

**การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กไม่รับประทานผักในชั้นเตรียมอนุบาล 2 (อายุ 3 ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมากโดยใช้เทคนิคการเล่านิทานเป็นตัวเสริมแรง
อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง**

ผู้วิจัย นางสาวมลธิรา ชื่นอารมณ์
ปีที่ทำวิจัย 2562

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพที่สมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนถูกต้องและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษหรือสิ่งเจือปนที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นอาหารจึงเป็นรากฐานของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา

(<https://my.dek-d.com/blood-chocolate>)

ผักเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์โดยปกติคนไทยจะให้ความสำคัญในการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เป็นหลัก จากสถิติการไม่รับประทานผักของเด็กไทยกว่า 90% ที่ไม่รับประทานผัก (www.manager.co.th) ทั้งนี้ในผักเป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าอันอุดมไปด้วยเส้นใย วิตามิน เกลือแร่ และ สารต้านอนุมูลอิสระ ทั้งนี้ยังส่งผลทำให้เพิ่มความสูงในวัยเด็กกำลังเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี พ่อ แม่ ครูหรือผู้ปกครองควรช่วยกันปลูกฝังให้เด็กรับประทานผักเป็นประจำทุกวัน เพื่อเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีและให้คิดเป็นนิสัยตลอดจนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ผักเป็นสารอาหารที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมายโดยเฉพาะผักบางชนิด ยังมีสารที่ทำให้ช่วยป้องกันและรักษาโรคได้อีกด้วย จากการวิจัยพบว่า หากมีพฤติกรรมทานผักผลไม้ไม่เพียงพอตั้งแต่วัยเด็ก จะส่งผลให้ทำพฤติกรรมนี้สม่ำเสมอเมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ ทั้งนี้จากข้อมูลในต่างประเทศระบุว่า แม่เป็นผู้มีอิทธิพลสูงสุดต่อการกินผักและผลไม้ของเด็กเล็ก โดยแม่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินของตนเองควบคู่ไปกับการสร้างกำลังใจให้เด็ก ซึ่งได้ผลดีกว่าการใช้วิธีการบังคับ ลงโทษ หรือให้รางวัลหลอกล่อ สามารถทำได้ด้วยการจัดอาหารเย็นที่มีผักและอาหารว่างที่เป็นผลไม้ให้เด็กก่อนวัยเรียน สามารถช่วยให้เด็กรับประทานผักได้มากขึ้น

(น.ส.สิรินทรียา พูลเกิด)นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่แต่งขึ้นหรือผูกขึ้นเพื่อนำมาเล่าหรือถ่ายทอดสู่เด็ก ด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ โดยมีจุดประสงค์เฉพาะเจาะจงเพื่อเด็ก นิทานยังเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกทักษะเตรียมพร้อมในการเรียนของเด็กปฐมวัย วัตถุประสงค์ของการเล่านิทานเพื่อเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย (www.la-orutis.dusit.ac.th/) การฟังนิทานนอกจากจะทำให้เด็กมีความสนุกสนานและผ่อนคลายอารมณ์แล้ว นิทานยังช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะทางภาษา โดยเฉพาะทักษะการฟัง การพูด การกล้าแสดงออก การคิดและจินตนาการที่กว้างไกล รวมถึงการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับเด็กจากการ

ฟังนิทานที่มีเนื้อหาสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมที่ดึงมาจากการเลียนแบบพฤติกรรมของตัวละครในนิทาน ที่เด็กได้ฟัง เด็กจะมีความเชื่อ ศรัทธา และพร้อมที่จะปฏิบัติตามบทบาทของตัวละครนั้นๆ ซึ่งเป็น ธรรมชาติของเด็กปฐมวัยที่มักจะมีการเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ จากการเลียนแบบบุคคลที่เด็กรักและศรัทธา

และเชื่อถือ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (www.taamkru.com)

จากหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำนิทานมาเป็นเครื่องมือในการ แก้ปัญหาเด็กปฐมวัยไม่รับประทานผัก โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานของเด็ก เพื่อให้เด็กเห็นถึงความสำคัญ ของการรับประทานผัก และส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมรับประทานไปในทางที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานผักของเด็กปฐมวัย 1 โดยใช้เทคนิคการเล่านิทานเป็นตัว เสริมแรง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร คือ เด็กเตรียมอนุบาล 1 (อายุ 3 ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก จำนวน 10 คน ที่ไม่รับประทานผัก

ระยะเวลา คือ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กปฐมวัยระดับชั้นเตรียมอนุบาล 1 (อายุ 3 ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก จำนวน 10 คน ที่ไม่รับประทานผัก

2. นิทาน หมายถึง นิทานสำหรับเด็กเตรียมอนุบาล 1 (อายุ 3 ปี) ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการส่งเสริม พฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานผักจำนวน 5 เรื่อง

- นิทานเรื่องหนูนุ่นชอบกินผัก
- นิทานเรื่องกิ้งกิ้งท้องผูก
- นิทานเรื่องช้างน้อยชอบกินผักผลไม้
- นิทานเรื่องหนูนิคไม่อยากกินผัก
- นิทานเรื่องทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

เด็กปฐมวัยระดับชั้น เตรียมอนุบาล 1 (อายุ 3 ปี) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่รับประทานผัก โดยใช้เทคนิคการเล่านิทานในการเสริมแรง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและค้นคว้าจากหนังสือเอกสารและตำราต่างๆ พร้อมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1.การบริโภคอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

1.1 ความหมายของการบริโภค

ทัศนาศิริโชติ(2555) ได้กล่าวถึง การบริโภคอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

การบริโภคอาหาร หมายถึง การกินหรือการนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตและเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงสามารถประกอบอาชีพได้อย่างเป็นสุขไม่เกิดโรคหรือสิ่งผิดปกติต่อร่างกาย อาหารที่นำบริโภคนั้นจะต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์ปราศจากสิ่งมีพิษ อาหารได้เป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 3 กลุ่มดังนี้

1. อาหารที่ใช้พลังงาน ได้แก่ อาหารประเภท แป้ง ข้าว น้ำมัน
2. อาหารที่นำไปใช้สร้างเป็นส่วนประกอบของร่างกาย ได้แก่ อาหารประเภท เนื้อสัตว์ต่าง ๆ
3. อาหารที่ใช้ควบคุมกระบวนการต่าง ๆ ภายในร่างกาย ได้แก่ ผัก และผลไม้

หมู่ที่ 1 เป็นพวกสารอาหารเนื้อสัตว์และสิ่งแทนอาหารหมู่นี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ นก และส่วนที่แทนเนื้อ ได้แก่ ถั่วต่าง ๆ เช่น ชีอิ้ว เต้าหู้ นม

หมู่ที่ 2 เป็นอาหารพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน และอาหารต่าง ๆ ที่ทำจาก ข้าว หรือแป้ง เป็นต้น อาหารในหมู่นี้จะให้สารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่

หมู่ที่ 3 เป็นอาหารพวกผักใบเขียว และพืชผักพวกนี้ ได้แก่ ผักบุ้ง ผักตำลึง มะเขือเทศ พริกทอง ผักใบเขียว แตงกวา เป็นต้น พวกพืชผักเหล่านี้แต่ละชนิดนั้น ๆ เช่น พวกที่มีสีเขียว สีเหลือง หรือส้ม เหล่านี้จะพบสารวิตามินเอสูง รวมทั้งมีแคลเซียม เหล็กวิตามินบีสอง

1.2 หลักการบริโภคอาหาร

ทัศนาศิริโชติ(2555) ได้กล่าวถึง หลักการบริโภคอาหารไว้ดังนี้ อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเรา เพราะอาหารที่ให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข โดยการรับประทานให้ถูกหลักครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายปกติสุข

ข้อปฏิบัติ และวิธีปฏิบัติของบริโภคอาหาร

1. เลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายอาหารทุกชนิด มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะมีสารอาหารต่าง ๆ ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรเลือกซื้ออาหารจากร้านที่มีอาหารสดใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม อาหารไม่ตกค้างนาน เพราะอาหารที่ทำทิ้งไว้นาน ๆ อาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคเนื่องจากในบรรยากาศมีจุลินทรีย์ที่สามารถลงไปในอาหารได้ แบคทีเรียสามารถเพิ่มจำนวนได้อย่างรวดเร็ว อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเราเพราะอาหารทำให้ร่างกายมีชีวิตอยู่

ได้อย่างปกติสุข โดยการรับประทานอาหารให้ถูกหลักครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกวัน และที่สำคัญจะต้องรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ปลอดภัย จากการปนเปื้อนของเชื้อโรค

ข้อปฏิบัติและวิธีปฏิบัติของการบริโภคอาหารนี้คือ

1. เลือกซื้ออาหารสด สะอาดปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด
 ประโยชน์ คือ ต้องเป็นอาหารที่สดใหม่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน
 ปลอดภัย คือ ต้องเลือกอาหารที่แน่ใจสะอาดปลอดภัย ผลิตจาก แหล่งผลิตที่เชื่อถือได้
 ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลซึ่งจะส่งผลให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดี และราคาถูก
2. ปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้องโดยคำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ สดวน คุณค่า สุกเสมอ สะอาด ปลอดภัย
3. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันจากพืช และสัตว์เป็น แหล่ง พลังงาน ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้อ้วน
4. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลาง การรับประทานอาหารร่วมกัน
5. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารรสจัด ของหมักดอง
6. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการบริโภคอาหารสรุปได้ว่า หลักการบริโภคอาหาร ควรคำนึง อาหารที่สดใหม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายปลอดภัย ต่อการบริโภค บริโภคอาหารตามฤดูกาลจะมี คุณค่าของอาหารต่อการบริโภค โดยพึงควรบริโภคตามฤดูกาล ซึ่งมีคุณค่าสารอาหารการบริโภคในวัยเด็ก ปฐมวัย

1.3 ความต้องการสารอาหารของเด็กวัย 1-5 ปี

ประภาพรรณ เอี่ยมสุภามิต(2548) ได้กล่าวถึง ความต้องการสารอาหารของเด็กวัย 1-5 ปีไว้ดังนี้

เด็กวัย 1-5 ปี จำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังต่อไปนี้

1. พึงควรให้เด็กกินผักทุกวันจะเป็นผักสีเขียว
2. พลังงานเด็กวัย 1-5 ปี ต้องการสารพวกพลังงานเพื่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยนี้ควรได้รับ พลังงานประมาณวันละ 90-100 แคลอรี ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมหรือประมาณ 1,200-1,500 แคลอรีต่อวัน
3. โปรตีนเด็กวัย 1-5 ปี จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีโปรตีนให้เพียงพอ โปรตีน 1.3-1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
4. วิตามิน และเกลือแร่ เด็กวัย 1-5 ปีจะต้องการวิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ เช่นเดียวกับวัยทารก
 - 4.1 วิตามิน10 การขาดวิตามิน10 เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กวัยทารกและวัย 1-5 ปี ตามอดพบมาก ในเด็กตั้งแต่อายุ 2 เดือน ถึง 5 ปี

4.2 เหล็ก การขาดธาตุเหล็กเป็นปัญหาโภชนาการที่สำคัญของประเทศไทย จากการได้ศึกษาเอกสารความต้องการของสารอาหารของเด็กวัย 1-5 ปี สรุปได้ดังนี้ เด็กในวัย 1-5 ปี ควรได้รับสารที่ถูกหลักโภชนาการ โดยมีสารอาหารที่ส่งผลให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ โดยมีส่งเสริมให้เด็กบริโภคผัก ซึ่งอาหารผักให้พลังงานโปรตีน วิตามิน เหล็ก ควรส่งเสริมให้ได้รับสารอาหารแต่ละวัยให้เพียงพอต่อความต้องการแต่วันของเด็ก

1.4 การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก

ประภาพรณ เอี่ยมสุภานิต(2548) ได้กล่าวถึง การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็กไว้ดังนี้

1. หัดให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิดเพื่อร่างกายจะได้สารอาหาร
 2. หัดให้เด็กกินอาหารแปลก ๆ ที่เด็กยังไม่เคยกินมาก่อน เช่น ผักใบเขียว มะเขือเทศ
 3. ฝึกให้เด็กคุ้นเคยอาหารชนิดใหม่ ๆ โดยทำให้บ่อยขึ้นเด็กจะเกิดความเคยชิน
 4. จัดอาหารให้น่ากินอาหารที่จัดให้เด็กควรมีสีสันบ้าง
 5. ลักษณะ และรสชาติอาหารที่จัดให้เด็กควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายไม่เหนียว
 6. ควรจัดให้มีอาหารว่าง ในตอนเช้าหรือตอนบ่ายควรจัดให้มีอาหารสำหรับเด็กด้วย
 7. บรรยากาศสิ่งแวดล้อม บรรยากาศในการกินอาหารมีความสำคัญในการปลูกฝังนิสัยการบริโภคอย่างมากขณะกินอาหารพ่อแม่ไม่ควรบ่นว่าลูกในเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้นเพราะจะทำให้เด็กมีความรู้สึกไม่ดีต่ออาหาร
 8. ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีเมื่อเด็กโตพอควรจัดให้กินอาหารกับผู้ใหญ่เพื่อจะได้หัดกินอาหารชนิดต่าง ๆ
 9. สร้างสุขนิสัยที่ดี การมีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหารจะช่วยให้ร่างกายย่อยและดูดซึมอาหารได้ดี
- จากการได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็กสรุปได้ว่า การปลูกฝังนิสัยการบริโภคให้กับเด็กปฐมวัยการหัดให้เด็กกินอาหารทุกชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหัดให้กินอาหารแปลก ๆ เช่นผักทุกชนิดที่มีคุณค่าสารอาหารต่อร่างกาย โดยจัดกิจกรรมให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการประกอบอาหารด้วยตนเองเป็นการปลูกฝังให้เด็กเกิดเป็นนิสัยการกินผักด้วยวิธีการให้เด็กมีอิสระในการปรุงอาหารจานผักพร้อมทั้งให้มีความสุขสนุกสนานพึงพอใจต่อการบริโภคผักอย่างต่อเนื่อง

1.5 เลือกบริโภคอาหาร

พรพรรณ รพี(2549) ได้กล่าวถึง การเลือกบริโภคอาหารไว้ดังนี้

1. ผักสด การเลือกซื้อผักสด ตามฤดูกาล
2. เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ที่เลือกซื้อควรมีสีสัน ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือเป็นเมือก กลิ่นไม่มีเม็ดสาควรรเป็นเนื้อที่ได้ผ่านการตรวจจากสัตวแพทย์ และขอมให้ออกจำหน่ายได้
3. ปลา กุ้ง หอย การเลือกซื้อต้องเลือกให้ได้ของสดไม่เน่าเสีย ไม่มีกลิ่น โดยปลาที่สดจะมีเหงือกสีแดงสด

4. สัตว์ปีก เป็ด ไก่ ห่าน
5. ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่ที่ดี เมื่อนำส่องกับแสงไฟดูแล้วตรวจภายในเนื้อไข่จะต้องไม่มีจุดสีดำๆ
6. อาหารแห้ง กุ้งแห้ง เนื้อแห้ง จะต้องไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่มีรา ไม่มีรส
7. อาหารหมักดอง ปัจจุบันมีอาหารหมักดองมากหลายชนิดส่วนมากทำจากผัก
8. อาหารกระป๋อง การเลือกอาหารกระป๋องลักษณะภายนอกของกระป๋องต้องอยู่ในสภาพดี ไม่บุ๋ม บวม
9. อาหารปรุงสำเร็จรูป อาหารประเภทนี้ ได้แก่ ข้างแฉ่ง ขนมหิน กับข้างสำเร็จรูปอาหารปนเปื้อน ที่ปรุงเสร็จพร้อมที่จะจำหน่ายให้แก่ลูกค้า
10. ขนมหินและเครื่องคั้น หรือของหวานที่ขายตามท้องตลาดส่วนใหญ่ จะมีสีสันทานหวานชนิดต่าง ๆ ใส่สารกันบูดมากเกินไป
11. น้ำ นม และผลิตภัณฑ์นมผู้บริโภค ควรรู้จักซื้อตามความเหมาะสมของการบริโภค น้ำนมสดพาสเจอร์ไรส์ การบริโภคภายใน 90 วัน นับจากวันผลิต
12. อาหารใส่สีปัจจุบันใช้สีผสมลงในอาหารกินอย่างแพร่หลาย ปิดบังข้อบกพร่องของอาหารการเลือกควรเลือกอาหารไม่ใส่สี หรือใช้สีจากธรรมชาติ เพราะเป็นสีที่ปลอดภัยในการใช้ผสมอาหารมากที่สุด
13. เครื่องปรุงรส เครื่องรสอาหาร ได้แก่ สิ่งที่ใช้ในขนมการปรุงอาหารได้มีรูปแบบ กลิ่นรสให้ชวนรับประทาน ได้แก่ น้ำปลา น้ำส้มสายชู ผงชูรสการเลือกต้องสังเกต ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ฝาปิดสนิท

สรุปได้ว่าการเลือกซื้ออาหารมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการบริโภค เช่น การเลือกซื้อผักต้องเลือกซื้อผักสดตามฤดูกาลมีคุณค่าทางโภชนาการสูง สีสดเลือกซื้อผักสดตามธรรมชาติสภาพใหม่ ไม่เหี่ยวเฉา ไม่มีร่องรอยเน่าเข้าขึ้นรา เพื่อนำมาประกอบอาหารที่มีคุณค่าต่อบริโภคตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

2. คุณค่าของผักสำหรับเด็กปฐมวัย

2.1 ความหมายของผัก

อุไร จิรมงคลการ(2547) ได้กล่าวถึง ความหมายของผักไว้ดังนี้ ผัก หมายถึง พืชที่สามารถนำส่วนต่างๆ ใบ ลำต้น ดอก ผล และรากมาบริโภคได้ ไม่ว่าจะบริโภคสด หรือทำให้สุกก่อนอาจใช้เป็น ส่วนประกอบหลักอาหารหรือเป็นส่วนประกอบรวมหรือเครื่องช่วยทำให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น

2.2 สรรพคุณของผัก

อุไร จิรมงคลการ(2547) ได้กล่าวถึง สรรพคุณของผักไว้ดังนี้

สรรพคุณของผักแต่ละรสชาติ

1. รสฝาด มีสรรพคุณเป็นยาช่วยรักษาแผล แก้ท้องเสียท้องร่วง
2. รสเปรี้ยวช่วยขับเสมหะ และกระตุ้นต่อมน้ำลายทำให้เจริญอาหาร
3. รสหวานอ่อน ๆ ช่วยให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง

4.รสมข ช่วยบำรุงร่างกายลดไข้แก้เลือดเป็นพิษ ถอนพิษเบื่อเมา

5.รสเผ็ดร้อน ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ปวดท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ

2.3 สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 4 การเลือกซื้อผัก

อรนุช ชันทะวงศ์(2544) ได้กล่าวถึง สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 4 การเลือกซื้อผักไว้ดังนี้ การเลือกซื้อผักตามฤดูกาลจะได้ผักสดมีคุณภาพ และคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุดเลือกผักที่ สีสดตามธรรมชาติอยู่ในสภาพใหม่สะอาดไม่เหี่ยวเฉา ไม่มีร่องรอยเน่าช้ำ หรือขึ้นราไม่มีเศษดิน หรือความสกปรก รวมทั้งทราบสีข้าวของวัตถุ มีพิษ ฆ่าแมลงติดอยู่ หรือเลือกซื้อผักสดอนามัยจากแหล่งเชื่อถือได้ก่อนการบริโภคผัก

2.4 คุณค่าของผักทางการบริโภค

อุไร จิรมงคลการ(2547) ได้กล่าวถึง คุณค่าของผักทางการบริโภคไว้ดังนี้

- 1.แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูก และฟัน
- 2.ฟอสฟอรัส เป็นแร่ธาตุสำคัญของกระดูก และฟันที่มีมาก 85-90% ซึ่งอยู่ในรูปของแคลเซียม ฟอสฟอรัสที่ไม่ละลายน้ำ
- 3.ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุของเม็ดเลือดแดงในส่วนเฮโมโกลบิน
- 4.วิตามินเอ เป็นวิตามินที่ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อยเท่านั้นแต่ก็ขาดไม่ได้เลย
- 5.วิตามินบี1 เป็นวิตามินที่เปลี่ยนรูปคาร์โบไฮเดรต ไขมัน
- 6.วิตามินบี2 มีหน้าที่ช่วยปลดปล่อยพลังงานที่ได้จากการเผาผลาญอาหาร
- 7.วิตามินซี เป็นวิตามินที่ช่วยบำรุงเหงือกทำให้ผนังเส้นเลือดฝอยแข็งแรง
- 8.ไนอะซิน หรือกรดนิโคตินิก เป็นวิตามินที่เกี่ยวข้องกับการสร้างโคเอนไซม์ กระบวนการสังเคราะห์ไขมัน

2.5 คุณค่าของผักแต่ละชนิด

อุไร จิรมงคลการ(2547) ได้กล่าวถึง คุณค่าของผักแต่ละชนิดไว้ดังนี้

คุณค่าของผักในแต่ละชนิด คือ ผักบุ้ง มีแร่ธาตุสูง เบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก กะหล่ำปลี มีวิตามินสูง มากสารช่วยเคลือบ กระเพาะ ด้านมะเร็งลำไส้ ลดคอเลสเตอรอล ผักกาด มีวิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 และวิตามินซี มีแคลเซียม มะเขือ มีวิตามินบี1 วิตามินบี3 และวิตามินซี มีแคลเซียม มะเขือเทศ ผักชูเปอร้สุขภาพ สารสีแดงโลโคปีนช่วยป้องกันมะเร็งหลายชนิดและโรคหลอดเลือดหัวใจ ถั่วงอก เป็นแหล่งโปรตีน ชนิดที่ย่อยแล้วมีวิตามินซีสูง แครอท รักษาผิวพรรณและชะลอความแก่

2.6 ปริมาณคุณค่าของผัก

อุไร จิรมงคลการ(2547) ได้กล่าวถึง ปริมาณคุณค่าของผักไว้ดังนี้ เด็กปฐมวัย 1-6 ปี ควรได้ปริมาณคุณค่าของผักต่อวัน คือ

- 1.แคลเซียม 800 มิลลิกรัม ต่อวัน
- 2.ฟอสฟอรัส 800 มิลลิกรัม ต่อวัน
- 3.เหล็ก 10-12 มิลลิกรัม ต่อวัน
- 4.วิตามินเอ 390-400 ไมโครกรัมเรตินอลอีทิวาเลนท์
- 5.วิตามินบี 1 0.7-0.9 มิลลิกรัม ต่อวัน
- 6.วิตามินบี 2 0.8-1.0 มิลลิกรัม ต่อวัน
- 7.ไนอะซิน 9-11 มิลลิกรัม ต่อวัน
- 8.วิตามินซี 45-50 มิลลิกรัม ต่อวัน

สรุปได้ว่า เด็กในวัยปฐมวัยควรได้รับปริมาณ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 ไนอะซิน วิตามินซี ซึ่งปริมาณ คุณค่าของผักมีความสำคัญยิ่งต่อการบริโภคผักในวัยเด็กปฐมวัยเพื่อส่งผล การเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ

2.7 รายการอาหารประเภทผักสำหรับเด็กปฐมวัย

อุไร จิรมงคลการ(2547) ได้กล่าวถึง รายการอาหารประเภทผักสำหรับเด็กปฐมวัยไว้ดังนี้ อาหารเด็กเราจะเลือกสรรอาหารที่นำมาทำเป็นพิเศษคือต้องเลือกที่สดใหม่ อาหารที่มีคุณภาพสูง การปรุงแต่งรสส่วนใหญ่เราจะใช้เกลือ น้ำตาล และพยายามใช้น้อยที่สุดเพื่อให้เด็กเกิดความเคยชินกับอาหารธรรมชาติอาหารประเภทผักเป็นต้องให้เด็กได้กินถึงแม้ว่าจะเป็นจำนวนเพียงเล็กน้อยก็ตาม เพราะคนส่วนใหญ่จะไม่ชอบกินผักถ้าไม่หัดให้กินแต่เล็กแล้วจะแก้ไขนิสัยในการกินผักยาก นอกจากให้วิตามินเกลือแร่แล้วสิ่งสำคัญที่สุดคือมีเส้นใยเป็นส่วนประกอบ

3. นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย

3.1 ความหมายของนิทาน

ประคอง นิมาเหมินทร์ (2550) ได้กล่าวถึง ความหมายของนิทาน นิทานเป็นเรื่องเล่ากันต่อ ๆ มาจากคนรุ่นหนึ่งถึงอีกรุ่นหนึ่ง โดยไม่ทราบว่าเป็นผู้แต่ง มีการเล่าสู่กันฟังจากปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ของเรา รวมทั้งตัวเราเป็นทอด ๆ กันไปรุ่นแล้วรุ่นเล่า บางครั้งก็แพร่จากท้องถิ่นหนึ่งไปสู่อีกท้องถิ่นหนึ่งแล้วแต่ความทรงจำ อารมณ์ของผู้เล่า

3.2 ความสำคัญของการเล่านิทานที่มีต่อเด็กปฐมวัย

วิเชียร เกษมประทุม (2550) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเล่านิทาน

- 1.ให้ความสนุกสนาน
- 2.ช่วยกระชับความสัมพันธ์ของครอบครัว
- 3.เสริมจินตนาการ
- 4.ให้ข้อคิด
- 5.สะท้อนให้เห็นถึงสภาพของสังคมในอดีต

3.3 เทคนิคการเล่านิทาน

นิภาพร มุ่งสูงเนิน (2556)

- 1.เล่านิทานแบบปากเปล่า
- 2.เล่าโดยใช้สื่ออุปกรณ์
- 3.เล่าประกอบท่าทาง
- 4.เล่าประกอบภาพ
- 5.วาดไปเล่าไป
- 6.พับกระดาษและฉีกกระดาษ
- 7.เล่าประกอบเส้นเชือก

3.4 รูปแบบการเล่านิทาน

นัยนา อิศสระวิทย์ (2549) ได้กล่าวถึง รูปแบบการเล่านิทานไว้ดังนี้

- 1.อ่านจากหนังสือนิทานโดยตรง
- 2.ใช้แผ่นภาพประกอบ
- 3.ใช้แผ่นป้ายผ้าสำลีประกอบ
- 4.ใช้หุ่นต่าง ๆ เช่น หุ่นมือ หุ่นถุงกระดาษ หุ่นนิ้วมือ หุ่นชัก
- 5.ใช้วาดภาพบนนิ้วมือแล้วสมมติให้นิ้วเป็นตัวละครต่าง ๆ
- 6.เล่าปากเปล่าแต่ใช้ท่าทางประกอบบ้างตามโอกาส
- 7.ใช้วาดภาพบนกระดานดำให้เด็กคอยติดตามเหตุการณ์ของเรื่อง

ขั้นตอนการเล่านิทาน

- 1.เตรียมตัวก่อนเล่า
- 2.เมื่อตัวละครจะต้องพูด
- 3.หลีกเลี่ยงการอธิบายปลีกย่อย
- 4.ใช้เสียงในการเล่าให้เหมาะสม
- 5.มองไปที่เด็กขณะเล่า
- 6.นั่งบนเก้าอี้เตี้ย ๆ
- 7.การดำเนินเรื่องต้องให้เหมาะสมเป็นจริงเป็นจัง
- 8.เวลาที่ใช้ไม่นานเกินไป
- 9.ใช้คำตอบสั้น ๆ เมื่อเด็กถาม

3.5 ประโยชน์ของนิทานที่มีต่อเด็ก

นัยนา อิศสระวิทย์ (2549) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของนิทานที่มีต่อเด็กไว้ดังนี้

- 1.ช่วยย่วยให้เด็กเกิดความสนใจ
- 2.ทำให้เด็กสนุกสนาน

- 3.ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต
- 4.ช่วยเสริมสร้างอุปนิสัยที่ดี
- 5.ช่วยเสริมสร้างจินตนาการแก่เด็ก
- 6.ช่วยคลี่คลายปัญหาและซ่อมเสริมสภาพเด็ก
- 7.ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่ากับผู้ฟัง
- 8.เป็นการสร้างพื้นฐานในการฟัง
- 9.ฝึกให้เด็กรู้จักการติดตามเรื่อง
- 10.ฝึกให้เด็กสามารถถ่ายทอดเรื่องได้

4. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura's Social Learning Theory)

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช(2554) ได้กล่าวถึงแบนดูราว่าเป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกาเขามีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ส่วนใหญ่ได้มาจากการสังเกตบุคคลอื่นกระทำหรือที่เรียกว่าตัวแบบกระทำนั่นเอง การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบนี้มีประโยชน์อย่างมาก เพราะจะทำให้มนุษย์เราไม่ต้องลองผิดลองถูก ซึ่งเป็นการเสียเวลาและอาจก่อให้เกิดผลร้ายมากกว่าผลดี อย่างเช่น การที่นักศึกษาแพทย์เหล่านั้นทำการศึกษาศัลยกรรม ซึ่งถ้าให้นักศึกษาแพทย์เหล่านั้นลองผิดลองถูกก็จะเป็นอันตราย

ในการเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบ แบนดูราเสนอว่าถ้าจะให้ได้ผลดีควรมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1.ความสนใจ ถ้าตัวแบบขาดซึ่งความน่าสนใจแล้ว ย่อมจะไม่มีผู้สังเกต ซึ่งเท่ากับว่าการเรียนรู้จากตัวแบบนั้นจะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นในขั้นตอนแรกตัวแบบต้องเป็นที่น่าสนใจเสียก่อน ผู้สังเกตจะเลือกเรียนรู้เฉพาะตัวแบบที่เขาสนใจเท่านั้นและจะเลือกรับเฉพาะพฤติกรรมที่ตนเองสนใจ
- 2.ความจำ เด็กจะเรียนรู้ได้มากหรือน้อยจากตัวแบบนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการจดจำของเขาเป็นหลัก
- 3.การแสดงออก เมื่อเด็กสามารถจดจำลักษณะของพฤติกรรมของตัวแบบได้แล้วก็ต้องมีการแสดงออก
- 4.การจูงใจ ตามที่ได้กล่าวไว้แล้วว่าเด็กจะสังเกตจากตัวแบบที่เขาสนใจเท่านั้น อย่างไรก็ตามแบนดูรายังพบอีกว่าการที่ตัวแบบที่เด็กสนใจนั้นได้รับผลกระทบที่พึงพอใจจากพฤติกรรมที่แสดงออกจะทำให้เด็กเกิดการเลียนแบบเร็วขึ้น

ถ้าจะสรุปแนวคิดของแบนดูรา พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เรานั้นเกิดจากการเลียนแบบจากบุคคลที่เราสนใจ บุคคลที่เราสนใจมักจะเป็นบุคคลใกล้ชิดตัวเรามากที่สุด ได้แก่ พ่อ แม่ พี่ ป้า น้า อา และครู เป็นต้น แต่จะมีตัวแบบอีกชนิดหนึ่งที่สามารถดึงดูดความสนใจของเราได้เป็นอย่างมากได้แก่ตัวแบบในภาพยนตร์ซึ่งให้ทั้งรูปและเสียง ในการที่มนุษย์เราสามารถเลียนแบบได้แค่ไหนนั้นยังต้องขึ้นอยู่กับความจำ อีกทั้ง โอกาสในการแสดงออกอีกด้วย

นอกจากนี้ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมแบนดูรา ยังได้กล่าวถึงการควบคุมพฤติกรรมด้วยปัญญาไว้ว่า การเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมและผลของการกระทำจะอยู่ในรูปของความเชื่อและความคาดหวัง ซึ่งเป็นกระบวนการทางปัญญา ความเชื่อและความหวังนี้จะทำหน้าที่ควบคุมหรือกำกับการ

กระทำของมนุษย์ในเวลาต่อมา การควบคุมพฤติกรรมด้วยปัญหาที่สำคัญที่เกี่ยวข้อง 3 ประการ คือความเชื่อเกี่ยวกับกฎเกณฑ์เงื่อนไข การคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถ ของตนเองและผลที่จะเกิดขึ้นและสิ่งจูงใจ

จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมแบนดูรา เด็กปฐมวัยสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวได้จากการเลียนแบบสิ่งที่เด็กสนใจ เช่นการเล่านิทาน ที่เกี่ยวกับผัก เมื่อเด็กได้ฟังซ้ำๆ เด็กก็จะเกิดกระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบก็คือ ตัวละครจากหนังสือนิทานนั่นเอง เมื่อเรียนรู้จากตัวแบบแล้วเด็กก็จะนำมากระทำหรือแสดงออกโดยการลอกเลียนแบบ

5.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นางสาวพันทิwa สุระคาย (2553) การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักและผลไม้โดยใช้นิทานและเพลงกับนักเรียนชั้นอนุบาล 1 การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักและผลไม้โดยใช้นิทานและเพลงกับนักเรียนชั้นอนุบาล 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 5 คน จากการวิจัยพบว่าภายหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทานและฟังเพลงจนชอบกินผักนักเรียนชั้นอนุบาลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานผักและผลไม้ดีขึ้น โดยนักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทานผักโดยไม่ต้องกระตุ้นคิดเป็นร้อยละ 70 รับประทานผักโดยไม่ต้องกระตุ้นหรือชักชวน คิดเป็นร้อยละ 26 และไม่รับประทานผักและผลไม้เลยคิดเป็นร้อยละ 4 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเล่านิทาน เพลงและการเสริมแรงทำให้นักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในระดับปฐมวัยควรให้เด็กลงมือปฏิบัติเป็นกิจกรรมจริงหรือร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและจัดสภาพแวดล้อมเพื่อกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันเสริมสารอาหารที่ครบถ้วน สิ่งเหล่านี้จะสำเร็จได้ต้องได้รับความร่วมมือระหว่างครูผู้ปกครองอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวันตามเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขและสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานในวัยเจริญเติบโตต่อไปในชีวิต

รสสุคนธ์ อยู่เย็น (2555) ผลของการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบการแสดงบทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 การวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบการแสดงบทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบการแสดงบทบาทสมมติ และศึกษาระดับการเปลี่ยนแปลงความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบการแสดงบทบาทสมมติตลอดการทดลอง

8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชาย หญิง อายุระหว่าง 4-5 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 20 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรของโรงเรียนเทศบาลบ้านบ่อฝ้าย เทศบาลเมืองหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบการแสดงบทบาทสมมติจำนวน 24 แผ่น สำหรับการทดลอง 8 สัปดาห์ และแบบสังเกตความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือค่าเฉลี่ย(X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D) อิสระต่อกัน (t-test dependent)

ผลการวิจัยพบว่า

1.ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 โดยรวมและหลายด้าน ได้แก่ ด้านความกล้าแสดงออก

2.ความเชื่อมั่นในตนเองโดยรวมของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบการแสดงบทบาทสมมติตลอดการทดลอง 8 สัปดาห์ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่เพิ่มขึ้นในระดับมากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเล่านิทานประกอบการแสดงบทบาทสมมติสามารถส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 ครูปฐมวัยจึงควรนำกิจกรรมนี้ไปใช้เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กอนุบาลกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

สรุปได้ว่าการแก้ปัญหาเด็กไม่รับประทานผักโดยใช้รูปแบบการเล่านิทานและการประกอบอาหารช่วยแก้ไขปัญหาลูกไม่รับประทานผัก หลังจากการจัดกิจกรรมพบว่าเด็กรับประทานผักได้มากขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กไม่รับประทานผักในชั้นปฐมวัย 1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก โดยใช้เทคนิคการเล่านิทานเป็นตัวเสริมแรงกำหนดวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการทำวิจัย

ประชากร คือ เด็กปฐมวัยชั้นเตรียมอนุบาล1(อายุ 3ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมากเกาะหมาก จำนวน 10 คน ที่ไม่รับประทานผัก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

นวัตกรรม

- แผนการจัดประสบการณ์การเล่านิทาน

เครื่องมือ

- แบบบันทึกพฤติกรรมมารับประทานผัก

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์การเล่นทาน

ขั้นที่ 2 จัดทำแผนการจัดประสบการณ์การเล่นทานเพื่อแก้ไขการไม่รับประทานผักเป็นเวลา 20 วัน วันละ 30 นาที

ตารางที่ 2 ตารางกำหนดการดำเนินการวิจัย

ครั้งที่	วัน	ระยะเวลา (30 นาที)	นิทาน
1	วันพุธ	15.00-15.30 น.	เรื่อง ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก
2	วันพฤหัสบดี	15.00-15.30 น.	เรื่อง หนูคิดไม่อยากกินผัก
3	วันศุกร์	15.00-15.30 น.	เรื่อง หนูนุ่นชอบกินผัก
4	วันพฤหัสบดี	15.00-15.30 น.	เรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก
5	วันศุกร์	15.00-15.30 น.	เรื่อง ช้างน้อยชอบกินผักผลไม้จัง

2. แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักอย่างละเอียด เพื่อผู้วิจัยได้สร้างแบบบันทึกพฤติกรรมได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขั้นที่ 2 จัดทำแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก

พิจารณาตรวจแก้ไขความเหมาะสมและความถูกต้องของแผนการจัดประสบการณ์การเล่นทานให้มีความถูกต้องเหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักที่แก้ไขไปใช้กับเด็กปฐมวัยปีที่ 1 อายุ 2-3 ปี จำนวน 10 คน

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเด็กปฐมวัยชั้นเตรียมอนุบาล1(อายุ 3ปี)ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก

1. ดำเนินการโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์การเล่นทานเป็นเวลา 20 วัน วันละ 30 นาที
2. ดำเนินการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักขณะรับประทานอาหารกลางวันของทุกวัน เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งใช้ระยะเวลาในการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก จำนวน 10 วัน

3. เกณฑ์คะแนนในการรับบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ดังนี้

2 คะแนน หมายถึง รับประทานผัก

1 คะแนน หมายถึง รับประทานผักบางชนิด

0 คะแนน หมายถึง ไม่รับประทานผัก

เกณฑ์การประเมินเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยชั้นเรียนเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กไม่รับประทานผักในชั้นเตรียมอนุบาล 1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก โดยใช้เทคนิคการเล่านิทานเป็นตัวเสริมมีวัตถุประสงค์คือ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กที่ไม่รับประทานผักโดยใช้เทคนิคการเล่านิทาน

ตารางที่ 3 ผลคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก

ลำดับ ที่	คะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก										รวม (20)
	3/12/61	6/12/61	7/12/61	11/12/61	12/12/61	14/12/61	17/12/61	19/12/61	21/12/61	24/12/61	
1	0	0	0	0	1	2	1	1	1	2	8
2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	15
3	0	0	2	1	1	2	2	2	1	2	13
4	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	16
5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	11
6	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	5
7	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	18
8	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	15
9	0	0	1	1	1	2	1	1	2	2	11
10	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	13
คะแนนรวม											125

จากตารางที่ 3 ผลของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก พบว่า

คะแนนมากที่สุดคือ 18 คะแนน

คะแนนน้อยที่สุดคือ 5 คะแนน

คะแนนรวมของนักเรียนทั้งหมด คือ 125 คะแนน

ตารางที่ 4 ผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60

ของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก

ลำดับที่	คะแนน	ค่าร้อยละ	เกณฑ์(60%)
1	8	40	ไม่ผ่านเกณฑ์
2	15	75	ผ่านเกณฑ์
3	13	65	ผ่านเกณฑ์
4	16	80	ผ่านเกณฑ์
5	11	55	ไม่ผ่านเกณฑ์
6	5	25	ไม่ผ่านเกณฑ์
7	18	90	ผ่านเกณฑ์
8	15	75	ผ่านเกณฑ์
9	11	55	ไม่ผ่านเกณฑ์
10	13	65	ผ่านเกณฑ์
รวม	125	625	
ค่าเฉลี่ย	12.5	62.5	

จากตารางที่ 4 ผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60 ของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก พบว่า

ลำดับที่ 1 มีคะแนน 8 คะแนน 40 คิดเป็นร้อยละ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 2 มีคะแนน 15 คะแนน 75 คิดเป็นร้อยละ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 3 มีคะแนน 13 คะแนน 65 คิดเป็นร้อยละ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 4 มีคะแนน 16 คะแนน 80 คิดเป็นร้อยละ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 5 มีคะแนน 11 คะแนน 55 คิดเป็นร้อยละ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 6 มีคะแนน 5 คะแนน 25 คิดเป็นร้อยละ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 7 มีคะแนน 18 คะแนน 90 คิดเป็นร้อยละ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 8 มีคะแนน 15 คะแนน 75 คิดเป็นร้อยละ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 9 มีคะแนน 11 คะแนน 55 คิดเป็นร้อยละ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
 ลำดับที่ 10 มีคะแนน 13 คะแนน 65 คิดเป็นร้อยละ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาเด็กปฐมวัยไม่รับประทานผัก โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานประกอบการทำอาหาร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

- 1.แผนการจัดประสบการณ์การเล่านิทานประกอบการทำอาหาร มีทั้งหมดจำนวน 6 แผน วันละ 1 แผน แผนละ 30 นาที รวม 2 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์
 - 2.แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก จำนวน 20 วัน การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60
- ผลการวิจัยพบว่า

- 1.ผลของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก พบว่าคะแนนมากที่สุดคือ 18 คะแนน และคะแนนน้อยสุดคือ 5 คะแนน และคะแนนรวมของนักเรียนทั้งหมด คือ 125 คะแนน
- 2.ผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60 ของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก พบว่า

- | | | | | | | |
|-------------|---------|----|-------|----|---------------|--------------------------------------|
| ลำดับที่ 1 | มีคะแนน | 8 | คะแนน | 40 | คิดเป็นร้อยละ | เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์ |
| ลำดับที่ 2 | มีคะแนน | 15 | คะแนน | 75 | คิดเป็นร้อยละ | เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์ |
| ลำดับที่ 3 | มีคะแนน | 13 | คะแนน | 65 | คิดเป็นร้อยละ | เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์ |
| ลำดับที่ 4 | มีคะแนน | 16 | คะแนน | 80 | คิดเป็นร้อยละ | เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์ |
| ลำดับที่ 5 | มีคะแนน | 11 | คะแนน | 55 | คิดเป็นร้อยละ | เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์ |
| ลำดับที่ 6 | มีคะแนน | 5 | คะแนน | 25 | คิดเป็นร้อยละ | เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์ |
| ลำดับที่ 7 | มีคะแนน | 18 | คะแนน | 90 | คิดเป็นร้อยละ | เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์ |
| ลำดับที่ 8 | มีคะแนน | 15 | คะแนน | 75 | คิดเป็นร้อยละ | เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์ |
| ลำดับที่ 9 | มีคะแนน | 11 | คะแนน | 55 | คิดเป็นร้อยละ | เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์ |
| ลำดับที่ 10 | มีคะแนน | 13 | คะแนน | 65 | คิดเป็นร้อยละ | เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์ |

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานผักหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานเพราะเด็กได้รับการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมทั้งกับวัยและความสนใจของเด็ก และเน้นให้เด็กได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง ได้ใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เด็กเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้นและที่สำคัญผักมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาการต่าง ๆ ของเด็กโดยเฉพาะพัฒนาการด้านร่างกาย

2. จากผลการวิจัยพบว่า มีเด็กนักเรียน 4 คนเมื่อเทียบกับเกณฑ์แล้วไม่ผ่านเกณฑ์ โดยสาเหตุอาจเกิดจากเมนูอาหารที่โรงเรียนมีผักซ้ำ ๆ อาหารเดิม ๆ หรือเป็นเพราะเด็กไม่ชอบฟังนิทานจึงมีส่วนทำให้เด็กยังไม่ชอบรับประทานผักเหมือนเดิม

3. จากการทำวิจัยในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำวิจัยแก้ปัญหาเด็กนักเรียนในชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้

- 1.1 การใช้หนังสือนิทาน ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของช่วงอายุ
- 1.2 ครูผู้สอนควรจัดหาสื่อในการเล่านิทานเพื่อให้มีความน่าสนใจมากขึ้น
- 1.3 ครูผู้สอนควรมีเทคนิคและวิธีการเล่านิทานที่ดีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากรับประทานผัก
- 1.4 ครูผู้สอนควรใช้แรงเสริม เช่น กล่าวคำชมเชย ชักชวนให้เด็กรับประทานผัก

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งนี้

- 2.1 ควรมีการศึกษากิจกรรมเรื่องอื่นเพื่อแก้ไขการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย
- 2.2 ผลที่ได้นำมาเป็นแนวทางในการใช้กิจกรรมด้านอื่น ๆ เพื่อแก้ไขการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย
- 2.3 ควรมีการทำแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเป็นรายบุคคล
- 2.4 ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

บรรณานุกรม

<https://mydek-d.com/blood-chocolate> ความหมายของอาหาร

www.la-orutis.dusit.ac.th/ ความสำคัญของนิทาน

www.taamkru.com ความหมายของนิทาน

นางสาวพันทิwa สุระสาย (2553) การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักและผลไม้

รสสุคนธ์ อยู่เย็น (2555) ผลของการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช(2554)กล่าวถึงทฤษฎีของเบนคูรา

ภาคผนวก

แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก

เด็กปฐมวัยระดับชั้นเตรียมอนุบาล 1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่เด็กปฐมวัยปฏิบัติ

เมนูอาหาร คือ..... วันที่.....

ชื่อผัก

ที่	ชื่อ	ระดับคะแนน			หมายเหตุ
		2	1	0	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

เกณฑ์การประเมิน

2 คะแนน หมายถึง รับประทานผัก

1 คะแนน หมายถึง รับประทานผักบางชนิด

0 คะแนน หมายถึง ไม่รับประทานผัก

ลงชื่อ.....(ผู้บันทึกพฤติกรรม)

วันที่...../...../.....

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน

ครั้งที่ 1 เรื่อง หนูไม่อยากกินผัก

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

- 1.ครูให้เด็ก ๆ นั่งเป็นรูปตัวยูจำนวน 10 คน
- 2.ครูทักทายเด็ก ๆ พร้อมกับบอกเด็ก ๆ ว่า วันนี้จะมีนิทานและมีกิจกรรมสนุก ๆ มาให้เด็ก ๆ ทำ
- 3.ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง หนูไม่อยากกินผัก ให้เด็ก ๆ ฟัง

ขั้นสอน

4.ครูเล่านิทานเรื่อง หนูไม่อยากกินผักให้เด็ก ๆ ฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถาม ถามเด็ก เช่น เด็กคิดว่าผักมีประโยชน์อย่างไร ทำไมหนูจึงไม่แข็งแรง ถ้าเด็ก ๆ อยากแข็งแรง เด็ก ๆ จะต้องทำอะไร

ขั้นสรุป

5.ครูและเด็ก ๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อการเรียนรู้

- 1.หนังสือนิทานเรื่อง หนูไม่อยากกินผัก

การประเมินผล

- 1.สังเกตการตอบคำถาม
- 2.สังเกตจากการทำกิจกรรม

นิทานเรื่อง “หนูนิตไม่อยากกินผัก”

(ผู้แต่ง : ลาพู แสงลก)

วันนี้คุณแม่ทำอาหารโปรดของหนูนิตหรือเปล่านะ หนูนิตคิด พอดีคุณแม่เรียก หนูนิตวิ่งตัวปลิวไปล้างมือแล้วก็รีบไปนั่งที่โต๊ะอาหารทันที คุณแม่ทำอาหารเสร็จแล้วมีอะไรทานบ้างเอ่ย พอหนูนิตเห็นกับข้าวบนโต๊ะและนมที่คุณแม่เตรียมไว้ให้ ก็ทำหน้าเบ้ “ หนูไม่ชอบกินผัก และไม่ชอบดื่มนมด้วย ” “ กินผักและดื่มนมเยอะๆ จะได้แข็งแรงเหมือนพ่อไงลูก ” คุณพ่อกินผักให้หนูนิตดูเป็นตัวอย่าง “ ในผักมีวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นสำหรับร่างกายทำให้ท้องไม่ผูก ร่างกายแข็งแรง ดื่มนมทำให้ลูกตัวโต สูงขึ้นนะลูก ” หนูนิตไม่สนใจกลับร้องไห้เสียงดังว่า “ หนูนิตไม่กินผัก หนูนิตไม่ดื่มนม หนูนิตจะกินไก่ทอดกับหมูทอด หนูนิตไม่กินผัก ” คุณแม่ทนเสียงร้องของหนูนิตไม่ได้ คุณแม่จึงต้องไปทำไก่ทอด หมูทอด ให้หนูนิตกิน หนูนิตจึงยอมกินข้าวแต่ไม่ยอมกินผัก หนูนิตไม่ยอมกินผักเรื่อยมาจนกระทั่งเช้าวันเปิดเทอม หนูนิตรีบตื่นนอนตั้งใจว่าจะไปโรงเรียนแต่เช้า แต่หนูนิตเข้าห้องน้ำนานจนคุณแม่ต้องมาเคาะประตูเรียก “ หนูนิตเร็วๆ เข้าลูก เดียวไปโรงเรียนสาย ” หนูนิตเปิดประตูออกมาทำหน้าหงาย “ ไม่กล้าบอกคุณแม่เรื่องปวดท้องเพราะท้องผูกถ่ายไม่ออก กลัวคุณแม่บังคับให้กินผักอีก จนหนูนิตไปโรงเรียนสาย พอมาถึงโรงเรียนเสียงระฆังดังขึ้นพอดี คุณครูบอก “ ได้เวลาเข้าแถวแล้วจ้าเด็ก คนตัวสูงหน้า คนตัวเล็กอยู่หลัง ” คุณครูเห็นหนูนิตก็สงสัยและพูดว่า “ เอ... ทำไมหนูนิตถึงตัวเล็กจัง เทอมนี้แล้วหนูนิตยังอยู่หัวแถวอยู่เลย หรือว่า... หนูนิตตัวเล็กลง ” หนูนิตคิดว่าตัวเองตัวเล็กลง โดยไม่รู้ว่าเป็นตัวโตขึ้น เวลาผ่านไปหลายสัปดาห์... หนูนิตก็ยังไม่ยอมดื่มนมและไม่ยอมกินผัก เมื่อถึงเวลาทานอาหารกลางวัน หนูนิตก็จะตักผักในจานของตัวเองให้เพื่อนกินแทนเสมอ จนกระทั่งหนูนิตตัวเล็กที่สุดในห้อง เพื่อนๆ ก็พากันล้อหนูนิตว่า “ หนูนิตไม่โต ผอมโซ ตัวเล็ก ” คุณครูเดินผ่านมาพอดี เลยบอกให้เพื่อนหยุดล้อหนูนิต ตอนบ่ายคุณครูสอนเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คุณครูบอกว่าเด็กๆ ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ห้ามเลือกกินอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะผักที่เด็กๆ ไม่ชอบกิน เพราะผักมีทั้งวิตามินและเกลือแร่ ช่วยบำรุงร่างกายไม่ให้เกิดโรคช่วยไม่ให้ท้องผูกและเด็กๆ ควรดื่มนมทุกวัน วันละ 2 แก้วทุกเช้าและเย็น เพราะนมช่วยบำรุงกระดูก สมอและทุกส่วนของร่างกายให้แข็งแรงและเจริญเติบโต ค็นนั้นหนูนิตคิดถึงคำสอนของคุณครู เรื่องการกินผัก แล้วรู้สึกไม่อยากไปโรงเรียน แล้วหนูนิตก็นอนหลับแล้วฝันว่าตัวหนูนิตร่างกายเล็กลง เล็กลง และโดนเพื่อนผู้ชายคนหนึ่งแกล้งหนูนิต แล้วพูดว่า “ หนูนิตไม่โต ผอมโซ ตัวเล็ก ” หนูนิตตกใจตื่นขึ้นมาแล้วรีบดูตัวเองในกระจก แล้วรู้สึกโล่งอกที่ร่างกายยังเหมือนเดิม จึงรีบไปอาบน้ำแล้วลงไปหาคุณแม่ในครัว คุณแม่ทำอาหารเข้าเสร็จพอดี เช้าวันนี้ หนูนิตจึงลอกกินผักดูบ้าง เพราะไม่อยากตัวเล็กลงอย่างในฝัน “ อืม! ผักอร่อย ไม่เห็นขมอย่างที่คิดเลย ” ตั้งแต่นั้นมาหนูนิตจึงเริ่มกินผักทุกชนิดและดื่มนมเป็นประจำ ทำให้หนูนิตมีร่างกายที่แข็งแรง และโตขึ้นมาก ไช โย... ในที่สุดหนูนิตก็ตัวโตกว่าเพื่อนแล้วหนูนิตทั้งหลายที่อ่านเรื่องนี้จบแล้ว ลองทานผักและดื่มนมดูนะคะ จะได้เจริญเติบโตและแข็งแรงเหมือนหนูนิต

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่นิทาน ครั้งที่ 2 เรื่อง หนูนุ่นชอบกินผัก

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูให้เด็ก ๆ นั่งเป็นรูปตัวยูจำนวน 10 คน
2. ครูทักทายเด็ก ๆ พร้อมกับบอกเด็ก ๆ ว่า วันนี้จะมีนิทานและมีกิจกรรมสนุก ๆ มาให้เด็ก ๆ ทำ
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่องหนูนุ่นชอบกินผัก ให้เด็ก ๆ ฟัง

ขั้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง หนูนุ่นชอบกินผักให้เด็ก ๆ ฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามเด็ก เช่น ในนิทานมีผักกี่ชนิด มีผักอะไรบ้าง ผักแต่ละชนิดมีสีอะไรบ้าง แล้วผักมีประโยชน์อย่างไร

ขั้นสรุป

5. ครูและเด็ก ๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือนิทานเรื่อง หนูนุ่นชอบกินผัก

การประเมินผล

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

นิทานเรื่อง หนูนุ่นชอบกินผัก
(ผู้แต่ง : ชารินทร์รา กิตติธารัช)

หนูนุ่นไม่ชอบกินผัก หนูนุ่นมักจะเฉียดผักในจานอาหารที่คุณแม่เตรียมไว้ให้เสมอ คุณแม่อยากให้หนูนุ่นกินผักเยอะ ๆ หนูนุ่นจะได้เป็นเด็กที่แข็งแรงสุขภาพดี และเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่พี่น้องนายคุณแม่อยากให้หนูนุ่นและน้องนายรักการกินผัก ปลูกผักได้หลากหลายมากขึ้นเรารู้จักผักและประโยชน์ของผักชนิดต่าง ๆ กันเถอะ มะเขือเทศผลสวยสีแดง แสมมีประโยชน์ กินแล้วหนูนุ่นและน้องนายจะมีแก้มแดงดวงตาและผิวพรรณก็จะสดใส แครอทหัวสีส้ม รสหวานอร่อย กินแล้วฟันและเหงือกของหนูนุ่นก็จะแข็งแรง ๆ ไม่ผุง่าย หนูนุ่นและน้องนายไม่ชอบผักชี แต่ผักชีนี้มีประโยชน์ ช่วยให้หนูนุ่นและน้องนายท้องไม่อืด ผักทองลูกโต สีเหลืองสวย หวานมัน อร่อยช่วยบำรุงสายตาของหนูนุ่นให้ดูสดใส ต้มหอมสีเขียว รูปร่างเรียวยาว ช่วยให้หนูนุ่นและน้องนายท้องไม่ผูกขับถ่ายแสนง่าย ค่ะน้ำใบสีเขียวเขียวกรอบ มากด้วย คุณประโยชน์ กินแล้วหนูนุ่นจะมีกระดูกที่แข็งแรงกว่าใคร ๆ ตำลึงน้อยใบจิ๋ว สีเขียวน่ากิน ช่วยให้ดวงตาของหนูนุ่นสดใสมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน แดงกวาหวานกรอบ สดอร่อย กินแล้วหนูนุ่นจะท้องไม่ผูก ทุกเช้าแจ่มใส หอมใหญ่ สีขาวนวล ช่วยให้หนูนุ่นไม่อ้วนง่ายบำรุงสมองและมีความจำที่ แม่นยำ กะหล่ำดอกสีขาวอวบ กรอบอร่อย ช่วยให้หนูนุ่นและน้องนายไม่เป็นหวัดแก้ร้อนในได้ด้วย หายป่วยเร็วไว กะหล่ำปลีหัวใหญ่ ใบน่ากิน ช่วยบำรุงตับ ไต และกระเพาะอาหารของหนูนุ่นให้แข็งแรง ผักบุ้งใบเขียว แสมอร่อย หากหนูนุ่นกินบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันโรคกระเพาะ และท้องผูก แยมช่วยให้เหงือกและฟันของหนูนุ่นแข็งแรง มะเขือยาวผลสีม่วง มากด้วยคุณประโยชน์ ช่วยให้สมองสดใสหนูนุ่นจะอ่านหนังสือได้ดีและ จำได้เร็วไว ถั่วลิสงเตาเมล็ดกลม ผักสีเขียวฉ่ำ ช่วยบำรุงสายตา บำรุงหัวใจและตับของหนูนุ่นให้แข็งแรง ผักกาดหอมใบสวยฟู ให้นำกินกินแล้วหนูนุ่นจะนอนหลับสบาย ตื่นมาวิ่งแจ่มใส หนูนุ่นและน้องนายไม่ชอบกินพริกหวาน แต่พริกหวานมีประโยชน์มากมายช่วยให้ท้องไม่อืดและกินข้าวได้เยอะ ตัวโตเร็วไว หนูนุ่นเห็นคุณค่าและ ประโยชน์ของผักที่มีมากมายต่อไปนี้หนูนุ่นจะกินผักเยอะ ๆ ตามที่คุณแม่บอกและจะสอนให้น้องนายชอบกินผักเหมือนหนูนุ่นด้วย

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน ครั้งที่ 3 เรื่อง ทำไมผู้ใหญ่ชอบกินให้เด็กกินผัก

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูให้เด็ก ๆ นั่งเป็นรูปตัวยูจำนวน 10 คน
2. ครูทักทายเด็ก ๆ พร้อมกับบอกเด็ก ๆ ว่า วันนี้จะมีนิทานและมีกิจกรรมสนุก ๆ มาให้เด็ก ๆ ทำ
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง ทำไมผู้ใหญ่ชอบกินให้เด็กกินผัก ให้เด็ก ๆ ฟัง

ขั้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง ทำไมผู้ใหญ่ชอบกินให้เด็กกินผักให้เด็ก ๆ ฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถาม ถามเด็ก เช่น ในนิทานมีผักกี่ชนิด เด็ก ๆ เจอผักอะไรบ้างคะ แล้วเด็ก ๆ รู้ไหมคะว่าทำไมผู้ใหญ่จึงต้องให้เด็กรับประทานผัก แล้วเด็ก ๆ คิดว่าผักทองกับแครอทมีรสชาติอย่างไร

ขั้นสรุป

5. ครูและเด็ก ๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือนิทานเรื่อง ทำไมผู้ใหญ่ชอบกินให้เด็กกินผัก

การประเมินผล

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

นิทานเรื่อง ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก

(ผู้แต่ง : กัญญาณัฐ กริประเสริฐกุล)

อ๊ยะ ผักชิ้นใหญ่จัง ไม่อยากกินเลย กินแคeroทให้หมดนะลูกผักมีประโยชน์ร่างกาย แม่ไปแล้วแอบทิ้งดีกว่า ลาก่อน เจ้าผัก เด็ก ๆ ควรกินผักทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน อ๊ะ คั้นหอม ไม่เอา ไม่กิน เอามาให้เราก็กินได้

จ้ะเราชอบกินผัก ทำไมเธอชอบกินผักล่ะ ไม่เห็นอร่อยเลย แม่บอกว่ากินผักแล้วร่างกายแข็งแรง บ้านเราชอบกินผักทุกคนเลยผักมีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย กินแล้วร่างกายแข็งแรง ไม่ป่วยง่ายด้วยนะเด็ก ๆ แหะะ น้ำมูกไหล ช้อยเลย สกปรกจัง คุณครูสอนว่า กินผักแล้วร่างกายแข็งแรง คนที่ไม่กินผักจะท้องผูกบ่อย ๆ วันนี้ลูกถ่ายอุจจาระรึยังจ๊ะ ยังเลยครับแม่ ร่างกายไม่แข็งแรงเป็นหวัดได้ง่ายเป็นหวัดอย่างนี้วันนี้ไม่ต้องไปโรงเรียนนะลูก อือ ๆ วันนี้มีกีฬาสีอดไปเลย อือ ๆ เพื่อน ๆ ร่างกายแข็งแรง ได้แข่งกีฬาสี งานกีฬาสีเราแข่งวิ่ง ได้เหรียญทองด้วยละ ๆ อือ ๆ อยากได้บ้างจัง ไม่น่าป่วยเลยเรา เธอกินผักเยอะ ๆ สิ จะได้แข็งแรงแบบเราไง แล้วก็ไม่ต้องกินยาขม ๆ ด้วย กินผักแล้วไม่ป่วยเธอ จ้ะลองกินดูก็ได้ ได้ไปโรงเรียน ได้แข่งกีฬาสี ไม่ต้องกินยาขม ๆ เย้ ๆ ผมทำแคeroทเป็นรูปหน้าคนได้ด้วยละ สะ เก่งจังเลย จ้ะ เล่นได้แล้ว อย่าลืมกินแคeroทด้วยนะจ๊ะเด็ก ๆ อาจเริ่มจากการลองกินผักชิ้นเล็ก ๆ อร่อยดีเหมือนกันแะ ผักมีหลายชนิด มีสี สัน รสชาติแตกต่างกัน เขาเรียกว่าผักทองจ๊ะ ลูก ผักทองสีเหลืองอร่อยจังเลยครับแม่ผักบางชนิดมีรสหวาน บางชนิดไม่มีรสเลย แต่ผักทุกชนิดก็มีประโยชน์ต่อร่างกาย ของดีมีประโยชน์ต้องกินให้หมดเลย พอกินแล้วท้องไม่ผูก การขับถ่ายเป็นปกติ ดีจังเลย ลูกเราไม่ท้องผูกแล้ว เย้ ๆ ชะแล้ว ร่างกายแข็งแรง ไม่ป่วยง่าย จะเรียนหรือเล่นกีฬาก็ทำได้ดี เก่งจังเลย ดีใจด้วยนะจ๊ะ คราวนี้เด็ก ๆ รู้หรือยังว่าทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน

ครั้งที่ 4 เรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูให้เด็ก ๆ นั่งเป็นรูปตัวยูจำนวน 10 คน
2. ครูทักทายเด็ก ๆ พร้อมกับบอกเด็ก ๆ ว่า วันนี้จะมีนิทานและมีกิจกรรมสนุก ๆ มาให้เด็ก ๆ ทำ
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก ให้เด็ก ๆ ฟัง

ขั้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก ให้เด็ก ๆ ฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถาม ถามเด็ก เช่น กุ้งกิ้งไม่ชอบทานอะไร ทำไม กุ้งกิ้งจึงท้องผูก แล้วเด็กๆ คิดว่าเด็ก ๆ ควรทำอย่างไรจึงจะไม่ท้องผูกเหมือนกุ้งกิ้ง

ขั้นสรุป

5. ครูและเด็ก ๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือนิทานเรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก

การประเมินผล

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

นิทานเรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก
(ผู้แต่ง: มนฤดี ทองกลอย)

กุ้งกิ้งหนูน้อยหน้าใส ช่างมีน้ำใจโอบอ้อมอารี กุ้งกิ้งหนูน้อยตัวกลม ใครต่างชื่นชมว่าเป็นเด็กดี กุ้งกิ้งชอบกินอาหาร ทั้งควา ทั้งหวาน อาหารมากมี ไก่ย่าง กุ้งเตี๋ยว ไอศกรีม กุ้งกิ้งได้ชิม “อ๊า” อร่อยดี ยกเว้นผักผลไม้ กุ้งกิ้งไวยวายเอาแต่ร้อง “อ๊า” ร้องให้สา่ยหน้าท่าเดี๋ยว ยิ่งผักใบเขียวเคี๋ยวแล้วขมปี้ ผลไม้ก็เปรี้ยวจี๊ดฟัน ไม่เห็นหวานมันเหมือนขนมเลยนึ่ กุ้งกิ้งแอบคายผักทิ้ง ไม่ชอบจริง ๆ จาทาใจดี จนแม่แสะเอือมระอา กุ้งกิ้งลูกจ้ากินผักบ้างซีไม่อร่อย ไม่เอา ไม่ชอบ ทั้งจุ้ทั้งปลอบ ไม่กินสักที เข้าห้องน้านออหแรงรีบเบ่ง ขาสั่นน่่งเกร็งตัวแข่งกับที่ อ๊ีบ อ๊ีบ หน้าแดง ปนเขียว กัดฟันแน่นเขียวปากเปี๋ยวตาหียิ ยิ่งเบ่งเดี๊ผแรงเท่าไร ไม่รู้ทำไมไม่ออกสักที ก๊ือก ก๊ือก แม่เคาะประตู ทำอะไรอยู่ ถึงนานอย่างนี้ แม่ขา หนูอ๊ิไม่ออก กุ้งกิ้งร้องบอก ให้แม่ช่วยที แมรีเดินเข้าไปหา โอ๊ะ โอ้ ลูกจ้าไม่เป็นไรคนดี ปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก ก็เพราะลูกไม่กินผักนะ ซี พืชผักประโยชน์หลากหลาย วิตามินมากมาย เกลือแร่มากมี กากใยในผักผลไม้ ช่วยให้ขับถ่ายสะดวกเป็นเวลาให้ดี ก่อนเดินออกจากห้องน้าหนูต้องจดจำล้างมือทุกที เชื้อฟ้งสิ่งทีแม่บอก หนูจะอ๊ิออกไม่ทรมานอย่างนี้กุ้งกิ้งปรับเปลี่ยนนิสัย กินผัก ผลไม้ ทุกอย่างทีมีกินง่าย ถ่ายคล่องแล้วละ ไม่ต้องอะอะร้องคราง อ๊ิ อ๊ิ ขับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน ตื่นเช้าแปรงฟัน น่่งส้วมทันที สบายท้อง ไม่ต้องร้องให้อ๊ิออกง่าย ง่าย อารมณ์ดี ดี

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน
ครั้งที่ 5 เรื่อง ช้างน้อยชอบกินผัก ผลไม้จืด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูให้เด็ก ๆ นั่งเป็นรูปตัวยูจำนวน 10 คน
2. ครูทักทายเด็ก ๆ พร้อมกับบอกเด็ก ๆ ว่า วันนี้จะมีนิทานและมีกิจกรรมสนุก ๆ มาให้เด็ก ๆ ทำ
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง ช้างน้อยชอบกินผัก ผลไม้จืด ให้เด็ก ๆ ฟัง

ขั้นสอน

4. ครูเล่านิทานประกอบสื่อให้เด็ก ๆ ฟังและสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถาม ถามเด็ก เช่น ทำไมช้างน้อยถึงปวดฟัน ช้างน้อยช่วยพ่อแม่ทำอะไรบ้าง แล้วเด็ก ๆ คิดว่าถ้าช้างน้อยไม่กินผักช้างน้อยจะเป็นอย่างไร

ขั้นสรุป

5. ครูและเด็ก ๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือนิทานเรื่อง ช้างน้อยชอบกินผัก ผลไม้จืด

การประเมินผล

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

นิทานเรื่อง ช้างน้อยชอบกินผัก ผลไม้จัง
(ผู้แต่ง : นันทวัช ภูภาสุก)

ตะวันยิ้มแจ่ม นกน้อยแข่งกันร้องเพลง ผีเสื้อยั๊ปปิกครื้นเครง ดอกไม้เบ่งบานรับแสงตะวัน ช้างน้อยยิ้มไม่ออก ช้างน้อยบอกแม่ว่าปวดฟัน ท้องก็ผูกมาหลายวัน เวลาหลับฝันก็ฝันร้าย แม่ว่าคงเป็นเพราะอาหาร ช้างน้อยทานสเต็กเนื้อมากมาย เนื้อเหนียวเคี้ยวแล้วปวดฟันได้ เนื้อย่อยไม่ง่าย ท้องจึงผูกอย่างนี้ พ่อแม่เลยพาช้างน้อยเดินข้ามคอกไปหาหมอหมี หมอหมีบอกทานเนื้อเยอะนะซิ ทานพอดี นะเจ้าช้างน้อย หมอหมีจึงแนะนำว่าควรหันมาทานผัก ผลไม้บ้าง ๆ ทั้งถั่วพักยาว แตงกวา กะหล่ำ อ้อย ผักกาด คะน้า ข่อยง่ายวิตามินมากมี หมอหมีแนะนำให้ไปว่าผลไม้ให้นานาให้วิตามินซี ทานแล้ว กระดูกและฟันแข็งแรงดี ผักหลากสี มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช้างน้อยกับพ่อแม่แะสวนป่า เก็บผักกาด ผักชี กระหล่ำปลี อีกมากมาย หอมใหญ่ พริก มะเขือเทศ นำทาน กลับถึงบ้านช่วยกันล้างผัก ช้างน้อยก็รัก ช่วยพ่อแม่ทำอาหาร ลวกผักในหม้อไม่นาน ก็ตักใส่จาน วางบนโต๊ะ สีชมพูแม่บอกผัก ผลไม้บางชนิด เช่น แตงกวา มะเขือเทศ อาจมีสารพิษตกค้างอยู่ ต้องแช่น้ำทิ้งไว้ซักครู่ ทานสด ๆ คุณค่ามากมี วันต่อมาตะวันยิ้มแจ่ม แผลงป้อ ล้อเล่นคนตรี ช้างน้อยตื่นขึ้นอารมณ์ดี เพราะเช้านี้ช้างน้อยหายปวดฟัน เข้าห้องน้ำก็อึสบาย ช้างน้อยหายท้องผูกทันควัน เป็นเพราะผักผลไม้เหล่านั้น ช้างน้อยสุขสันต์ อีไปยิ้มไป