาสั่งสอนเป็นข้อคิดเตือนใจเช่น พญานกแขกเต้า เป็นต้น
4. นิทานชาวบ้าน เป็นนิทานพื้นบ้าน ที่เล่าขานสืบต่อกันมาแต่โบราณ เนื้อหาในนิทานมักอ้างอิงสถานที่ ๆ มีอยู่จริงในท้องถิ่น เช่น ตาม่องล่าย ไกรทอง เป็นต้น

วรรณิ ศิริสุนทร (2532 : หน้า 13-19) ยังได้แบ่งนิทานสำหรับเด็กออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่

1. นิทานพื้นบ้าน (Folk Tales) เป็นเรื่องเล่าสืบทอดกันมาเป็นเวลานาน แบ่งออกเป็น
 - 1.1 นิทานเกี่ยวกับสัตว์พูดได้ (Talking – Beast Tales)
 - 1.2 นิทานไม่รู้จบ (Commutative Tales)
 - 1.3 นิทานตลกขบขัน (The Drolls or Humorous Tales)
 - 1.4 นิทานอธิบายเหตุ (Pourgoi Stories or Tales that Tell Why) มีเนื้อเรื่องที่อธิบายหรือตอบคำถามของเด็ก ๆ ว่า “ทำไม....” เช่น ทำไมกระต่ายจึงหางสั้น ทำไมน้ำทะเลจึงเค็ม
 - 1.5 นิทานเทพนิยาย (Fairy Tales) ตัวละครจะมีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์หรือเป็นผู้วิเศษสามารถทำสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปทำไม่ได้
 2. นิทานสอนคติธรรม (Fables) เป็นเรื่องสั้น ๆ ตัวละครมีทั้งคนและสัตว์ มีโครงเรื่องง่าย ๆ ใช้บทเรียนที่สอนใจ เช่น นิทานอีสป นิทานประเภทนี้จะรวมนิทานเทียบสุภาษิตและนิทานชาดกไว้ด้วย
 3. นิทานเทพปกรณัม (Myth) เป็นเรื่องที่แสดงให้เห็นถึงเหตุการณ์และเรื่องราวในบรรพกาลเกี่ยวกับพื้นโลกและพฤติกรรมของมนุษย์ที่เทพเจ้าเป็นผู้ควบคุมปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ
 4. มหาकाพย์ และนิทานวีรบุรุษ (Epic and Hero Tales) คล้ายกับเทพปกรณัมต่างกันว่าตัวละครของนิทานประเภทนี้มนุษย์ไม่ใช่เทพเจ้า มีการกระทำที่กล้าหาญฟันฝ่าอุปสรรคและประสบผลสำเร็จในที่สุด
 5. หนังสือภาพเป็นเรื่องอ่านเล่นสมัยใหม่ สำหรับเด็กที่มีตัวละครเป็นสัตว์
- จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า นิทานมีหลายประเภทแตกต่างกันไปตามรูปแบบของการเล่าถึ้นที่กำเนิดและจุดมุ่งหมาย โดยมีจุดประสงค์ที่เหมือนกันคือ เพื่อความบันเทิงจรรโลงใจ แต่แฝงไว้ด้วยแง่คิด คติธรรม กุศโลบาย ให้ผู้ฟังได้คิดและติดตาม

3.3 ลักษณะของนิทาน

สารวิตรี รุณเจริญ (2549 : หน้า 29 – 32) กล่าวถึงลักษณะนิทานที่เหมาะสมกับเด็กดังนี้

1. เป็นเรื่องง่าย ๆ ใจความสมบูรณ์ในตัวเองมีการดำเนินเรื่องได้อย่างรวดเร็วเน้นเหตุการณ์อย่างเดียวพอให้เด็กได้คาดคะเนเหตุการณ์ได้บ้าง อาจจะสอดแทรกเกร็ดความรู้ที่ชวนให้เด็กสงสัย เพื่อให้เรื่องมีรสชาติหน้าตื่นเต้นมากขึ้น
2. มีบทสนทนาหลายๆ เพราะส่วนมากไม่สามารถฟังเรื่องราวที่เป็นความเรียงได้ดีพอ และภาษาที่ใช้ต้องสละสลวย และไม่ควรใช้ศัพท์แสง ควรใช้ภาษาง่ายๆ

3. เป็นเรื่องที่เด็กมีความสนใจ เช่นเรื่องราวเกี่ยวกับเด็กครอบครัว สัตว์ หรือเรื่องที่เด็กจินตนาการตามได้

4. มีตัวละครเอก และตัวประกอบ ซึ่งตัวละครแต่ละตัว ควรเน้นให้เห็นลักษณะเด่น

5. เนื้อเรื่องควรสอดแทรกคติธรรมมีคติสอนใจ

6. เนื้อเรื่องไม่ควรยาวเกินไป จนทำให้เด็กเกิดความเบื่อหน่าย

กุลวรา ชูพงษ์ไพโรจน์ (2545 : หน้า 84) กล่าวถึงหนังสือหรือลักษณะงานที่เหมาะสมกับเด็ก สรุปได้ดังนี้

1. ทำให้เกิดความสนุกสนาน

2. กระตุ้นจินตนาการของเด็ก

3. ช่วยให้เด็กเข้าใจตนเองรู้สึกว่าได้ทำอะไรบางอย่าง

4. ทำให้เด็กได้พบเห็นสิ่งต่างๆ ที่ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับเขา

5. ให้โอกาสเด็กได้ค้นหาและใช้ภาษาได้หลายๆ ด้าน

6. เปิดโอกาสให้เด็กได้สำรวจค้นหาของความเป็นไปของสิ่งที่ไม่ได้อาจเกิดขึ้นใน space และ time ที่เขาไม่รู้มาก่อน

7. ให้ข้อมูลข่าวสารกับเด็ก

8. เป็นช่องทางให้เด็กๆ ได้เห็นความซ้ำซากจำเจในชีวิตประจำวัน

9. ถ้าเรื่องเน้นความจริงและเหตุการณ์จริง ควรวาดภาพตามจริง

10. ดึงความสนใจเด็กลงไปสู่ความละเอียด เช่น วาดภาพคู่กับเนื้อหา มีคำร้องคู่กับดนตรี เป็นต้น

11. เป็นวรรณกรรมที่ดี ทั้งโครงเรื่อง/ลักษณะที่เด่นชัดและตัวละครการใช้ภาษาสร้างสรรค์ และมีลักษณะเป็นเรื่องที่ไม่ตาย

12. ดึงดูดใจด้วยความงดงาม

13. กล่าวถึงอารมณ์มนุษย์อย่างระมัดระวัง

14. ไม่ควรสร้างความขบขันบนความเจ็บปวดของผู้อื่น

15. อย่าใช้ภาษาหรือปฏิบัติต่อเด็กในเชิงตำหนิตีเดียวนุห่มิน

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะนิทานที่เหมาะสมกับเด็ก จะต้องเป็นเรื่อง

ง่ายๆ รูปเล่มสวยงาม เนื้อเรื่องไม่ยาวจนเกินไป เป็นเรื่องที่เด็กสนใจ สร้างสรรค์จินตนาการของเด็กใช้ภาษาที่ง่าย สอดแทรกคติสอนใจ ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม

3.4 ประโยชน์ของนิทาน

ฉวีวรรณ กิณาวงศ์ (2526 : หน้า 125 – 126) กล่าวถึงนิทานว่ามีคุณค่าสำหรับเด็กดังนี้

1. ช่วยลดเซยประสบการณ์ให้แก่เด็กที่บิดามารดาไม่มีเวลา หรือไม่เห็นคุณค่าของการเล่านิทานให้เด็กฟัง

2. ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางภาษา ความคิดและจินตนาการให้กับเด็ก

3. ช่วยฝึกให้เด็กเป็นนักฟังที่ดี เข้าใจวิธีการปฏิบัติตัวขณะฟังนิทานและสามารถเก็บใจความตามเรื่องราวที่ฟังคนอื่นได้ตามสมควรกับวัย

4. ช่วยให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินมีความรู้สึกรอบอุ่นและใกล้ชิดกับผู้เล่า

5. ช่วยปลูกฝังความรู้สึกชอบฟังนิทาน และความรู้สึกชื่นชอบในหนังสือนิทานก่อนที่จะอ่านได้อย่างเข้าใจ

6. ปลูกฝังให้เด็กเป็นคนใจกว้าง ยอมรับความจริงในชีวิตประจำวัน

7. ช่วยให้ครูและผู้ใหญ่ได้ทราบถึงความรู้สึกจากการสนทนาซักถามขณะฟังนิทาน
สุวิมล โสมวงศ์ (2547 : หน้า 61) ได้กล่าวให้ประโยชน์นิทานและมีคุณค่าดังนี้

1. นิทานช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. นิทานช่วยปรับปรุงบุคลิกภาพ โดยนำมาเป็นต้นแบบไม่ว่าด้านการพูด การแต่งกาย กิริยา ท่าทาง ความคิด

3. นิทานช่วยปลูกฝังคุณธรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคม ทั้งนี้ เพราะแนวคิดของนิทานมักจะเน้นธรรมชาติของธรรมชาติ

4. นิทานช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครอบครัว เพื่อน สังคม นิทานทำให้พ่อแม่ ลูก ได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น นิทานมักจะสอนว่าคนเห็นแก่ตัวจะไม่มีใครสมาคมด้วย

5. นิทานช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ในชีวิต นิทานบางเรื่องนอกจากอ่านสนุกแล้วยังให้ความรู้ให้ประสบการณ์แปลกใหม่กับเด็ก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทะเล ม้า ช้าง ไล่เดือน หอยทาก หิมะ ทะเลทราย

6. นิทานสามารถเป็นสื่อในการเรียนการสอน เป็นคู่มือและอุปกรณ์ที่สำคัญของนักพูดนักเรียน ครู

ประโยชน์และคุณค่าที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า มีประโยชน์สำหรับเด็กเป็นอย่างมาก ช่วยพัฒนาทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้เหมาะสมตามวัยกับเด็ก

3.5 หลักการสร้างนิทาน

ขั้นตอนการจัดทำหนังสือสำหรับเด็ก

อรอนงค์ โชคสกุล และศรีอัมพร ประทุมพันธ์ (2544 : หน้า 6-18) กล่าวถึงขั้นตอนการจัดทำหนังสือสำหรับเด็ก ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาข้อมูล

เป็นการศึกษาข้อมูลในส่วนที่เป็นปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เราต้องการจะจัดทำหนังสือสำหรับเด็ก เช่น

1. ปัญหานักเรียนเขียน – อ่านๆ ไม่ถูกต้อง
2. ปัญหานักเรียนอ่านหนังสือไม่คล่อง
3. ปัญหานักเรียนไม่ชอบอ่านหนังสือ

ขั้นที่ 2 เพิ่มพูนความรู้

ควรศึกษาหาความรู้ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้ในการนำมาจัดทำหนังสือสำหรับเด็ก

ขั้นที่ 3 โยงจุดประสงค์

หลังจากสำรวจข้อมูลได้พบปัญหา และคิดค้นวิธีแก้ปัญหา โดยการจัดทำหนังสือสำหรับเด็กแล้ว ควรกำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดทำหนังสือสำหรับเด็กให้ชัดเจน

ขั้นที่ 4 มุ่งตรงสู่โครงสร้าง

ควรจัดทำโครงเรื่องเพื่อให้การจัดทำหนังสือสำหรับเด็กเป็นไปตามขั้นตอน

ขั้นที่ 5 ต่อเนื่องงานเขียน

ลงมือเขียนเรื่องที่วางไว้ ควรคำนึงถึงการใช้ภาษา และการใช้ประโยคให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 6 สลับเปลี่ยนภาพสวย

ภาพเป็นสิ่งสำคัญในการจัดทำหนังสือสำหรับเด็ก ควรให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่องและวัยของเด็ก

ขั้นที่ 7 เสร็จด้วยต้นฉบับ

เมื่อเสร็จทั้ง 6 ขั้นตอนแล้วก็ให้นำมารวบรวมเป็นต้นฉบับมีส่วนประกอบ ดังนี้

1. หน้าปก หรือปกหน้า
2. ปกใน
3. คำนำ
4. สารบัญ (กรณีแยกเป็นเรื่องย่อยในเรื่องใหญ่)
5. เนื้อเรื่อง
6. กิจกรรมท้ายเล่ม (ถ้ามี)

ขั้นที่ 8 กลับไปทดลองใช้

นำหนังสือสำหรับเด็กที่เสร็จแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียน บันทึกผลการทดลองเพื่อปรับปรุงต่อไป

สนิท สัตโยภาส (2547 : หน้า 25 – 27) ได้ลำดับขั้นตอนการสร้างหนังสือสำหรับเด็ก

สรุปได้ ดังนี้

1. ขั้นสำรวจหาเรื่องที่จะเขียน
2. ขั้นกำหนดแนวคิด
3. ขั้นวางโครงเรื่อง
4. ขั้นลงมือเขียนเรื่องเต็ม
5. ขั้นแบ่งตอนกำหนดภาพประกอบ
6. ขั้นทำฉบับร่าง
7. ขั้นวาดภาพและกำหนดตัวอักษร เป็นขั้นลงมือทำหนังสือสำหรับเด็กฉบับจริง

โดยวาดภาพและเขียนเนื้อเรื่องลงในกระดาษปอนด์อาร์ตก็ได้ ภาพที่ใช้อาจเป็นภาพเหมือนจริง ภาพลายไทย ภาพประดิษฐ์ หรือภาพการ์ตูน ไม่ซับซ้อนสอดคล้องกับเนื้อเรื่อง ขนาดของภาพควรเหมาะสมกับวัยของผู้อ่านด้วย เช่น เด็กอนุบาลถึงประถมศึกษาปีที่ 2 ควรมีขนาด 3 ใน 4 ของหน้า ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 – 4 ควรมีขนาด 1 ใน 2 ของหน้า ส่วนเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่เรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ควรมีขนาด 1 ใน 4 ของหน้า

ขนาดของตัวอักษรที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้รู้หลายท่านได้แนะนำและสรุปได้ดังนี้

สนิท สัตโยภาส (2547 : หน้า 27) กำหนดไว้ดังนี้

1. เด็กเล็ก ใช้ตัวอักษรขนาด 32 ป้อยด์
2. ประถมศึกษาตอนต้นขนาด 24 ป้อยด์
3. วัยรุ่นตอนต้น (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ขึ้นไป) ขนาด 19.5 ป้อยด์

รติพร ชังธาดา (2542 : หน้า 40) กำหนดไว้ดังนี้

1. เด็กเล็กใช้ขนาดตัวอักษร 40 ป้อยด์
2. เด็กอนุบาลใช้ขนาดตัวอักษร 32 ป้อยด์
3. เด็กประถมศึกษาขนาด 24 ป้อยด์
8. ขึ้นตลอดไป
9. ขึ้นจัดทำฉบับสมบูรณ์ โดยเลือกขนาดที่เหมาะสมกับผู้อ่านมี 4 ขนาด คือ ขนาดจิ๋ว (ขนาดกว้าง 10 ซม. ยาว 14 ซม.) ขนาดเล็ก (16 หน้ายก) ขนาดกลาง (16 หน้ายกใหญ่) และ ขนาดใหญ่ (8 หน้ายก) ส่วนรูปร่างของหนังสือจะตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมแนวตั้ง สี่เหลี่ยมแนวนอน หรือรูปลักษณะพิเศษตามเรื่องก็ได้

การเข้าเล่มหนังสือ

อรอนงค์ โชคสกุล และศรีอัมพร ประทุมพันธ์ (2544 : หน้า 16 – 18) กล่าวถึงขั้นตอนการเข้าเล่มหนังสือสำหรับเด็กมีหลายวิธี พอสรุปได้ดังนี้

1. เย็บแบบมุมหลังคา หรือเย็บกลาง กางหนังสือที่จะเย็บออกแล้วใช้ลวดเย็บตรงกลาง

ข้อดี เย็บได้รวดเร็ว ราคาถูกทำให้ดูหนังสือหนาขึ้น

ข้อเสีย ปกและหนังสือหลุดออกจากกันได้ง่าย

2. เย็บสันติดกาว เมื่อรวบรวมหนังสือได้เป็นเล่มแล้ว ก็ใช้ลวดเย็บที่สันหนังสือสองตัว แล้วเย็บหน้าแรกให้ทะลุไปถึงหน้าสุดท้ายของเล่ม แล้วนำมาทากาวที่สันหนังสือ เอาปากหุ้มรัดให้สนิท

ข้อดี หนังสือจะติดกับปกได้นานหนังสือที่หนาเกินจะเย็บยากต้องใช้วิธีการเข้าปกแบบนี้

ข้อเสีย เมื่อเปิดหนังสือออกอ่าน หน้าแรกจะถูกเรียงเปิดออกได้ไม่เต็มที่ และนานเข้าก็จะฉีกออกตามรอยลวดที่เย็บ

3. ใสสันทากาว เมื่อรวบรวมกันเป็นเล่มแล้ว ก็ใช้กาวทาที่สันหนังสือ ก่อนจะทากาวควรตัดสันหนังสือให้เรียบเสมอกัน เพื่อให้กาวยึดติดกระดาษที่ละแผ่นได้ทั่วถึง ทากาวที่สันแล้วก็ปิดปก การเข้าเล่มแบบนี้ทำด้วยเครื่องจักรตั้งแต่ต้นจนจบ

ข้อดี ทำได้รวดเร็วเปิดหนังสือออกอ่านได้เต็มที่

ข้อเสีย ถ้าเป็นหนังสือที่จัดทำด้วยกระดาษอาร์ตจะเข้าปกแบบนี้ไม่ได้เพราะกระดาษอาร์ตมีแป้งเคลือบที่ผิวกระดาษ ทากาวไม่ติด และหนังสือที่เข้าปกแบบนี้ไม่สามารถเก็บไว้นานๆ เพราะบางครั้งกาวมีคุณภาพไม่ดีพอจะทำให้หนังสือหลุดเป็นแผ่นๆ

4. เย็บด้าย การเข้าเล่มแบบนี้เหมาะกับหนังสือเล่มใหญ่ มีความหนาหลายๆ ใช้ด้ายเย็บร้อยที่สันหนังสือให้เรียงติดต่อกัน

ผู้จัดทำหนังสือสำหรับเด็ก จะเข้าเล่มหนังสือด้วยวิธีใดก็แล้วแต่ความเหมาะสม ทุกวันนี้ความเจริญทางด้านเทคโนโลยี เข้ามามีบทบาทต่อทุกวงการ การจัดทำรูปเล่มของหนังสือจึงมีวิธีการและเครื่องมือที่ทันสมัย อำนวยความสะดวกสบายแก่ผู้จัดทำเป็นอย่างมาก การเข้าเล่มจึงไม่น่าจะเป็นปัญหาในการจัดทำหนังสือสำหรับเด็ก

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อุบลรัตน์ มุลแก้ว (2547 : หน้า 109) ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนาแผนการจัดประสบการณ์แบบบูรณาการ เรื่องผลไม้แสนอร่อย ชั้นอนุบาลปีที่ 2 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 86.65/81.33 เพราะทำให้นักเรียนได้พัฒนาความคิด ให้เกิดจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ อีกทั้งได้ทำให้นักเรียนได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น ปฏิบัติตามกิจกรรม และข้อตกลงที่วางไว้ จาการใช้นิทานนิทานประกอบกิจกรรมเสริมประสบการณ์ เรื่องหนูนิดกับต้นไม้วิเศษ มีคุณภาพอยู่ใน

ระดับมากที่สุด และมีค่าดัชนีประสิทธิผล เท่ากับ 0.6626 ซึ่งหมายความว่า นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 66.26 (อุบลรัตน์ มุลแก้ว 2547 : หน้า 109)

จิตพิสุทธิ สุพิชญ์ (2552 : บทคัดย่อ) เรื่อง ผลการใช้หนังสือนิทานเล่มใหญ่ที่มีต่อความรู้ในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนทานสัมฤทธิ์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า หนังสือนิทานเล่มใหญ่ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์กำหนด คือ 87.47/91.87 ผลการเปรียบเทียบความรู้ในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัยของกลุ่มทดลอง มีความรู้เพิ่มขึ้นมีค่า u เท่ากับ 1.73 คิดเป็นร้อยละ 6.92 กลุ่มควบคุม มีความรู้เพิ่มขึ้น มีค่า u เท่ากับ 1.57 คิดเป็นร้อยละ 6.28 ความพึงพอใจของเด็กปฐมวัยที่มีต่อหนังสือนิทานเล่มใหญ่ด้านลักษณะของรูปเล่ม มีความพอใจมากที่สุด ($u = 3.00$) รองลงมาคือ ภาพประกอบ ตัวหนังสือ เนื้อเรื่อง และสี มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทุกด้าน ($u = 2.98$)

ลำเพย เจริญผล (2552 : บทคัดย่อ) เรื่อง สร้างเสริมลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารโดยใช้นิทานประกอบภาพของนักเรียนอนุบาล 1/3 พบว่า จากการสังเกตนักเรียนทั้ง 3 คน ในการใช้นวัตกรรมและสังเกตจากการรับประทานอาหารกลางวัน ปรากฏว่า นักเรียนชอบรับประทานอาหารมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

อารีย์ ศรีไพบูลย์ (2550 : บทคัดย่อ) เรื่อง พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย โดยจัดกิจกรรมการเล่านิทานและ เพลง พบว่า เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยซึ่งเป็นเด็กที่กำลังเจริญเติบโตทางด้านร่างกายทางสมอง ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กกล่าวว่าในช่วงแรกเกิดถึง 3 ขวบเด็กจะมีพัฒนาการทางสมองอย่างเต็มที่และอาหารที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็กจะเป็นไปในทางบวกได้อย่างเต็มที่หากพ่อแม่และผู้ดูแลมีความรู้ทางด้านโภชนาการอาหารสามารถเลือกสรรให้เด็กได้อย่างถูกต้อง

ปิยนันท์ แซ่จิ๋ว (2550 : บทคัดย่อ) เรื่อง ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร พบว่า เด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์การประกอบอาหารและระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารในแต่ละสัปดาห์ มีความชอบการบริโภคผักโดยเฉลี่ยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงระหว่างสัปดาห์ พบว่า ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยเฉลี่ยรวมมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ในช่วง 4 สัปดาห์แรก ส่วนช่วง 4 สัปดาห์หลังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อวิเคราะห์คะแนนความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยแยกรายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยทั้ง 3 ด้าน มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในลักษณะที่สอดคล้องกับการวิเคราะห์แบบคะแนนรวม

สุพัตรา คงาศาสตร์ (2555 : บทคัดย่อ) การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักให้กับเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์ พบว่า การจัดกิจกรรมการประกอบอาหารสามารถส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยได้ทั้งนี้ถ้าเด็กได้รับการสนับสนุนส่งเสริมอย่างต่อเนื่องดังเห็นได้จากผลการวิจัยตลอดช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์ ที่เด็กได้รับการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารอย่างต่อเนื่อง ทำให้เด็กเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานผักด้วยตัวเองสามารถตัดสินใจได้โดยไม่มีใครบังคับ ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องและผู้สนใจในการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรม สามารถศึกษาแนวทางในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมการประกอบอาหารเป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยให้สอดคล้องเหมาะสมกับพัฒนาการ ช่วงวัย ความสนใจและจัดในช่วงเวลาที่เหมาะสมกับความต้องการของเด็ก

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า หนังสือนิทานมีความสำคัญกับเด็กปฐมวัยมาก เพราะเด็กวัยนี้มีความสนใจในการฟังสั้น การเล่านิทานจึงช่วยต่อเติมความคิดและจินตนาการของเด็กให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยในการส่งเสริมพฤติกรรมด้านต่างๆ ให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง