รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน

เรื่อง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาล2/2โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน ชั้นอนุบาล2/2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไทร

ชื่อผู้วิจัย

นางสาวนุรีซัน หมัดสา

รหัสนักศึกษา 571071321043

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

รายวิชา การปฏิบัติการสอนในสถานในสาขาวิชาเฉพาะ 2

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์ สงขลา)

ชื่อเรื่อง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาล๒/๒โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน ชั้นอนุบาล๒/๒ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไทร

ชื่อผู้วิจัย นางสาวนุรีซัน หมัดสา
ปีที่ทำการวิจัย ๒๕๖๑

บทนำ

การรับประทานอาหารของเด็กในวัยอนุบาลมีความสำคัญมากเนื่องจากอาหารที่รับประทานจะไปเสริมสร้างพัฒนาการด้านต่างๆให้เด็กในวัยนี้เติบโตอย่างมีคุณภาพ มีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆได้ดี แต่ถ้าเด็กในวัยนี้เลือกรับประทานแต่อาหารที่ตนชอบหรือไม่รับประทานผักเลยจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กได้

ผักอุดมไปด้วย วิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร ช่วยเสริมสร้างควบคุมการทำงาน และการไหลเวียนของเหลวในร่างกาย บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน ช่วยทำให้ระบบการย่อย ระบบการขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ นอกจากนี้ผักบางชนิดยังมีสารพิเศษที่ช่วยทำหน้าที่คล้ายยาป้องกันและรักษาโรคบางชนิดได้อีกด้วย

ผู้วิจัยพบว่า ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไทร ส่งเสริมสุขภาพพัฒนาด้านสุขภาพควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านการศึกษา ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไทร จึงมีนโยบายให้มื้อกลางวันของนักเรียนประกอบด้วยอาหารประเภทผักทุกมื้อ แต่ยังมีเด็กนักเรียนบางกลุ่มในระดับอนุบาล ๒/๒ ที่ไม่ยอมรับประทานผัก จำนวน ๑๐ คน จากเด็ก ๒๕ คน คุณครูได้พูดกระตุ้นให้เด็กรับประทานผักด้วยการบอกประโยชน์ของผักแล้วก็ตาม แต่นักเรียน จำนวน ๑๐คน ก็ยังไม่รับประทานผักเหมือนเดิม

กุลยา ตันติผลาชีวะ (๒๕๔๑:๒-๑๐) ได้ให้ความหมายไว้ว่า นิทาน คือ สิ่งที่มีประสิทธิภาพสำหรับการเรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัย ไม่มีเด็กคนใดไม่ชอบฟังนิทาน นิทานสามารถสร้างจินตนาการ ความฝัน ความคิด ความเข้าใจและการรับรู้ให้กับเด็ก

สรุปได้ว่า นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมาหรือมีผู้แต่งขึ้นเพื่อให้ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และสามารถนำความคิดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

จากหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำเอานิทานมาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาเด็กปฐมวัยไม่รับประทานผักโดยใช้กิจกรรมเล่านิทานของเด็ก
ปฐมวัยระดับชั้นอนุบาล ๒/๒ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไทร

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อแก้ปัญหาการไม่รับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาล๒/๒ โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน

ขอบเขตการวิจัย

๑.ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยได้แก่ เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒/๒ อายุ ๓-๔ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไทร จำนวน ๑๐ คน

ระยะเวลา ภาคเรียน ๒ ปี ๒๕๖๑

กลุ่มเป้าหมายได้แก่ เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒/๒ อายุ ๓-๔ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไทร จำนวน ๑๐ คน

ระยะเวลา ภาคเรียน ๒ ปี ๒๕๖๑

๒. ด้านตัวแปร

ตัวแปรในการวิจัย ประกอบด้วย ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น - การจัดกิจกรรมด้วยการเล่านิทาน

- การฝึกรับประทานอาหารที่มีผักอย่างต่อเนื่อง

ตัวแปรตาม - ฝึกการรับประทานอาหารที่มีผักจนติดเป็นลักษณะนิสัย

๓.ด้านเนื้อหา การวิจัยนี้ดำเนินการในหน่วยการเรียนรู้ อร่อยผักผลไม้ สาระที่ควรรู้ สิ่งต่างๆรอบตัวเด็ก ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ ๑ สัปดาห์

นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

๑.เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาลปีที่๒/๒ อายุ ๓-๔ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไทร จำนวน ๑๐ คน

๒.นิทาน หมายถึง นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย อายุ ๓-๔ ปี ทีมีเนื้อหาเกี่ยวกับการส่งเสริมการรับประทานอาหาร

๓.การกินผัก หมายถึง เด็กกินอาหารผัก ขอเติมผัก แสดงสีหน้าท่าทางการกินผัก ด้วยความพอใจ กินผักในแต่ละมื้อตามกำหนด ๑ – ๕ อย่าง ขอร้องให้ครูประกอบอาหารผักอีกในมื้อ ต่อไป

๔.กิจกรรมการเล่านิทาน หมายถึง กิจกรรมที่คุณครูเป็นผู้เล่านิทาน โดยใช้หนังสือนิทานภาพที่มีเนื่อหาขอนิทานส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย พัฒนามาจาก ทฤษฎี/แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ แบนดูรา

การเล่านิทาน → ฝึกการรับประทานอาหาร → การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่๓-๔ ภาคเรียนที่๑ปีการศึกษา ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไทร จำนวน ๑๐ คนที่ไม่รับประทานผัก ตามขั้นตอนดังนี้

๑. ดำเนินการใช้แผนการจัดประสบการณ์การเล่านิทาน จำนวน ๕ ครั้ง ครั้งละ ๒๐ นาที

๒.ดำเนินการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักขณะรับประทานผักของทุกวันเพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งใช้ระยะเวลาในการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักจำนวน ๑๐ วัน

๓. เกณฑ์คะแนนในการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ดังนี้

๒ คะแนน หมายถึง รับประทาน

๑ คะแนน หมายถึง รับประทานผักบางชนิด

๐ คะแนน หมายถึง ไม่รับประทานผัก

เกณฑ์การประเมินเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ ๖๐

เครื่องมือวิจัยได้แก่

นวัตกรรม

- แผนการจัดประสบการณ์การเล่านิทาน

เครื่องมือ

- แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑. ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) หาได้จากสูตร (วรรณี ธรรมโชติ : ๒๕๕๒)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N} \times ๑๐๐$$

เมื่อ $\bar{x}$ คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$\sum x$ คือ ผลบวกของข้อมูลทุกค่า

n คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

๒. นำข้อมูลได้จากการทดลองมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละจากสูตร

$$P = \frac{f}{N} \times ๑๐๐$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยล่ะ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

ค่าร้อยละจะแสดงความหมายของค่าและสามารถนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบได้

สรุปผลการวิจัย

๑.จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานผักหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานเพราะเด็กได้รับการณ์จัดประสบการณ์ที่เหมาะสมทั้งกับวัยและความสนใจของเด็ก และเน้นให้เด็กได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง ได้ใช้ประสาทสัมผัสต่างๆในการรับรู้สิ่งต่างๆซึ่งจะทำให้เด็กเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น และที่สำคัญผักมีความสำคัญและมีประโยชน์
ต่อพัฒนาการต่างๆของเด็กโดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านร่างกาย

๒.จากผลการวิจัยพบว่ามีเด็กนักเรียน ๔ คนเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์แล้ว ไม่ผ่าน โดยสาเหตุอาจเกิดจากเมนูอาหารที่โรงเรียนมีผักซ้ำๆอาหารเดิมๆหรือเป็นเพราะเด็กไม่ชอบฟังนิทานจึงมีส่วนทำให้เด็กไม่ชอบรับประทานผักเหมือนเดิม

๓.จากการทำวิจัยในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ถึงวิทีการทำวิจัยแก้ปัญหาเด็กในชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง

การสะท้อนผลการเรียนรู้

๑.ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้

๑.๑ การใช้หนังสือนิทาน ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของช่วงอายุ

๑.๒ ครูผู้สอนควรจัดหาสื่อในการเล่านิทานเพื่อให้มีความน่าสนใจมากขึ้น

๑.๓ ครูผู้สอนควรมีเทคนิคและวิธีการเล่านิทานที่ดีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากรับประทานผัก

๑.๔ ครูผู้สอนควรใช้แรงเสริม เช่น กล่าวคำชมเชย ชักชวนให้เด็กอยากรับประทานผัก

๒.ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๒.๑ ควรมีการศึกษากิจกรรมเรื่องอื่นเพื่อแก้ไขการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

๒.๒ ผลที่ได้นำมาเป็นแนวทางในการใช้กิจกรรมด้านอื่นๆเพื่อแก้ไขการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

๒.๓ ควรมีการทำแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเป็นรายบุคคล

๒.๔ ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

รายการอ้างอิง

ดวงเดือน ไกรเทพ. (๒๕๔๘) . การบริโภคอาหาร : กรุงเทพฯ

จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์. (๒๕๔๓). พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร : กรุงเทพ

อรนุช ขันทะวงศ์. (๒๕๔๔). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ : กรุงเทพ

วีณะ วีระไทยะ. (๒๕๔๘). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร : กรุเทพฯ

ประภาพรรณ เอี่ยมสุภาษิต. (๒๕๔๘). วารสารการศึกษาปฐมวัย.กรุงเทพ : โรงพิมพ์ บริษัท เอดิสันเพรสโปรดักส์ จำกัด

วศินา จันทร์ศิริ. (๒๕๔๙). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร : กรุเทพฯ

ดุษฎี สุทธปรียาศรี. (๒๕๔๖). พฤติกรรมทางโภชนาการ : กรุงเทพฯ

พรพรรณ รพี. (๒๕๔๘). อาหารและโภชนาการ : กรุงเทพฯ

อรวินท์ โทรกี. (๒๕๔๖). การบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย : กรุงเทพฯ

อุไร จิรมงคลการ. (๒๕๔๗). ผักพื้นบ้าน๑.กรุงเทพฯ : สำนักบ้านและสวนคุณค่าของผักทางโภชนาการ.ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (๒๕๔๕). สารานุกรมผัก.การปรุงอาหาร : กรุงเทพฯ
พรทิพย์ วินโกมินทร์. (๒๕๔๒). นิทานและหุ่นสำหรับเด็กปฐมวัย. เพชรบุรี : สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์
นัยนา อิสสระวิทย์. (๒๕๔๙). การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย : แนวคิดและการปฏิบัติ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (๒๕๕๔). ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
เบญจา แสงมะลิ. (๒๕๕๔). การพัฒนาเด็กปฐมวัย.กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ

ภาคผนวก

◆ **เครื่องมือวิจัย**

แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก

เด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาล**๒/๒** ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไทร

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย✔ ☐ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่เด็กปฐมวัยปฏิบัติ

เมนูอาหาร คือ.....วันที่.....

ชื่อผัก.....

ที่	ชื่อ	ระดับคะแนน			หมายเหตุ
		๒	๑	๐	
๑					
๒					
๓					
๔					
๕					
๖					
๗					
๘					
๙					
๑๐					

เกณฑ์การประเมิน

๒ คะแนน หมายถึง รับประทานผัก

๑ คะแนน หมายถึง รับประทานผักยางชนิด

๐ คะแนน หมายถึง ไม่รับประทานผัก

ลงชื่อ นางสาวนุรีซัน หมัดสา **๐๔๓**

(ผู้บันทึกพฤติกรรม)

วันที่ **๒๔**/ธ.ค./**๖๑**

◆ภาพขณะดำเนินกิจกรรมการวิจัย

◆แผนการจัดกิจกรรม/นิทาน

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน
ครั้งที่**๑** วันจันทร์ ที่ **๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑** เวลา **๐๙.๔๐-๑๐.๐๐** น.
นิทานเรื่อง หนูส้มกับหนูแก้ว

วัตถุประสงค์

๑.เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
๒.เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

- ขั้นนำ

๑.ครูให้เด็กๆนั่งในสัญลักษณ์ของตนเอง
๒.ครูทักทายเด็กๆพร้อมกับบอกเด็กๆว่า ครูจะมีนิทานมาเล่าให้ๆเด็กฟัง
๓.ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง หนูส้มกับหนูแก้ว

- ขั้นสอน

๔. ครูเล่านิทานเรื่อง เรื่อง หนูส้มกับหนูแก้ว ให้เด็กฟังๆ และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น เด็กคิดว่าผักมีประโยน์อย่างไร ถ้าเด็กๆอยากมีร่างกายแข็งแรงต้องทำอย่างไร

- ขั้นสรุป

๕. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมเด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่อง หนูส้มกับหนูแก้ว

การประเมิน

๑.สังเกตการตอบคำถาม
๒.สังเกตการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน
ครั้งที่ **๒** วันอังคาร ที่ **๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๑** เวลา **๐๙.๔๐-๑๐.๐๐** น.
นิทานเรื่อง กุ๋งกิ๋งท้องผูก

วัตถุประสงค์

๑.เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
๒.เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

- ขั้นนำ

๑.ครูให้เด็กๆนั่งในสัญลักษณ์ของตนเอง
๒.ครูทักทายเด็กๆพร้อมกับบอกเด็กๆว่า ครูจะมีนิทานมาเล่าให้ๆเด็กฟัง
๓.ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง กุ๋งกิ๋งท้องผูก

- ขั้นสอน

๔. ครูเล่านิทานเรื่อง เรื่อง กุ๋งกิ๋งท้องผูก ให้เด็กฟังๆ และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น เด็กคิดว่าผักมีประโยน์อย่างไร ถ้าเด็กๆอยากแข็งแรงต้องทำอย่างไร เพราะอะไรที่ทำให้กุ๋งกิ๋งท้องผูกไม่ออก

- ขั้นสรุป

๕. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมเด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่อง กุ๋งกิ๋งท้องผูก

การประเมิน

๑.สังเกตการตอบคำถาม
๒.สังเกตการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน
ครั้งที่ ๓ วันพุธ ที่ **๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๑** เวลา **๐๙.๔๐-๑๐.๐๐ น.**
นิทานเรื่อง หนูนิดไม่อยากกินผัก

วัตถุประสงค์

๑.เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
๒.เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

- ขั้นนำ

๑.ครูให้เด็กๆนั่งในสัญลักษณ์ของตนเอง
๒.ครูทักทายเด็กๆพร้อมกับบอกเด็กๆว่า ครูจะมีนิทานมาเล่าให้ๆเด็กฟัง
๓.ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง หนูนิดไม่อยากกินผัก

- ขั้นสอน

๔. ครูเล่านิทานเรื่อง เรื่อง หนูนิดไม่อยากกินผัก ให้เด็กฟังๆ และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น เด็กคิดว่าผักมีประโยน์อย่างไร ถ้าเด็กๆอยากจะให้ร่างกายแข็งแรงต้องทำอย่างไร

- ขั้นสรุป

๕. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมเด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่อง หนูนิดไม่อยากกินผัก

การประเมิน

๑.สังเกตการตอบคำถาม
๒.สังเกตการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน
ครั้งที่ **๔** วันพฤหัสบดี ที่ **๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๑** เวลา **๐๙.๔๐-๑๐.๐๐** น.
นิทานเรื่อง ฟักทองของหนูนิด

วัตถุประสงค์

๑.เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
๒.เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

- ขั้นนำ

๑.ครูให้เด็กๆนั่งในสัญลักษณ์ของตนเอง
๒.ครูทักทายเด็กๆพร้อมกับบอกเด็กๆว่า ครูจะมีนิทานมาเล่าให้ๆเด็กฟัง
๓.ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง ฟักทองของหนูนิด

- ขั้นสอน

๔. ครูเล่านิทานเรื่อง เรื่อง ฟักทองของหนูนิดให้เด็กฟังๆ และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น เด็กคิดว่าผักมีประโยน์อย่างไร ถ้าเด็กๆอยากมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงต้องทำอย่างไร

- ขั้นสรุป

๕. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมเด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่อง ฟักทองของหนูนิด

การประเมิน

๑.สังเกตการตอบคำถาม
๒.สังเกตการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน
ครั้งที่ **๕** วันศุกร์ ที่ **๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๑** เวลา **๐๙.๔๐-๑๐.๐๐** น.
นิทานเรื่อง โรคอ้วน

วัตถุประสงค์

๑.เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
๒.เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

- ขั้นนำ

๑.ครูให้เด็กๆนั่งในสัญลักษณ์ของตนเอง
๒.ครูทักทายเด็กๆพร้อมกับบอกเด็กๆว่า ครูจะมีนิทานมาเล่าให้ๆเด็กฟัง
๓.ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง โรคอ้วน

- ขั้นสอน

๔. ครูเล่านิทานเรื่อง เรื่อง โรคอ้วน ให้เด็กฟังๆ และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถาม ถามเด็ก เช่น เด็กคิดว่าผักมีประโยน์หรือไม่ ถ้าเด็กๆไม่อยากอ้วนต้องทำอย่างไร

- ขั้นสรุป

๕. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมเด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่อง โรคอ้วน

การประเมิน

๑.สังเกตการตอบคำถาม
๒.สังเกตการทำกิจกรรม

◆นิทาน

นิทานเรื่อง "หนูส้มกับหนูแก้ว"

หนูแก้วเป็นเด็กน่ารักหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส เพราะหนูแก้วชอบทานแต่อาหารที่มี ประโยชน์ โดยเฉพาะผัก ส่วนหนูส้มเป็นเด็กขี้โรค ชอบทานแต่ฝ้าอัดลมและขนม วันหนึ่งหนูส้มไม่มาโรงเรียนหนู แก้วจึงไปเยี่ยมที่บ้านจึงรู้ว่าหนูส้มไปโรงพยาบาลให้ฝ้าเกลือ เมื่อหนูส้มกลับมาบ้านหนูแก้วจึง ไปเยี่ยมที่บ้าน หนูส้มเล่าให้หนูแก้วฟังว่าเป็นเพราะหนูส้มรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ จึงไม่สบายหมอบอกให้รับประทานนมผลไม้และผักให้มากๆ และหนูส้มก็บอกกับหนูแก้วว่า หนูแก้วเนี่ยดีนะที่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตลอดเลยจึงไม่เป็นอะไรหน้าตาสดใสต่อไป นี้หนูส้มจะรับประทานอาหารที่มีแต่ประโยชน์จะได้เหมือนหนูแก้ว

นิทานเรื่อง "หนูนิดไม่อยากกินผัก"

หนูนิดเป็นเด็กผู้หญิงตัวเล็กสมชื่อ เช้าวันหนึ่งคุณแม่ทำกับข้าวซึ่งมีผักมากมายหนูนิดเห็นกับข้าวที่คุณแม่ทำก็แบ้หน้าใส่แล้วก็เลือกรับประทานแต่ของที่ตนเองชอบ เมื่อมาโรงเรียนหนู นิดเข้าแถวเป็นคนสุดท้ายตลอดเพราะตัวเล็กที่สุด พอถึงเวลาเรียนวิชาพละครูให้วิ่งหนูนิกจะวิ่ง เป็นคนสุดท้ายเสมอจนเพื่อนๆล้อหนูนิดตัวเล็กๆ เมื่อถึงเวลาอาหารกลางวันคุณครูสังเกตเห็นหนูนิดไม่รับประทานอาหารที่เป็นผักเขี่ยออกมา ไว้นอกจานจึงบอกหนูนิดถึงประโยชน์ของผักว่าที่หนูนิดตัวเล็กและวิ่งไม่ทันเพื่อนเพราะหนูนิดไม่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผักหนูนิดลองทานดูสิค่ะ และตั้งแต่นั้นมาหนู นิดจึงรับประทานผักมาตลอดและเมื่อถึงวิชาพละหนูนิดก็วิ่งได้เร็วขึ้นและมีจิตใจที่ดีและแจ่มใส ตั้งแต่นั้นมา

นิทานเรื่อง "ฟักทองของหนูนิด"

หนูนิดเป็นเด็กชอบทานฟักทองมากและจะไม่ยอมรับประทานผักชนิดอื่นเลย คืนหนึ่งขณะ ที่หนูนิดนอนหลับอยู่ก็ฝันว่าพี่ฟักทองมาพาไปเที่ยวที่สวนแห่งหนึ่ง ในสวนแห่งนั้นก็มีผักต่างๆ ที่มีประโยชน์มากมาย พี่ตำลึงก็มาบอกว่าถ้ากินฉันสายตาของเธอจะดีและขับถ้ายได้ดีพี่มะเขือ เทศก็มาบอกว่าถ่ากินฉันเธอจะมีผิวพรรณที่ดีและมีสุขภาพที่ดีแข็งแรง หนูนิดมองไปเห็นเด็กๆ ที่เข้าไปวิ่งเล่นอย่างมีความสุขพี่มะเขือเทศจึงบอกหนูนิด ว่าก็เพราะเด็กเหล่านั้นเขารับประทาน ผักจึงทำให้ร่างกายแข็งแรงมีหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส พี่ฟักทองจึงบอกหนูนิดว่าหนูนิดต้องรับ ประทานผักทุกชนิดอย่ารับประทานแต่ฟักทองอย่างเดียว เช้าวันรุ่งขึ้นหนูนิดไปโรงเรียนและได้เล่าความฝันให้ครูฟังครูจึงบอกว่าหนูนิดฝันดีจะและ ให้ปฏิบัติตามที่พี่ฟักทองบอกนะจะ

นิทานเรื่อง "โรคอ้วน"

คนที่กินอาหารมากและไม่ชอบออกกำลังกายจะกลายเป็นคนอ้วน คนอ้วนส่วนมากร่างกาย จะไม่แข็งแรง และมักเป็นคนขี้โรคจะทำให้ความต้านทานโรคลดลงโรคอ้วนอาจเกิดขึ้นกับการรับประทานอาหาร เช่น ชอบรับประทานขนมกอบแกบ และของที่ หวานๆ ถ้าเด็กๆไม่อยากเป็นคนขี้โรคต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ โดยเฉพาะ ผัก และผลไม้ ผักเมื่อรับประทานแล้วทำให้เราขับถ่ายได้ดี มีผิวพรรณสวย หน้าตาสดใส

นิทานเรื่อง “กุ๋งกิ๋งท้องผูก”

กุ๋งกิ๋งหนูน้อยหน้าใส ช่างมีน้ำใจโอบอ้อมอารี กุ๋งกิ๋งหนูน้อยตัวกลมใครต่างชื่นชมว่าเป็นเด็กดี กุ๋งกิ๋งชอบกินอาหาร ทั้งคาว ทั้งหวาน อาหารมากมี ไก่ยาง ก๋วยเตี๋ยว ไอศครีม กุ๋งกิ๋งได้ชิม “อ้า” อร่อยดี ยกเว้นผักผลไม้ กุ๋งกิ๋งโวยวายเอาแต่ร้อง “ยี้” ร้องไห้ส่ายหน้าท่าเดียว ยิ่งผักใบเขียวเคี้ยวแล้วขมปี๋ ผลไม้ก็เปรี้ยวเข็ดฟันไม่เห็นหวานมันเหมือนขนมเลยนี่ กุ๋งกิ๋งแอบคายผักทิ้งไม่ชอบจริงๆจะทำไงดี จนแม่ระเอือมระอา กุ๋งกิ๋งลูกจ๋ากินผักมั่งซี ไม่อร่อย ไม่เอา ไม่ชอบ ทั้งขู่ ทั้งปลอบ ไม่กินสักที เข้าห้องน้ำออกแรงรีบเบ่งขาสั่นนั่งเกร็งตัวแข็งกับที่ อึ๊บ อึ๊บ หน้าแดง ปนเขียว กัดฟันแน่นเชียว ปากเบี้ยวตาหยี ยิ่งเบ่งเต็มแรงเท่าไรไม่รู้ทำไมไม่ออกสักที ก๊อก ก๊อก แม่เคาะประตู ทำอะไรอยู่ถึงนานอย่างนี้ แม่ขาหนูอึไม่ออก กุ๋งกิ๋งร้องบอกให้แม่ช่วยที แม่รีบเข้าไปหา โอ๊ะโอ๋ลูกจ๋าไม่เป็นไรคนดี ปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก ก็เพราะลูกไม่กินผักน่ะซิ พืชผักประโยชน์หลากหลายวิตามินมากมาย เกลือแร่มากมี กากใยในผักผลไม้ ช่วยให้ขับถ่ายสะดวกคล่องดี นอกจากผลไม้และผักหนูต้องรู้จักดูแลถ้วนถี่ ดื่มน้ำ ออกกำลังกายฝึกการขับถ่ายเป็นเวลาให้ดี ก่อนเดินออกจากห้องน้ำหนูต้องจดจำล้างมือทุกที เชื่อฟังสิ่งที่แม่บอกหนูจะอึกออกไม่ทรมารอย่างนี้ กุ๋งกิ๋งปรับเปลี่ยนนิสัย กินผักผลไม้ทุกอย่างที่มีกินง่ายถ่ายคล่องแล้วละ ไม่ต้องเอะอะร้องคราง อี๋ อี๋ ขับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน ตื่นเช้าแปรงฟัน นั่งส้วมทันที สบายท้องไม่ต้องร้องไห้ ออกง้ายง่าย อารมณ์ ดี๊ดี