

การแก้ปัญหาเด็กไม่ทานผักโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานกับเด็กในระดับชั้นอนุบาล 1
อายุ (4 ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก
อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง

ผู้วิจัย นางสาวไหวะ แผละหิม
ปีที่ทำการวิจัย 2562

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่ควรได้รับการส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ พัฒนาการด้านสังคม และพัฒนาการด้านสติปัญญา นักจิตวิทยาพัฒนาการต่างๆเชื่อว่า พัฒนาการของเด็กในช่วงอายุแรกเริ่มนี้จะส่งผลต่อการพัฒนาและการเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้ และการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กได้รับในช่วงปฐมวัย จากประสบการณ์ในการสอนระดับปฐมวัย โดยทุกปีจะพบว่ามียุติกาเด็กจำนวนหนึ่งไม่รับประทานผักเลย บางคนเมื่อเห็นผักจะเขี่ยผักออกจากจานจนหมดมีแต่ข้าวสวยในจาน บางคนก็รับประทานน้อยมาก โดยเลือกรับประทานเป็นบางชนิด เนื่องจากร่างกายของเด็กมีความจำเป็นต้องได้รับสารอาหารจำพวกวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีความสำคัญต่อกระบวนการเจริญเติบโต และสร้างความสมดุลของร่างกาย หากเด็กไม่ได้บริโภคผักในปริมาณที่ไม่เพียงพอ ย่อมนำไปสู่ปัญหาความบกพร่องของพัฒนาการและปัญหาสุขภาพอื่นๆ(taamkru.com)

การที่เด็กจะเจริญเติบโตมีร่างกายแข็งแรงได้นั้น อาหารที่เด็กรับประทานเป็นส่วนสำคัญจะทำให้เด็กเจริญเติบโต นอกจากนั้นการรับประทานอาหารควรเสริมสร้างให้มิตั้งแต่วัยเด็ก จะมีผลต่อการบริโภคเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและจะต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ (ทัศนพัฒน์ จันทร์สว่าง,2556)

กิจกรรมการเล่านิทาน การเสริมแรงทำให้นักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับเด็กปฐมวัย ควรให้เด็กลงมือปฏิบัติกิจกรรมจริง หรือร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย และจัดสภาพแวดล้อมเพื่อกระตุ้นให้เด็ก ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน เสริมสารอาหารที่ครบถ้วนสิ่งเหล่านี้สำเร็จได้ต้องได้รับความร่วมมือระหว่างครู ผู้ปกครองอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน ตามเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขและสร้างภูมิคุ้มกันด้านโภชนาการในวัยเจริญเติบโตต่อไปในชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อแก้ปัญหาเด็กไม่ทานผักของเด็กปฐมวัย 2 (อายุ 3-4 ปี)โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร คือ เด็กชั้นอนุบาล 1 (อายุ 4 ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก จำนวน 10 คน ที่ไม่รับประทานผัก

ระยะเวลา คือ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โดยมีระยะเวลาในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ในแต่ละวันเรียนรู้ 1 ครั้ง ในกิจกรรมเสริมประสบการณ์ ครั้งละ 20 นาที

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก

ตัวแปรตาม คือ การแก้ปัญหาการรับประทานผักของเด็กอนุบาล 1 (อายุ 4 ปี)

นิยามคำศัพท์

1. เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาล 1 (อายุ 4 ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก จำนวน 59 คน
2. นิทาน หมายถึง นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการรับประทานผัก จำนวน 5 เรื่อง
 - 2.1 หนูนึกไม่ออกกินผัก
 - 2.2 ผักแสนดี
 - 2.3 กุ้งกิ้งท้องผูก
 - 2.4 ผักผลไม้กิน
 - 2.5 ฉันชอบกินผัก
3. กิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง กิจกรรมที่มีคุณครูเป็นผู้เล่าเรียน โดยใช้หนังสือนิทานภาพที่มีเนื้อหาของนิทานส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาล 1 รับประทานผักได้มากขึ้น จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและค้นคว้าจากหนังสือเอกสารและตำราต่างๆพร้อมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. การบริโภคอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

- 1.1 ความหมายของการบริโภค
- 1.2 หลักการบริโภค
- 1.3 ความต้องการอาหารของเด็กวัย 1-5 ปี
- 1.4 การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดี แก่เด็ก

2. คุณค่าของผักสำหรับเด็กปฐมวัย

- 2.1 ความหมายของผัก
- 2.2 สรรพคุณของผัก
- 2.3 สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 4 การเลือกซื้อผัก
- 2.4 คุณค่าของผักทางการบริโภค
- 2.5 คุณค่าของผักแต่ละชนิด
- 2.6 ปริมาณคุณค่าของผัก
- 2.7 รายการอาหารประเภทผักสำหรับเด็กปฐมวัย

3. นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย

- 3.1 ความหมายของนิทาน
- 3.2 ความสำคัญของการเล่านิทาน
- 3.3 ประเภทของนิทาน
- 3.4 เทคนิคการเล่านิทาน
- 3.5 รูปแบบการเล่านิทาน
- 3.6 ประโยชน์ของนิทานต่อพัฒนาการเด็ก

4. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของเบนดูรา (Bondura' Social Learning Theory)

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การบริโภคอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

1.1 ความหมายของการบริโภค

การบริโภคอาหาร (Food Consumption) หมายถึง การรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงว่าจะรับประทานอาหารอะไร รับประทานในสัดส่วนและปริมาณเท่าใด จะเลือกอาหารชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกาย ซึ่งการปฏิบัตินี้จะมีความสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยจนเรียกว่าเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (Food Consumption Behavior) ซึ่งเด็กๆ ควรได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าต่อร่างกาย การได้รับ

สารอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ มีสัดส่วนและปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย มีสุขภาพแข็งแรง มีกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ ในการดำรงชีวิตประจำวัน ผลจากการที่เด็กมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงจะทำให้เด็กมีสติปัญญาดี สังคมดี และอารมณ์จิตใจที่แจ่มใส

1.2 หลักการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารเป็นปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เพราะอาหารทำให้ร่างกายและระบบต่างๆ ภายในร่างกายเป็นปกติ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ การบริโภคอาหารที่ถูกหลัก ครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกมี้อ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย ทำให้การดำรงชีวิตเป็นปกติ ทำให้คนเรามีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้ามถ้าเราบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน หรือไม่ได้รับสารอาหารครบถ้วน จะทำให้การทำงานของร่างกายผิดปกติ หรืออาจเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ หรือเกิดภาวะทุพโภชนาการ ถ้ารับประทานอาหารไม่เพียงพอจะทำให้ขาดสารอาหาร แต่ถ้าได้รับสารอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกายก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน หรืออ้วนทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่สุกใหม่ๆ สะอาด ปราศจากอันตรายจากสารปนเปื้อนต่างๆ ทำให้มีผลต่อสุขภาพร่างกายโดยรวมด้วย

การบริโภคอาหารในแต่ละวันควรให้ครบหมู่ตามหลักโภชนาการ ดังนี้

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

หมู่ที่ 2 เป็นอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าว อาหารเหล่านี้จะให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะให้พลังงานแก่ร่างกายในการออกแรงเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ

หมู่ที่ 3 เป็นอาหารจำพวกผักชนิดต่างๆ ได้แก่ ผักบุ้ง ผักตำลึง มะเขือเทศ พริกทอง ผักใบเขียว แดงกวา เป็นต้น ผักเหล่านี้จะให้สารอาหารวิตามินชนิดต่างๆ เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในผักใบเขียว วิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี ฯลฯ ซึ่งสารอาหารประเภทวิตามินจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค ช่วยทำให้ระบบต่างๆ ในการทำงานของร่างกายเป็นปกติ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของการเกิดเนื้องอกต่างๆ ด้วย

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

หมู่ที่ 5 อาหารจำพวกไขมันที่ได้จากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว ทานตะวัน ไขมันจากเนื้อหมู ไข่ ซึ่งสารอาหารประเภทไขมันจะทำให้ร่างกายมีความอบอุ่นและรักษาอุณหภูมิภายในให้มีความปกติ

1.3 ความต้องการอาหารของเด็กวัย 1-5 ปี

การบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในแต่ละวันมีผลทางบวกต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและพัฒนาการในด้านอื่นๆ ทำให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วน ได้สัดส่วนและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละช่วงอายุ โดยเฉพาะเด็กวัย 1 – 5 ปี ควรได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนี้

1. อาหารประเภทผัก เด็กควรรับประทานผักทุกวันจะเป็นผักใบเขียว เหลือง ม่วง ควรรับประทานวันละ 4 – 8 ช้อนโต๊ะ
2. พลังงาน เด็กปฐมวัยควรได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานเพื่อการเจริญเติบโต เด็กวัยนี้ควรได้รับพลังงานวันละประมาณ 90 – 100 แคลอรี ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือประมาณ 1,200 – 1,500 ต่อวัน
3. โปรตีน เด็กวัย 1 – 5 ปี ควรได้รับสารอาหารโปรตีนที่เพียงพอต่อการเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งควรได้รับสารโปรตีน 1.3 – 1.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
4. วิตามินและเกลือแร่ เด็กปฐมวัยต้องการสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตและเป็นการป้องกันไม่ให้ระบบของร่างกายทำงานผิดปกติที่อาจส่งผลต่อการเกิดโรคต่างๆตามมา ดังนั้น การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคมีประโยชน์ต่อเด็กปฐมวัย (นิธิยา รัตนพานนท์)

1.4 การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก

ครูจัดกิจกรรมการสอนเรื่องการบริโภคอาหารให้กับเด็กที่โรงเรียน การจัดประสบการณ์หรือกิจกรรมเพื่อให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้องนั้นต้องยึดหลักการจัดการเรียนรู้ในระดับปฐมวัยที่ควรคำนึงถึงพัฒนาการ วุฒิภาวะ ทฤษฎีการเรียนรู้ในด้านต่างๆมาประกอบกันเพื่อให้การจัดประสบการณ์มีประสิทธิภาพ ซึ่งธรรมชาติของเด็กปฐมวัยจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม เรียนรู้จากสิ่งที่ใกล้ตัวไปสู่เรื่องที่ไกลตัว เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงมากกว่าการเรียนรู้จากการบอกเล่าของครู เด็กจะเรียนรู้สิ่งที่มีความหมายต่อตนเองได้ดีกว่าการเรียนรู้ในสิ่งที่ไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์กับชีวิตจริงของเขา เด็กจะเรียนรู้ด้วยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการค้นหาคำตอบที่เป็นของตัวเอง เด็กจะเรียนรู้ได้ดีจากกิจกรรมการเล่นมากกว่าการเรียนรู้ที่เป็นทางการ และเด็กจะเรียนรู้จากการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลที่เด็กยอมรับนับถือ จากหลักการ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย ครูจึงจัดประสบการณ์หรือกิจกรรมเพื่อให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดังนี้

- เป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร เด็กวัยนี้จะเรียนรู้จากการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลที่เด็กเคารพนับถือ บุคคลที่มีชื่อเสียง และเรียนรู้พฤติกรรมของเด็กที่อยู่ในวัยเดียวกันกับเด็ก ดังนั้น ครูหรือบุคลากรที่อยู่ในโรงเรียนจึงเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคหรือรับประทานอาหารที่ถูกต้องให้กับเด็ก เช่น การ
 - รับประทานอาหารให้ครบหมู่ การรับประทานอาหารให้เพียงพอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และคุณค่าต่อร่างกาย การรับประทานอาหารอย่างหลากหลาย รับประทานผักทุกวัน และควรสร้างสุขนิสัยที่ดีในด้านอนามัยต่างๆ ด้วย
 - จัดสภาพแวดล้อมทั้งภายในและนอกห้องเรียนที่ส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง เช่น การจัดมุมบทบาทสมมติให้มีอาหารที่เป็นของจริงหรือของจำลองให้เด็กชิมชั้บเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของอาหาร มีหนังสือหรือนิทานเกี่ยวกับการสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสม

- ให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจากเด็กในวัยเดียวกัน ซึ่งโดยปกติเด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกันมากกว่าบุคคลที่อยู่ในวัยอื่น ถ้าหากในห้องเรียนของครูมีเด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง ร่าเริงแจ่มใส ครูอาจใช้กรณีตัวอย่างนี้เพื่อที่เด็กคนอื่นๆ จะได้เรียนรู้ว่าการมีสุขภาพดี แข็งแรงเนื่องมาจากสาเหตุใดบ้าง

- ให้การเสริมแรงทางบวกเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง เช่น เมื่อเด็กไม่รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ลูกอม ลูกกวาด อาหารที่ผสมสีสังเคราะห์ เป็นต้น

- ให้เด็กได้รับประสบการณ์จริงที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน เช่น การไปเรียนรู้การเลือกซื้ออาหารในตลาด การพาเด็กไปเรียนรู้วิธีการประกอบอาหารของแม่ค้าในชุมชนหรือตลาด การพาเด็กไปศึกษาผลิตภัณฑ์อาหารจากกลุ่มแม่บ้านหรือสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์

- การเชิญวิทยากร การเชิญบุคคลที่มีความสามารถเฉพาะทางมาให้ความรู้หรือแนวทางในการปฏิบัติตนในเรื่องการบริโภคอาหารจะทำให้เด็กได้รับความรู้แบบตรงมากกว่าผู้ให้ความรู้ที่ไม่มีความชำนาญ เช่น การเชิญโภชนาการมาสาธิต ทดลองประกอบอาหาร เป็นต้น

- การจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร เป็นวิธีการที่เด็กได้รับประสบการณ์ตรงมากที่สุด เนื่องจากเด็กได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญามากที่สุด เด็กจะได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะในการปฏิบัติ และการสร้างเจตคติต่อกิจกรรมนั้นๆ ได้เรียนรู้ด้วยการใช้ประสาทสัมผัสและเกิดจากแรงขับภายในของตนเอง สังเกตได้ว่ากิจกรรมประกอบอาหารที่เน้นให้เด็กมีส่วนร่วมเป็นกลุ่มมีคุณค่าต่อการพัฒนาเด็กได้ครอบคลุมหลายด้านมากกว่าการให้ครูสาธิตการประกอบอาหาร ดังนั้น การจัดประสบการณ์ประกอบอาหารสามารถส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคให้กับเด็กปฐมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- การจัดกิจกรรมการเล่น การเล่นถือเป็นการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยที่ครูจะบูรณาการทักษะหรือสาระที่ต้องการฝึกฝนให้เกิดกับเด็กด้วยการจัดกิจกรรมการเล่น เช่น การเล่นเกมการศึกษาประเภทต่างๆ อาทิ การจับคู่ภาพผักที่มีสีเดียวกัน การจับคู่ภาพผลไม้กับโครงร่าง เกมภาพตัดต่อส้อม ฯลฯ

2. คุณค่าของผักสำหรับเด็กปฐมวัย

2.1 ความหมายของผัก

พืชผัก หมายถึง พืชที่มนุษย์ใช้บริโภคเป็นอาหารประจำวัน ที่คุณค่าทางอาหารได้ครบถ้วน ให้แป้ง (คาร์โบไฮเดรต) และไขมัน ซึ่งให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ให้โปรตีนที่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ให้วิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บสามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติ

2.2 สรรพคุณของผัก

อุไร จิรมงคลการ (2547) ได้กล่าวถึงสรรพคุณของผักไว้ดังนี้

สรรพคุณของผักแต่ละรสชาติ

1. รสฝาดมีสรรพคุณเป็นยาช่วยรักษาแผล แก้อ่อนเสียวท้องร่วง
2. รสเปรี้ยวช่วยขับเสมหะ และกระตุ้นต่อมน้ำลายทำให้เจริญอาหาร
3. รสหวานอ่อนทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง

4. รสขมช่วยบำรุงร่างกาย ลดไขมันแก้อ้วนเป็นพิษ ถอนพิษเบื้อเมา
5. รสเผ็ดร้อนช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ปวดท้องท้องอืดเฟ้อ
6. รสหอมเย็นช่วยบำรุงหัวใจ แก้ลม หน้ามืดตาลาย
7. รสมันแก้อาการเส้นเอ็นพิการ ปวดเสียวเคล็ดขัดยอก อาการกระดูก สรุบได้ว่าสรรพคุณผัก

แต่ละชนิดมีรสชาติที่แตกต่างกัน ซึ่งมีทั้งรสขม รสฝาด รสเปรี้ยว รสหวาน รสชาติของผักเหล่านี้ สรรพคุณช่วยป้องกันโรคและบำรุง ซ่อมแซมร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

2.3 สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 4 การเลือกซื้อผัก

นิติธร ปิลวาสน์ (2560) ได้กล่าวถึงสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 4 การเลือกซื้อผักดังนี้ การเลือกซื้อผักและผลไม้ (Buying Vegetables and Fruits) หมายถึง การเลือกซื้ออาหารประเภทผักสดและผลไม้ที่มีจำหน่ายในท้องตลาด โดยคำนึงถึงฤดูกาล ราคา ความสด สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อนและสารเคมีที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ การจัดประสบการณ์ให้เด็กได้เลือกซื้อผักและผลไม้ด้วยตนเองเป็นการเรียนรู้ตามสภาพจริง (Authentic Learning) ซึ่งหมายถึง การเรียนที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ โดยให้เด็กได้มีส่วนร่วมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา จากสิ่งที่เด็กต้องการหรือสนใจที่จะเรียนรู้ จากสถานการณ์การเรียนการสอนที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต และบริบทในด้านต่างๆ ของเด็ก ทั้งนี้ เด็กจะมีร่างกายเจริญเติบโตตามวัย และมีสุขนิสัยที่ดีได้เนื่องมาจากการได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนตามหลักโภชนาการและมีปริมาณเพียงพอกับความ ต้องการในแต่ละวัน อาหารประเภทผักและผลไม้มีสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ที่มีความจำเป็นต่อการสร้างการเจริญเติบโตให้กับเด็ก อีกทั้งยังช่วยให้ระบบการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆภายในร่างกายเป็นปกติ นำไปสู่การป้องกันโรคต่างๆและไม่เจ็บป่วยง่ายๆ การเลือกซื้อผักและผลไม้ควรคำนึงหลักการสำคัญคือ การเลือกซื้อผักและผลไม้ตามฤดูกาล มีความสดสะอาด ปราศจากสารพิษและสารปนเปื้อนต่างๆที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

2.4 คุณค่าของผักทางการบริโภค

ปัจจุบันคนเราหันมาให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น เรื่องอาหารการกินก็เป็นเรื่องหนึ่ง

คนรักสุขภาพจะต้องเอาใจใส่มากเป็นพิเศษ สำหรับเฮลตี้คลินิกในวันนี้เหมาะสำหรับคนที่ชอบบริโภคผัก

โดยเฉพาะ เพราะจะได้ทราบกันเสียที่ว่าทำไมคนเราถึงต้องทานผัก สารอาหารที่พบมากในผักพื้นบ้านและผักทั่วไป มีหลายชนิด ที่สำคัญๆ ได้แก่ พวกแร่ธาตุและวิตามินชนิดต่างๆ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายของคนเรามาก คือ ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ แร่ธาตุและวิตามินในพืชผัก ที่สำคัญ มีดังต่อไปนี้

1. แคลเซียม ร่างกายของมนุษย์มีแคลเซียมมากกว่าแร่ธาตุชนิดอื่นๆ ถ้าคิดโดยน้ำหนักแล้ว แคลเซียมในร่างกายมีอยู่ประมาณร้อยละ 2 ของน้ำหนักร่างกายทั้งหมดหน้าที่ของแคลเซียม

1.1 เป็นคุณค่าทางโภชนาการที่สำคัญและจำเป็นของกระดูกและฟัน

1.2 ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

1.3 เป็นธาตุที่จำเป็นในการแข็งตัวของเลือด ทำให้เลือดหยุดไหลเวลาเกิดบาดแผลฟักที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ งาม ไบชะพลู ผักแพว ใบยอ ยอดแค ผักกระเฉด สะเดา สะแล หน่อเหียงมะเขือพวง จี๋เหล็ก ใบเหลียง ผักเสี้ยว กระถิน ตำลึง ผักฮ้วน แคลเซียมในอาหารคูดซิมได้ประมาณร้อยละ 30-50วิตามินดี โปรตีน และวิตามินซีในอาหารช่วยให้แคลเซียมคูดซิมได้ดีขึ้นความต้องการแคลเซียมสำหรับผู้ใหญ่ต้องการ วันละ 800 มิลลิกรัม

2. ฟอสฟอรัส เป็นคุณค่าทางโภชนาการที่สำคัญของกระดูกและฟัน 85-90 อยู่ในสภาพของแคลเซียม ฟอสเฟต ที่ไม่ละลาย ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรงอีก 10-15 มีอยู่ทั่วไปในร่างกาย ฟักที่มีแคลเซียมสูง มักจะเป็นแหล่งของฟอสฟอรัสด้วย ความต้องการของธาตุฟอสฟอรัส ปกติควรได้รับประมาณวันละ 800 มิลลิกรัม เท่ากับปริมาณแคลเซียม

3. ธาตุเหล็ก เป็นคุณค่าทางโภชนาการของเม็ดเลือดแดง ส่วนที่เรียกว่าโฮโมโกลบิน ซึ่งจะเป็นตัวพาออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย และพาคาร์บอนไดออกไซด์กลับไปยังปอดเพื่อขับถ่ายออก ถ้าร่างกายได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้ผักพื้นบ้านที่มีธาตุเหล็กมาก ได้แก่ ผักกูด ขมิ้นขาว ผักแว่น ใบแมงลัก ใบกระเพรา ผักเม็ก ยอดมะกอก กระถิน ชะพลู จี๋เหล็ก ผักแขยง

4. วิตามินเอ เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการจำนวนน้อย แต่ขาดไม่ได้ ถ้าขาดจะทำให้อวัยวะต่างๆในร่างกายทำงานผิดปกติและเกิดโรคได้หน้าที่ของวิตามินเอ

4.1 ช่วยรักษาสุขภาพของผิวหนังและเยื่ออวัยวะต่างๆ เช่น หลอดลม หลอดอาหาร และเยื่อชั้นตา เป็นต้น

4.2 ช่วยในการมองเห็นและปรับสายตาเมื่อเปลี่ยนจากที่สว่างมาเป็นที่มืด หรือจากที่มืดมาเป็นที่สว่าง

4.3 ควบคุมการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน

4.4 ส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย อาหารประเภทพืชผักไม่มีวิตามินเอ แต่มีสารประกอบพวกแคโรทีน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกายผักที่มีแคโรทีนมาก ได้แก่ ผักสีเขียวและเหลือง ผักพื้นเมืองที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ ใบย่านาง ผักแพว ตำลึง ยอดแค ใบกระเพรา ผักแว่น ใบเหลียง ใบแมงลัก ผักชะอม ฟักทอง ฯลฯ

5. วิตามินซี มีมากในผักสดและผลไม้ทั่วไป ผักสดมีวิตามินซีมาก โดยเฉพาะในใบตอนส่วนยอดและเมล็ด ที่

กำลังจะงอก เช่น ถั่วงอก วิตามินซี ละลายน้ำได้ง่ายและไม่ทนความร้อน การหุงต้มอาหารที่ไม่ถูกหลัก

โภชนาการอาจ ทำให้สูญเสียวิตามินนี้ได้ง่ายที่สุด หน้าที่ของวิตามินซี

5.1 ช่วยบำรุงเหงือก

5.2 ช่วยให้ผนังเส้นเลือดฝอยแข็งแรง ป้องกันมิให้เส้นโลหิตเปราะ

5.3 ช่วยในการดูดซึมของสารอาหารอื่น เช่น เหล็ก แคลเซียม

ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ดอกขี้เหล็ก ดอกผักฮ้วน ยอดผักฮ้วน มะรุม พริก ยอดสะเดา ใบเหลียง มะระจีนก ผักหวาน ผักเชียงดา ผักกระโดน ผักจืด ผักแพว ประเทศไทยเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพรรณธัญญาหารมากมาย โดยเฉพาะผักพื้นบ้านซึ่งหาได้ง่าย และมีหมุนเวียนรับประทานได้ทั้งปี ผักพื้นบ้านมีประโยชน์หลากหลาย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี ในวันหนึ่งเราควรรับประทานผักประมาณ 4-6 ทัพพี ให้หลากหลายชนิด เพื่อประโยชน์และคุณค่าที่เอื้อต่อกัน ควรกินผักเป็นประจำทุกวัน ผักสดจะมีวิตามินซีสูง ช่วยทำให้ผิวพรรณดี มีความต้านทาน โรคสูง และถ้าเป็นผักใบเขียวเข้มหรือผักสีเหลืองจะมีสารต่อต้านสารพิษที่เรียกเบต้าแคโรทีน ใบอาหารในผักช่วยบรรเทาโรคท้องผูก เบาหวาน คอเลสเตอรอลสูง และมะเร็งในลำไส้ เป็นต้น ผักยังมีความมหัศจรรย์อีกมากมายกินผักเพื่อความงาม ผักดาหวาน ผักรักษาหัวใจ ผักกลิ่นหอม เราจึงควรหันมา กินผักพื้นบ้านของเราซึ่งหาง่าย กินง่าย อร่อย และมีประโยชน์

2.6 ปริมาณคุณค่าของผัก

อุไร จิรมงคลการ (2547) กล่าวถึงปริมาณคุณค่าของผักไว้ดังนี้ เด็กปฐมวัย 1-6 ปี ควรได้ปริมาณคุณค่าของผักต่อวันคือ

1. แคลเซียม 800 มิลลิกรัม ต่อวัน
2. ฟอสฟอรัส 800 มิลลิกรัม ต่อวัน
3. เหล็ก 10-12 มิลลิกรัม ต่อวัน
4. วิตามินซี 390-400
5. วิตามินบี 10 .7 – 09 มิลลิกรัมต่อวัน
6. วิตามินบี 20.8 – 1.0 มิลลิกรัมต่อวัน
7. ไนอะซิน 9-11 มิลลิกรัมต่อวัน
8. วิตามินซี 45-50 มิลลิกรัม ต่อวัน

2.7 รายการอาหารประเภทผักสำหรับเด็กปฐมวัย

รายการอาหารประเภทผักสำหรับเด็กปฐมวัย อาหารเราจะเลือกสรรอาหารมาทำเป็นพิเศษ คือต้องเลือกที่สดใหม่ อาหารที่มีคุณภาพสูงการปรุงรสส่วนใหญ่ เราจะใช้เกลือ น้ำตาลและจะใช้น้อยที่สุด เพื่อให้เด็กเกิดความเคยชินกับอาหาร ธรรมชาติอาหารประเภทผัก เป็นอาหารที่จำเป็นต้องให้เด็กได้กินถึงแม้ว่า

จะเป็นจำนวนเพียงเล็กน้อยตาม เพราะคนส่วนใหญ่จะไม่ชอบกินผัก ถ้าไม่ฝึกลงกินแต่เล็กแล้วจะแก้ไขนิสัยการกินยาก ผักนอกจากให้วิตามิน แคลเซียมแล้วสิ่งสำคัญที่สุดคือ มีเส้นใยเป็นส่วนประกอบ 10

ตารางที่ 1 รายการอาหารประเภทผักสำหรับเด็กปฐมวัย

	รายการอาหารผัก	ประเภทผัก
1	แกงจืดผักกาด	ผักกาด เห็ด
2	ไก่ต้มผัก	ผักเขียว
3	ผัดผักรวมมิตร	กะหล่ำปลี แครอท
4	ข้าวผัดรวมมิตร	แครอท แตงกวา ข้าวโพด
5	ต้มยำทะเล	เห็ด มะเขือเทศ

สรุปได้ว่า อาหารผัก สำหรับเด็กปฐมวัยนั้นสามารถนำผักหลากหลายนำมาปรุงเป็นอาหารด้วยวิธีต่างๆ ได้โดยส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการ ซึ่งผักมีสีกลิ่น รสชาติน่ารับประทาน สำหรับเด็กปฐมวัย พร้อมกับการปลูกฝังให้เด็กปฐมวัยบริโภคผักตามหลักโภชนาการ

นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย

3.1 ความหมายของนิทาน

เกริก ชุ่มพันธ์ (2539:8) ได้ให้ความหมายว่า นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่สืบต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณเป็นการผูกเรื่องขึ้น เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความสนุกสนาน ตลอดจนแทรกแนวคิดเพื่อให้เด็กนำไปเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2541:2-10) ได้ให้ความหมายไว้ว่า นิทาน คือ สิ่งที่มีประสิทธิภาพสำหรับการเรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัย ไม่มีเด็กคนใดไม่ชอบฟังนิทาน นิทานสามารถสร้างจินตนาการ ความฝัน ความคิด ความเข้าใจและการรับรู้ให้กับเด็ก

สรุปได้ว่า นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมาหรือมีผู้แต่งขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และสามารถนำความคิดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ความสำคัญของการเล่านิทานที่มีต่อเด็กปฐมวัย

การตอบสนองต่อความต้องการ ความสนใจ และธรรมชาติของเด็กในระดับปฐมวัย ถือเป็นหัวใจสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูและการให้การศึกษาแก่เด็กในวัยนี้ การเล่านิทานเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ตอบสนองต่อธรรมชาติของเด็ก การที่พ่อแม่เล่านิทานให้ลูกฟังทุกวันมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการเล่านิทานทำให้เด็กมีความสนุกสนาน เพลิดเพลินและผ่อนคลายอารมณ์แล้ว เนื้อหาในนิทานยังสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมที่ดีงามอันเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของเด็ก อีกทั้งยังช่วยเสริม สร้างพัฒนาการในด้านภาษาของเด็กได้อีกด้วย

3.3 ประเภทของนิทาน

นิทานประเภทตำนาน อาจอิงเหตุการณ์จริงอยู่บ้างก็ได้ เช่น ตำนานเรื่อง ก่องข้าวน้อยฆ่าแม่ ซึ่งมีหลักฐานอ้างอิงว่าเป็นเรื่องจริงเพียงอย่างเดียว คือพระธาตุก่องข้าวน้อยที่บ้านตาตอง อ.เมือง จ.ยโสธร มุ่งให้เกิดการเรียนรู้เรื่องอดีตและเป็นข้อคิด ข้อปฏิบัติ และข้อละเว้น

นิทานสุภาษิต เป็นนิทานที่มีผู้แต่งขึ้นเพื่อเป็นบทสอนใจผู้อ่านและผู้ฟัง เช่นนิทานอีสป นิทานประเภทนี้จะมีคติหรือข้อคิดลงท้ายเรื่องเสมอเช่น เรื่องราชสีห์กับหนู กระจายกับเต่าและสุนัขกับเงา เป็นต้น

นิทานพื้นบ้าน หรือ นิทานประจำท้องถิ่น เป็นนิทานที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่น หรือเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละท้องถิ่น เช่น เรื่องปอบในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือ ปอบผีฟ้าในภาคเหนือ เป็นต้น

นิทานชาดก เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ความเป็นมาของพระพุทธเจ้าในพระชาติต่างๆ ทั้ง 10 ชาติ เช่น เรื่องเวชสันดรชาดก มุ่งสร้างความศรัทธาในการบำเพ็ญทานบารมี

นิทานเกี่ยวกับเทพเจ้า หรือ นิทานเทพปกรณัม เป็นเรื่องเกี่ยวกับเทพเจ้าในลัทธิศาสนาต่างๆ ที่เกี่ยวกับความเชื่อ โดยเฉพาะตัวบุคคลที่มีอิทธิพลเหนือความเป็นจริงลึกลับได้แก่ พระอินทร์ พระพรหม ทศกัณฐ์ พระสมุทรา พระแม่ธรณี พระแม่คงคา พระอาทิตย์ เป็นต้น มุ่งสร้างความเชื่อ ความศรัทธาแก่ผู้อ่านและผู้ฟัง

นิทานเกี่ยวกับพืชสัตว์และเรื่องสิ่งของต่างๆ ตัวละครที่เห็นพืช สัตว์ และสิ่งของจะพูดได้ มรณาการแต่งนิทานประเภทนี้มากเพื่อให้ประกอบการเรียนการสอนเด็กปฐมวัยเพราะนอกจากจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กแล้วจะช่วยให้เด็กรักษารวมชาติสิ่งแวดล้อมด้วย

นิทานสะท้อนสังคม เป็นนิทานที่แต่งขึ้นมาเพื่อแสดงให้เห็นถึงสภาพของสังคมที่เป็นอยู่หรือสภาพของสังคมที่ควรจะเป็นไปในอนาคต มุ่งปลูกฝังเจตคติ ค่านิยมต่างๆในด้านเศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง การศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เป็นต้น

นิทานอธิบายเหตุ เป็นเรื่องราวของเหตุที่มาของสิ่งหนึ่งสิ่งใดและอธิบายพร้อมตอบคำถามเรื่องราวต่างๆ ด้วย เช่น เรื่องกระจายในดวงจันทร์ ทำไมน้ำทะเลจึงเค็ม นกยูงกับกา เป็นต้น

นิทานตลกขบขัน เป็นเรื่องเปรียบเทียบชีวิตความเป็นอยู่แต่มีมุขที่ตลกขบขัน สนุกสนาน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข เนื้อเรื่องเกี่ยวกับไปหาพริบ เรื่องราวแปลกๆเรื่องเหลือเชื่อ เรื่องเกินความจริง เป็นต้น นิทานมีหลายประเภทด้วยกัน การแยกนิทานขึ้นอยู่กับ ลักษณะของเรื่อง และที่มาของนิทานเป็นสำคัญ

นิทานวีรบุรุษ เป็นนิทานที่กล่าวอ้างถึงบุคคล ที่มีความสามารถ อดอาจ กล้าหาญ มักเป็นเรื่องที่ถ่ายทอดเรื่องจริงของบุคคลสำคัญๆ ไว้ มักสร้างฉากหรือสถานที่ที่น่าตื่นเต้นเกินความเป็นจริง เพื่อให้เรื่องราวสนุกสนานทำให้เกิดความรู้สึกคล้อยตามบุคคลที่เป็นวีรบุรุษนั้นมีความสามารถและน่าสนใจจริงๆ

3.4 เทคนิคการเล่านิทาน

1. คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มต้นง่ายๆ ได้โดยการอ่านชื่อเรื่อง อ่านชื่อผู้แต่ง ชื่อผู้วาดบนหน้าปกของหนังสืออย่างชัดคำ เพื่อฝึกให้เด็กเกิดความเคยชิน
2. เวลาอ่านควรถือหนังสือให้มั่นคง แต่สามารถเคลื่อนไหวหนังสือได้อย่างอิสระ เพื่อเปิดโอกาสให้ลูกน้อยได้ดูภาพเต็มตา
3. เวลาอ่านควรอ่านอย่างมีจังหวะ ออกเสียง ตามอารมณ์ของถ้อยคำ คุณพ่อคุณแม่ไม่จำเป็นต้องคัดเสียง การคัดเสียงทำให้เด็กสนุกก็จริง แต่จะทำให้เด็กจดจ่ออยู่ที่ปาก โดยไม่สนใจตัวหนังสือหรือภาพในหนังสือ ทำให้เด็กขาดโอกาสในการอ่านภาพ หรือทำความเข้าใจกับตัวอักษรได้
4. การจับหรือการถือหนังสือ คุณพ่อคุณแม่สามารถจับ หรือถือได้ตามความถนัด มือหรือนิ้วจะต้องบังภาพให้น้อยที่สุด เพราะภาพทุกภาพในหนังสือล้วนมีความหมาย เด็กๆ ควรได้เห็นภาพทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ในหน้าหนังสือ
5. การเคลื่อนไหวหนังสือได้อย่างเป็นธรรมชาติ ก็จะทำให้เด็กๆ สนุก คุณพ่อคุณแม่สามารถขยับหนังสือโยกไปมาเบาๆ ให้ดูสอดคล้องกับเนื้อเรื่อง เช่น เหมือนกับเรือกำลังลอยในทะเล หรือเปิด-ปิดหน้าหนังสือ แทนการเปิด-ปิดประตูตามเนื้อเรื่องที่อ่าน ก็สามารถชักชวนให้เด็กๆ สนุกได้มากขึ้นค่ะ

3.5 รูปแบบการเล่านิทาน

นิภาพร มุ่งสูงเนิน (2556) ได้กล่าวถึง รูปแบบการเล่านิทานไว้ดังนี้

1. การเล่านิทานแบบปากเปล่า เป็นนิทานที่ผู้เล่าเรื่องจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม ตั้งแต่การเลือกเรื่องให้เหมาะสมและสอดคล้องกับกลุ่มผู้ฟังนิทานปากเปล่าเป็นนิทานที่ดึงดูดและสร้างความสนใจของผู้ฟังด้วยน้ำเสียง แววตา และท่าทางประกอบการเล่าของผู้เล่าที่สง่างามและพอเหมาะพอดี
2. นิทานที่เล่าโดยใช้สื่ออุปกรณ์ในขณะที่เล่า เป็นนิทานที่ผู้เล่าจะต้องใช้สื่อที่เตรียมหรือหามาเพื่อใช้ประกอบการเล่า เช่น เล่าโดยใช้หนังสือ นิทานหุ่นนิ้วมือ นิทานเชิด นิทานเชือก เป็นต้น หรือขณะเล่าอาจมีดนตรีประกอบจังหวะเพื่อทำให้การเล่าสนุกสนานยิ่งขึ้น
3. การเล่านิทานประกอบท่าทาง การเล่านิทานแบบนี้เป็นการเล่านิทานที่มีชีวิตชีวามากกว่าการเล่านิทานปากเปล่า เพราะเด็กสามารถติดตามเรื่องที่เล่าได้ และจินตนาการเป็นรูปธรรมมากขึ้นตามท่าทางของผู้เล่า สนุกสนานมากขึ้นเพราะเห็นภาพพจน์ของเรื่องที่เล่า ท่าทางที่ใช้ประกอบการเล่านิทานอาจเป็นท่าทางของผู้เล่าท่าทางแสดงร่วมของเด็ก ได้แก่ การทำหน้าตา การแสดงท่าทางกาย หรือการเล่นนิ้วมือประกอบการเล่า
4. การเล่านิทานประกอบภาพ ภาพที่ใช้ในการเล่ามีหลายชนิด มีทั้งภาพถ่าย ภาพโปสเตอร์ ภาพจากหนังสือ ภาพวาด ภาพสไลด์ ภาพเคลื่อนไหว หรือภาพฉาย การที่มีภาพสวยๆ มาประกอบการเล่าเป็นการจูงใจให้เด็กติดตามเรื่องราวด้วยความอยากรู้ เด็กจะสนุกสนานมากขึ้นถ้าในขณะที่ฟังเรื่องและดูภาพ ผู้เล่าจะต้องกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นและร่วมสร้างจินตนาการให้กับนิทานที่เล่า
5. นิทานวาดไปเล่าไป เป็นการเล่านิทานที่ผู้เล่าจะต้องมีประสบการณ์การเล่านิทานแบบปากเปล่านั้นมาก่อนพอสมควร แต่ต้องเพิ่มการวาดรูปในขณะที่เล่าเรื่องราว รูปหรือภาพที่เล่าออกมาอาจสอดคล้องกับเรื่องที่เล่า

หรือบางครั้งเมื่อเล่าจบรูปที่วาดจะไม่สอดคล้องกับเรื่องที่เล่าเลขก็ได้คือจะได้ภาพใหม่เกิดขึ้น

6. นิทานพับกระดาษและฉีกกระดาษ เป็นนิทานที่ผู้เล่าจะต้องเล่านิทานพร้อมๆกับการพับกระดาษและฉีกกระดาษจะต้องพอดี กับเหตุการณ์ๆหรือสัมพันธ์กันอย่างพอดีพอเหมาะตลอดเรื่องการเล่านิทานทั้งหมด นั้นจะน่าสนใจหรือไม่ อยู่ที่วิธีการเล่า น้ำเสียง การเว้นจังหวะและระยะเวลาในการนำเสนอ นิทาน

7. การเล่านิทานประกอบเส้นเชือก เป็นนิทานที่ผู้เล่าจะเล่าแบบปากเปล่า ประกอบกับการสร้างสรรค์เชือก ให้มีความสัมพันธ์กับการเล่าอย่างต่อเนื่อง ผู้ดูหรือผู้ฟังจะตื่นตื่นกับการสร้างสรรค์เชือกจากผู้เล่าเป็น รูปร่างต่างๆ ประกอบกับการเล่าเรื่อง

3.6 ประโยชน์ของนิทานที่มีต่อเด็ก

1. นิทานช่วยปลูกฝังให้เด็กเป็นคนช่างคิดและช่างสังเกต ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างเด็กให้มีความมั่นใจ กล้าคิด และกล้าแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ถูกที่ควร ถูกที่และถูกเวลา

2. นิทานทำให้เด็กได้เรียนรู้ด้านภาษา การที่เด็กได้ฟังเสียงที่ได้ยิน จะทำให้รู้จักคำ ความหมายของคำ รู้จักประโยคและความหมายของประโยค เป็นการปูพื้นฐานทักษะด้านการฟัง พูด อ่าน เขียนให้กับเด็ก

3. นิทานกระตุ้นจินตนาการของเด็ก น้ำเสียงที่พ่อแม่เล่านิทานให้เด็กฟังจะช่วยเสริมสร้างจินตนาการ การ เล่านิทานบ่อยๆ จะทำให้เด็กได้ฝึกการสร้างสรรค์จินตนาการที่แปลกใหม่ กว้างไกล ไร้ขอบเขต

4. นิทานช่วยบ่มเพาะคุณธรรมและจริยธรรมให้กับเด็ก นิทานส่วนใหญ่จะสอดแทรกคุณธรรม ทักษะชีวิต และข้อคิดดีๆไว้ในเนื้อเรื่องหรือตอนท้ายของเรื่องทำให้เด็กได้ตระหนักถึงคุณงามความดี และสิ่งเหล่านี้ จะติดตัวลูกไปจนกระทั่งเติบโต

5. นิทานเสริมสร้างสมาธิ ช่วงเวลาของการฟังนิทานเด็กจะตั้งใจฟังอย่างใจจดใจจ่อ หากพ่อแม่เลือก นิทานได้เหมาะสมกับช่วงวัย ก็จะทำให้ลูกเข้าใจเรื่องราวของนิทาน และนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

6. นิทานสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ช่วงเวลาดีๆที่พ่อแม่เล่านิทานให้ลูกฟัง จะเป็นช่วงเวลาแห่ง ความรักและความอบอุ่นเป็นการเสริมสร้างสายใยความผูกพันอันดีระหว่างพ่อแม่ลูก

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำนิทานมาเป็นสื่อในการปลูกฝังการรับประทานผัก เพราะนิทานนอกจากจะให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนานและผ่อนคลายความเครียด สร้างเสริมจินตนาการ ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม ช่วยพัฒนาเด็กทางคุณลักษณะชีวิต พัฒนาบุคลิกภาพของเด็กพัฒนาด้านความรู้ สติปัญญาและความสามารถทางภาษาทำให้ผู้เรียนดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

4. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของเบนดูรา

1. กระบวนการความเอาใจใส่ (Attention)

ความใส่ใจของผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าผู้เรียนไม่มีความใส่ใจการเรียนรู้ก็จะไม่เกิดขึ้น ผู้เรียนจะต้องมีความใส่ใจ (Attention) ที่จะสังเกต ตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงโดยตัวแบบจริงหรือตัวแบบ สัญลักษณ์ ถ้าเป็นการอธิบายด้วยคำพูดผู้เรียนก็ต้องตั้งใจฟังและถ้าจะต้องอ่านคำอธิบายก็ต้องมีความตั้งใจที่จะอ่าน

2. กระบวนการจดจำ (Retention)

ผู้เรียนสามารถจดจำสิ่งที่ตนเองสังเกตและไปเลียนแบบได้ถึงแม้เวลาจะผ่านไปก็ตาม

3. กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนสามารถแสดงออกมาเป็นการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ

4. กระบวนการการจูงใจ (Motivation)

แรงจูงใจของผู้เรียนที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกต เนื่องจากความคาดหวังว่า การเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้ เช่น การได้รับแรงเสริมหรือรางวัล หรืออาจจะนำประโยชน์บางอย่างมาไว้ ตัวอย่าง นักเรียนคนหนึ่งทำการบ้านเรียบร้อยแล้วได้รับรางวัลชมเชยจากครู หรือให้สิทธิพิเศษก็จะเป็นตัวแบบให้แก่ นักเรียนคนอื่น ๆ พยายามทำการบ้านมาส่งครูให้เรียบร้อย เพราะมีความคาดหวังว่าจะได้รับแรงเสริมหรือรางวัลบ้าง

สรุป

เน้นความสำคัญของการเรียนรู้แบบการสังเกตหรือเลียนแบบจากตัวแบบ ซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งตัวบุคคลจริง ๆ เช่น ครู เพื่อน หรือจากภาพยนตร์ โทรทัศน์ การ์ตูน การเรียนรู้โดยการสังเกตประกอบด้วย 2 ชั้น คือ ชั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางพุทธิปัญญา และชั้นการกระทำ ตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมีทั้งตัวแบบในชีวิตจริงและตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์

6.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นางสาวพันทิวา สุระคาย (2553) การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผัก และผลไม้โดยใช้นิทานและเพลงกับนักเรียนชั้นอนุบาล 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 5 คน จากการวิจัยพบว่าภายหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทานและเพลงฉันชอบกินผักนักเรียนชั้นอนุบาลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานผักและผลไม้ได้ดีขึ้น โดยนักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทานผักโดยไม่ต้องกระตุ้นคิดเป็นร้อยละ 70 รับประทานผักโดยไม่ต้องกระตุ้นหือชักชวน คิดเป็นร้อยละ 26 และไม่รับประทานผักและผลไม้เลยคิดเป็นร้อยละ 4 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเล่านิทาน เพลงและการเสริมแรงทำให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในระดับปฐมวัยควรให้เด็กลงมือปฏิบัติกิจกรรมจริงหรือร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยหรือจัดสภาพแวดล้อม เพื่อกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันเสริมสารอาหารที่ครบถ้วน สิ่งเหล่านี้จำสำเร็จได้ต้องได้รับความร่วมมือระหว่างครู ผู้ปกครองอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวันตามเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขและสร้างภูมิคุ้มกันทานในวัยเจริญเติบโตต่อไปในชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยชั้นเรียนเรื่อง การแก้ปัญหาเด็กไม่ทานผัก โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานกับเด็กในระดับชั้นปฐมวัย 2 อายุ (3-4 ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาการไม่ทานผักของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการทำวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย
3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการทำวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการทำวิจัย

ประชากร คือ เด็กชั้นอนุบาล 1 (อายุ 4 ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก จำนวน 59 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นอนุบาล 1 อายุ 4 ปี จำนวน 10 คน ที่ไม่รับประทานผัก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

นวัตกรรม

- แผนการจัดประสบการณ์การเล่านิทาน

เครื่องมือ

- แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก

2.1 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์การเล่านิทาน

ขั้นที่ 2 จัดทำแผนการจัดประสบการณ์การเล่านิทานเพื่อแก้ปัญหาการรับประทานผัก

จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที

แผนการจัดประสบการณ์ครั้งที่ 1 นิทานเรื่อง “หนูนึกไม่อยากจะกินผัก”

แผนการจัดประสบการณ์ครั้งที่ 2 นิทานเรื่อง “ผักกาดขาวของปู่ปุย”

แผนการจัดประสบการณ์ครั้งที่ 3 นิทานเรื่อง “นางฟ้าน้อยไม่อยากจะกินผัก”

แผนการจัดประสบการณ์ครั้งที่ 4 นิทานเรื่อง “กุงกึ่งท้องผูก”

แผนการจัดประสบการณ์ครั้งที่ 5 นิทานเรื่อง “ผักแสนอร่อย”

ตารางที่ 2 ตารางกำหนดการดำเนินการวิจัย

ลำดับที่	วัน	ระยะเวลา(20 นาที)	นิทาน
1	วันจันทร์	10.25 -1.045 น.	หนูนิดไม่ยอมกินผัก
2	วันอังคาร	10.25 -1.045 น.	ผักกาดขาวของปู่ปุย
3	วันพุธ	10.25 -1.045 น.	นางฟ้าน้อยไม่ยอมกินผัก
4	วันพฤหัสบดี	10.25 -1.045 น.	กุงกึ่งท้องผูก
5	วันศุกร์	10.25 -1.045 น.	ผักแสนอร่อย

2.2 แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักอย่างละเอียด เพื่อผู้วิจัยได้สร้างแบบบันทึกพฤติกรรมได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขั้นที่ 2 จัดทำแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก

พิจารณาตรวจแก้ไขความเหมาะสมและความถูกต้อง ของแผนการจัดประสบการณ์การเล่นิทานให้มีความถูกต้องเหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักที่แก้ไขแล้วไปใช้กับเด็กปฐมวัย ระดับชั้นอนุบาล1 จำนวน 10 คน

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาล 1 อายุ(4ปี) ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา 2561 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก จำนวน 10 คน ที่ไม่รับประทานผัก ตามขั้นตอนดังนี้

1. ดำเนินการโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์การเล่นิทาน จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที
2. ดำเนินการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักขณะรับประทานอาหารกลางวันของทุกวันเพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งใช้ระยะเวลาในการบันทึก พฤติกรรมการรับประทานผัก
3. เกณฑ์คะแนนในการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยดังนี้
 - 2 คะแนน หมายถึง รับประทานผัก
 - 1 คะแนน หมายถึง รับประทานผักบางชนิด
 - 0 คะแนน หมายถึง ไม่รับประทานผัก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยชั้นเรียนเรื่อง “การแก้ปัญหาเด็กไม่ทานผักโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานกับเด็กในระดับชั้นอนุบาล 1 อายุ (4 ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก ” จำนวน 10 คน ที่ไม่รับประทานผัก มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาเด็กปฐมวัยไม่รับประทานผัก โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลผลจากการทำแบบบันทึกพฤติกรรมมารับประทานผักหลังจากการจัดกิจกรรมการเล่านิทานผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น จำนวน 6 กิจกรรม และนำผลหาค่า จากการวิจัย ได้แก่ เฉลี่ยค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ร้อยละ 60 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 3 ผลของคะแนนพฤติกรรมมารับประทานผัก

ลำดับที่	คะแนนพฤติกรรมมารับประทานผัก										รวม (20)
	3/12/61	4/12/61	6/12/61	7/12/61	11/12/61	12/12/61	13/12/61	14/12/61	17/12/61	18/12/61	
1	0	0	0	0	1	1	1	1	2	2	8
2	1	0	1	1	2	1	2	2	1	2	13
3	0	1	1	2	2	1	0	1	2	2	12
4	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	5
5	2	1	2	1	2	1	1	6	2	2	16
6	1	0	2	1	2	1	1	1	1	2	12
7	0	1	2	1	2	0	1	1	1	2	11
8	0	1	1	1	2	1	1	1	2	2	12
9	0	1	1	1	2	1	1	2	1	2	12
10	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	14
รวม											115

จากตารางที่ 3 ผลของคะแนนพฤติกรรมมารับประทานผัก พบว่าคะแนนมากที่สุดคือ 16 คะแนน คะแนนน้อยที่สุด คือ 5 คะแนน และคะแนนรวมของนักเรียนทั้งหมดคือ 115 คะแนน

ตารางที่ 4 ผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60
ของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก

ลำดับที่	คะแนน	ค่าร้อยละ	เกณฑ์ (60%)
1	8	40	ไม่ผ่านเกณฑ์
2	13	65	ผ่านเกณฑ์
3	12	60	ผ่านเกณฑ์
4	5	25	ไม่ผ่านเกณฑ์
5	16	80	ผ่านเกณฑ์
6	12	60	ผ่านเกณฑ์
7	11	55	ไม่ผ่านเกณฑ์
8	11	60	ไม่ผ่านเกณฑ์
9	12	60	ผ่านเกณฑ์
10	14	70	ผ่านเกณฑ์
รวม	115	575	
ค่าเฉลี่ย	11.5	57.5	

จากตารางที่ 4 ผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60 ของคะแนน พฤติกรรมการ
รับประทานผักพบว่า

- ลำดับที่ 1 มีคะแนน 8 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 40 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 2 มีคะแนน 13 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 65 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 3 มีคะแนน 12 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 60 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 4 มีคะแนน 5 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 25 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 5 มีคะแนน 16 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 6 มีคะแนน 12 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 60 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 7 มีคะแนน 11 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 55 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 8 มีคะแนน 12 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 60 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 9 มีคะแนน 12 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 60 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 10 มีคะแนน 14 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 70 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหา เด็กปฐมวัยไม่รับประทานผักโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แผนการจัดประสบการณ์การเล่านิทาน มีทั้งหมดจำนวน 5 แผน แผนละ 20 นาที รวม สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมในวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์
2. แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก จำนวน 10 วัน การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ ได้จากการสังเกตพฤติกรรมการรับประทาน มาวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ร้อยละ 60

การวิจัยพบว่า

1. ผลของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผักพบว่าคะแนนมากที่สุดคือ 16 คะแนน น้อยที่สุดคือ 5 คะแนน และคะแนนรวมของนักเรียนทั้งหมดคือ 115 คะแนน
2. ผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60 ของคะแนนพฤติกรรมการทานผัก พบว่า

ลำดับที่ 1	มีคะแนน	8 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ	40	เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 2	มีคะแนน	13 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ	65	เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 3	มีคะแนน	12 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ	60	เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 4	มีคะแนน	5 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ	25	เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 5	มีคะแนน	16 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ	80	เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 6	มีคะแนน	12 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ	60	เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 7	มีคะแนน	11 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ	55	เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 8	มีคะแนน	12 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ	60	เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 9	มีคะแนน	12 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ	60	เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 10	มีคะแนน	14 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ	70	เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานผักหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน เพราะเด็กได้รับการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมทั้งกับวัยและความสนใจของเด็ก และเน้นให้เด็กได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง ได้ใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ ในการรับรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งจะทำให้เด็กเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้นและที่สำคัญฝักมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาการต่างๆของเด็ก โดยเฉพาะพัฒนาการด้านร่างกาย
2. จากผลการวิจัยพบว่า มีเด็กนักเรียน 4 คน เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์แล้วไม่ผ่านเกณฑ์ โดยสาเหตุอาจเกิดจากเมนูอาหารที่โรงเรียนมีซ้ำๆ อาหารเดิม หรือเป็นเพราะเด็กไม่ชอบฟังนิทาน จึงมีส่วนทำให้เด็กไม่ชอบรับประทานผักเหมือนเดิม

3. จากการทำวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำวิจัย แก้ปัญหาเด็กนักเรียนในชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยครั้งนี้
 - 1.1 การใช้หนังสือนิทานควรคำนึงถึงความเหมาะสมของช่วงอายุ
 - 1.2 ครูผู้สอนควรจัดหาสื่อในการเล่านิทานเพื่อให้มีความน่าสนใจมากขึ้น
 - 1.3 ครูผู้สอนควรมีเทคนิคและวิธีการเล่านิทานที่ดีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากรับประทานผัก
 - 1.4 ครูผู้สอนควรใช้แรงเสริม เช่น กล่าวคำชมชกชววนให้เด็กอยากรับประทานผัก
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป
 - 2.1 ควรมีการศึกษากิจกรรมเรื่องอื่นเพื่อแก้ไขการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย
 - 2.2 ผลที่ได้นำมาเป็นแนวทางในการใช้กิจกรรมด้านอื่นๆเพื่อแก้ไขการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย
 - 2.3 ควรมีการทำแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเป็นรายบุคคล

บรรณานุกรม

มลฤดี ทองกลอย.(2549),พิมพ์ครั้งที่ 9. กุ้งกิ้งท้องผูก.กรุงเทพฯ:แอปปีคิด
 แม่हनอนแก้ว.(มปป), นางฟ้าน้อยไม่อยากกินผัก. กรุงเทพฯ:ไพลินเด็กเก่ง
 จิราภรณ์ ชาแก้ว.(2549),พิมพ์ครั้งที่ 3.สวนผักกาดขาวของปู่ปู่.กรุงเทพฯ:พัฒนาคุณภาพวิชาการ
 ลำพู แสงลภ.(2554),หนูนิดไม่อยากกินผัก.กรุงเทพฯ:อักษรราฟอ์คิดส์
 นิภาพร มุ่งสูงเนิน.(2556),นิทานการเล่าเรื่องสำหรับเด็กปฐมวัย
 เกริก ชุ่นพันธ์.(2555), ความหมายของนิทาน
 นิติธร ปิลวาสน์.(2559),สอนลูกเรื่องการบริโภคอาหาร.ถามครู.com
 เอลดี คลินิก.(2551),คุณค่าโภชนาการผัก