

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการพัฒนาหนังสือนิทานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. หลักสูตรการจัดการศึกษาปฐมวัย
 - 1.1 ความหมายของพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย
 - 1.2 ความสำคัญของพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย
 - 2.1 ความหมายของการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย
 - 2.2 ความสำคัญของการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย
 - 2.3 หลักการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย
3. การสร้างหนังสือนิทานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย
 - 3.1 ความหมายของหนังสือนิทาน
4. แนวคิด ทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 แนวคิดเกี่ยวกับเด็กปฐมวัย
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.หลักสูตรการจัดการศึกษาปฐมวัย

การจัดการศึกษาปฐมวัยตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 มีจุดประสงค์ในการเตรียมความพร้อมด้านพัฒนาการทั้ง 4 ด้านคือด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ที่เหมาะสมกับวัยในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยอายุระหว่าง 3-5 ปี จะไม่จัดเป็นรายวิชาแต่จัดในรูปแบบของกิจกรรมบูรณาการผ่านการเล่นเพื่อให้เด็กเรียนรู้ประสบการณ์ตรงเกิดความรู้ทักษะคุณธรรมรวมทั้งเกิดพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และ สติปัญญา (กรมวิชาการ,2546)

1.1 ความหมายของพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย

วศินาจันทร์ศิริ (อรุณชันทะวงศ์. 2544: 27; อ้างอิงจากวศินาจันทร์ศิริ. 2532:63) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึงความประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหารได้แก่การกินหรือไม่กินอะไรจำนวนเมื่อที่กินรวมทั้งสุขนิสัยก่อนการกินและขณะการกินตลอดจนชนิดของอาหารที่กิน

ศิริลักษณะสินทวสัย (อรุณชันทะวงศ์. ม.ป.ป. ; อ้างอิงจากศิริลักษณะสินทวสัย.2533: 86) กล่าวว่าความพฤติกรรมการบริโภคอาหารพฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหารว่ารับประทานอะไรรับประทานอย่างไรรับประทานอย่างมากหรือน้อยบ่อยหรือไม่รวมวันหนึ่งเดือน มีระเบียบมารยาทการรับประทานอาหารเป็นเช่นไรเป็นต้นซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกตามลักษณะของบุคคลหรือโอกาสและเป็นไปตามรูปแบบของสังคมและวัฒนธรรมสรุปพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึงการบริโภคอาหารประจำวันและสุขวิทยาในการบริโภคอาหาร

คุณิ สุทธปริยาศรี (สุระวิทย์ มโนธรรม. 2535: 10; อ้างอิงจาก คุณิ สุทธปริยาศรี.2526: 866) ให้ความหมายไว้ว่า "พฤติกรรมโภชนาการ" หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูด กิริยา ท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือกเก็บ ประุง และรับประทานอาหารพฤติกรรมทุกชนิด มีความมุ่งหมาย และความต้องการเสมอ พฤติกรรมทางการบริโภค ที่ปฏิบัติเสมอพฤติกรรมทางการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอๆ จนเคยชินเรียกว่านิสัยการบริโภค หรือบริโภคนิสัย

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติ การประกอบอาหารว่ารับประทานอะไรรับประทานอย่างไรมากหรือน้อย บ่อย หรือ ปฏิบัติเสมอจนเคยชินเรียกว่าการบริโภคหรือบริโภค

1.2 ความสำคัญของพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย

การบริโภคอาหาร (Food Consumption) หมายถึง การรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงว่าจะรับประทานอาหารอะไร รับประทานในสัดส่วนและปริมาณเท่าใด จะเลือกอาหารชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกาย ซึ่งการปฏิบัตินี้จะมีความสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยจนเรียกว่าเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (Food Consumption Behavior) ซึ่งเด็กๆ ควรได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าต่อร่างกาย การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ มีสัดส่วนและปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย มีสุขภาพแข็งแรง มีกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ ในการดำรงชีวิตประจำวัน ผลจากการที่เด็กมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงจะทำให้เด็กมีสติปัญญาดี สังคมดี และอารมณ์จิตใจที่แจ่มใส

2.เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย

2.1 ความหมายของการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย

สุขอนามัยของเด็กปฐมวัยมีความสำคัญอย่างยิ่ง นอกจากพัฒนาการของกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กแล้ว สุขภาพอนามัยเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายโดยรวมให้มีการเจริญเติบโต แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย การจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมสุขอนามัยเป็นเรื่องของการสร้างนิสัยเด็กที่ครอบคลุมถึงเรื่องโภชนาการ สุขอนามัย ความปลอดภัย จุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขอนามัยมีดังนี้

- ส่งเสริมนิสัยในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
- ส่งเสริมให้เด็กมีสุขอนามัยที่ดี มีสุขนิสัยด้านการขับถ่าย การดูแลความสะอาดร่างกาย การนอนหลับพักผ่อนและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ส่งเสริมเด็กให้มีลักษณะนิสัยในการดูแลรักษาความปลอดภัยให้แก่ตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมที่ส่งเสริมด้านโภชนาการเป็นเรื่องของอาหาร การเลือกอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอในแต่ละวัน ดังนั้น การสร้างพฤติกรรมการบริโภคเป็นการสร้างนิสัยการกินที่มีผลต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ สังคม และบุคลิกภาพ การบริโภคอาหาร หมายถึง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าปราศจากสิ่งมีพิษ พร้อมทั้งให้คุณค่าทางโภชนาการ ได้รับสารอาหารครบทุกหมู่ และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของเด็กแต่ละวัย การบริโภคอาหารในแต่ละวันควรให้ครบหมู่ตามหลักโภชนาการ ดังนี้

หมู่ที่ 1 อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ ฯลฯ หรือเมล็ดธัญพืชที่ให้สารอาหารโปรตีน เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว อาทิ เต้าหู้ เต้าฮวย เต้าเจี้ยว ซึ่งอาหารประเภทดังกล่าวนี้จะให้สารอาหารโปรตีนที่มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายด้วย

หมู่ที่ 2 เป็นอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าว อาหารเหล่านี้จะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะให้พลังงานแก่ร่างกายในการออกแรงเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ

หมู่ที่ 3 เป็นอาหารจำพวกผักชนิดต่างๆ ได้แก่ ผักบุ้ง ผักตำลึง มะเขือเทศ ฟักทอง ผักใบเขียว แดงกวา เป็นต้น ผักเหล่านี้จะให้สารอาหารวิตามินชนิดต่างๆ เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในผักใบเขียว วิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี ฯลฯ ซึ่งสารอาหารประเภทวิตามินจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

ปราศจากโรค ช่วยทำให้ระบบต่างๆในการทำงานของร่างกายเป็นปกติ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของการเกิดเนื้องอกต่างๆด้วย

หมู่ที่ 4 อาหารจำพวกผลไม้ เช่น กล้วย ส้ม เงาะ ลำไย ทูเรียน มะม่วง ฯลฯ อาหารเหล่านี้จะให้สารอาหารประเภทเกลือแร่ และวิตามิน ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

หมู่ที่ 5 อาหารจำพวกไขมันที่ได้จากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว ทานตะวัน ไขมันจากเนื้อหมู ไข่ ซึ่งสารอาหารประเภทไขมันจะทำให้ร่างกายมีความอบอุ่นและรักษาอุณหภูมิภายในให้มีความปกติ

การบริโภคอาหารเป็นปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เพราะอาหารทำให้ร่างกายและระบบต่างๆ ภายในร่างกายเป็นปกติ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกมื้อ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย ทำให้การดำรงชีวิตเป็นปกติ ทำให้คนเรามีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้ามถ้าเราบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน หรือไม่ได้รับสารอาหาร ครบถ้วน จะทำให้การทำงานของร่างกายผิดปกติ หรืออาจเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ หรือเกิดภาวะทุพโภชนาการ ถ้ารับประทานอาหารไม่เพียงพอจะทำให้ขาดสารอาหาร แต่ถ้าได้รับสารอาหารมากเกินไป ความจำเป็นของร่างกายก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน หรืออ้วนทำให้เกิดโรคต่างๆได้ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่สุกใหม่ๆ สะอาด ปราศจากอันตรายจากสารปนเปื้อนต่างๆ ทำให้มีผลต่อสุขภาพร่างกายโดยรวมด้วย

2.2 ความสำคัญของการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 0 – 6 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ควรได้รับการส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ พัฒนาการด้านสังคม และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา นักจิตวิทยาพัฒนาการต่างเชื่อว่า พัฒนาการของเด็กในช่วงอายุแรกเริ่มนี้จะส่งผลต่อการพัฒนาและการเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้ และการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กได้รับในช่วงปฐมวัย

เด็กในแต่ละช่วงอายุจะมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา แต่สิ่งที่เห็นได้อย่างชัดเจนที่สุด คือ ความแตกต่างทางด้านร่างกาย ซึ่งสามารถสังเกตได้จากลักษณะทางกายภาพโดยทั่วไป เช่น การเจริญเติบโต น้ำหนัก ส่วนสูง และภาวะโภชนาการของเด็ก แต่คำว่าพัฒนาการทางด้านร่างกายไม่ได้มีความหมายเฉพาะลักษณะทางร่างกายที่มองเห็นได้จากภายนอกเท่านั้น แต่พัฒนาการทางด้านร่างกายจะมีองค์ประกอบทั้งหมด 5 ส่วน ได้แก่

1. การเจริญเติบโตทางกายภาพ (Physical Growth) วุฒิภาวะ (Maturation)

2. ประสาทสัมผัสและการรับรู้ (Sensation and Perception)
3. การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ (Gross – motor Development)
4. การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็ก (Fine – motor Development)

พัฒนาการทางด้านร่างกายทั้ง 5 ส่วนนี้ต้องมีการทำงานสอดคล้องกันและมีการเจริญเติบโตไปพร้อมๆ กัน มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและหล่อหลอมเป็นหน้าตาของการเรียนรู้ การเจริญเติบโตทางด้านกายภาพเป็นงานพัฒนาการทางกายวิภาคที่เป็นผลมาจากภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย น้ำหนักและส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นจะเป็นสังขารของการทำงานของอวัยวะที่เป็นงานทางด้านสรีระวิทยาของพัฒนาการที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านต่างๆ การทำงานที่สอดคล้องกันระหว่างการเติบโตทางด้านกายภาพและอวัยวะส่งผลให้การทำงานของประสาทสัมผัสและการรับรู้มีความคมชัดและแม่นยำขึ้น และผลรวมของการเติบโตทางด้านกายภาพ อวัยวะ และประสาทสัมผัสและการรับรู้ส่งผลให้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ในทำนองเดียวกัน การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กก็ส่งเสริมให้การเติบโตทางด้านกายภาพ ประสาทสัมผัสและการรับรู้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งต่อไปนี้

- การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางร่างกาย เป็นการเปลี่ยนทางร่างกายด้านโครงสร้าง และส่วนประกอบของร่างกายทางสรีระวิทยาตามแบบแผนของพัฒนาการในแต่ละวัย ในระยะปฐมวัยตอนต้น สัดส่วนของร่างกายจะเปลี่ยนไป เช่น ช่วงแขนยาวขึ้น ศีรษะดูยาว เล็กกลงและได้ขนาดกับลำตัว ในขณะที่ลำตัวยาวและกว้างขึ้น และเป็นสองเท่าของเมื่อเกิดใหม่ ไหล่กว้าง แขน ขายาวขึ้น ส่วนมือและเท้าก็ใหญ่ขึ้นเช่นเดียวกัน
- ความสามารถในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ เป็นการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่างๆ เช่น แขน ขา หัวไหล่ ซึ่งโดยมากแล้วกล้ามเนื้อส่วนนี้ จะเป็นส่วนที่เด็กใช้ในการประกอบกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปีน กระโดด หันซ้ายขวา ฯลฯ
- ความสามารถในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็ก และการทำงานประสานสัมพันธ์กับความความสามารถในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็ก เป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหยิบจับสิ่งต่างๆ เช่น จับดินสอ การติดกระดุม การใช้กรรไกร การร้อยลูกปัด ฯลฯ ซึ่งส่วนมากจะอยู่บริเวณข้อมือ มือ นิ้วมือ การทำงานของกล้ามเนื้อเล็กส่วนต่างๆ เหล่านี้ต้องให้ประสานสัมพันธ์กัน เช่น การทำงานประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมือ ตา ข้อมือ นิ้วมือ เป็นต้น

พัฒนาการทางด้านร่างกายมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการทางด้านสติปัญญา วิธีการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพของเด็กปฐมวัย คือการเรียนรู้ผ่าน

การเคลื่อนไหวและการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง คุณภาพการเรียนรู้ที่เกิดจากครูชูตัวอย่างให้เด็กดู ย่อแตกต่างไปจากการเรียนรู้ที่เด็กได้สัมผัสจับต้องดอกไม้ ซึ่งเด็กจะได้รับรู้ถึงความรู้สึกของความนุ่มนวลหรือความแข็งของกลีบดอกที่เด็กจับต้อง ได้ทดสอบดมกลิ่นดอกกุหลาบสีต่างๆ ได้เรียนรู้ชื่อดอกกุหลาบชนิดต่างๆ ได้เรียนรู้จากการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้พูดคุยและบรรยายความหมายทางภาษาของกลิ่นที่ได้จากการดม นอกจากนี้ การวางวัสดุ สื่ออุปกรณ์ตามมุมประสบการณ์ในห้องเรียนที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เข้าไปเล่น สำรวจ ทดลองตามความสนใจ ได้สัมผัสจับต้องสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับข้อมูลความรู้ผ่านเข้าไปในกระบวนการทำงานของสมองเก็บข้อมูลที่เรียนรู้ซึ่งอาจเป็นข้อมูลใหม่ที่จะเป็นฐานข้อมูลที่น่าไปสู่การเรียนรู้ใหม่ หรือเป็นข้อมูลใหม่ที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิม หรือข้อมูลความรู้เดิมที่เกิดการเรียนรู้ใหม่ เช่น เด็กอายุ 5 – 6 ปี สนใจที่จะเล่นเครื่องเล่นสนามและทำท่ายในการที่ปีนเครื่องเล่นชนิดนั้น ความอยากรู้อยากเห็นที่สั่งการสมองขับเคลื่อนให้เด็กปีนป่าย เมื่อปีนขึ้นไปบนจุดสูงสุด เด็กคนนั้นมองลงมาข้างล่างด้วยท่าที่ที่รู้สึกกลัว เพียงช่วงระยะเวลาสั้นๆ เขาก็พยายามแก้ปัญหา โดยการขยับแขน ขาช้ายขวา อย่างระมัดระวัง และในที่สุดเขาก็สามารถค้นพบวิธีการของตนเองในการที่จะปีนลงจากเครื่องเล่นนั้นได้อย่างปลอดภัย ด้วยการสื่อออกมาทางสายตาที่แสดงความโล่งใจและภูมิใจในความสามารถของตนเอง นอกจากพัฒนาการทางร่างกายจะมีความสัมพันธ์ในเรื่องการใช้การคิด การแก้ปัญหาที่ต้องอาศัยองค์ประกอบทางร่างกายที่เป็นส่วนหนึ่งของการแสดงความสามารถทางการคิดแล้ว ถ้าสังเกตเด็กทั่วไปจะพบว่า เด็กที่ความสมบูรณ์แข็งแรง มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน จะมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาดีไปด้วย เช่น มีผลการเรียนดี เป็นเด็กที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีคุณภาพ พัฒนาการทางด้านร่างกายมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ การเคลื่อนไหวซึ่งเป็นพัฒนาการทางด้านร่างกาย มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางอารมณ์ จิตใจ เช่น เด็กทำงานศิลปะได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้จะมีความภูมิใจในตนเอง และมีความสุขด้วยการถ่ายทอดออกมาให้เห็นด้วยการแสดงอารมณ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส เด็กที่สามารถต่อ Jigsaw ได้สำเร็จจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง เด็กที่เก็บของเล่นเข้าที่ได้เรียบร้อยจะมีความรู้สึกถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในเชิงบวก เป็นต้น และถ้าสังเกตดีๆ จะพบว่า เด็กที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง จะไม่เจ็บป่วยและเป็นเด็กที่มีอารมณ์ดีและสามารถตอบสนองต่ออารมณ์ของคนอื่นได้อย่างเหมาะสม พัฒนาการทางการเคลื่อนไหวมีผลต่อพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กและความสามารถในการสื่อสาร เช่น เด็กที่ไม่กล้าที่จะเล่นเครื่องเล่นในสนามหรือไม่เล่นกับกลุ่มเพื่อน จะทำให้พัฒนาการทางสังคมต่ำไปด้วย โดยการแสดงออกให้เห็นได้จากพฤติกรรมที่ไม่เล่นกับเพื่อน ขี้อาย ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะเป็นลักษณะของเด็กที่มีร่างกายไม่แข็งแรงเป็นส่วนมาก แสดงให้เห็นว่าพัฒนาการทางด้านร่างกายมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางด้านสังคม

2.3 หลักการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของ เด็กปฐมวัย

การจัดประสบการณ์หรือกิจกรรมเพื่อให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องนั้นต้องยึดหลักการจัดการเรียนรู้ในระดับปฐมวัยที่ควรคำนึงถึงพัฒนาการ วุฒิภาวะ ทฤษฎีการเรียนรู้ในด้านต่างๆมาประกอบกันเพื่อให้การจัดประสบการณ์มีประสิทธิภาพ ซึ่งธรรมชาติของเด็กปฐมวัยจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม เรียนรู้จากสิ่งที่ใกล้ตัวไปสู่เรื่องที่ไกลตัว เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงมากกว่าการเรียนรู้จากการบอกเล่าของครู เด็กจะเรียนรู้สิ่งที่มีความหมายต่อตนเองได้ดีกว่าการเรียนรู้ในสิ่งที่ไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์กับชีวิตจริงของเขา เด็กจะเรียนรู้ด้วยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการค้นหาคำตอบที่เป็นของตัวเอง เด็กจะเรียนรู้ได้ดีจากกิจกรรมการเล่นมากกว่าการเรียนรู้ที่เป็นทางการ และเด็กจะเรียนรู้จากการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลที่เด็กยอมรับนับถือ จากหลักการ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย ครูจึงจัดประสบการณ์หรือกิจกรรมเพื่อให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมการบริโภคอาหารดังนี้

- เป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร เด็กวัยนี้จะเรียนรู้จากการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลที่เด็กเคารพนับถือ บุคคลที่มีชื่อเสียง และเรียนรู้พฤติกรรมของเด็กที่อยู่ในวัยเดียวกันกับเด็ก ดังนั้น ครูหรือบุคลากรที่อยู่ในโรงเรียนจึงเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคหรือรับประทานอาหารที่ถูกต้องให้กับเด็ก เช่น การรับประทานอาหารให้ครบหมู่ การรับประทานอาหารให้เพียงพอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และคุณค่าต่อร่างกาย การรับประทานอาหารอย่างหลากหลาย รับประทานอาหารผักทุกวัน และควรสร้างสุขนิสัยที่ดีในด้านอนามัยต่างๆ ด้วย
- จัดสภาพแวดล้อมทั้งภายในและนอกห้องเรียนที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง เช่น การจัดมุมบทบาทสมมติให้มีอาหารที่เป็นของจริงหรือของจำลองให้เด็กสัมผัสเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของอาหาร มีหนังสือหรือนิทานเกี่ยวกับการสร้างพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม
- ให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารจากเด็กในวัยเดียวกัน ซึ่งโดยปกติเด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกันมากกว่าบุคคลที่อยู่ในวัยอื่น ถ้าหากในห้องเรียนของครูมีเด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง ร่าเริงแจ่มใส ครูอาจใช้กรณีตัวอย่างนี้เพื่อที่เด็กคนอื่นๆ จะได้เรียนรู้ว่าการมีสุขภาพดี แข็งแรงเนื่องมาจากสาเหตุใดบ้าง

- ให้การเสริมแรงทางบวกเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง เช่น เมื่อเด็กไม่รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ลูกอม ลูกกวาด อาหารที่ผสมสีสังเคราะห์ เป็นต้น
- ให้เด็กได้รับประสบการณ์จริงที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน เช่น การไปเรียนรู้การเลือกซื้ออาหารในตลาด การพาเด็กไปเรียนรู้วิธีการประกอบอาหารของแม่ค้าในชุมชนหรือตลาด การพาเด็กไปศึกษาผลิตภัณฑ์อาหารจากกลุ่มแม่บ้านหรือสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์
- การเชิญวิทยากร การเชิญบุคคลที่มีความสามารถเฉพาะทางมาให้ความรู้หรือแนวทางในการปฏิบัติตนในเรื่องการบริโภคอาหารจะทำให้เด็กได้รับความรู้แบบตรงมากกว่าผู้ให้ความรู้ที่ไม่มีความชำนาญ เช่น การเชิญโภชนาการมาสาธิตทดลองประกอบอาหาร เป็นต้น
- การจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร เป็นวิธีการที่เด็กได้รับประสบการณ์ตรงมากที่สุด เนื่องจากเด็กได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญามากที่สุด เด็กจะได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะในการปฏิบัติ และการสร้างเจตคติต่อกิจกรรมนั้นๆ ได้เรียนรู้ด้วยการใช้ประสาทสัมผัสและเกิดจากแรงขับภายในของตนเอง สังเกตได้ว่ากิจกรรมประกอบอาหารที่เน้นให้เด็กมีส่วนร่วมเป็นกลุ่มมีคุณค่าต่อการพัฒนาเด็กได้ครอบคลุมหลายด้านมากกว่าการให้ครูสาธิตการประกอบอาหาร ดังนั้น การจัดประสบการณ์ประกอบอาหารสามารถส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคให้กับเด็กปฐมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- การจัดกิจกรรมการเล่น การเล่นถือเป็นการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยที่ครูจะบูรณาการทักษะหรือสาระที่ต้องการฝึกฝนให้เกิดกับเด็กด้วยการจัดกิจกรรมการเล่น เช่น การเล่นเกมการศึกษาประเภทต่างๆ อาทิ การจับคู่ภาพผักที่มีสีเดียวกัน การจับคู่ภาพผลไม้กับโครงร่าง เกมภาพตัดต่อสั้ม ฯลฯ

3. การสร้างหนังสือนิทานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย

3.1 ความหมายของหนังสือนิทาน

เกษลดา มานะจุติและ อภิญา มนูญศิลป์ (2544 : 1) ได้ให้ความหมายของนิทานว่า หมายถึง เรื่องเล่าต่อกัน มาโดยใช้วาจาหรือเล่าโดยแสดงภาพประกอบ หรือการเล่าโดยวัสดุอุปกรณ์ใช้ประเภทต่างๆประกอบก็ได้เช่น หนังสือภาพ หุ่นหรือการใช้คนแสดงบทบาทลีลาเป็นไปตามเนื้อ

เรื่องของนิทานนั้นๆ แต่เดิมมานิทานถูกเล่าสู่กันและกันด้วยปากสืบทอดกันมาเพื่อ เป็นเครื่องบันเทิงใจ ในยามว่าง และเพื่อถ่ายทอดความเชื่อความศรัทธาเลื่อมใสในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่ยึดถือของคนแต่ละกลุ่ม

วิไล มาศจรัส (2545 : 12) ได้กล่าวถึงความหมายของนิทานว่า นิทาน หมายถึง เรื่องที่เล่ากันมา เช่นนิทานอีสป นิทานชาดก ในทางคติชนวิทยา ถือว่า นิทานเป็นเรื่องเล่าสืบสานต่อๆ กันมา ถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่งในหลายอย่างของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าซึ่งนิทานนั้นจะมีทั้งนิทานเล่าปากเปล่า จดจากกัน มาแบบมุขปาฐะและนิทานที่มีการเขียนการบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542(2546 : 588) ได้ระบุความหมายของนิทานไว้ว่านิทาน หมายถึงเรื่องเล่าที่เล่ากันมา เช่น นิทานชาดก นิทานอีสป

สมศักดิ์" ประชุม (2542 , อ้างถึงในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุรินทร์เขต 1 . 2550) ได้ให้

ความหมายของนิทานว่าหมายถึง

1. เป็นเรื่องที่ผูกขึ้น
2. เป็นเรื่องเล่าที่ใช้วาจาเป็นสื่อในการถ่ายทอดหรือเขียนทำนองการเล่าด้วยปากเปล่า
3. เป็นบทประพันธ์ที่มีลีลาการเล่าด้วยวาจาและเล่าอย่างเป็นกันเอง
4. เป็นเรื่องเล่าที่จุดประสงค์หลักเพื่อความบันเทิงใจมีสิ่งสอนใจเป็นจุดประสงค์รอง

เกริก ชื่นพันธ์ (2543 , อ้างถึงในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุรินทร์ เขต 1. 2550) ได้ให้ความหมายของนิทานว่าหมายถึง เรื่องราวที่มีประสบการณ์ หรือผู้ใหญ่นำมาเล่าต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณที่เกี่ยวข้องกับชีวิตหรือสิ่งแวดล้อม เป็นการผูกเรื่องขึ้น เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกรื่นเริงสนุกสนานตลอดจนแทรกแนวคิดเพื่อให้เด็กนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิต

Nation channel (2552) ได้กล่าวว่านิทาน หมายถึง ภาษา ภาพ หรือตัวหนังสือที่บอกเรื่องราวของเรื่องส่วนมากจะเป็นเรื่องสนุก ตื่นเต้น

สรุปนิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่าต่อกันมาโดยมีจุดประสงค์ให้ผู้ฟังได้รับความเพลิดเพลินและได้รับแนวคิดในการนำไปใช้ในการดำรงชีวิต

ประเภทนิทาน

หนังสือนิทานสามารถแบ่งได้หลายลักษณะ เช่น แบ่งตามรูปแบบ แบ่งตามกลุ่มเป้าหมาย และแบ่งตามเนื้อหา สำหรับนิทานสำหรับเด็ก แบ่งออกเป็น 5 ประเภท (วรรณศิริสุนทร. 2542 : 13–15, อ้างถึงในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุรินทร์ เขต 1 2550) ได้แก่

1. นิทานพื้นบ้าน (Folk Tales)

1.1 นิทานเกี่ยวกับเด็กพื้นบ้าน (Talking Tales)

1.2 นิทานไม่รู้จบ (Commutative Tales)

1.3 นิทานขบขัน (The Drolls or Humorous Tales)

1.4 นิทานอธิบายเหตุ (Pourquoi Stories or Tales Tell Why) มีเรื่องเพื่ออธิบายหรือตอบคำถามของเด็กๆ ว่า “ทำไม” ทำไมกระต่ายจึงหางสั้น ทำไมน้ำทะเลจึงเค็ม

1.5 เทพนิยาย (Fairy Tales) เป็นละครที่มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์หรือเป็นผู้วิเศษสามารถทำสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปทำไม่ได้

2. นิทานสอนคติธรรม (Fairy Tales) เป็นเรื่องสั้นๆ ที่ตัวละครมีทั้งคน และสัตว์ มีโครงเรื่องง่ายๆ ใช้บทเรียนที่สอนใจ เช่น นิทานอีสป (Aesop's Fables) นิทานประเภทนี้จะรวมนิทานเทียบสุภาษิต และนิทานชาดกไว้ด้วย

3. เทพปกรณัม (Myth) เป็นเรื่องที่แสดงให้เห็นถึงเหตุการณ์ และเรื่องราวในบรรณกาลเกี่ยวกับพื้นโลก พฤติกรรมของมนุษย์ที่เทพเจ้าเป็นผู้ควบคุมปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ

4. มหาकाพย์และนิทานวีรบุรุษ (Epic and Hero Tales) กล่าวถึงเทพปกรณัมต่างกันว่าตัวละครนิทานประเภทนี้มนุษย์ไม่ใช่เทพเจ้า มีการกระทำที่กล้าหาญ ฝ่าฝืนอุปสรรคและประสบผลสำเร็จในที่สุด

5. หนังสือภาพที่เป็นเรื่องอ่านสมัยใหม่ สำหรับเด็กที่มีตัวเอกเป็นสัตว์ (Animal Stories)

สรุป นิทานสำหรับเด็กสามารถแบ่งได้เป็น 5 ประเภท ได้แก่ นิทานพื้นบ้าน นิทานสอนคติธรรม เทพปกรณัม มหาकाพย์และนิทานวีรบุรุษและหนังสือภาพ

4. แนวคิด ทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับเด็กปฐมวัย

ธรรมชาติของเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี 11 เดือน 29 วัน (สิริมาภิญา โยอนันตพงษ์, 2550, หน้า 3)

สวนธรรมชาติของเด็กปฐมวัยนั้นเป็นสิ่งที่มิใช่และเป็นอยู่ในตัวเด็ก คิดตัวเด็กมาตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นทารกและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เมื่อพิจารณาตามธรรมชาติของเด็ก ซึ่งมีพัฒนาการด้านความเจริญเติบโต วุฒิภาวะ การเรียนรู้ และความต้องการต่าง ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับช่วงอายุและพัฒนาการตามธรรมชาติของเด็ก โดยสิริมาภิญา โยอนันตพงษ์ (2550, หน้า 2) กล่าวว่า วัยเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุแปดปีหรือเด็กปฐมวัยเป็นช่วงระยะที่สำคัญที่สุดของพัฒนาการทุกด้านทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์จิตใจ สังคม และบุคลิกภาพ เมื่อพิจารณาตามธรรมชาติความต้องการการเจริญเติบโตและการเรียนรู้

1) วัยทารก (Baby) หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 2 ปี โดยเด็กที่มีช่วงอายุหนึ่ง เดือนแรก มักเรียกว่า เด็กแรกเกิด (Neonate)

2) วัยเตาะแตะ หรือวัยเด็กเล็ก (Infant or Toddler) หมายถึง เด็กที่มีช่วงอายุ คาบเกี่ยว 1-3 ปี ตามพัฒนาการแล้วเด็กจะเริ่มหัดเดินเมื่ออายุประมาณ 1 ขวบ ลักษณะการเริ่มหัดเดิน เด็กจะ เดินไม่มั่นคง จึงเรียกเด็กที่เพิ่งหัดเดินว่าเป็น เด็กวัยเตาะแตะ (Infant) ครั้นเติบโตขึ้นอายุประมาณ 1 ขวบ ครึ่ง 2 ขวบ จนถึง 3 ขวบ เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกายสามารถเดินได้ด้วยตนเองไม่ต้อง เอามือไปจับ โต๊ะ เก้าอี้ หรือผนังกำแพงในการเดิน ผู้ใหญ่ไม่ต้องช่วยเหลือ เป็นวัยที่มีความเป็นตัว ของตัวเอง ช่วงวัยนี้ยังเรียกว่า เด็กวัยเตาะแตะ หรือ เด็กเล็ก (Toddler) ซึ่งมีพัฒนาการทางด้าน ร่างกายเจริญขึ้น กล้ามเนื้อใหญ่ต่าง ๆ แข็งแรงขึ้น ชอบฝึกฝน ช่วยเหลือตนเอง เป็นระยะที่เด็กเริ่มมี ความอิสระ ทั้งทางด้านร่างกายและสังคม ชอบเดินไปเดินมาอย่างอิสระ จึงเป็นช่วงสำคัญที่แม่ต้องคอยดูแลความ เป็นอิสระของเด็กอย่างใกล้ชิด

การบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในแต่ละวันมีผลทางบวกต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย และพัฒนาการในด้านอื่นๆ ทำให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วน ได้สัดส่วนและเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกายในแต่ละช่วงอายุ โดยเฉพาะเด็กวัย 1 – 5 ปี ควรได้รับสารอาหารที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ดังนี้

อาหารประเภทผัก เด็กควรรับประทานผักทุกวันจะเป็นผักใบเขียว เหลือง ม่วง ควรได้รับ รับประทานวันละ 4 – 8 ช้อนโต๊ะ

พลังงาน เด็กปฐมวัยควรได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานเพื่อการเจริญเติบโต เด็กวัยนี้ควร ได้รับพลังงานวันละประมาณ 90 – 100 แคลอรี ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือประมาณ 1,200 – 1,500 กิโลจูล

โปรตีน เด็กวัย 1 – 5 ปี ควรได้รับสารอาหารโปรตีนที่เพียงพอต่อการเสริมสร้างการ เจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งควรได้รับสารโปรตีน 1.3 – 1.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

วิตามินและเกลือแร่ เด็กปฐมวัยต้องการสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่เพื่อ เสริมสร้างการเจริญเติบโตและเป็นการป้องกันไม่ให้อวัยวะของร่างกายทำงานผิดปกติที่อาจส่งผลต่อ การเกิดโรคต่างๆตามมา ดังนั้น การส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคมีประโยชน์ต่อเด็กปฐมวัยดังนี้

เด็กจะได้รับสารอาหารชนิดต่างๆครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกาย ซึ่งได้แก่ โปรตีนคาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน

ทำให้พัฒนาการทางร่างกายของเด็กมีความเหมาะสมสอดคล้องกับวัยและอายุ เช่น น้ำหนัก และส่วนสูงได้ตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ไม่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการเป็นการส่งเสริมในเรื่องสุขอนามัยที่ถูกต้องให้กับเด็ก เช่น สุขอนามัยในการรับประทาน

อาหาร การจับถ่าย การดูแลความสะอาดของร่างกายทำให้เด็กมีความสามารถในการเลือกรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสมทั้งทางด้านคุณค่า ปริมาณ และประเภทของอาหาร ตลอดจนการเลือกรับประทานอาหารให้สอดคล้องกับฤดูกาลและบริบทของครอบครัวและท้องถิ่น

ช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคให้กับเด็กได้ โดยเฉพาะการที่เด็กจะเลือกรับประทานอาหารบางชนิด หรือไม่เลือกที่จะรับประทานอาหารบางชนิดที่มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโต เช่น ปัญหาเด็กปฏิเสธการรับประทานอาหารผักหรืออาหารแปลกใหม่ ซึ่งโดยหลักการแล้วเด็กควรรับประทานอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ

ทำให้พัฒนาการในด้านต่างๆของเด็กมีความสัมพันธ์และสมดุลทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

ช่วยฝึกเด็กในเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหารและการรับประทานอาหารประเภทต่างๆ ที่ใช้อุปกรณ์ในการรับประทานที่แตกต่างกัน เช่น อาหารไทย จีน ฝรั่งเศส เป็นต้น

ช่วยส่งเสริมความสามารถพื้นฐานด้านการใช้เหตุผลในการเลือกซื้อสินค้าประเภทอาหารที่มีจำหน่ายในท้องตลาด และทำให้เป็นผู้ฉลาดในการบริโภคต่อไป ช่วยลดปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องให้กับเด็กได้ เช่น การรับประทานอาหารจานด่วน อาหารที่มีสารปนเปื้อน และอาหารขยะ เป็นการสร้างค่านิยมในการเลือกรับประทานอาหารได้

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิภาวี สุวรรณธร (2542) พบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีผลต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กิงกาญจน์ เอียดสี (2548) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กอนุบาล โดยใช้ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาล 1 โรงเรียนสุโขทัย กรุงเทพฯ ในการศึกษาได้นำแนวคิดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม การทดลองประกอบด้วยการจัดกิจกรรม 11 ครั้ง 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า การบริโภคผักและผลไม้ของเด็กอนุบาลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั้งชนิด ปริมาณ และคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผัก (p-value < 0.05) สำหรับการบริโภคผลไม้พบว่า เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในด้านของปริมาณและคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ (p-value < 0.05) แต่ในด้านชนิดของผลไม้ที่บริโภค ไม่เพิ่มขึ้นภายหลังการทดลอง ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารมีประสิทธิผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กอนุบาล และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่นต่อไป

วิธีฐาน ฉายากุล (2548) ศึกษาเรื่อง บริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานิสัยการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน โรงเรียนอัสสัมชัญระยองและพัฒนาางานด้านส่งเสริมโภชนาการภายในโรงเรียนประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน โรงเรียนอัสสัมชัญระยอง จำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับบริโภคนิสัยและ ภาวะโภชนาการของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียน ร้อยละ 96 บริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ทุก วัน นักเรียนเลือกบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก มีการบริโภคข้าวเหนียวหรือข้าวสวย 19 - 21 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ ถึง ร้อยละ 48 และเลือกบริโภค อาหารประเภทเส้น และขนมปังน้อยลงตามลำดับ การ บริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้สด นักเรียนบริโภคในระดับปานกลางส่วนผลไม้ดอง นักเรียน ร้อยละ 54 ไม่บริโภคและนักเรียนที่เลือกบริโภคบ้างเล็กน้อย ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นข้อมูลในการให้ ความรู้ ด้านโภชนาการที่ถูกต้องแก่นักเรียน และวางแผนพัฒนาางานด้านส่งเสริมโภชนาการใน โรงเรียนต่อไป

Yung, et al., (2009) ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของมารดาต่อการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน ในฮ่องกง มีวัตถุประสงค์เพื่อหาการสำรวจว่าการบริโภคผักและผลไม้ของ นักเรียนชาวจีนระดับ ประถมศึกษาในฮ่องกงมีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านโภชนาการในเรื่องผักและผลไม้ทัศนคติต่อ การบริโภคเพื่อสุขภาพ และการบริโภคผักและผลไม้ของมารดาหรือไม่นักเรียนระดับประถมศึกษา ปีที่ 4 และ 5 จากโรงเรียนประถมศึกษา 10 แห่งที่อยู่ในอำเภอต่างๆ พร้อมด้วยมารดาของนักเรียน ได้รับเชิญไปกรอกแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามที่เสร็จสมบูรณ์ถูกจับคู่ และทำการวิเคราะห์ ซึ่งมีกลุ่มมารดา - นักเรียน ที่จับคู่สำเร็จ 1,779 คู่ วิเคราะห์ผลด้วยค่าไคสแควร์ ผล การศึกษาพบว่า การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนมี ความสัมพันธ์กับความรู้ของมารดาในเรื่อง ผักและผลไม้ ทัศนคติต่อการบริโภคเพื่อสุขภาพและการบริโภคผักและผลไม้ของมารดา ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติในเรื่องการบริโภคของมารดาเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผัก และผลไม้ของนักเรียน โดยไม่ได้รับอิทธิพลจากระดับของการศึกษาและรายได้ของครัวเรือน ผล การศึกษานี้เน้นให้เห็นความสำคัญของบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีการ บริโภคผักและผลไม้ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองใน การกำหนดกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพอย่างครอบคลุมของเด็กนักเรียนใน โรงเรียน