



รายงานการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้อ  
เรื่อง...

การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด  
โดยการใช้นิทาน เรื่องน้องเพลไม่ทานผัก

จัดทำโดย

นางสาวนฤนาท กล่อมสุภาพ รหัสนักศึกษา 571081321134

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี

## กิตติกรรมประกาศ

วิจัยเรื่อง การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิดโดยการใช้นิทาน ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณา ความเอาใจใส่ของอาจารย์ ดร.อารีย์ พรหมเล็ก อาจารย์ ดร.สุนทร ดาบสมุทร อาจารย์ ดร.สุธากร วสุโกคิน และ อาจารย์ ชนม์ธิดา ยาแก้ว ที่ให้คำแนะนำ คำปรึกษาตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนเสร็จสมบูรณ์ พร้อมกับให้กำลังใจตลอดที่ศึกษาวิจัย

ขอขอบคุณผู้ปกครองของเด็กเตรียมอนุบาล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด ท่านนายกองค์การบริหารส่วนตำบลยี่ล้น ที่ให้โอกาสและความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้อย่างยิ่ง ตลอดจนนักเรียนระดับชั้นเตรียมอนุบาล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดลองเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอบคุณเพื่อน ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นที่ปรึกษาที่ดีตลอดมา

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของการศึกษา และความภาคภูมิใจครั้งนี้ที่ได้ความรัก ความหวังใย ความปรารถนาดีตลอดกำลังใจเสมอมา

ผู้วิจัย

ชื่อเรื่อง	การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูชีวิตโดยการใช้นิทาน เรื่องน้องเฟสไม่ทานผัก
ผู้เขียน	นางสาวนฤนาท กล่อมสุภาพ
ปริญญา ที่ปรึกษา	ศึกษาศาสตร์บัณฑิต ( การศึกษาปฐมวัย ) ดร.อารีย์ พรหมเล็ก อาจารย์ ดร.สุนทร ดาบสมุทร อาจารย์ ดร.สุชากร วสุโกคิน อาจารย์ ชนม์ธิดา ยาแก้ว

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลจากการใช้นิทานเป็นสื่อเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาลรูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบการทดลองเป็นกลุ่มเป้าหมายคือเด็กเตรียมอนุบาล ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้นของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูชีวิต จำนวน 13 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 มีพฤติกรรมไม่ค่อยกินผัก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1. แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาลทั้งก่อนและหลัง 2.แบบจดบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาลทั้งก่อนและหลัง 3.แบบสำรวจการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาลทั้งก่อนและหลังสำหรับผู้ปกครอง โดยการสังเกตก่อนมีส่วนร่วมบันทึกพฤติกรรมก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม เป็นระยะเวลา 20 นาที สัปดาห์ละ 5 ครั้ง รวมเป็น 3 สัปดาห์ รวมเป็น 15 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 20 นาที รวมเป็นเวลา 5 ชั่วโมง

โดยจัดกิจกรรมโดยใช้นิทานเป็นสื่อเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาล จำนวน 3 เรื่องคือ 1.นิทานเรื่อง เห็ดเข็มทองห่มผ้า 2.นิทานเรื่อง กุ้งกิ้งไปตลาด 3. น้องเฟสไม่ทานผัก การวิเคราะห์โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาล มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ ค่าเบี่ยงเบน ค่าเฉลี่ย

ผลการวิจัยพบว่า เด็กเตรียมอนุบาลที่ได้รับการจัดกิจกรรม มีพัฒนาการด้านการรับประทานผัก มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นก่อนการได้รับการจัดกิจกรรม และมีความภาคภูมิใจในตนเอง ดูได้จากผลค่าเฉลี่ยเด็กมีคะแนนจากผลการปฏิบัติกิจกรรมรับประทานผักรายสัปดาห์ ตลอด 3 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยความก้าวหน้า สัปดาห์ที่ 1 = 25.62 สัปดาห์ที่ 2 = 33.08 สัปดาห์ที่ 3 = 36.85 และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความก้าวหน้าจาก สัปดาห์ที่ 1 = 2.93 สัปดาห์ที่ 2 = 1.71 สัปดาห์ที่ 3 = 1.28 ตามลำดับ และ ค่าเฉลี่ยของแต่ละสัปดาห์ สัปดาห์ที่ 1 = 51.24 สัปดาห์ที่ 2 = 66.16 และสัปดาห์ที่ 3 = 73.7 ตามลำดับ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติประกาศ	( ก )
บทคัดย่อ	( ข )
สารบัญ	( ค )
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามวิจัย	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมุติฐานการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่จะได้รับ	4
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>5</b>
การเรียนรู้โดยการลงมือกระทำ	5
แนวคิดในการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ที่มีผลต่อเด็ก	6
วิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
นิทานสำหรับเด็ก	13
การประกอบอาหาร	16
<b>บทที่ 3 วิธีการดำเนินวิจัย</b>	<b>19</b>
รูปแบบงานวิจัย	19
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	19
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	19
การพัฒนาและหาประสิทธิภาพ	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล	21
แบบสังเกตพฤติกรรมการกินผัก	23
การวิเคราะห์ข้อมูล	27
<b>บทที่ 4 ผลการวิจัย</b>	<b>26</b>

## สารบัญ ( ต่อ )

เรื่อง	หน้า
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	28
อภิปรายผลการวิจัย	28
ข้อเสนอแนะ	29
บรรณานุกรม	30
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้	
ภาคผนวก ข รูปภาพกิจกรรมก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเล่นิทานประกอบอาหาร	
ภาคผนวก ค แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย	

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมปัจจุบันอาหารที่เป็นจำพวกผักเพิ่มมากขึ้นและการเลือกรับประทานอาหารต่างๆก็เพิ่มมากขึ้นตามจำนวนของประชากรและความต้องการ และเด็กคือประชากรที่สำคัญของสังคมในปัจจุบันแต่เด็กส่วนใหญ่ไม่ชอบรับประทานผักเนื่องจากสาเหตุหลักคือครอบครัว เช่น ครอบครัวไม่ส่งเสริมให้รับประทานผัก ครอบครัวไม่เป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานผักให้เด็กได้เห็น เป็นต้น ซึ่งครอบครัวเป็นสังคมแรกที่เด็กได้เห็นและได้เจอถ้าครอบครัวชอบรับประทานผักเด็กจะได้รับการส่งเสริมให้รับประทานผักไปด้วย และอีกสาเหตุที่เด็กไม่ชอบรับประทานผักคือ รสชาติ เนื่องจากผักบางชนิดที่รสชาติที่ขม เมื่อเด็กได้ลองรับประทานในครั้งแรกแล้วขมครั้งต่อไปเด็กจะไปรับประทานผักอีกจึงทำให้เป็นสาเหตุที่เด็กไม่ชอบรับประทานผัก ทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วนและอาจจะเกิดปัญหาต่อร่างกายได้ในอนาคต

เนื่องจากเด็กไม่ได้รับประทานผักทำให้เด็กไม่ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ในแต่ละวันเด็กจะต้องได้รับสารอาหารให้ครบทั้ง 6 ชนิด คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน และ น้ำ ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย ถ้าเด็กไม่ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนเด็กคนนั้นจะกลายเป็นเด็กที่ขาดสารอาหารและร่างกายอ่อนแอในที่สุดและโรคภัยต่างๆจะเข้ามาในร่างกายได้โดยง่ายจะทำให้เด็กป่วยซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการเด็กต่อไปได้

ในการจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาเด็กไม่รับประทานผักสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเล่นเกม การประกอบอาหาร เป็นต้น การเล่นเกม เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับเด็กในการรับประทานผัก เปรียบเสมือนกับเด็กมีตัวการ์ตูนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานผัก ถ้าเด็กชอบตัวการ์ตูนตัวนั้นเด็กจะทำตามตัวการ์ตูนตัวนั้นและค่อยๆปลูกฝังการรับประทานผักไปเรื่อยๆในนิทานเด็กจะรับฟังและค่อยๆซึมซับการรับประทานผักไปเรื่อยๆจนเด็กรับประทานผักเองได้โดยไม่ต้องเล่นเกมก่อน การประกอบอาหาร ให้เด็กได้มีส่วนร่วมและให้เด็กได้เป็นคนเลือกผักเองในการทำอาหาร จะทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจและได้รับประทานผักที่ตนเองชอบ แต่ถ้าเด็กไม่สามารถเลือกผักนำมาประกอบอาหารได้ ครูหรือผู้ปกครองควรเลือกผักที่เด็กรับประทานได้ง่ายก่อนและนำมาปรุงอาหารที่เด็กชอบ เช่น ผักชุบแป้งทอด ข้าวผัดที่ใส่ผักหลากหลายสีส้ม เพื่อช่วยให้เด็กได้ทานผักได้ง่ายขึ้นและเด็กจะได้รับสารที่ครบถ้วนในร่างกายด้วย

การเล่นเกมเป็นการสร้างแรงบันดาลใจในการรับประทานผักให้กับเด็กได้ที่สุด เนื่องจากเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมเลียนแบบ เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมจากสิ่งที่เด็กเห็นหรือสิ่งที่เด็กชอบ และในนิทานจะต้องบอกถึงประโยชน์ของผักเพื่อเป็นการสร้างความคิดให้กับเด็กว่า ถ้าเราทานผักเข้าไปแล้วจะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายเรา

บ้าง แต่ในนิทานจะต้องมีผักที่เด็กคุ้นเคย และเคยเห็นมาก่อน ผักในนิทานจะต้องมีสีสันที่สวยงามเพื่อกระตุ้นให้เด็กอยากชิมรสชาติของผักชนิดนั้น แต่การเล่านิทานจะต้องทำอย่างสม่ำเสมอเพื่อเป็นการปลูกฝังการรับประทานผักของเด็กไปทีละน้อย แต่เมื่อเด็กสามารถรับประทานผักได้เองแล้วก็ไม่จำเป็นต้องเล่านิทานอย่างสม่ำเสมอ อาจจะเล่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือตามความต้องการที่จะฟังนิทาน อาจจะสอดแทรกการเล่านิทานตอนทำกิจกรรมอื่นๆได้ ส่วนในการประกอบอาหารนั้นเป็นการให้เด็กลงมือกระทำหรือเป็นผู้ช่วยในการประกอบอาหารจะทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตนเองเป็นการเสริมแรงให้เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักที่มาจากอาหารประกอบอาหารของตนเองได้

### คำถาม

- ผลของการเล่านิทานประกอบอาหารมีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน

### สมมุติฐานการวิจัย

- เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบอาหารมีพฤติกรรมการรับประทานผักสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรม

### ขอบเขตของการวิจัย

#### 1.กลุ่มเป้าหมาย

เตรียมอนุบาล 2 - 3 ปี ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้นของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด จำนวน 13 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

#### 2.เนื้อหา

การใช้นิทานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเตรียมอนุบาล 2 - 3 ปีซึ่งกำลังเรียนอยู่ในของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ได้โดยการเลือกแบบเจาะจงเนื่องจากมีปัญหาจากการไม่กินผัก จำนวน 13 คน ที่มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

#### 3.ระยะเวลา

การดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 เป็นระยะเวลา 20 นาที สัปดาห์ละ 5 ครั้ง รวมเป็น 3 สัปดาห์ รวมเป็น 15 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 20 นาที รวมเป็นเวลา 5 ชั่วโมง

#### 4.ตัวแปรที่ศึกษา

1. นวัตกรรม ( ตัวแปรต้น ) คือ การเล่นิทานประกอบอาหาร
2. พฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา ( ตัวแปรตาม ) คือ พฤติกรรมชอบรับประทานผัก

#### นียมศัพท์เฉพาะ

1. การเล่นิทานประกอบอาหาร หมายถึง การเล่าสิ่งต่างๆออกมาเป็นรูปภาพโดยมีการปลูกฝังความคิดใหม่ๆเพื่อให้เด็กได้คิดและวิเคราะห์ และมีตัวการ์ตูนเป็นแบบอย่างรวมทั้งมีการประกอบอาหารเปรียบเสมือนการแสดงบทบาทสมมติ
2. พฤติกรรมรับประทานผัก หมายถึง การเลือกและกินแต่อาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบเป็นส่วนมากโดยสังเกตจากการรับประทานผักจาก ปริมาณค่าในการรับประทานผัก จำนวนการรับประทานมีพฤติกรรมที่ไม่ใช่ผักออก โดยใช้แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม
3. เติรมอนูบาล หมายถึง เติรมอนูบาล 2 - 3 ปีซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้นของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด จำนวน 13 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โดยการเลือกแบบเจาะจงเนื่องจากมีปัญหาจากการไม่กินผัก จำนวน 13 คน
4. ความชอบของการรับประทานผัก หมายถึง การแสดงออกความพึงพอใจทางสีหน้าและพฤติกรรมการชอบรับประทานผักเพิ่มอีกในกิจกรรมประกอบอาหาร
5. ขั้นตอนในการทำกิจกรรม หมายถึง การจัดกิจกรรมให้เด็กได้ลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเองโดยกิจกรรมนั้นจะเป็นกิจกรรมประกอบอาหารที่มีผักเป็นหลัก
  - 5.1. **ขั้นนำ** หมายถึง การนำก่อนเข้ากิจกรรมโดยใช้กิจกรรมเล่นิทานก่อนที่จะเข้ากิจกรรมประกอบอาหาร
  - 5.2. **ขั้นดำเนินการ** หมายถึง ครูและเด็กร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการบริโภคผักและลงมือปฏิบัติกิจกรรมประกอบอาหารโดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารที่มีส่วนผสมของผักเป็นหลักด้วย
  - 5.3. **ขั้นสรุป** หมายถึง ครูและเด็กร่วมกันสรุปกิจกรรมโดยการถามถึงประโยชน์ของผักแต่ละชนิดรวมถึงการถามถึงส่วนผสมของอาหารแต่ละชนิดว่ามีผักชนิดใดเป็นส่วนประกอบบ้าง

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลของการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยตลอดจนให้เด็กได้รับคุณค่าของผักที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัยอย่างมีประสิทธิภาพ

1. เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการรับประทานผักเพิ่มมากขึ้น
2. ได้แผนการจัดกิจกรรมการเล่นิทานประกอบอาหารในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการไม่ชอบรับประทานผักของเด็กปฐมวัย



## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

1. การเรียนรู้โดยการลงมือกระทำ
2. แนวคิดในการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ที่มีผลต่อเด็ก
3. การเล่นนิทานสำหรับเด็ก
4. วิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### การเรียนรู้โดยการลงมือทำ (Learning by doing) (บุปผา เรืองรอง :2551)

การเรียนรู้โดยการลงมือทำเป็นแนวคิดหรือความเชื่อที่สนับสนุนให้คนเราปฏิบัติสิ่งต่างๆด้วยตนเองตามความสนใจ ตามความถนัดและศักยภาพ ด้วยการศึกษา ค้นคว้า ฝึกปฏิบัติ ฝึกทักษะจนถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพราะเชื่อว่าหากคนเราได้กระทำจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ ใฝ่เรียน ผู้เรียนจะสนุกสนานที่จะสืบค้นหาความรู้ต่อไป มีความสุขที่จะเรียน

การเรียนรู้โดยลงมือกระทำมาจากปรัชญาหรือความเชื่อของปรัชญา พิพัฒนาการนิยม (Progressivism) หรือบางท่านเรียกปรัชญาการศึกษาที่ว่า ปรัชญาพิพัฒนาการ ปรัชญานี้มีต้นกำเนิดมาจากปรัชญาแม่บทคือ ปรัชญาปฏิบัตินิยม ปรัชญาปฏิบัตินิยมให้ความสนใจอย่างมากต่อ “การปฏิบัติ หรือ การลงมือกระทำ” เน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือทำ เด็กได้รับอิสระริเริ่มความคิดและลงมือทำตามความคิด ผู้เรียนจะได้รับประสบการณ์และใช้กระบวนการแก้ปัญหาด้วยตนเองคือ การให้ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญที่จะสืบค้นหาความรู้ นักการศึกษาที่มีชื่อเสียงที่มีความเชื่อปรัชญาการศึกษานี้คือ จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) เป็นผู้นำนักปราชญ์ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์จะต้องปรับตัวเพื่อให้ชีวิตอยู่รอด จึงมีวิธีที่แพร่หลายและนำมาใช้ในการจัดการศึกษาคือ “Learning by doing” “หรือการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง” แนวคิดของจอห์น ดิวอี้ คือ แนวคิดเรื่องการปรับตัว จอห์น ดิวอี้ ตระหนักเรื่อง “การปรับตัว” ให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องสำคัญและจะ ต้องนำไปใช้เป็นแนวคิดของการจัดการศึกษา หรือเป็นแก่นแห่งการศึกษา มนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหา จึงต้องฝึกให้มนุษย์แก้ปัญหา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการกระทำ ฝึกปฏิบัติ ฝึกคิด ฝึกลงมือทำ ฝึกทักษะกระบวนการต่างๆ ประสบการณ์ที่มนุษย์พบหรือเผชิญ มีอยู่ 2 ประเภทคือ

**ขั้นปฐมภูมิ** เป็นประสบการณ์ที่ไม่เป็นความรู้ หรือยังไม่ได้คิดแบบไตร่ตรองและ

**ขั้นทุติยภูมิ** คือที่เป็นความรู้ ได้ผ่านการคิดไตร่ตรอง ประสบการณ์ขั้นแรกจะเป็นรากฐานของขั้นที่สอง

ปรัชญาของ จอห์น ดิวอี้ เป็นปรัชญาที่ยกย่องประสบการณ์ ผู้เรียนต้องเรียนรู้จากการกระทำในสถานการณ์จริง การศึกษาตามทัศนะของจอห์น ดิวอี้คือ ความเจริญ งอกงามทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติจริง เป็นการจัดกิจกรรมในลักษณะกลุ่มปฏิบัติการที่เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงจากการเผชิญสถานการณ์ การณ์จริงและการแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการกระทำ ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง ฝึกคิด ฝึกลงมือทำ ฝึกทักษะกระบวนการ การต่างๆ ฝึกการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และฝึกทักษะการแสวงหาความรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม กระบวนการเรียนรู้แบบแก้ ปัญหา เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนที่เน้นให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนคิดเป็นและแก้ปัญหาเป็น โดยการนำวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ บางครั้งก็เรียนวิธีสอนนี้ว่าการสอนแบบวิทยาศาสตร์

### การจัดการเรียนรู้โดยลงมือกระทำมีลักษณะสำคัญดังนี้

มีจุดมุ่งหมาย มุ่งให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการแก้ปัญหาไปใช้ในการตัดสินใจจัดการเรียนที่ยืด ผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นความถนัดและความสนใจครุมีลักษณะของการเป็นผู้รอบรู้และมีประสบการณ์ ยอมรับ ความแตกต่างของผู้เรียน ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางรับประสบการณ์จากการกระทำของตนเอง ผู้เรียนได้ทดลอง ทำปฏิบัติ สืบเสาะหาข้อมูล จัดระเบียบข้อมูล หาข้อสรุป และหาวิธีการกระบวนการด้วยตนเอง จัดหลักสูตรจะ เน้นประสบการณ์ของผู้เรียน เป็นหลักสูตรกิจกรรม

### การเรียนรู้โดยการลงมือทำ มีประโยชน์ต่อเด็กดังนี้

1. เด็กจะเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง
2. เด็กจะได้เคลื่อนไหวร่างกาย เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ ลำตัว แขน ขา และกล้ามเนื้อเล็กซึ่ง ได้แก่ นิ้วมือ
3. เด็กจะได้ใช้ประสาทสัมผัสทำให้เกิดเป็นประสบการณ์
4. เด็กได้รู้จักการสืบค้นหาความรู้เพื่อแก้ปัญหา
5. เด็กจะได้เข้าใจธรรมชาติ
6. เด็กจะเกิดความคิดสร้างสรรค์
7. เด็กได้เรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัว
8. เด็กได้สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
9. เด็กจะได้พัฒนาภาวะทางด้านอารมณ์ รวมทั้งรับรู้ลักษณะอารมณ์แต่ละชนิด เช่น ชอบกลิ่นหอม แต่ไม่ชอบกลิ่นเหม็น ไม่ชอบเดินเท้าเปล่าเหยียบก้อนหินที่แข็งเหยียบ แต่จะรู้สึกชอบเดินบนพรมที่อ่อนนุ่มสบายเท้า ไม่ชอบเสียงดนตรีที่แผดเสียงดัง แต่ชอบเสียงดนตรีบรรเลงเพลงเบาๆ เป็นต้น
10. เด็กจะได้พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ได้คิดและเข้าใจความเป็นเหตุผล

การจัดการเรียนรู้โดยให้เด็กได้ลงมือกระทำนั้น สิ่งที่เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่บังเกิดผลได้ตาม ความคาดหวังของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยคือ เด็กเป็นผู้มีการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญานั้น ครูจะต้องสนใจธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็ก และลักษณะของ กิจกรรมซึ่งควรสอดคล้องกัน และพร้อมที่จะส่งเสริมให้เด็กได้ลงมือกระทำ เช่น การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยจะ

เรียนรู้จากรูปธรรมไปสู่นามธรรม ดังนั้น ครูควรจัดกิจกรรมที่มีสื่อวัตถุให้เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสหลายๆส่วน ได้ เล่น ทดลอง บทบาทสมมติ เพลง เกม งานศิลปะ เป็นต้น

### แนวคิดในการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหลัก 5 หมู่ : ประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่ (medthai : 2559)

อาหาร หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ ไม่ทำให้เกิดโทษ เช่น ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ นม เนื้อสัตว์ ฯลฯ (ยกเว้นยารักษาโรค) อาหารชนิดต่าง ๆ ที่เรารับประทานเข้าไปในร่างกายล้วนแต่เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญอย่างมากต่อชีวิต เมื่อร่างกายย่อยแล้วก็จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายในหลาย ๆ ด้าน เช่น ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สมอง กระดูก และผิวหนัง ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ที่สึกหรอของร่างกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะภายในร่างกายเป็นปกติ และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายในการต้านทานโรคต่าง ๆ ทำให้เราไม่เจ็บไม่ป่วยได้ง่าย ๆ เป็นต้น

อาหารหลัก 5 หมู่ คือ อาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันรวม 5 ชนิด โดยสารอาหารที่เหมือนกันจะถูกจัดอยู่ในหมวดหมู่เดียวกัน และร่างกายของคนเราก็ต้องการสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ หรือ 5 ชนิด ในแต่ละวัน เพราะไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่สามารถจะให้สารอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเราสามารถแบ่งอาหารออกเป็นหมู่หลัก ๆ ได้ 5 หมู่ ได้แก่

หมู่ที่ 1 โปรตีน (เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว)

หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน)

หมู่ที่ 3 เกลือแร่หรือแร่ธาตุ (พืชผัก)

หมู่ที่ 4 วิตามิน (ผลไม้)

หมู่ที่ 5 ไขมัน (ไขมันจากพืชและสัตว์)

**โปรตีน** คือ อาหารหลักหมู่ที่ 1 ที่ประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และยังรวมถึงจุลินทรีย์ เช่น ยีสต์ สาหร่าย เห็ด หนอน แมลงที่กินได้ก็ล้วนแต่เป็นแหล่งของโปรตีนที่ดีเช่นกัน โปรตีนเป็นส่วนประกอบหลักของทุก ๆ เซลล์ในร่างกาย และเป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่ร่างกายจะขาดไม่ได้ ถ้านำเอาโปรตีนมาวิเคราะห์ทางเคมี ก็จะพบว่าโปรตีนประกอบไปด้วยสารเคมีจำพวกหนึ่งๆ ที่เรียกว่า กรดอะมิโน (ถ้าไม่มีกรดอะมิโนก็จะมีโปรตีน) ซึ่งกรดอะมิโนสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 พวก คือ กรดอะมิโนจำเป็น (ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จำเป็นต้องได้รับการรับประทานอาหารต่าง ๆ) และกรดอะมิโนไม่จำเป็น (ร่างกายสร้างขึ้นเองได้) จึงถือได้ว่าอาหารหมู่นี้เป็นอาหารหลักที่สำคัญในการเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย อาหารหมู่นี้เมื่อร่างกายย่อยแล้วจะให้สารอาหารประเภทโปรตีน ประโยชน์ของโปรตีน มีดังนี้

1. ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งโปรตีนจะถูกนำไปสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เลือด เม็ดเลือด ผิวหนัง น้ำย่อย ฮอรโมน น้ำมัน รวมไปถึงการสร้างภูมิต้านทานเชื้อโรคต่าง ๆ

2. ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เช่น แผลต่าง ๆ หรือจากอาการเจ็บป่วย เป็นต้น
3. ช่วยสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย
4. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ในกรณีที่ร่างกายขาดพลังงาน (โปรตีน 1 กรัม จะให้พลังงาน 4 แคลอรี) แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าร่างกายได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและจากไขมันเพียงพอแล้ว ก็จะสงวนโปรตีนไว้ในหน้าที่อื่น
5. ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย และทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่น การช่วยรักษาสมดุลของน้ำตาลในเลือด เนื้อเยื่อ เซลล์ต่าง ๆ ช่วยรักษาปริมาณน้ำในเซลล์และหลอดเลือดให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ (ถ้าร่างกายขาดโปรตีน น้ำจะเล็ดลอดออกจากเซลล์และหลอดเลือดจนเกิดอาการบวม) รวมไปถึงยังช่วยรักษาสมดุลกรดต่างของร่างกาย ซึ่งมีความสำคัญต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ภายในร่างกาย เป็นต้น หากร่างกายได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพซึ่งเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ในปริมาณที่เพียงพอ ก็จะช่วยทำให้อาหารต่าง ๆ ถูกย่อยและดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โปรตีนคุณภาพมีส่วนช่วยในการทดแทนเซลล์ที่สูญเสียไปได้ในแต่ละวัน และยังช่วยลดกลไกการแข็งตัวของเลือด รวมทั้งยังเป็นส่วนประกอบหลักของภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกด้วย
6. กล้ามเนื้อทุกมัดจะมีโครงสร้างพื้นฐานมาจากกรดอะมิโนหลายชนิดที่เรียงร้อยกันเป็นมัดกล้ามเนื้อ ดังนั้นโปรตีนคุณภาพจึงมีความสำคัญต่อการสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง
7. ช่วยกระตุ้นการผลิตกลูโคส จากนั้นกลูโคสจะเดินทางไปที่ตับ และทำให้ร่างกายของเรารู้สึกอิ่ม ก่อนร่างกายจะส่งสัญญาณไปยังสมองว่าหยุดรับประทานอาหารได้แล้ว ในด้านประโยชน์ต่อเซลล์ผิว พบว่าโปรตีนมีหน้าที่ช่วยสร้างใยคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น ช่วยเชื่อมประสาทแต่ละเซลล์ให้ยึดติดกันเป็นเนื้อเดียว อีกทั้งยังช่วยป้องกันริ้วรอยก่อนวัย เพิ่มความแข็งแรงของเซลล์ผมและเล็บของเราได้อีกด้วย

### ข้อควรรู้เกี่ยวกับโปรตีน

โปรตีนและคาร์โบไฮเดรตต่างก็มีปริมาณแคลอรีต่อกรัมในปริมาณที่เท่ากัน เพราะฉะนั้นการรับประทานโปรตีนก็ทำให้อ้วนได้เหมือนกัน เราไม่สามารถรับประทานไขมันหรือคาร์โบไฮเดรตเพื่อทดแทนโปรตีนได้ เนื่องจากไม่มีไนโตรเจนเป็นองค์ประกอบ การพิจารณาถึงคุณค่าของอาหารที่ให้โปรตีน ต้องคำนึงถึงทั้งปริมาณ (มีโปรตีนมากน้อยเพียงใด) และคุณภาพ (มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนหรือไม่) ซึ่งโปรตีนจากนมและไข่ถือว่ามีคุณค่าทางโภชนาการยอดเยี่ยม เนื่องจากมีกรดอะมิโนครบถ้วน ส่วนโปรตีนที่ได้จากพืชจะมีปริมาณต่ำกว่าโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์และไข่ อีกทั้งยังมีความบกพร่องในกรดอะมิโนจำเป็นบางชนิด เช่น ข้าวโพดขาดไลซีนและทรีปโตเฟน ข้าวขาดไลซีนและทรีโอนีน ส่วนถั่วมีปริมาณโปรตีนสูงมาก แต่จะมีระดับเมทไทโอนีนต่ำ อย่างนี้เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามโปรตีนที่ได้จากพืชก็ยังคงมีความสำคัญ เพราะมีราคาที่ถูกกว่าและเป็นอาหารหลักของประชาชนในประเทศที่กำลังพัฒนา ความต้องการของโปรตีนขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ คือ 1.อาหารที่กินมีปริมาณและ

คุณภาพของโปรตีน 2. ตัวผู้กินมีอายุเท่าไร? ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตรหรือไม่ มีอาการเจ็บป่วยหรือเปล่า และความต้องการของโปรตีนจะลดลงตามอายุ เช่น เด็กแรกเกิดต้องการโปรตีนประมาณ 2.2 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัม และความต้องการจะลดลงเรื่อย ๆ จนถึงอายุ 19 ขึ้นไป ก็ต้องการโปรตีนเพียง 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัม ส่วนผู้ใหญ่แม้ว่าจะเจริญเติบโตแล้ว แต่ร่างกายก็ยังคงต้องการโปรตีนไว้เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย แต่สำหรับหญิงตั้งครรภ์นั้นต้องการโปรตีนเพิ่มมากขึ้นอีกวันละ 30 กรัม และหญิงให้นมบุตรจะต้องการโปรตีนเพิ่มวันละ 20 กรัม เป็นต้น

**คาร์โบไฮเดรต** คือ อาหารหลักหมู่ที่ 2 ที่ประกอบไปด้วยข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ฯลฯ รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าว แป้ง ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต มีดังนี้

1. ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวเพื่อทำงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ (โดยพลังงานที่ได้จากอาหารหมู่นี้ส่วนใหญ่แล้วจะถูกใช้ให้หมดไปในแต่ละวัน เช่น การเดิน การวิ่ง ทำงาน การออกกำลังกายต่าง ๆ) (คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม จะให้พลังงาน 4 แคลอรี และคาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50 ของแคลอรีทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน หรืออาจสูงถึงร้อยละ 80 เลยทีเดียว)
2. คาร์โบไฮเดรตมีความจำเป็นต่อการเผาผลาญไขมันในร่างกายให้เป็นปกติ เพราะถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ จะเผาผลาญไขมันเป็นกำลังงานมากขึ้น ทำให้เกิดสารประเภทคีโตนมาคั่ง ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้
3. ช่วยสงวนคุณค่าของโปรตีนไว้ไม่ให้เผาผลาญเป็นพลังงาน ถ้าได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตอย่างเพียงพอแล้ว เพื่อให้ร่างกายนำโปรตีนไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์มากที่สุด
4. การทำงานของสมองจะต้องพึ่งกลูโคส (glucose) ซึ่งเป็นตัวให้พลังงานที่สำคัญ กรดกลูคูโรนิก (glucuronic acid) (อนุพันธ์ของกลูโคส) มีหน้าที่เปลี่ยนสารพิษที่เข้าสู่ร่างกายเมื่อผ่านไปทีดับ ทำให้มีพิษลดลงและอยู่ในสภาพที่ร่างกายจะสามารถขับถ่ายออกมาได้ อาหารคาร์โบไฮเดรตจำพวกธัญพืช ก็เป็นแหล่งที่ให้โปรตีน เกลือแร่ และวิตามินด้วย

ข้อควรระวังเกี่ยวกับคาร์โบไฮเดรต

ถ้ารับประทานอาหารหมู่นี้มากเกินไปจนเกินความต้องการของร่างกาย คาร์โบไฮเดรตก็จะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันและทำให้เกิดโรคอ้วนได้ แม้ว่าโปรตีนและไขมันจะให้พลังงานได้เช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรต แต่อย่างน้อยที่สุดแล้วผู้ใหญ่ก็ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตไม่ต่ำกว่า 50-100 กรัม ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงผลร้ายจากการเผาผลาญไขมันและโปรตีน และถ้าจะให้ดีร้อยละ 50 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวันควรมาจากคาร์โบไฮเดรต

**เกลือแร่** คือ อาหารหลักหมู่ที่ 3 ที่ประกอบไปด้วยพืช ผัก ชนิดต่าง ๆ ทั้งผักใบเขียวและผักใบสีต่าง ๆ เช่น สีสเลียง สีขาว สีม่วง สีแดง ฯลฯ ซึ่งจะให้คุณค่าทางอาหารที่แตกต่างกันออกไป โดยเกลือแร่เป็นกลุ่มของสารอนินทรีย์ที่ร่างกายขาดไม่ได้ และมีการแบ่งเกลือแร่ที่คนเราต้องการออกเป็น 2 ประเภท คือ เกลือแร่ที่คนต้องการในขนาดมากกว่าวันละ 100 มิลลิกรัม (แคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม

กำมะถัน คลอรีน) และเกลือแร่ที่คนเราต้องการในขนาดเพียงวันละ 2-3 มิลลิกรัม (ธาตุเหล็ก ทองแดง โคบอลต์ โครเมียม ซีลีเนียม ฟลูออรีน แมงกานีส สังกะสี ไอโอดีน โมลิบดีนัม) ประโยชน์ของเกลือแร่ มีดังนี้

1. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานเชื้อโรคต่าง ๆ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง
2. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฟัน และช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส
3. ช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ เกลือแร่เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง
4. เกลือแร่เป็นส่วนประกอบของโปรตีน ฮอร์โมน และเอนไซม์ต่าง ๆ เช่น ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบของโปรตีน Hemoglobin และทองแดงเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ซึ่งจำเป็นต่อการหายใจของเซลล์ ส่วนไอโอดีนเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนไทรอกซิน เป็นต้น ปฏิกริยาหลายชนิดในร่างกายจะดำเนินไปได้ต้องมีเกลือแร่เป็นตัวเร่ง เช่น แมกนีเซียม เป็นตัวเร่งปฏิกริยาที่เกี่ยวกับการเผาผลาญกลูโคสให้เกิดกำลังงาน
5. ช่วยควบคุมความเป็นกรดต่างในร่างกาย โดยมีโซเดียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส และคลอรีน ทำหน้าที่สำคัญในการควบคุมความเป็นกรดต่างในร่างกาย เพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้
6. ช่วยควบคุมน้ำ โซเดียม และโพแทสเซียม ช่วยในการควบคุมความสมดุลของน้ำภายในและภายนอกเซลล์

อาหารในหมู่นี้จะมีเส้นใยอาหารมาก การรับประทานเป็นประจำ จะช่วยทำให้ลำไส้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ ทำให้ขับถ่ายได้ง่าย

**วิตามิน** คือ อาหารหลักหมู่ที่ 4 ที่ประกอบไปด้วยผลไม้ชนิดต่าง ๆ อาหารในหมู่นี้เมื่อร่างกายย่อยแล้วก็จะให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ คล้ายกับอาหารหลักหมู่ที่ 3 และอาหารหมู่นี้เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย แต่ก็ไม่สามารถขาดได้ เพราะถ้าขาดวิตามินก็จะทำให้ร่างกายของเราผิดปกติ อีกทั้งร่างกายของคนเราก็ไม่สามารถสร้างวิตามินขึ้นมาเองได้ หรือสร้างได้ก็ไม่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย โดยอาศัยคุณสมบัติการละลายตัวของวิตามิน ทำให้มีการแบ่งวิตามินเป็นออกเป็น 2 พวก คือ วิตามินที่ละลายในไขมัน (วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค) และวิตามินที่ละลายในน้ำ (วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี5 วิตามินบี6 วิตามินบี9 วิตามินบี12 วิตามินซี ไบโอดีน) ประโยชน์ของวิตามิน มีดังนี้

1. ช่วยบำรุงสุขภาพของผิวหนังให้สดชื่น
2. ช่วยบำรุงสุขภาพปาก เหงือก และฟัน
3. ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานต่อเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ดี
4. ช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ
5. ช่วยทำให้ระบบการย่อยและการขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ เพราะอาหารหมู่นี้จะมีเส้นใยอาหารมาก

**ไขมัน** คือ อาหารหลักหมู่ที่ 5 จะประกอบไปด้วยไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งเรามักจะนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารเพื่อทำให้อาหารมีรสชาติและมีสีส่น และยังรวมไปถึงไขมันที่แทรกอยู่ตามเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น

เนื้อหมู เนื้อวัว จะมีไขมันอยู่ร้อยละ 15-30 เนื้อไก่จะมีไขมันอยู่ร้อยละ 6-15 ส่วนเนื้อปลาบางชนิดจะมีไขมันน้อยกว่าร้อยละ 1 และบางชนิดจะมีมากกว่าร้อยละ 12 โดยไขมันจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ไขมันดี และไขมันร้าย อาหารไขมันดี คือ ไขมันที่อุดมไปด้วยกรดไขมันจำเป็นที่เป็นไขมันอิ่มตัวที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นมาได้เอง จัดเป็นไขมันที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่าง ๆ ของร่างกาย รวมไปถึงใช้ในการผลิตฮอร์โมนบางชนิด ๆ ส่วนไขมันร้าย คือ ไขมันอิ่มตัว (พบมากในเนย เนื้อ นมสด) และไขมันทรานส์ (พบมากในมาการีน ขนมอบรรจุและขนมอบ) ไขมันนี้จะเพิ่มคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ทำให้เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือดได้ โดยอาหารหลักหมู่ที่ 5 นี้เมื่อร่างกายย่อยแล้วก็จะได้สารอาหารประเภทไขมัน ประโยชน์ของไขมัน มีดังนี้

1. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย (ไขมัน 1 กรัม จะให้พลังงาน 9 แคลอรี) โดยไขมันจะถูกเก็บไว้ตามใต้ผิวหนังตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น สะโพก ต้นขา เป็นต้น และไขมันที่สะสมไว้เหล่านั้นจะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและให้พลังงานที่สะสมไว้ใช้ในยามที่จำเป็นระยะยาว
2. ช่วยป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายในร่างกาย ที่เกิดจากแรงกระแทกหรือเกิดจากการเคลื่อนไหวอย่างแรงของร่างกาย ไขมันจึงเป็นตัวช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี
3. ช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน เช่น วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี และวิตามินเค
4. ช่วยปกป้องและป้องกันความร้อน รวมไปถึงช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ ซึ่งทำหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อนของเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังและอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย เส้นประสาทของคนเราจะมีไขมันเป็นส่วนประกอบสูง โดยเฉพาะการทำหน้าที่หุ้มเส้นประสาท จึงช่วยป้องกันเส้นประสาทและทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อถูกส่งจากสมองไปยังกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ไขมันเมื่อรวมกับโปรตีนจะเป็น ไลโปโปรตีน (Lipoproteins) ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์ต่าง ๆ โดยเฉพาะผนังเซลล์และไมโทคอนเดรีย ส่วนนี้จึงเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมาก เพราะในร่างกายประกอบไปด้วยเซลล์หลายล้านเซลล์ และเซลล์ในร่างกายจะผลิตออกมาทุกวันเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ถ้าขาดไขมัน จะทำให้ผนังเซลล์ของร่างกายอ่อนแอ ส่งผลให้เซลล์ที่ตายไปแล้วไม่สามารถสร้างขึ้นใหม่ได้ รสชาติของอาหารจะถูกปากจะต้องมีไขมันในขนาดที่พอเหมาะและยังช่วยทำให้อิ่มท้องได้นาน

**หมายเหตุ :** ปริมาณไขมันที่สมควรได้รับในแต่ละวันควรอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 25-35 ของแคลอรีทั้งหมดที่ได้รับ และร้อยละ 12 ของแคลอรีทั้งหมดควรมาจากกรดไขมันไม่อิ่มตัว

เด็กวัย 3-6 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ต่อเนื่อง อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่พ่อแม่จะต้องใส่ใจ เพราะการที่เด็กได้รับอาหารที่มีประโยชน์ ร่างกายก็จะได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและจำเป็นสำหรับการบำรุงร่างกายและสมองต่อไป

## อาหารหลัก 5 หมู่สำหรับเด็กวัย 3-6 ปี

เด็กวัย 3-6 ปี มีความต้องการอาหารเหมือนผู้ใหญ่แล้ว คือสามารถทานอาหารได้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ แต่จะมีปริมาณมากน้อยต่างกันไปตามความต้องการพลังงานและสารอาหาร เพราะอาหาร 5 หมู่มีความสำคัญสำหรับเด็กวัย 3-6 ปี ดังต่อไปนี้ ( ศิริพงษ์ : 2557 )

### หมู่ที่ 1 โปรตีน : เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

เมื่อร่างกายย่อยแล้วจะให้สารอาหารประเภทโปรตีน ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย ให้พลังงานและช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย

### หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต : ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน และผลิตภัณฑ์จากข้าวและแป้ง

เมื่อร่างกายย่อยแล้วจะให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งให้พลังงานและความอบอุ่น ช่วยทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวเพื่อทำงานหรือประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้

### หมู่ที่ 3 เกลือแร่ : พืช ผัก ชนิดต่างๆ

ทั้งผักใบเขียว และสีอื่น เช่น ผักสีแดง สีเหลือง สีม่วง สีขาว ซึ่งเราบริโภคแทบจะทุกส่วนของผัก เช่น ใบ ดอก ผล ลำต้น หัวและอื่นๆ ผักชนิดต่างๆ จะให้คุณค่าอาหารที่แตกต่างกันกันไป เมื่อร่างกายย่อยผักเหล่านั้นแล้วจะให้สารอาหารประเภทเกลือแร่และวิตามิน ทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีความต้านทานโรคได้

### หมู่ที่ 4 วิตามิน : ผลไม้ต่างๆ

จะให้สารอาหารประเภทเกลือแร่และวิตามิน คล้ายกับอาหารหลักหมู่ที่ 3 ซึ่งให้ประโยชน์ต่อร่างกายในด้านบำรุงสุขภาพของผิวหนังให้สดชื่น ช่วยให้ระบบการย่อยและการขับถ่ายเป็นปกติ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรค

### หมู่ที่ 5 ไขมัน : ไขมันจากพืชและสัตว์

ใช้ประกอบอาหารเพื่อให้อาหารมีรสชาติ และมีสีส่น จะให้สารอาหารประเภทไขมัน ให้พลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยในเรื่องการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี และวิตามินเค ช่วยป้องกันการกระทบ กระเทือนของอวัยวะภายใน



## วิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 1. การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ( คริน เปรมใจ : 2556 )

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมกับเจตคติต่อการ รับประทานผัก, ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมกับ พฤติกรรมการรับประทานผักและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการรับประทานผักกับ พฤติกรรมการรับประทานผักกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปฐมวัย ปี การศึกษา 2556โรงเรียนเซนต์หลุยส์ชั้นอนุบาล1/8 จำนวน 15 คน นักเรียนชาย 7 คน นักเรียนหญิง 8 คน จำนวน เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยโดยจัดกิจกรรมการเล่านิทาน และเพลง สรุปผลการวิจัยได้ตั้งนี้จากการศึกษา การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยโดยจัดกิจกรรม การเล่านิทานและเพลงชั้นอนุบาล1/8 โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ฉะเชิงเทรา พบว่า เด็กส่วนใหญ่ได้ฟังนิทานที่ เกี่ยวกับผักและเพลงที่เกี่ยวกับผักส่งผลให้เด็กอยากรับประทานผักเพิ่มมากขึ้น เด็กจะชอบรับประทานแครอทมากที่สุด รองลงมาคือฟักทองและมะเขือเทศตามลำดับ

### 2. การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักโดยการใช้นิทานและเพลงกับนักเรียนชั้นอนุบาล 1 (พันทิวา สุระคาย : 2554)

การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักและผลไม้โดยใช้นิทานและเพลงกับนักเรียนชั้นอนุบาล 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 5 คน จากการวิจัยพบว่าภายหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทานและเพลงฉันชอบกินผักนักเรียนชั้นอนุบาลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานผักและผลไม้ได้ดีขึ้น โดยนักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทานผักโดยไม่ต้องกระตุ้นคิดเป็นร้อยละ 70 รับประทานผักโดยไม่ต้องกระตุ้นหรือชักชวน คิดเป็นร้อยละ 26 และไม่รับประทานผักและผลไม้เลยคิดเป็นร้อยละ 4 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเล่านิทาน เพลงและการเสริมแรงทำให้นักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในระดับปฐมวัยควรให้เด็กลงมือปฏิบัติกิจกรรมจริงหรือร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและจัดสภาพแวดล้อมเพื่อกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันเสริมสารอาหารที่ครบถ้วน สิ่งเหล่านี้จะสำเร็จได้ต้องได้รับความร่วมมือระหว่างครู ผู้ปกครองอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวันตามเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขและสร้างภูมิคุ้มกันทานในวัยเจริญเติบโตต่อไปในชีวิต

### 3. การแก้ปัญหาเด็กไม่รับประทานผักระดับปฐมวัย โรงเรียนวัดวังพลับเหนือ อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี (ลูกคิด ตู๋จินดา : 2553)

วัดอุปประสงค์

- 1.เพื่อให้เด็กรับประทานผัก
  - 2.เพื่อให้เด็กรับประทานอาหารหมดชาม
  - 3.เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารผักต่างๆ
- ประชากร/กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

- นักเรียนชั้นอนุบาล 1-2 โรงเรียนวัดวังพลับเหนือ ปีการศึกษา 2553 จำนวน 19 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการแก้ปัญหา

- เล่านิทานเรื่องแม่โพสพ หนูน้อยผัดกาด
- ร้องเพลงฉันทน์ขอบผัก
- เล่นเกมผัก
- ท่องคำคล้องจอง ข้าว
- ผัดผักรวมมิตรร่วมกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ตารางบันทึกผลการรับประทานแทรกกลางวันของนักเรียนชั้นอนุบาล 1-2โรงเรียนวัดวังพลับเหนือ  
สรุปผลการวิจัย

จากการบันทึกการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นอนุบาล 1-2ปีการศึกษา 2553 ในสัปดาห์ที่ 6  
หลังจากใช้เครื่องมือต่างๆครบแล้ว เด็กๆมีพัฒนาการและเจตคติที่ดีต่อการกินผักมากขึ้น และทาน  
อาหารหมดจาน คณะครูและแม่ครัวก็ชื่นชมว่าเด็กๆทานผักได้ทุกคน เด็กๆร่าเริงกับการรับประทานผัก  
ที่ช่วยกันผัดจนหมดจานทุกคน

ครูได้สอบถามว่า ...อยู่บ้านเด็กๆรับประทานอาหารเช้าผักได้หรือไม่ และทานข้าวหมดจานทุกครั้งหรือ  
เปล่าผู้ปกครองบอกว่า แต่ก่อนจะเขี่ยผักทิ้งแต่เดี๋ยวนี้เด็กชอบทานผัก และผู้ปกครองยังได้ขอบคุณที่  
คุณครูช่วยแก้ปัญหาการไม่ทานผักของลูก ทำให้ดิฉันภูมิใจมากกับการที่สามารถแก้ปัญหาการไม่ชอบ  
ทานผักของเด็กที่อยู่ในความดูแลได้จนประสบความสำเร็จ

ดิฉันจึงได้เสนอผลงานการวิจัยต่อผู้อำนวยการโรงเรียน และได้้นำผลงานวิจัยและขั้นตอนต่างๆไปให้ครู  
ต่างโรงเรียนที่มีปัญหาเด็กไม่ทานผักได้นำไปแก้ปัญหา ก็ได้ผลเช่นกัน

**นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย** (คู่มือวิทยากรโรงเรียนพ่อแม่สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สุข : 2557)

ความเหมาะสมของนิทานสำหรับเด็กปฐมวัยจำเป็นต้องคำนึงถึงความสนใจ การรับรู้และความสามารถ  
ตามวัยของเด็ก เป็นสำคัญ จึงยังเกิดประโยชน์ที่แท้จริงต่อการเรียนรู้ของเด็ก เด็กจะเริ่มรับรู้นิทาน จากภาพที่  
มองเห็นและเสียงที่ได้ยิน โดยรู้ความหมายไปที่ละเอียดที่ละน้อย จนสามารถเชื่อมโยงภาพ และคำบอกเล่าที่ได้  
ยิน ตลอดจนจดจำเนื้อหาและเรื่องราวต่างๆ ที่นำไปสู่การอ่านตัวหนังสือได้อย่างมีความหมายต่อไป

**เด็กอายุ 0 - 1 ปี**

นิทานที่เหมาะสมในวัยนี้ ควรเป็นหนังสือภาพที่เป็นภาพเหมือนรูปสัตว์ ผัก ผลไม้ สิ่งของใน  
ชีวิตประจำวัน และเขียนเหมือนภาพของจริง มีสีสวยงาม ขนาดใหญ่ชัดเจน เป็นภาพเดี่ยวๆที่มีชีวิตชีวา ไม่ควร  
มีภาพหลัง หรือส่วนประกอบภาพที่รกรุงรัง รูปเล่มอาจทำด้วยผ้าหรือพลาสติก หนานุ่มให้เด็กหยิบเล่นได้ เวลา  
เด็กดูหนังสือภาพ พ่อแม่ควรชี้ชวนให้ดูด้วยความรัก เด็กจะตอบสนองความรักของพ่อแม่ด้วยการแสดงความ  
พอใจ ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและหนังสือภาพจึงส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกด้วย

## เด็กอายุ 2 - 3 ปี

เด็กแต่ละคนจะเริ่มชอบต่างกัน แล้วแต่สภาพแวดล้อมที่ถูกเลี้ยงดู การเลือกหนังสือนิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ ควรเป็นหนังสือนิทาน หรือหนังสือภาพที่เด็กสนใจ ไม่ควรบังคับให้เด็กดูแต่หนังสือที่พ่อแม่ต้องการให้อ่าน หนังสือที่เหมาะสม ควรเป็นภาพเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน สัตว์ สิ่งของ เด็กเล็กในช่วงนี้ มีประสาทสัมผัสทางหูดีมาก หากมีประสบการณ์ด้านภาษา และเสียงที่ดีในวัยนี้ เด็กจะสามารถพัฒนาศักยภาพด้านภาษา และดนตรีได้ดี โดยเฉพาะช่วงอายุ 2 - 4 ปี เด็กมีความสนใจเสียงและภาษาที่มีจังหวะ เด็กบางคนจำหนังสือที่ชอบได้ทั้งเล่ม จำได้ทุกหน้า ทุกตัวอักษร เหมือนอ่านหนังสือออก เด็กอายุ 3 ปี มีจินตนาการสร้างสรรค์ อยากรู้อยากเห็น เข้าใจเรื่องเล่าง่ายๆ ชอบเรื่องเข้าไปเข้ามา ดังนั้น หากเด็กมีประสบการณ์ที่ดีในช่วงเวลานี้ จะเป็นพื้นฐานในการสร้างนิสัยรักการอ่าน ของเด็กในอนาคต

## เด็กอายุ 4 - 5 ปี

เด็กวัยนี้มีจินตนาการสร้างสรรค์ อยากรู้อยากเห็นสิ่งรอบตัวเกี่ยวกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมว่า สิ่งนี้มาจากไหน ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ เริ่มเข้าใจความแตกต่างระหว่างความจริงกับเรื่องสมมุติ นิทานที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ควรเป็นนิทานที่เป็นเรื่องที่ยาวขึ้น แต่เข้าใจง่าย ส่งเสริมจินตนาการ และอิงความจริงอยู่บ้าง เนื้อเรื่องสนุกสนานน่าติดตาม มีภาพประกอบที่มีสีสันสดใสสวยงาม มีตัวอักษรบรรยายเนื้อเรื่องไม่มากเกินไป และมีขนาดใหญ่พอสมควรใช้ภาษาง่ายๆ การอ่านนิทานให้เด็กฟัง พร้อมกับชี้ชวนให้เด็กดูภาพ ในหนังสือประกอบ จะเป็นการสร้างจินตนาการ สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของพลังเรียนรู้จากการอ่านหนังสือ หากเด็กพบว่าเด็กชอบหนังสือเล่มใดเป็นพิเศษ ก็จะทำให้พ่อแม่อ่านเข้าไปมาทุกวันไม่เบื่อ ดังนั้นพ่อแม่ควรอดทนเพื่อลูก เด็กบางคนจำข้อความในหนังสือได้ทุกคำ แม้ว่าจะมีคำบรรยายยาว ได้ทั้งเล่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากต่อพัฒนาการด้านภาษาของเด็ก

## หลักการเลือกนิทานที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย

- เหมาะสมกับวัย : เด็กในแต่ละวัยจะมีความสนใจฟังเรื่องราวต่างๆ แตกต่างกันไปตามความสามารถในการรับรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับ นิทานที่เหมาะสมกับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ควรเป็นหนังสือภาพ สมุดภาพ หนังสือภาพผสมคำ นิทานที่มีบทหรือกรอง ในขณะที่นิทานที่เหมาะสมกับเด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป ควรเป็นนิทานที่มีเรื่องราวที่เกี่ยวกับธรรมชาติ นิทานเรื่องเล่าที่ให้ข้อคิด

- ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ : การเลือกหนังสือต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ ในการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กด้วย เช่น สอนให้รู้จักคำเรียกชื่อสิ่งของต่างๆ เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก พัฒนาความคิด จินตนาการ ให้ความรู้สึกที่ดีต่อเด็ก มีความตลกขบขันให้มีความสุข สนุกสนาน ช่วยแก้ปัญหาให้กับตัวเด็ก เมื่อเปรียบเทียบกับตัวละคร เป็นต้น การอ่านเรื่องราว หรือเนื้อหาทั้งเล่มก่อนตัดสินใจเลือก จึงเป็นสิ่งสำคัญ

- เนื้อหาและลักษณะรูปเล่ม : นิทานหรือหนังสือที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยควรเป็นเรื่องสั้นๆง่ายๆ และไม่ซับซ้อน มีจุดเด่นของเนื้อเรื่องจุดเดียว เด็กดูภาพหรือฟังเรื่องราวเข้าใจได้ และสนุกสนาน มีเนื้อเรื่องที่ชัดเจน ชวนติดตาม

เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตัวเด็ก และใกล้ชิดตัวเด็ก หรือธรรมชาติแวดล้อม ไม่มีการบรรยายเนื้อเรื่อง ควรมีลักษณะเป็นบทสนทนาโต้ตอบระหว่างตัวละคร ใช้ภาษาที่ถูกต้อง ง่ายต่อความเข้าใจของเด็ก ตัวอักษรมีขนาดใหญ่ ใช้สีเข้มอ่านได้ชัดเจน มีภาพประกอบที่สอดคล้องกับเนื้อเรื่องเป็นภาพที่มีสีสันสวยงามมีชีวิตชีวาส่วนใหญ่จะเป็นภาพเขียนหรือวาดมากกว่าภาพถ่าย มีรูปเล่มที่แข็งแรงทนทาน ขนาดพอเหมาะกับมือเด็ก ไม่จำเป็นต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมเสมอไป และมีจำนวนหน้าประมาณ 10-20 หน้า

### วิธีการเล่านิทานหรือเรื่องราวสำหรับเด็ก

เมื่อเลือกนิทานหรือเรื่องราวที่เหมาะสมกับวัยของเด็กได้แล้ว วิธีการเล่านิทานหรือเรื่องราว เพื่อให้เด็กเกิดความสนใจ ติดตามฟังเนื้อเรื่องจนจบ จำเป็นต้องทำให้เหมาะสมกับเรื่องที่จะเล่าด้วย การเล่านิทานที่นิยมมี 2 วิธีดังนี้

1. การเล่าเรื่องปากเปล่า ไม่มีอุปกรณ์ : เป็นการเล่านิทานด้วยการบอกเล่าด้วยน้ำเสียงและลีลาของผู้เล่า ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- การขึ้นต้นเรื่องที่จะเล่า ควรดึงดูดความสนใจเด็ก โดยค่อยเริ่มเล่าด้วยเสียงชัดเจน ลีลาของการเล่าช้าๆ และเริ่มเร็วขึ้นจนเป็นการเล่าด้วยจังหวะปกติ
- เสียงที่ใช้ควรดัง และเป็นประโยคสั้นๆ ได้ใจความ การเล่าดำเนินไปอย่างราบรื่น ไม่ควรเว้นจังหวะการเล่านิทานให้นาน จะทำให้เด็กเบื่อ อีกทั้งไม่ควรมีคำถาม หรือคำพูดอื่น ๆ ที่เป็นการขัดจังหวะ ทำให้เด็กหมดสนุก
- การใช้น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง แสดงให้สอดคล้องกับลักษณะของตัวละคร ไม่ควรพูดเนือยๆ เรื่อยๆ เพราะทำให้ขาดความตื่นเต้น
- อุ้มเด็กวางบนตัก โอบกอดเด็กขณะเล่า หรือถ้าเล่าให้เด็กหลายคนฟัง อาจจะนั่งเก้าอี้ให้เหมาะสมกับสายตาดูก
- ใช้เวลาในการเล่าไม่ควรเกิน 15 นาที เพราะเด็กมีความสนใจในช่วงเวลาสั้น
- ให้โอกาสเด็กซักถามแสดงความคิดเห็น

2. การเล่าเรื่องโดยมีอุปกรณ์ช่วย เช่น สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กเช่น สัตว์ พืช , วัสดุเหลือใช้เช่น กล่องกระดาษ กิ่งไม้, ภาพ เช่น ภาพพลิก หรือภาพแผ่นเดียว , หุ่นจำลอง ทำเป็นละครหุ่นมือ, หน้ากากทำเป็นรูปละคร , นิ้วมือ ประกอบการเล่าเรื่อง

### การประกอบอาหาร (Cooking) ( นิติธร ปิลวาสน์ : 2551 )

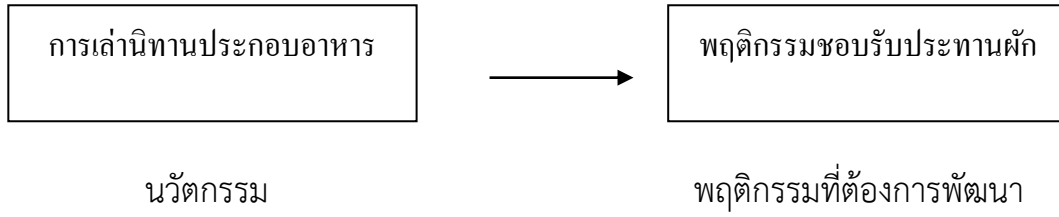
การประกอบอาหารเป็นกิจกรรมการเรียนรู้แบบปฏิบัติการที่สนุกสนาน และสร้างความสนใจในการเรียนรู้ของเด็กได้เป็นอย่างดี กิจกรรมนี้ไม่ได้มุ่งเน้นที่ผลงานหรืออาหารที่ทำเสร็จ แต่อยู่ที่กระบวนการระหว่างการทำกิจกรรมเป็นสำคัญ กิจกรรมการประกอบอาหารมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กดังนี้

1. เด็กจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และอาหารหมู่ต่างๆ จากการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร เช่น การทำผักผักรวม เด็กจะเรียนรู้ว่าผักมีประโยชน์ให้วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ กุ้งให้สารอาหารประเภทโปรตีน และไขมัน ฯลฯ
2. เด็กจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับรายการอาหารใหม่ๆ และส่วนประกอบของอาหารในแต่ละวัฒนธรรมหรือท้องถิ่น เช่น อาหารทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ ส้มตำ ลาบ น้ำตก ต้มแซบ ฯลฯ อาหารภาคใต้ ได้แก่ แกงไตปลา แกงเหลือง ผัดเผ็ดสะตอกุ้งสด ฯลฯ
3. เด็กจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพที่แตกต่างกันในอาหารแต่ละประเภท และอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร เช่น การทำข้าวผัดตอนูบาล จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับข้าวมาจากไหน ดังนั้น เด็กจึงต้องเรียนรู้อาชีพชาวนา การทำยาทะเลเด็กจะได้เรียนรู้อาชีพชาวประมง ทำสลัดผลไม้จะได้เรียนรู้อาชีพชาวสวน หรือการปรุงอาหารจากรายการอาหารใหม่ๆ จะเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพพ่อครัวหรือเชฟ เป็นต้น
4. เด็กจะได้เรียนรู้ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เช่น การสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นขณะปรุงอาหาร การระเหยของน้ำในหม้อแกง การเปลี่ยนสีของผักก่อนและหลังการปรุง การละลายของเนย การเปลี่ยนสถานะของน้ำ การเปลี่ยนแปลงขนาดเล็กลง หรือใหญ่ขึ้น นอกจากนี้ เด็กยังได้ฝึกฝนทักษะการเปรียบเทียบ การจำแนก การจัดกลุ่มของวัสดุที่เป็นส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิด เช่น ให้เปรียบเทียบขนาดของผลส้ม ให้จัดประเภทของผลไม้หรือผักต่างๆ ฯลฯ
5. เด็กจะได้เรียนรู้ทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ เช่น การเปรียบเทียบปริมาณน้ำส้มคั้นในแต่ละแก้ว การเรียงลำดับขนาดจากใหญ่ไปหาเล็กของผลมะเขือเทศ การนับจำนวนแตงกวา แครอท การรู้ค่าจำนวน - 10 จากการใช้สื่อประเภทผักหรือผลไม้ที่นำมาประกอบอาหาร
6. เด็กจะได้พัฒนาทักษะทางภาษา เด็กจะได้เรียนรู้คำศัพท์ต่างๆ จากวัสดุอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในการประกอบอาหาร เช่น จาน ชาม ช้อน มะม่วง แตงโม ผักกาด นอกจากนี้เด็กยังได้พัฒนาทักษะการฟัง การพูดคุยตอบโต้ระหว่างครูและเพื่อนๆ หรือการแสดงความคิดเห็นในขณะปฏิบัติกิจกรรม
7. เด็กจะได้รับการพัฒนาทักษะทางสังคม ในการประกอบอาหารครูอาจแบ่งเด็กให้ปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่ม การทำงานกลุ่มย่อมทำให้เด็กพัฒนาการสื่อสารระหว่างกัน การแก้ปัญหาทางสังคมจะเกิดขึ้นในช่วงนี้ เด็กจะได้วางแผนและแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ มีการแบ่งปัน ช่วยเหลือและมีพฤติกรรมการเอื้อเฟื้อ ตลอดจนการรู้จักการปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม

8. เด็กจะได้รับการพัฒนาทางด้านอารมณ์ กิจกรรมประกอบอาหารเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทาย การเรียนรู้ของเด็ก เด็กจะรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ร่วมกิจกรรมและปฏิบัติการด้วยตนเอง การอดด้วยความจดจ่อว่าเมื่อไรอาหารจะสุก
9. เด็กจะได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมกรการบริโภคที่ถูกต้อง เด็กบางคนอาจมีทัศนคติที่ไม่ดีกับการรับประทานผักบางชนิด การจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่เด็กได้ลงมือปรุงด้วยตนเองเป็นการสร้างทัศนคติในเชิงบวกและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรการรับประทานอาหารได้ เช่น ถ้าครูสังเกตเห็นเด็กบางคนไม่ชอบรับประทานผักคะน้า ครูอาจจัดกิจกรรมประกอบอาหารประเภทผักผักรวมและให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการเตรียมผัก ล้างผัก หั่นผักและปฏิบัติการขั้นปรุงด้วยตัวเด็กเอง เด็กก็จะยอมรับประทานผักชนิดนั้นได้
10. สร้างความเชื่อมั่นในตนเองและสร้างความภาคภูมิใจให้เกิดขึ้นกับเด็ก ในการประกอบอาหารในแต่ละครั้ง ครูเปิดโอกาสให้เด็กได้ปฏิบัติการประกอบอาหารด้วยตนเองเป็นกลุ่ม เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการปรุงอาหารทุกครั้ง ครูให้แรงเสริมอย่างสม่ำเสมอ เด็กจะเกิดความเชื่อมั่นในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไปและจะพัฒนาไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเองได้
11. เด็กจะได้รับการพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น การประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อมือและตา การที่เด็กได้หั่นผัก ตักน้ำตาลหรือเกลือใส่ลงในกระทะ เทเครื่องปรุงทั้งหมดลงในหม้อ การเทน้ำส้อมลงไปในแก้ว การปั้นแป้งทำขนมบัวลอย กิจกรรมต่างๆ นี้เป็นเรื่องของการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กได้เป็นอย่างดี
12. ช่วยสร้างสุขนิสัย สุขอนามัย และโภชนาการที่ถูกต้องให้กับเด็ก การประกอบอาหารจะทำให้เด็กเรียนเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์จากการบูรณาการการเรียนรู้ขณะปฏิบัติกิจกรรม การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และให้ครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารที่ถูกวิธี การใช้อุปกรณ์และมารยาทที่ควรปฏิบัติขณะรับประทานอาหาร การใช้ช้อน ส้อมและการจัดเก็บและทำความสะอาดอุปกรณ์ต่างๆ

ช่วยพัฒนาเจตจำนงภายในให้เกิดขึ้นกับเด็ก การประกอบอาหารช่วยให้เด็กเรียนรู้พร้อมๆ กับการพัฒนาเจตจำนงของตน สำหรับเด็กแล้วการแปรเปลี่ยนจากเมล็ดข้าวแข็งๆ มาเป็นผงแป้งหรือเป็นน้ำ และทำยที่สุดกลับกลายเป็นอาหารหรือขนมหลายรูปแบบ กล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการที่น่าอัศจรรย์ใจ ขวนต้นเต็น ด้วยเหตุนี้เด็กจึงใจจดใจจ่อ เรียนไปกับกระบวนการทำอาหารจนกลายมาเป็นอาหารให้เด็กรับประทาน และพัฒนาขึ้นมาเป็นพลังเจตจำนงภายในตัวเด็กในภายหลัง

กรอบแนวคิดการวิจัย



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ( Action research ) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเล่านิทานประกอบอาหารที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

#### ประชากร

เตรียมอนุบาล 2 - 3 ปีซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้นของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด จำนวน 13 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น เตรียมอนุบาลชายและหญิง จำนวน 13 คน ซึ่งอยู่อายุระหว่าง 2 - 3 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ตำบลลิ้น อำเภอกวิเศษชัยชาญ จังหวัด อ่างทอง โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงเนื่องจากเด็กมีปัญหาคือไม่ชอบรับประทานผัก อดผัก คายผักทิ้ง

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

##### 1. นิทาน จำนวน 3 เรื่อง

- 1.1 นิทานเรื่อง เห็ดเข็มทองห่มผ้า
- 1.2 นิทานเรื่อง กุ้งกิ้งไปตลาด
- 1.3 นิทานเรื่อง น้องเอฟไม่ทานผัก

##### 2. แผนการจัดการประสบการณ์เรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 3 แผน

- 2.1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรม เล่านิทานเรื่อง เห็ดเข็มทองห่มผ้า
- 2.2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 กิจกรรม เล่านิทานเรื่อง กุ้งกิ้งไปตลาด
- 2.3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรม เล่านิทานเรื่อง น้องเอฟไม่ทานผัก

##### 3. เครื่องมือแบบสังเกต

- 3.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาลทั้งก่อนและหลัง
- 3.2 แบบจดบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาลทั้งก่อนและหลัง
- 3.3 แบบสำรวจการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาลทั้งก่อนและหลังสำหรับผู้ปกครอง

การพัฒนาและหาประสิทธิภาพ



## วิธีการดำเนินวิจัย

- ผู้วิจัยปรึกษากับครูประจำชั้นเพื่อศึกษาปัญหาของเด็กเตรียมอนุบาลและจัดทำแบบสังเกตพฤติกรรม การรับประทานผักของเด็กปฐมวัยทั้งก่อนและหลัง
- ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้ปกครองทั้งก่อนและหลังรวมทั้งสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาล 13 คน โดยการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรม
- รวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมนำมาคิดวิเคราะห์เป็นค่าสถิติ

## 4. การพัฒนาและหาประสิทธิภาพ

ขั้นตอนในการสร้างแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทานที่ครูตนเอง

### 1. การพัฒนาชุดนิทาน ดังนี้

1.1 เขียนโครงร่างเนื้อหานิทาน คุณลักษณะของเด็กปฐมวัย ในประเด็นการเล่านิทานประกอบอาหารที่มีผลต่อพฤติกรรมรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาล

1.2 จัดเนื้อหานิทานโดยสอดแทรกการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาล จำนวน 3 เรื่องดังนี้

- เห็ดเข็มทองห่มผ้า
- กุ้งกิ้งไปตลาด
- น้องเอฟไม่ทานผัก

2. การพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทานที่ตนเอง จำนวน 3 แผน โดนกำหนดรูปแบบของการจัดกิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วย ชื่อนิทาน จุดประสงค์ อุปกรณ์ ขั้นตอน ในการดำเนินกิจกรรม 3 ขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นนำ คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับส่วนผสมและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหารและแนะนำนิทานที่ใช้ในการประกอบอาหาร โดยครูและเด็กร่วมสนทนา ตอบคำถาม และอภิปราย เกี่ยวกับส่วนผสม ประกอบกับแนะนำนิทานที่ใช้ในการทำกิจกรรมครั้งนี้

2.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม คือ การจัดประสบการณ์ที่ให้ได้เรียนรู้กระบวนการเล่านิทานประกอบอาหารอย่างเป็นขั้นตอน โดยครูจัดแสดงขั้นตอนการเล่านิทานและการประกอบอาหารโดยมีเด็กมาเป็นส่วนร่วมในการประกอบอาหารในการจัดประสบการณ์เป็นไปตามแผนการจัดประสบการณ์ของแต่ละสัปดาห์

2.3 ขั้นสรุป คือ ครูสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างและจดบันทึกลงในแบบบันทึกพฤติกรรมรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาล

3. การพัฒนาแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาล ที่มีเกณฑ์การให้คะแนนแบบรูบริคส์ 3 ระดับ 3 คะแนน โดยผู้สอนเลือกพฤติกรรมและความสามารถที่ตรงกับเด็กมากที่สุด ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์

4. ดร.อารีย์ พรหมเล็ก , ดร.สุนทร เทียนงาม และ นางอักษร ศรีเดช อาจารย์ 3 ระดับ 8 ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ แล้วหาค่าความสอดคล้อง (IOC) มีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

เห็นว่าสอดคล้อง	ให้คะแนน	+ 1
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน	0
เห็นว่าไม่สอดคล้อง	ให้คะแนน	-1

จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC หมายถึง ค่าเฉลี่ยผลประเมินความสอดคล้องเหมาะสมของแผนการจัดประสบการณ์

$\sum R$  หมายถึง ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

$N$  หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ทั้งนี้ เกณฑ์ IOC อยู่ในระดับเท่ากับหรือมากกว่า 0.50 ขึ้นไป ถือว่ามีความสอดคล้องและคัดเลือกไว้ใช้ ถ้าต่ำกว่า 0.50 ให้พิจารณาเหตุผลเป็นรายข้อเพื่อนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุง

5. ผู้วิจัยปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

6. นำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านไปทดลองใช้จริง

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต ใช้กิจกรรมการจัดประสบการณ์การเล่นทานประกอบอาหาร เพื่อพัฒนาการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด มีดังการดำเนินการดังนี้

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการทดลองคือ เด็กเตรียมอนุบาล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลยี่ล้น อำเภอวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง จำนวน 13 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงเนื่องจากมีปัญหาคือไม่ชอบรับประทานอาหาร

### 1.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แจกแบบสัมภาษณ์ให้กับผู้ปกครองเด็กทั้ง 13 คน
2. บันทึกแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กเตรียมอนุบาล ที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นทานประกอบอาหารเป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ได้แก่ วันจันทร์ - วันศุกร์ วันละ 20 นาทีรวม 5 ครั้ง และทุกครั้งนั้นผู้วิจัยทำการสังเกตความชอบการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กเตรียมอนุบาล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยตลอดช่วงเวลากับการทดลองทั้งหมดรวม 5 ครั้ง

3. บันทึกพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กหลังการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารจากการ  
รับประทานอาหารกลางวันเป็นเวลา 5 วัน วันที่ 20 พฤศจิกายน 2561 ถึง 14 ธันวาคม 2561

การดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5  
ครั้ง รวมเป็น 15 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 20 นาที รวมเป็น 5 ชั่วโมง รายละเอียดดังตาราง

สัปดาห์	แผนการ จัดการเรียนรู้	ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้	เวลา	เครื่องมือ
1	1	กิจกรรมการเล่านิทาน เรื่องเห็ดเข็มทองห่มผ้า	20 นาที	สังเกตพฤติกรรม
	2	กิจกรรมการเล่าประกอบอาหารเมนู “เห็ดเข็มทองห่มผ้า”	20 นาที	สังเกตพฤติกรรม
	3	สังเกตและประเมินตามสภาพจริง ( ก่อนทำและหลังทำกิจกรรม )	20 นาที	สังเกตพฤติกรรม
2	1	กิจกรรมการเล่านิทานเรื่อง กุ้งกิ้งไปตลาด	20 นาที	สังเกตพฤติกรรม
	2	กิจกรรมการเล่าประกอบอาหารเมนู “ปู้อัศจรรย์เรือ”	20 นาที	สังเกตพฤติกรรม
	3	สังเกตและประเมินตามสภาพจริง ( ก่อนทำและหลังทำกิจกรรม )	20 นาที	สังเกตพฤติกรรม
3	1	กิจกรรมการเล่านิทานเรื่อง น่องเอฟไม้ทานผัก	20 นาที	สังเกตพฤติกรรม
	2	กิจกรรมการเล่าประกอบอาหารเมนู “ผักแปลงกาย”	20 นาที	สังเกตพฤติกรรม
	3	สังเกตและประเมินตามสภาพจริง ( ก่อนทำและหลังทำกิจกรรม )	20 นาที	สังเกตพฤติกรรม



### เกณฑ์การให้คะแนน

- 3 มากกว่า หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้  
 2 ปานกลาง หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้  
 1 น้อย หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

### 5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้เพื่อการประเมินผลการใช้กิจกรรมการเล่านิทาน เพื่อพัฒนาการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย 3 ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หนูชีวิต ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนของการรับประทานผัก มีเกณฑ์การให้คะแนนแบบรูปรีคลัส 3 ระดับ 3 คะแนน แต่ละช่วงคะแนนมีความหมาย ดังนี้

- 3 คะแนนหมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้  
 2 คะแนนหมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้  
 1 คะแนนหมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

สำหรับการให้ความหมายของค่าที่วัดได้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการให้ความหมาย โดยได้จากแนวคิดของเบสต์ ( Best,1986,p,195) การให้ความหมายโดยการหาค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อดังนี้

- 2.34 – 3.00 หมายถึง ระดับมาก  
 1.67 – 1-33 หมายถึง ระดับปานกลาง  
 1.00 - 1.66 หมายถึง ระดับน้อย

วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม ด้วยค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

#### การวิเคราะห์ข้อมูลมีขั้นตอนดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการทดสอบวัดด้วยควมมีวินัยในการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังทดลอง โดยใช้สูตร ( t-test) แบบ One Group Pre – test Post – test Design

#### 3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

##### 3.1 สถิติพื้นฐาน

##### 3.1.1 ค่าเฉลี่ยใช้สูตร ( ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538 : 73 )

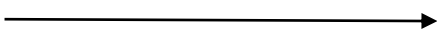
$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งกลุ่ม
	$n$	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

### 3.1.2 หาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานให้สูตร ( ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538 : 73 )

$$\begin{array}{ll}
 \text{สูตร} & \text{S.D.} = \frac{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2}}{n(n-1)} \\
 \text{เมื่อ} & \text{S.D.} \quad \text{แทน} \quad \text{ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน} \\
 & X \quad \text{แทน} \quad \text{คะแนนแต่ละ ในกลุ่มตัวอย่าง} \\
 & n-1 \quad \text{แทน} \quad \text{จำนวนตัวแปรอิสระ} \\
 & n \quad \text{แทน} \quad \text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง} \\
 & (\sum x)^2 \quad \text{แทน} \quad \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง} \\
 & \sum x^2 \quad \text{แทน} \quad \text{ผลรวมของคะแนนแต่ละ ด้วยยกกำลังสอง}
 \end{array}$$

การทดสอบค่า ( T-test ) แบบ One Group Pre – test Post – test Design โดยการทดสอบก่อนการเรียนรู้และหลังการเรียนรู้ มีแผนดังนี้

กลุ่ม	เวลา 		
EXP	O	T	O

## บทที่ 4 ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารผัก ของเด็กปฐมวัยศูนย์ พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมและประเมินค่าคะแนนจากพฤติกรรมจำนวน 3 สัปดาห์ มีรายการประเมิน 5 รายการดังนี้

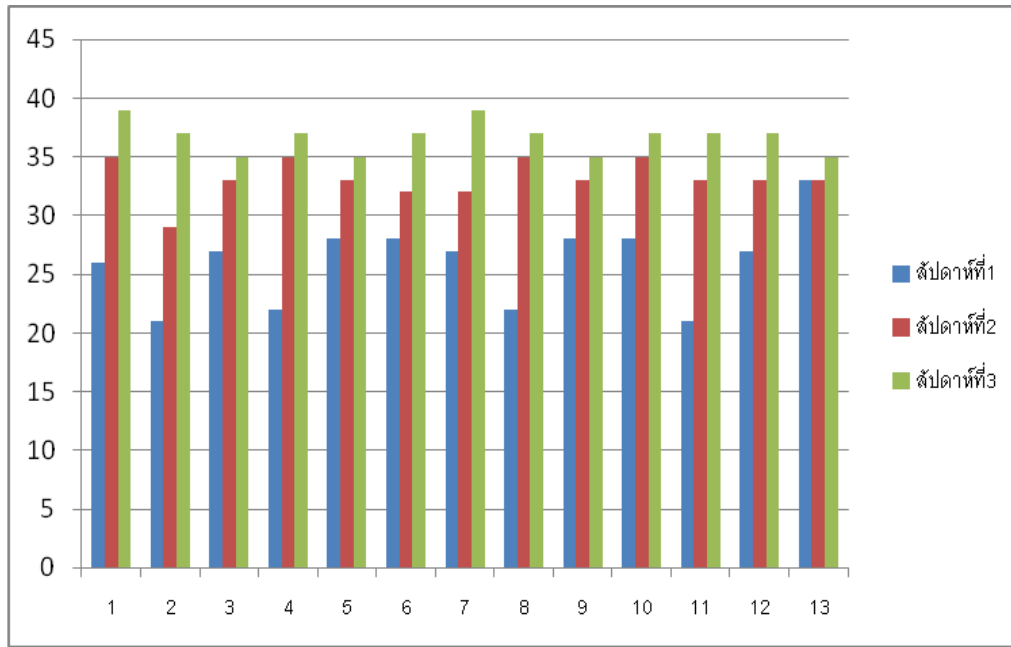
1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์
2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้
3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้
4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง
5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้

โดยมีคะแนนเต็มรายการละ 3 คะแนน ดังนั้นเด็กจะมีคะแนนสำหรับการปฏิบัติ 5 รายการต่อวัน มีคะแนนเต็ม 15 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติกิจกรรมครบใน 1 สัปดาห์ หรือ ปฏิบัติกิจกรรมครบ 5 วัน คะแนนรวมจึงเป็นสัปดาห์ละ 75 คะแนน ผู้วิจัยจึงนำคะแนนในแต่ละสัปดาห์ของเด็ก 13 คน มาแสดงเป็นคะแนนรวมจำนวน 3 สัปดาห์

ตาราง แสดงค่าคะแนนจากการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารผักใน 3 สัปดาห์

เลขที่	คะแนนรวมเต็ม 75 คะแนน		
	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3
ด.ญ.นภัสสร นุชนงค์	26	35	39
ด.ช. อติเทพ สุปัตผล	21	29	37
ด.ญ. กนกพร ทรงเทพ	27	33	35
ด.ช. ปิยะวิศว์ ชัยนาท	22	35	37
ด.ญ.ชานานิน สีแดงสุข	28	33	35
ด.ช.ธนวัฒน์ ทศนัย	28	32	37
ด.ช. ภัทรกร กรพรม	27	32	39
ด.ญ.ปิยะพร ทองไพรวรรณ	22	35	37
ด.ญ.ณัฐนิชา คงการุณ	28	33	35
ด.ช.กฤตชญา เกษวงษ์	28	35	37
ด.ญ.ปุณณิกา ทองประสม	21	33	37
ด.ช.ฉัตรนภัทร นภาดล	27	33	37
ด.ญ.วิลาวรรณ ชมพูนุ	33	33	35
รวมคะแนน	333	430	479

ค่าเฉลี่ย	25.62	33.08	36.85
ค่าเบี่ยงเบน	2.93	1.71	1.28
/ค่าร้อยละ	51.24	66.16	73.7



จากตารางและกราฟแสดงค่าการปฏิบัติกิจกรรมการรับประทานอาหารผักของเด็กปฐมวัย 3 ขวบ ใน 3 สัปดาห์ เป็นการเก็บคะแนนจากกลุ่มตัวอย่าง 13 คน ที่เป็นเด็กปฐมวัยในชั้นเรียนปฐมวัย 3 ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด มีประเมินรายการ 5 รายการคือ

1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์
2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้
3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้
4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง
5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้

เด็กมีคะแนนจากผลการปฏิบัติกิจกรรมรับประทานอาหารผักรายสัปดาห์ ตลอด 3 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยความก้าวหน้า สัปดาห์ที่ 1 = 25.62 สัปดาห์ที่ 2 = 33.08 สัปดาห์ที่ 3 = 36.85 และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความก้าวหน้าจาก สัปดาห์ที่ 1 = 2.93 สัปดาห์ที่ 2 = 1.71 สัปดาห์ที่ 3 = 1.28 ตามลำดับ และ ค่าเฉลี่ยของแต่ละสัปดาห์ สัปดาห์ที่ 1 = 51.24 สัปดาห์ที่ 2 = 66.16 และสัปดาห์ที่ 3 = 73.7 ตามลำดับ



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการเล่นิทานประกอบอาหารที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาผลของการเล่นิทานประกอบอาหารที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย การวิจัยในครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยใช้ เด็กเตรียมอนุบาล อายุระหว่าง 2 - 3 ปีซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้นของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด จำนวน 13 คนภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ แบบบันทึกการสังเกตตามสภาพจริง ประกอบด้วย 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ผลของการเล่นิทานที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการใช้เวลา 3 สัปดาห์

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กเตรียมอนุบาล 2 - 3 ปีซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้นของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด จำนวน 13 คนภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 มีจุดประสงค์ 1 ข้อคือเพื่อศึกษาผลของการเล่นิทานที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ในบทนี้มีจุดเน้นที่ผลวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อตอบคำถามตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งจะวิเคราะห์ข้อมูลแบบแยกย่อยตามลักษณะทางสังคม ซึ่งจะช่วยตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูล ดังนี้ พฤติกรรมการรับประทานผัก ดังรายละเอียดดังนี้

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการใช้กิจกรรมการเล่นิทานประกอบอาหาร เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักปรากฏว่า เด็กเตรียมอนุบาล 2 - 3 ปีซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้นของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิดจำนวน 13 คน มีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เป็นผลมาจากการมีกระบวนการพัฒนาและการดำเนินงานอย่างเป็นระบบกล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การวิเคราะห์พัฒนาการและคุณลักษณะตามวัย การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดแนวทางในการวิจัย กำหนดขอบเขตการดำเนินงาน การเตรียมงานโดยการพัฒนาเครื่องมืออย่างเป็นระบบ นำไปทดลองใช้เพื่อหาประสิทธิภาพและมีการวางแผนและเตรียมงาน เพื่อนำไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมการเล่นิทานประกอบอาหารที่ใช้ในการส่งเสริมการรับประทานผัก ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

1. การให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร ที่ครูนำมาทำให้เด็กดู
2. การให้รางวัลด้วยการติดสติ๊กเกอร์ในสมุดระบายสีผักที่ได้ระบายสี แสดงการยอมรับความประพฤติเมื่อผ่านเกณฑ์รายวัน

3. ให้เด็กเลือกรางวัลได้ด้วยตนเอง เมื่อปฏิบัติกิจกรรมผ่านเกณฑ์ครบ 1 สัปดาห์ซึ่งเป็นสติกเกอร์ในภาพที่เด็กชอบ นำไปติดในสมุดระบายสีฝึกการจัดกิจกรรมดังกล่าว สอดคล้องกับแนวคิด

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. จากงานวิจัยพบว่า ผู้วิจัยจะจัดทำแผ่นพับ วารสาร หนังสือคู่มือผู้ปกครอง เพื่อที่ทางโรงเรียนจะเสนอผ่านไปยังผู้ปกครอง เพื่อใช้เป็นคู่มือในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานต่อไป
2. จะต้องเร่งพัฒนาในด้านพฤติกรรมมารีโภชนาการ เพื่อให้มีพฤติกรรมมารีโภชนาการดีขึ้น
3. ครู อาจารย์ในโรงเรียนทุกคน ต้องร่วมมือกันให้คำแนะนำ อบรม หนุนเสริมส่งเสริมให้ความรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ หรือสอดแทรกเรื่องโภชนาการให้กับเด็กตามโอกาส
5. ถ้าต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างแท้จริง จะต้องเปลี่ยนแปลงที่เจตคติ โดยการฝึกพฤติกรรมเป็นแบบอย่างแก่เด็ก

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมมารีโภชนาการรับประทานผักอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล ที่เรียนต่างสังกัดกันเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาด้านโภชนาการให้แก่เด็ก
2. ควรศึกษาพฤติกรรมมารีโภชนาการของเด็กเตรียมอนุบาล เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาด้านโภชนาการให้แก่เด็กเตรียมอนุบาล
3. ควรศึกษาพฤติกรรมมารีโภชนาการของเด็กเตรียมอนุบาล โดยตัวแปรที่แตกต่างกัน ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมารีโภชนาการ

### การสะท้อนคิด

1. จากการทำวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบว่า หลักการวิจัย และกระบวนการวิจัยเป็นอย่างไร
2. ทราบผลการวิจัยอย่างชัดเจน
3. ได้ทราบว่า การเล่นิทานประกอบอาหารสามารถปรับพฤติกรรมมารีโภชนาการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาลได้

## บรรณานุกรม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุษผา เรืองรอง. ๒๕๕๙. การเรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำ . (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://taamkru.com/th>. ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ .

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๙. คู่มือวิทยากรโรงเรียนพ่อแม่สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : [http://kindergarten.kasintorn.ac.th/tips\\_kin2.html](http://kindergarten.kasintorn.ac.th/tips_kin2.html). ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

อาจารย์ นิติธร ปิลวาสน์. ๒๕๕๙.การประกอบอาหาร (Cooking) . (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://taamkru.com/th> . ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ .

medthai. ๒๕๕๙.อาหารหลัก5หมู่ . (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <https://medthai.com> . ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ .

SIRIPONG. ๒๕๕๙.อาหารหลัก5หมู่สำหรับเด็กปฐมวัย. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <https://live.phuketindex.com/th/foods-for-kids-3769.html>. ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ .

ดริน เปรมใจ. ๒๕๕๙. การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : [http://www.sl.ac.th/html\\_edu/sl/temp\\_emp\\_research/975.pdf](http://www.sl.ac.th/html_edu/sl/temp_emp_research/975.pdf) . ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

## บรรณานุกรม ( ต่อ )

พันทิวา สุระคาย. ๒๕๕๙. การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักโดยการใช้นิทานและเพลงกับนักเรียนชั้นอนุบาล 1. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://watutaphaoschool.org/index.php> . ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

ลูกคิด ตู๋จินดา. ๒๕๕๘ .การแก้ปัญหาเด็กไม่รับประทานผักระดับปฐมวัย โรงเรียนวัดวังพลับเหนือ อำเภอสรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี . (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://wangplub161253.blogspot.com> . ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

# ภาคผนวก

ภาคผนวก ก



เลขที่	รายการสังเกต															ประเภท
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12																
13																

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้



## แบบสอบถามผู้ปกครอง

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กปฐมวัย ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมู  
ขวิด ตำบลยี่ล้น อำเภอวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง

### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรหลักสูตรศึกษาศาสตร วิชาเอกการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ตามโครงการความร่วมมือทางวิชาการกับกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นกับ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งผลการวิจัยที่ได้จะนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมและสนับสนุนภาวะโภชนาการที่เหมาะสม เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของเด็กก่อนวัยเรียน จึงขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามทุกข้อ คำตอบของท่านจะมีประโยชน์ต่อการศึกษาครั้งนี้และจะเป็นความลับ ซึ่งไม่มีผลใด ๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามนี้จะประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

- |   |              |
|---|--------------|
| ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม          | จำนวน 12 ข้อ |
| ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครอง         | จำนวน 20 ข้อ |
| ส่วนที่ 3 ความเชื่อด้านการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง | จำนวน 19 ข้อ |
| ส่วนที่ 4 นิสัยการบริโภคของเด็ก                   |              |

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

นางสาวนฤนาท กล่อมสุภาพ

นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตร์ วิชาเอกการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ตามโครงการความร่วมมือทางวิชาการกับกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นกับมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อมูลส่วนนี้เกี่ยวกับตัวเด็ก

1. เพศ

( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง

2. อายุ..... ปี

3. น้ำหนัก..... กิโลกรัม ส่วนสูง .....เซนติเมตร

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ปกครอง

4. ผู้ปกครองเกี่ยวข้องกับเด็กเป็น

( ) 1. บิดา ( ) 2. มารดา  
( ) 3. ย่า, ยาย ( ) 4. อื่น ๆ ระบุ.....

5. อายุ ..... ปี

6. สถานภาพ

( ) 1. โสด ( ) 2. สมรส  
( ) 3. ม่าย ( ) 4. หย่า  
( ) 5. แยกกันอยู่

7. ระดับการศึกษา

( ) 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ ( ) 2. ประถมศึกษา  
( ) 3. มัธยมศึกษาตอนต้น ( ) 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.  
( ) 5. อนุปริญญา / ปวส. ( ) 6.ปริญญาตรีขึ้นไป

8. อาชีพ

( ) 1. รับราชการ ( ) 2. ค้าขาย  
( ) 3. รับจ้าง ( ) 4. เกษตรกรรม  
( ) 5. อื่น ๆ

9. ศาสนา

1. พุทธ  2. อิสลาม  
 3. คริสต์  4. อื่น ๆ ระบุ.....

10. รายได้เฉลี่ย / เดือน

- ต่ำกว่า 3,000 บาท  3,001 – 5,000 บาท  
 5,000 – 10,000 บาท  มากกว่า 10,000 บาท

11. จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

- 2 คน  3 – 5 คน  6 คนขึ้นไป

12. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพจากที่ใดบ้าง ( ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )

1. ไม่ได้รับเลย  
 2. ได้รับจาก ( ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )  
 1. โทรทัศน์ / วิทยุ  2. แพทย์ / เจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
 3. เพื่อน / เพื่อนบ้าน  4. บุคคลในครอบครัว  
 5. หนังสือพิมพ์  6. อื่นๆ ระบุ .....

## ส่วนที่ 2 ความรู้โภชนาของผู้ปกครอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1.อาหารประเภทผัก ผลไม้มีประโยชน์ต่อระบบขับถ่ายของร่างกาย			
2.ร่างกายต้องการสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอแต่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนอาหารที่รับประทาน			
3.อาหารที่มีประโยชน์จะมีผลต่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย สมองและจิตใจ			
4.ถ้าเด็กไม่ยอมรับประทานอาหารจำเป็นต้องบังคับให้เด็กรับประทานให้ได้			
5.เด็กไม่จำเป็นต้องได้รับประทานผักทุกวัน			
6.อาหารหมักดองไม่เหมาะสำหรับเด็ก			
7.เด็กที่ชอบอมข้าวและรับประทานอาหารพร้อมเล่นไปด้วย จะทำให้เด็กรับประทานอาหารได้มากกว่าเด็กที่นั่งรับประทานเป็นที่			
8.อาหารประเภทน้ำอัดลม ลูกอม ไม่ควรให้เด็กรับประทานเพราะทำให้เด็กฟันผุ			
9.เด็กที่มีน้ำหนักตัวเทียบกับส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานถือว่าอยู่ในภาวะทุพโภชนา			
10.นมผงมีคุณค่าทางอาหารเทียบเท่ากับนมแม่			
11.เด็กในวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคขาดสารอาหารมากกว่าวัยอื่นๆ			
12.ถ้าเด็กได้รับสารอาหารที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเด็กอาจเสียชีวิตได้			
13.เด็กที่เป็นโรคอ้วนและโรคขาดสารอาหาร สามารถรักษาได้ด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสม			
14.เด็กที่มีรูปร่างอ้วนจะสามารถลดได้เองทุกคนเมื่อโตขึ้น			
15.ควรจัดให้เด็กรับประทานอาหารในปริมาณมาก ๆ เด็กจะได้ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ			
16.เด็กที่ดื่มนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว จะทำให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง			
17.เด็กที่ชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวจะทำให้เด็กรับประทานอาหารมื้อหลักได้น้อย			
18.การให้เด็กกินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดเป็นการป้องกันการเป็นโรคขาดสารอาหารวิธีหนึ่ง			
19.ถ้าท่านสงสัยว่าเด็กจะเป็นโรคขาดสารอาหาร ควรปล่อยให้รู้สึกหิวก็หายเอง			
20.การเจริญเติบโตของเด็กขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์มากกว่าอาหาร			

### ส่วนที่ 3 ความเชื่อด้านการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1.เด็กแรกเกิดที่ดื่มนมจะมีสุขภาพร่างกายที่ดีกว่าเด็กที่ดื่มนมผง			
2.หญิงแม่ลูกอ่อนจะกินแกงเลียงจะทำให้ให้น้ำนมดี			
3.หญิงให้นมบุตรไม่ควรรับประทานผักสดและผักใบเขียวทุกชนิดเพราะจะทำให้เด็กท้องเสีย			
4.หญิงแม่ลูกอ่อนควรกินข้าวกับเกลือเพราะอาหารอื่นแสลง			
5.ไม่ควรให้เด็กทารกกินนมเพียงอย่างเดียวเพราะไม่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย			
6.เด็กที่รับประทานผักมาก ๆ จะทำให้ท้องอืดได้			
7.เด็กที่ป่วยเป็นโรคท้องร่วงไม่ควรดื่มน้ำ			
8.เด็กที่กินข้าวมาก ๆ จะโตไว กินกับมาก ๆ จะเป็นตาขโมย			
9.เด็กห้ามรับประทานอาหารทะเลเพราะอาจเกิดอาการแพ้ได้			
10.อาหารทุกอย่างที่โฆษณาในวิทยุโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์ มีประโยชน์ ต่อร่างกายที่เหมาะสมกับเด็ก			
11.เด็กที่ไม่ได้ดื่มนมจะมีร่างกายที่แข็งแรงน้อยกว่าเด็กที่ดื่มนม			
12.กินตับไก่แล้วไม่เป็นโรคตาฟาง			
13.การรับประทานมะละกอสุกจะช่วยทำให้ขับถ่ายสะดวก			
14.ข้าวแดงมีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่าข้าวขาว			
15.การรับประทานผักบุงจะทำให้สายตาดำ			
16.ขณะที่เด็กเป็นแผลห้ามกินเนื้อไก่และไข่ไก่ เพราะทำให้แผลเปื่อย			
17.เด็กที่รับประทานปลาหมึกมาก ๆ จะเป็นเด็กฉลาด			
18.เด็กจำเป็นต้องกินอาหารเสริมเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง			
19.เด็กอ้วนคือเด็กที่สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงกว่าเด็กทั่วไป			

ส่วนที่ 4 นิสัยก่อนบริโภคของเด็กปฐมวัย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับนิสัยการรับประทางของเด็ก

ทุกครั้ง หมายถึง ได้ปฏิบัติตัวต่อสิ่งนั้นอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ เช่น ในจำนวน 10 ครั้ง ปฏิบัติ 10 ครั้ง

บ่อยครั้ง หมายถึง ได้ปฏิบัติตัวต่อสิ่งนั้นค่อนข้างสม่ำเสมอเป็นประจำ เช่น ในจำนวน 10 ปฏิบัติ 6-9 ครั้ง

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ได้ปฏิบัติตัวต่อสิ่งนั้น ๆ อยู่บ้างแต่ไม่สม่ำเสมอเป็นประจำ เช่น ในจำนวน 10 ครั้ง ปฏิบัติ 1 - 5 ครั้ง

ไม่เคย หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติตัวต่อสิ่งนั้นเลย เช่น ในจำนวน 10 ครั้ง ไม่ปฏิบัติเลยแม้แต่สักครั้ง

ข้อคำถาม	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
1.เด็กเคี้ยวอาหารได้ละเอียด				
2.เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ				
3.เด็กไม่ค่อยสนใจในการรับประทานอาหารต้องคอยให้ผู้ใหญ่ บังคับหรือเกลี้ยกล่อม				
4.เด็กชอบรับประทานอาหารตรงเวลา				
5.เด็กชอบอมอาหารไว้นานๆ				
6.เด็กรับประทานอาหารได้ทุกชนิด				
7.เด็กชอบรับประทานขนมหวานทุกชนิด				
8.เด็กได้รับประทานผักทุกชนิด				
9.เด็กไม่ชอบรับประทานผัก				
10.เด็กรับประทานอาหารพร้อมกับเล่นไปด้วย				
11.เด็กรับประทานอาหารเพียงบางมื้อในแต่ละวัน				
12.เด็กชอบรับประทานขนมขบเคี้ยว				
13.เด็กรับประทานขนมต่าง ๆ มากจนทำให้ไม่ยอมรับประทานข้าว				
14.เด็กดื่มนมทุกวัน				
15.เด็กชอบรับประทานอาหารตามคำโฆษณา				
16.เวลาที่เด็กร้องไห้หรือโกรธจะไม่ยอมรับประทานอาหาร				
17.เด็กชอบรับประทานลูกอมหรือน้ำอัดลม				
18.เด็กสามารถรับประทานอาหารได้เหมือนผู้ใหญ่				

ภาคผนวก ข

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบอาหาร

ระดับชั้นเตรียมอนุบาล

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้  
เรื่อง ผัก

วันจันทร์ ที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักประโยชน์ของผัก
2. เพื่อให้เด็กรู้จักผักชนิดต่างๆและรับประทานผักชนิดต่างๆได้
3. เพื่อให้เด็กรู้จักวิธีการประกอบอาหาร

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

กิจกรรมเคลื่อนไหว (08.35 – 08.50 น.) เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง

“ เพลง จำจี้ผลไม้ ”

จำจี้ผลไม้ แต่งไทย แต่งกวา

ขนุนน้อยหน้า พุทรามังคุด ละมุดลำไย

มะเฟือง มะไฟ มะกรูด มะนาว มะพร้าว

ส้มโอ ฟักแฟง แตงโม ไซโย โห้ฮิ้ว

ขั้นดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมเสริมประสบการณ์ (08.55 – 09.30) ครูสนทนากับเด็กๆ โดยการใช้คำถามนำ เกี่ยวกับเพลง จำจี้ผลไม้

- ให้เด็กออกมาเล่าเกี่ยวกับผักที่ตนเองเคยรับประทาน

- เล่านิทานเรื่อง เห็ดเข็มทองห่มผ้า

- จัดกิจกรรมประกอบอาหารเมนู เห็ดเข็มทองห่มผ้า โดยครูสาธิตวิธีการทำให้เด็กดูก่อนและเลือกเด็กออกมา 1 คนเพื่อที่จะทำเห็ดเข็มทองห่มผ้าให้เพื่อนๆได้ดู

กิจกรรมสร้างสรรค์ (09.30– 09.45 น.) ระบายสีรูปผักและผลไม้

กิจกรรมเกมการศึกษา (09.45 – 10.00 น.) หนีบภาพผักและผลไม้ที่เหมือนกันให้ถูกตรงตามที่อยู่ในวงกลม

กิจกรรมกลางแจ้ง (10.00 – 10.30 น.) เล่นเครื่องเล่นสนาม

- นำเด็กเข้าแถวบริเวณสนามเด็กเล่น

- อธิบายกฎกติกาในการเล่นและความปลอดภัยต่างๆและให้เด็กเล่นเครื่องเล่น



- ล้างมือ ล้างหน้า หลังทำกิจกรรมเสร็จ

กิจกรรมเสรี (14.45 น.) เล่นตามมุมประสบการณ์ต่างๆ ชี้แจง อธิบาย ข้อตกลงขณะเล่น  
เมื่อเล่นเสร็จช่วยกันเก็บของเล่นเข้าที่

ขั้นสรุป สรุปกิจกรรมร่วมกันโดยใช้คำถามเกี่ยวกับ ชนิดของผักและผลไม้พร้อมทั้งความแตกต่างของผัก  
และผลไม้

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

1. เพลง จำจำผลไม้
2. นิทานเรื่อง เห็ดเข็มทองห่มผ้า
3. วัสดุอุปกรณ์ประกอบอาหาร เมนู เห็ดเข็มทองห่มผ้า
4. เกมหนีรูปภาพผักและผลไม้ที่เหมือน
5. เครื่องเคาะจังหวะ
6. เครื่องเล่นสนาม
7. ห้องจัดประสบการณ์

การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการทำกิจกรรมและเล่นร่วมกับเพื่อน การสนทนาซักถาม โต้ตอบกับครูและเพื่อน  
สังเกตจากผลงาน การรู้จักแบ่งปันและการรอคอย การปฏิบัติตามข้อตกลงได้อย่างถูกต้อง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้  
เรื่อง ผักหลากหลาย

วันจันทร์ ที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักประโยชน์ของผัก
2. เพื่อให้เด็กรู้จักผักชนิดต่างๆและรับประทานผักชนิดต่างๆได้
3. เพื่อให้เด็กรู้จักวิธีการประกอบอาหาร

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

กิจกรรมเคลื่อนไหว (08.35 – 08.50 น.) เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง

“ เพลง กินผักกันเถอะเรา ”

กินผักกันเถอะเรา บวบ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว แตงกวา คื่นช่าย กวางตุ้ง  
ผักบุ้งโหระพา มะเขือเทศสีดา ฟักทอง ถั่วลิสง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมเสริมประสบการณ์ (08.55 – 09.30) ครูสนทนากับเด็กๆ โดยการใช้คำถามนำ เกี่ยวกับเพลง กินผักกันเถอะเรา

- ให้เด็กออกมาเล่าเกี่ยวกับผักที่ตนเองเคยรับประทาน
- เล่านิทานเรื่อง กุ้งกิ้งไปตลาด
- จัดกิจกรรมประกอบอาหารเมนู ปูอัดร่อนเรือ โดยครูสาธิตวิธีการทำให้เด็กดูก่อนและเลือกเด็กออกมา 1 คนเพื่อที่จะทำหัดต้มของห่มผ้าให้เพื่อนๆได้ดู

กิจกรรมสร้างสรรค์ (09.30– 09.45 น.) ระบายสีรูปผักและผลไม้

กิจกรรมเกมการศึกษา (09.45 – 10.00 น.) หนีภาพผักและผลไม้ที่เหมือนกันให้ถูกตรงตามที่อยู่ในวงกลม

กิจกรรมกลางแจ้ง (10.00 – 10.30 น.) เล่นเครื่องเล่นสนาม

- นำเด็กเข้าแถวบริเวณสนามเด็กเล่น

- อธิบายกฎกติกาในการเล่นและความปลอดภัยต่างๆและให้เด็กเล่นเครื่องเล่น
- ล้างมือ ล้างหน้า หลังทำกิจกรรมเสร็จ

**กิจกรรมเสรี** (14.45 น.) เล่นตามมุมประสบการณ์ต่างๆ ชี้แจง อธิบาย ข้อตกลงขณะเล่น  
เมื่อเล่นเสร็จช่วยกันเก็บของเล่นเข้าที่

**ขั้นสรุป** สรุปกิจกรรมร่วมกันโดยใช้คำถามเกี่ยวกับ ชนิดของผักและผลไม้พร้อมทั้งความแตกต่างของผัก  
และผลไม้

### สื่อ / แหล่งเรียนรู้

1. เพลง กินผักกันเถอะเรา
2. นิทานเรื่อง กุ่มกิงไปตลาด
3. วัตถุประสงค์การประกอบอาหารเมนู ปูอัดล่องเรือ
4. เกมหนีภาพผักและผลไม้ที่เหมือน
5. เครื่องเคาะจังหวะ
6. เครื่องเล่นสนาม
7. ห้องจัดประสบการณ์

### การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการทำกิจกรรมและเล่นร่วมกับเพื่อน การสนทนาซักถาม โต้ตอบกับครูและเพื่อน  
สังเกตจากผลงาน การรู้จักแบ่งปันและการรอคอย การปฏิบัติตามข้อตกลงได้อย่างถูกต้อง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้  
เรื่อง ผักผลไม้ประโยชน์

วันจันทร์ ที่ 3 ธันวาคม พ.ศ. 2561

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักประโยชน์ของผัก
2. เพื่อให้เด็กรู้จักผักชนิดต่างๆและรับประทานผักชนิดต่างๆได้
3. เพื่อให้เด็กรู้จักวิธีการประกอบอาหาร

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

กิจกรรมเคลื่อนไหว (08.35 – 08.50 น.) เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง

“ เพลง กินผักผลไม้ ”  
กินผักผลไม้ทำให้แข็งแรง  
แก้มก็แดงน้ารักหน้าหนา  
ไก่ไข่มเนื้อหมูปลา  
กินแล้วแก้มกล่ำเต็บโตว่องไว

ขั้นดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมเสริมประสบการณ์ (08.55 – 09.30) ครูสนทนากับเด็กๆ โดยการใช้คำถามนำ เกี่ยวกับเพลง กินผักผลไม้

- ให้เด็กออกมาเล่าเกี่ยวกับผักที่ตนเองเคยรับประทาน
- เล่านิทานเรื่อง ไข่มีคุณค่า
- จัดกิจกรรมประกอบอาหารเมนู ผักแปลงร่าง โดยครูสาธิตวิธีการทำให้เด็กดูก่อนและเลือกเด็ก

ออกมา 1 คนเพื่อที่จะทำเห็ดเข็มทองห่มผ้าให้เพื่อนๆได้ดู

กิจกรรมสร้างสรรค์ (09.30– 09.45 น.) ระบายสีรูปผักและผลไม้

กิจกรรมเกมการศึกษา (09.45 – 10.00 น.) หนีภาพผักและผลไม้ที่เหมือนกันให้ถูกตรงตามที่อยู่ในวงกลม

กิจกรรมกลางแจ้ง (10.00 – 10.30 น.) เล่นเครื่องเล่นสนาม

- นำเด็กเข้าแถวบริเวณสนามเด็กเล่น

- อธิบายกฎกติกาในการเล่นและความปลอดภัยต่างๆและให้เด็กเล่นเครื่องเล่น
- ล้างมือ ล้างหน้า หลังทำกิจกรรมเสร็จ

**กิจกรรมเสรี** (14.45 น.) เล่นตามมุมประสบการณ์ต่างๆ ชี้แจง อธิบาย ข้อตกลงขณะเล่น  
เมื่อเล่นเสร็จช่วยกันเก็บของเล่นเข้าที่

**ขั้นสรุป** สรุปกิจกรรมร่วมกันโดยใช้คำถามเกี่ยวกับ ชนิดของผักและผลไม้พร้อมทั้งความแตกต่างของผัก  
และผลไม้

### สื่อ / แหล่งเรียนรู้

1. เพลง กินผักผลไม้
2. นิทานเรื่อง น้องเฟสไม่ทานผัก
3. การประกอบอาหารเมนู ผักแปลงร่าง
4. เกมหนีภาพผักและผลไม้ที่เหมือน
5. เครื่องเคาะจังหวะ
6. เครื่องเล่นสนาม
7. ห้องจัดประสบการณ์

### การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการทำกิจกรรมและเล่นร่วมกับเพื่อน การสนทนาซักถาม โต้ตอบกับครูและเพื่อน  
สังเกตจากผลงาน การรู้จักแบ่งปันและการรอคอย การปฏิบัติตามข้อตกลงได้อย่างถูกต้อง

ภาคผนวก ข

รูปกิจกรรมก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบอาหาร

ระดับชั้นเตรียมอนุบาล 2-3 ขวบ

พฤติกรรมก่อนการทานอาหาร



## กิจกรรมการทำอาหารหลังจากเล่นนิทาน





# กิจกรรมการทำอาหารหลังจากเล่นนิทาน



## กิจกรรมการเล่านิทานเรื่อง กุ้งกิ้งไปตลาด









ภาคผนวก ค

แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....1..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูวิด

ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1 . เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1			/			/			/			/			/	5
2			/			/			/			/			/	5
3			/			/			/			/			/	5
4			/			/			/			/			/	5
5			/			/			/			/			/	5
6			/			/			/			/			/	5
7			/			/			/			/			/	5
8			/			/			/			/			/	5
9			/			/			/			/			/	5
10			/			/			/			/			/	5
11			/			/			/			/			/	5

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12			/			/			/			/			/	5
13			/			/			/			/			/	5

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้



## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....2..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูวิด

ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมกรกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1			/			/			/			/			/	5
2			/			/			/			/			/	5
3			/			/			/			/			/	5
4			/			/			/			/			/	5
5			/			/			/			/			/	5
6			/			/			/			/			/	5
7			/			/			/			/			/	5
8			/			/			/			/			/	5
9			/			/			/			/			/	5
10			/			/			/			/			/	5
11			/			/			/			/			/	5

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12			/			/			/			/			/	5
13			/			/			/			/			/	5

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....3..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด

ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1			/			/			/			/			/	5
2			/			/			/			/			/	5
3			/		/				/			/			/	6
4			/			/			/			/			/	5
5			/		/				/			/			/	6
6			/			/		/				/			/	6
7			/			/		/				/			/	6
8			/			/			/			/			/	5
9			/		/				/			/			/	6
10			/			/		/				/		/		6
11			/		/				/			/			/	6

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12			/			/			/			/		/		6
13			/		/				/			/			/	6

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....4..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูวิด

ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1			/			/			/			/			/	5
2			/			/			/			/			/	5
3			/			/			/			/			/	5
4			/		/			/			/			/		7
5			/		/			/			/			/		7
6			/		/			/			/			/		7
7			/			/			/			/			/	5
8			/		/			/			/			/		7
9			/		/			/			/			/		7
10			/		/			/			/			/		7
11			/			/			/			/			/	5

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12			/			/			/			/			/	5
13			/		/			/				/			/	7

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....5..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด

ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมกรกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน		
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้					
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
1			/		/			/			/			/			/	7
2		/			/			/			/			/			/	8
3			/			/			/			/			/			5
4		/			/			/			/			/		/		8
5			/			/			/			/			/			5
6			/			/			/			/			/			5
7		/			/			/			/			/		/		8
8		/			/			/			/			/			/	8
9		/				/			/			/			/			6
10		/				/			/			/			/			6
11		/				/			/			/			/			6

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12		/			/			/				/			/	8
13		/				/			/			/			/	6

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้



## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....6..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูวิด

ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1		/			/			/			/			/		8
2		/			/			/			/			/		7
3		/			/			/			/			/		8
4		/			/			/			/			/		8
5		/			/		/			/			/		/	8
6		/			/			/			/			/		7
7		/			/			/			/			/		7
8		/			/			/			/			/		8
9		/			/			/			/			/		8
10			/			/			/			/			/	8
11			/			/			/			/			/	7

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12		/				/			/			/		/		7
13			/			/		/				/		/		7

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....7..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูวิด

ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1			/			/			/			/			/	5
2			/		/				/			/			/	6
3			/			/			/			/			/	5
4			/			/			/		/				/	6
5			/			/			/			/			/	5
6			/			/			/			/			/	5
7			/			/			/			/			/	5
8			/			/			/			/			/	5
9			/			/			/			/			/	5
10		/				/			/			/			/	6
11			/			/			/			/			/	5

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12			/			/			/			/			/	5
13			/			/			/			/			/	5

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

### ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....8..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูวิด

### ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1		/			/			/			/			/		7
2		/				/			/			/			/	5
3		/				/			/			/			/	6
4		/				/			/			/			/	6
5		/				/		/			/				/	8
6		/			/				/			/		/		8
7		/			/				/			/		/		8
8			/			/			/			/		/		7
9			/			/			/			/			/	6
10			/			/		/			/		/		/	6
11			/		/			/			/			/		8

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12			/			/		/			/			/		8
13			/		/			/		/				/		8

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

### ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....9..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด

### ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1		/				/			/		/				/	7
2			/			/			/			/			/	5
3		/				/		/			/				/	7
4		/				/			/		/				/	7
5		/				/			/			/			/	6
6		/				/			/			/			/	6
7		/				/			/			/			/	6
8		/				/			/		/				/	7
9		/				/			/			/		/		7
10		/				/			/			/		/		7
11		/				/			/			/			/	6

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12		/				/			/			/			/	6
13		/				/			/			/			/	6

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้



## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....10..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด

ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย  ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1		/			/				/			/		/		8
2			/			/			/			/		/		6
3			/		/				/			/		/		7
4		/				/		/				/		/		8
5			/			/		/				/			/	6
6		/				/			/			/			/	6
7			/			/			/			/		/		6
8		/				/		/				/			/	8
9		/				/			/			/		/		7
10			/		/			/				/			/	8
11			/			/		/				/		/		6

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12		/				/			/			/			/	6
13		/				/			/			/			/	6

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

### ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....11..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด

### ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน	
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้				
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1		/			/				/				/			/	8
2		/				/			/				/			/	7
3			/			/			/				/			/	6
4		/				/			/				/			/	7
5		/				/			/				/			/	7
6		/				/			/				/			/	7
7		/				/		/					/			/	8
8		/				/			/		/		/			/	7
9		/				/			/				/			/	6
10		/				/			/				/		/		7
11		/			/				/				/			/	7

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12		/				/			/			/		/		7
13		/				/			/			/			/	6

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....12..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด

ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมกรกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1		/				/			/		/			/		8
2			/			/			/		/			/		7
3			/			/			/		/			/		6
4		/				/			/		/			/		7
5		/				/			/		/			/		7
6		/				/			/		/			/		7
7		/			/				/		/		/		/	8
8			/		/				/		/			/		7
9			/			/			/		/			/		6
10			/			/			/		/			/		7
11		/				/			/		/			/		7

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12			/			/		/				/			/	7
13			/			/			/			/			/	6

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....13..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด

ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมกรกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1	/				/			/				/			/	9
2		/				/			/		/				/	7
3			/			/			/		/			/		7
4			/		/				/		/				/	7
5			/			/			/		/			/		7
6		/				/			/		/				/	7
7	/				/				/		/				/	9
8			/			/			/		/			/		7
9		/				/			/		/				/	7
10			/			/		/			/				/	7
11			/		/				/			/		/		7

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12		/			/			/			/			/		7
13		/			/			/			/			/		7

#### เกณฑ์การให้คะแนน

3 มากกว่า หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

2 ปานกลาง หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

1 น้อย หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้



## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

### ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....14..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด

### ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย  ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน	
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้				
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1	/				/			/			/			/			9
2		/				/			/		/			/			8
3		/				/			/		/			/			8
4		/				/			/		/			/			8
5		/			/				/		/			/			8
6		/			/				/		/			/			8
7		/			/				/	/				/			9
8			/			/			/	/				/			8
9		/				/			/	/				/			8
10			/			/	/			/				/			8
11		/				/			/	/				/			8

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12			/			/		/		/					/	8
13			/			/		/		/					/	8

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

## แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาล

### ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ครั้งที่ .....15..... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนบ้านไผ่หมูขวิด

### ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ตารางแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเตรียมอนุบาลหลังทำกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการกินผัก ( ก่อนและหลังทำกิจกรรม )

คำชี้แจง : ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานอาหารผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1	/				/			/				/			/	9
2		/				/			/			/			/	8
3			/			/		/			/			/		8
4		/			/			/			/			/		8
5			/		/			/			/			/		8
6			/		/			/			/			/		8
7		/			/			/			/			/		9
8		/			/			/			/			/		8
9		/			/			/			/			/		8
10		/				/			/		/			/		8
11			/	/				/			/			/		8

เลขที่	รายการสังเกต															คะแนน
	1. เด็กรู้ว่าผักมีประโยชน์			2. เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้			3. เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของผักได้			4. เด็กรับประทานผักทุกครั้ง			5. เด็กสามารถบอกชนิดผักที่ตนเองชอบได้			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
12		/				/		/				/		/		88
13		/			/				/		/				/	

**เกณฑ์การให้คะแนน**

**3 มากกว่า** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก และสามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้

**2 ปานกลาง** หมายถึง เด็กสามารถรับประทานผัก แต่ยังไม่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กรับประทานได้

**1 น้อย** หมายถึง เด็กไม่ยอมรับประทานผัก แต่สามารถบอกชื่อผักที่เด็กทานได้