

## รายงานการวิจัยการปฏิบัติการในชั้นเรียน

### เรื่อง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กไม่ทานผัก โดยนิทาน

### ผู้วิจัย

นางสาวณิชนันท์ ผังนิล

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

รายวิชา การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาสาขาวิชาเฉพาะ ๒

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์ ศรีสะเกษ)

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๑

## รายงานการวิจัยการปฏิบัติการในชั้นเรียน

### เรื่อง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กไม่ทานผัก โดยนิทาน

### ผู้วิจัย

นางสาวณิชนันท์ ผังนิล

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

รายวิชา การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาสาขาวิชาเฉพาะ ๒

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์ ศรีสะเกษ)

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๑

**เรื่อง** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กไม่ทานผัก โดย นิทาน

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวณิชานันท์ ผังนิล

**ปีที่ทำวิจัย** ๒๕๖๒

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญ

คนไทยถือว่าโชคดีมีทั้งอาหารพืชผักและผลไม้หลากหลายชนิด ให้บริโภคไม่ว่าจะเป็นหน้าร้อน หน้าแล้ง หน้าฝนน้ำหลาก ผักก็ไม่เคยขาดตลาดหาได้ง่ายและราคาถูกกว่าอาหารอื่นๆ การบริโภคผักหลากหลายชนิด ทำให้ได้สารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพร่างกายของคนเราแตกต่างกันไป อาจจะจำแนกด้วยสี หรือสารอาหารก็ได้ผักอุดมไปด้วย แร่ธาตุ วิตามิน โยอาหาร ประโยชน์ของผักหลายสี ช่วยเสริมสร้างควบคุมการทำงาน และช่วยควบคุมการไหลเวียนของเหลวในร่างกาย การรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยมีความสำคัญมากเนื่องจากอาหารที่รับประทานเข้าไปช่วยเสริมสร้างพัฒนาร่างกายต่างๆให้กับเด็กเด็กวัยนี้เลือกรับประทานอาหารแต่อาหารที่ตัวเองชอบหรือไม่ชอบทานผักจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กได้

จากประสบการณ์ในการสอนเด็กปฐมวัย มา ๕ ปี โดยทุกปีจะพบว่ามีเด็กจำนวนหนึ่งไม่ยอมรับประทานผักเลย และบางคนก็จะรับประทานน้อย เช่น แครอท ฟักทอง โดยเลือกรับประทานเป็นบางชนิด ในปีนี้เด็กนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประดู่ มีจำนวนเด็ก ๒๓ คน สังเกตมาเป็นระยะเวลาประมาณ ๑ เดือน เห็นว่าการรับประทานอาหารกลางวันมีเด็กจำนวน ๓ คน มีพฤติกรรมไม่ยอมทานผักเลย

ในการศึกษาวิธีการ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา การส่งเสริมพฤติกรรมรับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน ชั้น อนุบาล ๓ ขวบ พบว่าจำนวนเด็กส่วนใหญ่ได้ฟังนิทานเกี่ยวกับผักแล้วส่งผลให้เด็กอยากรับประทานผักมากขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- เพื่อปลูกฝังให้เด็กรับประทานผักได้มากขึ้น

### ๓. เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารประเภทผักของเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประดู่ อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ ที่ศึกษาปีการศึกษา ๒๕๖๑ โดยยึดหลักโภชนาการบัญญัติ ๙ ประการ ของกองโภชนาการกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข

## ขอบเขตการวิจัย

### ๑. กลุ่มเป้าหมาย

เด็กปฐมวัยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประจักษ์ อำเภอสำโรงท่าบ จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๑๓๐ ที่ศึกษาในปีการศึกษา ๒๕๖๒ จำนวน ๓ คน

### ๒. ตัวแปร

- ตัวแปรต้น ได้แก่ “นิทาน เพื่อปรับพฤติกรรมการไม่ทานผัก”
- ตัวแปรตาม ได้แก่ “พฤติกรรมของเด็กปฐมวัยที่ไม่ทานผัก”

### ๓. เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารประเภทผักของเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประจักษ์ อำเภอสำโรงท่าบ จังหวัดสุรินทร์ ที่ศึกษาปีการศึกษา ๒๕๖๑ โดยยึดหลักโภชนาการบัญญัติ ๙ ประการ ของกองโภชนาการกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข

### ๔. ระยะเวลาในการวิจัย

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ ใช้ระยะเวลา ๑๐ วัน ครั้งละ ๑๕ นาที/วัน

## สมมติฐานการวิจัย

เด็กรับประทานอาหารที่มีผักได้รับสารอาหารครบ ๕ หมู่ จากรายการอาหารอาหารกลางวัน ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประจักษ์

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

๑. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความรู้ความเข้าใจในเบื้องต้นของนักเรียนที่มีประโยชน์ของการรับประทานอาหาร วิธีการรับประทานอาหาร และสุขอนามัยในการรับประทาน อาหารสารอาหารหลัก ๕ หมู่ ในแต่ละหมู่โดยยึดหลักตามแนวการบริโภคอาหาร ของกระทรวงสาธารณสุข

๒. อาหารสำหรับเด็กปฐมวัย หมายถึง อาหารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เพราะมีผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย สมอ ระบบประสาทและสติปัญญา รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เด็กปฐมวัยจึงต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่โดยเฉพาะทางด้านอาหารและโภชนาการ เด็กวัยนี้จะมี ความสนใจเรื่องการรับประทานอาหารน้อยลง เนื่องจากมีความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้นและห้วงการเล่นเด็กจึงมีโอกาสดูดสารอาหารได้ ซึ่งการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือก โภชนาการที่เหมาะสมให้กับเด็กการจัดอาหารให้เด็กปฐมวัย นอกจากคำนึงถึงปริมาณให้เด็กอิ่มท้องแล้วยังต้องคำนึงถึงคุณค่าสารอาหารเช่น โปรตีน แคลเซียม และวิตามินต่างๆ การจัดเตรียมอาหารควรมีความหลากหลายชนิดหมุนเวียนในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้เด็กได้รับอาหารเพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ

## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้ารวบรวมและทบทวนวรรณกรรม จากเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในรูปของสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออื่นๆ เพื่อประมวลเป็นองค์ความรู้เบื้องต้นเชื่อมโยงมาสู่การดำเนินการศึกษาวิจัย ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ของการวิจัยและทำการจัดระบบเนื้อหาสาระต่างๆตามขอบเขตของตัวแปรที่ศึกษาสำหรับใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณา กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย การวางแผนออกแบบเครื่องมือวิจัย และอ้างอิงสำหรับอภิปรายผลโดยจำแนกเป็นประเด็นต่าง ๆ ทั้งเชิงแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เป็นพื้นฐานกรอบแนวคิดและเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ศึกษา

#### แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. สร้างวินัยให้ลูก โดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิงอุมาพร ตรังสมบัติ
๒. การพัฒนากระบวนการคิดในเด็กปฐมวัย โดย นกนต ธรรมบวร
๓. การจัดทำสารนิเทศน์ในระดับปฐมวัย โดย รศ.ดร.พัชรี ผลโยธิน ดร.วรรณ รักสกุลไทย
๔. พฤติกรรมวัยเด็ก โดย รศ.ดร.ประดินันท์ อุปรมัย ผศ.ผุสดี กฏอินทร์ รศ.ดร.ประภาพรณ เอี่ยมสุภาชี
๕. สมรรถนะของเด็กปฐมวัย โดย สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
๖. ฝึกเด็กให้กินผักกันเถอะ โดย ผศ.ดร.วันทนี เกียรติยศ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

#### สร้างวินัยให้ลูก

วินัยในชีวิตประจำวัน ในขวบปีที่ ๒-๓ ระเบียบวินัยที่ต้องฝึกมักจะเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน นั่นคือการกิน การนอน การขับถ่าย ฯลฯ ในการฝึกสิ่งเหล่านี้จำเป็นจะต้องอาศัยความสม่ำเสมอและหนักแน่นในการตอบสนองต่อเด็ก ตัวอย่าง เช่น หากจะฝึกให้เด็กนอนตรงเวลา เด็กก็อาจจะไม่ยอม อาจต่อต้าน แสดงความไม่พอใจโดยการร้องไห้บ้าง งอแงบ้าง ต้องการให้แม่นอนข้างๆ หรือเล่นิทานไปด้วยจนหลับ แต่ถ้าคุณยืนยันทนหนักแน่นให้ลูกเข้านอนตรงเวลาโดยไม่ต้องโอนอ่อนผ่อนตามไม่ว่าลูกจะงอแงอย่างไรก็ตาม ในที่สุดลูกก็จะทำตาม ลูกจะเรียนรู้ว่าแม่ไม่ชอบก็จำเป็นต้องทำตาม บทเรียนนี้เป็นสิ่งสำคัญมากในชีวิตเพราะในชีวิตเรามีบ่อยครั้งที่เราต้องทำในสิ่งที่เราไม่ชอบหรือไม่สบายใจ และเราไม่อาจจะได้ทุกอย่างที่เราอยากปรารถนา (ศาสตราจารย์แพทย์หญิงอุมาพร ตรังสมบัติ, ๒๕๕๔. สร้างวินัยให้ลูก, ๑๔๑)

#### การพัฒนากระบวนการคิด

สิ่งซึ่งลิบแมนพยายามแสดงให้เห็นในนิทาน คือ การอภิปราย พูดคุยกับเด็ก ซึ่งเด็กใช้ในการพยายามค้นหาสิ่งที่ตนสนใจ จากภายในและภายนอกบริบทของโรงเรียน ตัวละครในนิทานของลิบแมน นอกจากจะ

สนทนาเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับ ความหมายของคำ และวิธีการต่าง ๆ แล้วยัง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในหัวข้อทางปรัชญาอีกด้วย เช่น ธรรมชาติของการคิด(Nature of thinking) เป็นต้น ลิปแมน กล่าวว่า ถ้าเราต้องการให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักการสะท้อนความคิด (Reflective adults) เราจำเป็นต้องส่งเสริมให้เด็กจัก สะท้อนความคิดตั้งแต่ยังเล็ก การสอนให้เด็กรู้จักสะท้อนความคิดทำได้โดยการ ส่งเสริมให้มีการสนทนาพูดคุย อภิปรายเกี่ยวกับสิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รู้จักการมอง ย้อนกลับ และสิ่งต่างๆได้ขึ้นโปรแกรมปรัชญาสำหรับเด็กของลิปแมน มุ่งเน้นที่การแนะนำให้เด็กได้รู้จักประเด็น ต่าง ๆ ทางด้านปรัชญา พูดคุย เกี่ยวกับตอนใดตอนหนึ่งของหนังสือนิทานที่เด็กอ่านครูจะส่งเสริมการอภิปราย ในชั้นเรียนโดยการพูดคุยที่เด็กต้องการสนทนา พูดคุย และกระตุ้นกระบวนการคิดของเด็กโดยใช้คำถาม ปลายเปิด(Open-ended-questions) (นภเนตรธรรมบวร)

### การจัดทำสารนิทัศน์ในระดับปฐมวัย

ค่านิยม เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด สติปัญญา ความถนัด วัฒนธรรม และภูมิหลัง จึงส่งผลให้เด็กแต่ละคนมีทุนของชีวิตและก้าวย่างการเรียนรู้ไม่เท่ากัน ดังนั้นทุกสิ่งทุกอย่างที่เด็กทำตามความสามารถตามวัยล้วนเป็นผลมาจากพัฒนาการของเด็กในทุก ด้าน ผ่านการแสวงหาความรู้ประสบการณ์จริง ด้วยความคิดจากสมอง ด้วยความรู้สึกจากหัวใจและด้วยการเคลื่อนไหวจากร่างกายตามธรรมชาติ และสร้างสรรค์ตามความสามารถของตนเอง โดยไม่แบ่งแยกโลก ทางสติปัญญาออกจากโลกทางสุนทรีย์ภาพ พฤติกรรมและผลงานของเด็กที่แสดงออกอย่างหลากหลายและมากมาย คือ รูปธรรมที่ประจักษ์ ที่ครูต้องนำมาเรียบเรียงเพื่อการรายงาน

### พฤติกรรมวัยเด็ก

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก เป็นทฤษฎี ที่พัฒนามาจากผลงานการทดลองของพาฟลอฟ นัก สรีระวิทยาชาวรัสเซีย พาฟลอฟมีความเชื่อว่ากระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการ ตอบสนองที่เป็นปฏิกิริยาสะท้อน

### หลักที่สำคัญของการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกกล่าวสรุปโดย

การวางเงื่อนไขการตอบสนอง โดยที่ในระยะแรกต้องมีการวางเงื่อนไขโดยการให้สิ่งเร้าที่ต้องวาง เงื่อนไข และสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการวางเงื่อนไขควบคู่กันไป เพื่อที่ว่าอินทรีย์จะได้เกิดความรู้โดยการเห็น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่ต้องการวางเงื่อนไขกับสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการวางเงื่อนไขสามารถรู้ถึงความสัมพันธ์ นี้แล้ว เวลาต่อมาสิ่งเร้าก็ต้องวางเงื่อนไขเพียงอย่างเดียว จะสามารถกระตุ้นให้อินทรีย์เกิดการสนองตอบ ได้ ซึ่งหลักของการวางเงื่อนไขนี้ย่อมขึ้นอยู่กับจำนวนครั้งการเสนอสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการวางเงื่อนไขคู่กับสิ่งเร้าที่ ต้องวางเงื่อนไข อีกทั้งจำนวนสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการวางเงื่อนไขด้วย ภายหลังการวางเงื่อนไขการสนองตอบแล้ว การสนองตอบนี้อาจยุติลงได้ โดยพาฟลอฟ พบว่าการที่ให้สิ่งเร้าที่ไม่ต้องการวางเงื่อนไขควบคู่กันไปกับสิ่งเร้าที่ ต้องวางเงื่อนไข การสนองตอบที่ถูกวางเงื่อนไขนั้นจะค่อยๆลดลง และหายไปในที่สุดแต่ว่าการสนองตอบถูก วางเงื่อนไขแล้วนั้น อาจคืนมาได้อีกถ้าได้รับสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการวางเงื่อนไขเวลาต่อมา ละค่อยๆ หายไปอีกถ้าไม่ได้

รับสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข การแผ่ขยายของสิ่งเร้า ซึ่งพาพลอฟ พบว่าในสภาพสิ่งเร้าที่ใกล้เคียงกันก็จะทำให้เกิดการตอบสนองอย่างเดียวกัน

### สมรรถนะของเด็กปฐมวัย แนวแนะสำหรับผู้ดูแลเด็ก

๑. จัดอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ๕ หมู่ พอดีคำ มีสีส่น และลักษณะน่ารับประทาน ให้เด็กได้หัดรับประทานอาหารที่หมุนเวียนเปลี่ยนไป ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมประกอบอาหารง่ายๆ เช่น ปอกไข่

๒. พุดคุย ชี้ชวน หรือให้เด็กแยกแยะสิ่งที่กินได้และกินไม่ได้ เช่น ของเล่น ก้อนหิน ดินสอ ฯลฯ และให้เล่นเกมอะไรเอ่ยกินได้ อะไรเอ่ยกินไม่ได้ ฯลฯ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พันทิวา สระคาย (๒๕๕๔: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยการแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักและผลไม้โดยใช้นิทาน และเพลงกับนักเรียนชั้นอนุบาล ๑ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๓ จำนวน ๕ คน จากการวิจัยพบว่า ภายหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน และเพลงฉันทอนบิณฑก นักเรียนชั้นอนุบาลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผักและผลไม้ดีขึ้น โดยนักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทานผักโดยไม่ต้องกระตุ้นคิดเป็น ร้อยละ ๗๐ รับประทานผักโดยไม่ต้องกระตุ้นหรือชักชวน คิดเป็นร้อยละ ๒๖ และไม่รับประทานผักและผลไม้เลยคิดเป็น ร้อยละ ๔ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเล่านิทาน เพลงและการเสริมแรงทำให้นักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในระดับปฐมวัยควรให้เด็กลงมือปฏิบัติกิจกรรมจริงหรือร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและจิตสภาพแวดล้อมเพื่อกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันเสริมสารอาหารที่ครบถ้วน สิ่งเหล่านี้จะสำเร็จได้ต้องได้รับความร่วมมือระหว่างครู ผู้ปกครองอย่างต่อเนื่องเพื่อ สร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวันตามเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข และสร้างภูมิคุ้มกัน ในวัยเจริญเติบโตต่อไป ในชีวิตปรารณา ทองคำปั้น (๒๕๕๓: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยการแก้ปัญหาเด็กนักเรียนชั้นอนุบาล ๒ ที่ไม่รับประทานผักโดยใช้นิทาน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนานักเรียนที่ไม่รับประทานผักโดยใช้นิทาน กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ ๒ ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๓ โรงเรียนวัดอาวุธวิกสิตารามจำนวน ๕ คน คือ ด.ช.สุธิพร เงินนวม เด็กหญิงพนัดดา พลอยสีขำ ด.ญ. พิมพ์ภา รักชุม ด.ญ. ชุภคนางค์ ลักษณะมีถิ่นเลิศจ และ ด.ช.ทรงกล เขยอรุณ เป็นเวลา ๘ สัปดาห์ โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิทาน แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความก้าวหน้าก่อนและหลังการฟังนิทาน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคะแนนหลังสูงกว่าก่อนเล่านิทานในแต่ละวันที่รับประทานอาหารในรายการอาหารชนิดเดียวกัน และจากการสังเกตของผู้วิจัยยังพบอีกว่า นักเรียนมีพัฒนาการด้านการรับประทานอาหารได้หลากหลายมากขึ้น และรับประทานอาหารได้หมดทุกวัน ซึ่งเป็นผลมาจากการที่เด็กได้รับการฟังนิทานและทำตามสิ่งที่ครูสอนสอดแทรกในนิทาน ทำให้เด็กกินผักได้อย่างมีความสุขเพราะรู้ว่ามิประโยชน์ ดริน เปรมใจ

( ๒๕๕๖: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพได้ขยายตัวกว้างขวางมากเพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพสมบูรณ์ องค์การสุขภาพสากลกำหนดไว้ในกฎบัตรสหประชาชาติว่า “สุขภาพคือสภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งกายจิตใจและสังคมมิใช่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือร่างกายอ่อนแอเท่านั้นตามนิยามนั้น “สุขภาพ” สำหรับสถานปฐมวัยศึกษา จึงมิใช่จำกัดอยู่ที่กิจกรรม “การตรวจเล็บ” “การล้างมือ”หรือ “การเล่นกลางแจ้งเท่านั้น ” ทว่าเป็นการเน้นความสำคัญของการจัดสิ่งแวดล้อมที่สมบูรณ์ ซึ่งจะเปิดโอกาสให้ทั้งครูและนักเรียนปฏิบัติตนให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ เพราะปลูกสุขนิสัยและทัศนคติและเข้าร่วมในกิจกรรมสุขศึกษาและพลานามัยเพื่อการอยู่ดีกินดีปฐมวัยจึงจำเป็นต้องวิเคราะห์ความหมายของสุขภาพตามนัยข้างต้น และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างดีที่สุด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาและส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยโรงเรียนเซนต์หลุยส์ฉะเชิงเทรา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมกับเจตคติต่อการรับประทานผัก, ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมกับพฤติกรรมการรับประทานผัก และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการรับประทานผัก กับ พฤติกรรมการรับประทานผักกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปฐมวัย ปีการศึกษา ๒๕๕๖ โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ชั้นอนุบาล ๑/๘ จำนวน ๑๕ คน นักเรียนชาย ๗ คน นักเรียนหญิง ๘ คน เพื่อศึกษาศึกษาพฤติกรรมในการรับประทานผัก ของเด็กปฐมวัย โดยจัดกิจกรรมการเล่านิทาน และเพลง

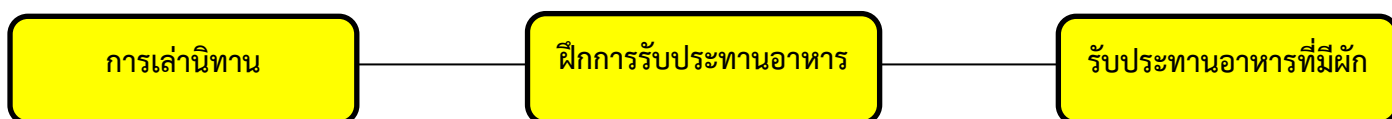
**สรุปผลการวิจัย**ได้ตั้งนั้นจากการศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยจัด กิจกรรม การเล่านิทานและเพลงชั้น อนุบาล ๑/๘โรงเรียนเซนต์หลุยส์ฉะเชิงเทรา พบว่าเด็กส่วนใหญ่ได้ฟังนิทานที่เกี่ยวกับผักกับผักและเพลงที่เกี่ยวกับผักแล้ว ส่งผลให้เด็กอยากรับประทานผักมากขึ้น เด็กจะชอบรับประทานแครอท มากที่สุด รองลงมาคือฟักและมะเขือเทศตามลำดับ

๑. ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ให้คำแนะนำ นำนิทาน แผนการจัดประสบการณ์ และแบบสังเกตพฤติกรรมที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน ได้แก่ อ.ศรชัย อุตสินอก อ.ภูเมธ แก้วเขียว และ นางสาวสุภัทร รักษา ได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

๒. ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

๓. จัดทำนิทาน แผนการจัดประสบการณ์ แบบสังเกตเป็นฉบับสมบูรณ์ เตรียมไปใช้ในการทำวิจัยต่อไป

#### กรอบแนวคิด





## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### กลุ่มเป้าหมาย

การรับประทานอาหารของเด็กในวัยนี้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เหมาะสมกับวัย และเมื่อสังเกตการรับประทานอาหารของเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประดู่ ผลของการสังเกตการรับประทานอาหารของเด็กดังกล่าวทั้ง ๓ คนไม่ยอมรับประทานอาหารผัก ผู้วิจัยซึ่งเป็นครูประจำชั้นได้จัดกิจกรรมและจะบูรณาการด้วยการเล่านิทานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการทานผัก โดยเล่านิทานแบบต่อเนื่อง และใช้วิธีการกระตุ้นด้วยคำพูดการให้คำชม ในการเล่านิทานเรื่องต่างๆผู้วิจัยจะเล่าอย่างต่อเนื่องและสังเกตพฤติกรรมการทานผักพร้อมจดบันทึกไว้

#### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แผนการจัดประสบการณ์
- นิทานและวรรณกรรม

#### ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือผู้วิจัยได้ศึกษาและดำเนินงานดังนี้

- ศึกษาการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน การสร้างนิทานและแบบสังเกตพฤติกรรม
- เขียนกรอบในการ ทาแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน การสร้างนิทานและแบบ สังเกตพฤติกรรม
- ทำแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน การสร้างนิทานและแบบสังเกตพฤติกรรม ตามกรอบแนวความคิดทฤษฎีแนวคิดและทฤษฎี
- นำแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน การสร้างนิทานและแบบสังเกตพฤติกรรม ตามกรอบแนวความคิดทฤษฎีให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพ ๓ ท่าน
- แก้ไขและปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัยตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ
- ดำเนินการวิจัยกับกลุ่มเป้าหมาย
- เขียนรายงานการวิจัย

## การเก็บรวบรวมข้อมูล/วิธีการดำเนินการทดลอง

๑. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเด็กปฐมวัย เด็กปฐมวัยอายุ ๒-๓ ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประดู่ อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ ที่เข้าเรียนในภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ จำนวน ๓ คน ซึ่งมีปัญหาทางด้านการไม่รับประทานผัก จึงได้รับการส่งเสริมทักษะทางด้านรับประทานผักของเด็กกลุ่มเป้าหมาย

๒. การดำเนินการศึกษาครั้งนี้จัดโดยการใช้เทคนิคในการให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารที่มีส่วนผสมของผัก บูรณาการกับการเล่านิทานควบคู่กันไป ซึ่งการที่เด็กได้ร่วมทำการทดลองในภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ โดยใช้ระยะเวลาในการทดลอง ๑๐ ครั้ง ซึ่งจัดให้เด็กร่วมกิจกรรมการประกอบอาหาร บูรณาการกับการเล่านิทานเล่านิทานและวรรณกรรมที่หลากหลายจำนวน ๕ ครั้ง จัดกิจกรรมบูรณาการกับการเล่านิทานกับกิจกรรมอื่นๆ อีก ๕ ครั้ง การศึกษานี้จัดเป็นลักษณะการทดลองของกลุ่มเดียว และมีการจดบันทึก การสังเกตพฤติกรรมทางด้านการรับประทานผัก การศึกษาโดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลอง และจดบันทึกการสังเกตพฤติกรรมด้วยตนเอง

## การวิเคราะห์ข้อมูล

๑. วิเคราะห์พฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมการเล่านิทานโดยใช้คำร้อยละ

๒. วิเคราะห์เปรียบเทียบการรับประทานผัก ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเล่านิทานโดยใช้คำ

## บทที่ ๔

### ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การใช้ชุดกิจกรรมการเล่นิทานเพื่อแก้ปัญหาการไม่รับประทานผัก สำหรับเด็ก ๓ ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประจักษ์ ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมจำนวน ๑๐ วัน มีรายการประเมิน ๑๐ รายการ ดังนี้

๑. รับประทานผักคะน้าได้
๒. รับประทานแครอทได้
๓. รับประทานฟักทองได้
๔. รับประทานแตงกวาได้
๕. รับประทานผักสลัดได้
๖. รับประทานผักกะหล่ำปีได้
๗. รับประทานมะเขือเทศได้
๘. รับประทานผักตำลึงได้
๙. รับประทานผักกาดได้
๑๐. รับประทานผักจากต้มจืดผักได้

โดยมีคะแนนเต็มรายการละ ๑ คะแนน ดังนั้นเด็กจะมีคะแนนสำหรับปฏิบัติ ๑๐ รายการ มีคะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การรับประทานผักโดยใช้ิทาน ดังนี้

#### ๑.๑ ตารางแสดงค่าคะแนนสังเกตพฤติกรรม ก่อนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การรับประทานผัก โดย ใช้ิทาน

| ลำดับที่ | ลำดับรายการ |   |   |    |    |   |   |   |   |    | รวม ๑๐๐<br>คะแนน | ร้อยละ |
|----------|-------------|---|---|----|----|---|---|---|---|----|------------------|--------|
|          | ๑           | ๒ | ๓ | ๔  | ๕  | ๖ | ๗ | ๘ | ๙ | ๑๐ |                  |        |
| ๑        | ๐           | ๐ | ๐ | ๑  | ๑  | ๐ | ๐ | ๐ | ๐ | ๐  | ๒                | ๒๐     |
| ๒        | ๐           | ๐ | ๐ | ๑  | ๑  | ๐ | ๐ | ๐ | ๐ | ๐  | ๑                | ๑๐     |
| ๓        | ๐           | ๐ | ๐ | ๑  | ๑  | ๐ | ๐ | ๐ | ๐ | ๐  | ๒                | ๒๐     |
| รวม      | ๐           | ๐ | ๐ | ๒  | ๓  | ๐ | ๐ | ๐ | ๐ | ๐  | ๕                | ๕๐     |
| ร้อยละ   | ๐           | ๐ | ๐ | ๒๐ | ๓๐ | ๐ | ๐ | ๐ | ๐ | ๐  | ๑๐               |        |

หมายเหตุ ๑ = สามารถปฏิบัติได้ ๐ = ไม่สามารถปฏิบัติได้

จากตารางแสดงค่าคะแนนสังเกตพฤติกรรม ก่อนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การรับประทานผัก โดยใช้ิทาน สำหรับเด็กปฐมวัย เป็นการเก็บคะแนนจากกลุ่มเป้าหมาย ๓ คน ที่เป็นเด็กปฐมวัย ๓ ขวบ ใน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประจักษ์ ทั้ง ๑๐ รายการ เมื่อพิจารณา เป็นรายบุคคลพบว่า

มี ค่าร้อยละ ๑๐, ๒๐, ๒๐ ตามลำดับ ซึ่งในภาพรวมเด็กกลุ่มเป้าหมายสามารถรับประทานผักได้ก่อนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์โดยใช้นิทาน คิดเป็นร้อยละ ๑๗

## ๑.๒ ตารางสรุปผลหลังการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การรับประทานผัก โดยใช้นิทาน

| ลำดับที่ | ลำดับรายการ |    |     |     |    |    |    |    |    |     | รวม ๑๐๐<br>คะแนน | ร้อยละ |
|----------|-------------|----|-----|-----|----|----|----|----|----|-----|------------------|--------|
|          | ๑           | ๒  | ๓   | ๔   | ๕  | ๖  | ๗  | ๘  | ๙  | ๑๐  |                  |        |
| ๑        | ๐           | ๐  | ๑   | ๑   | ๑  | ๑  | ๑  | ๐  | ๐  | ๑   | ๕                | ๕๐     |
| ๒        | ๑           | ๑  | ๑   | ๑   | ๐  | ๐  | ๑  | ๑  | ๑  | ๑   | ๘                | ๘๐     |
| ๓        | ๐           | ๑  | ๑   | ๑   | ๑  | ๑  | ๑  | ๑  | ๑  | ๑   | ๙                | ๙๐     |
| รวม      | ๑           | ๒  | ๓   | ๓   | ๒  | ๒  | ๓  | ๒  | ๒  | ๓   | ๒๒               | ๒๒๐    |
| ร้อยละ   | ๓๓          | ๖๗ | ๑๐๐ | ๑๐๐ | ๖๗ | ๖๗ | ๖๗ | ๖๗ | ๖๗ | ๑๐๐ | ๗๓               |        |

### หมายเหตุ

- ๑ = สามารถปฏิบัติได้
- ๐ = ไม่สามารถปฏิบัติได้

ผลจากตารางแสดงค่าคะแนนสังเกตพฤติกรรม ก่อนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์การรับประทานผัก โดยใช้ นิทาน สำหรับเด็กปฐมวัย เป็นการเก็บคะแนนจากกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๓ คน ที่เป็นเด็กปฐมวัย ๓ ขวบ ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประดู่ ทั้ง ๑๐ รายการ เมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคลพบว่ามี ค่าร้อยละ ๕๐, ๘๐, ๙๐ ตามลำดับ ซึ่งในภาพรวมเด็กกลุ่มเป้าหมายสามารถรับประทานผักได้ ก่อนการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์

๑.๓ ตาราง แสดงค่าเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลัง การสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยใช้  
ใช้นิทาน

| ลำดับที่ | คะแนน          |                | ผลต่าง                 |
|----------|----------------|----------------|------------------------|
|          | ก่อนจัดกิจกรรม | หลังจัดกิจกรรม | ก่อน-หลังการจัดกิจกรรม |
| ๑        | ๒๐             | ๕๐             | ๓๐                     |
| ๒        | ๑๐             | ๘๐             | ๗๐                     |
| ๓        | ๒๐             | ๙๐             | ๗๐                     |
| รวม      | ๕๐             | ๒๒๐            | -                      |
| ร้อยละ   | ๑๗             | ๗๓             | -                      |

ผลจากตารางแสดงค่าเปรียบเทียบคะแนนก่อน -หลัง การสังเกตพฤติกรรม การรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยโดยใช้ชุดกิจกรรมเล่านิทาน โดยภาพรวมพบว่าเด็กมีคะแนนร้อยละความก้าวหน้า จาก ๑๗ เป็น ๗๓ ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคลพบว่ามีความก้าวหน้า ๓๐, ๗๐, ๗๐ ตามลำดับ

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัย

ผัก คือ หนึ่งในปัจจัยหลักของการมีสุขภาพดี ทั้งนี้เนื่องจากในผักมี เส้นใย วิตามิน เกลือแร่และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งไม่อาจพบได้ในอาหารประเภทอื่น ยกเว้นผักผลไม้ อย่างไรก็ตามการทำให้เด็กชื่นชอบและมีนิสัยการรับประทานผักเป็นประจำ ถือเป็นความท้าทายอย่างหนึ่งของผู้ใหญ่ เพราะตามธรรมชาติแล้วเด็กย่อมสนใจอาหารรสชาติหวานมากกว่า ผักซึ่งมักมีรสชาติขม ทั้งนี้เมื่อเด็กมีพฤติกรรมเรื่องมาก หรือเลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยงผัก นอกจากจะทำให้พ่อแม่ต้องปวดหัวทุกครั้งเมื่อเวลาอาหารมาถึง ยังส่งผลถึงพฤติกรรมการรับประทาน ในอนาคตของเด็กอีกด้วย จากการศึกษาเอกสารงานและวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยสนใจการใช้กิจกรรมเล่านิทานช่วยแก้ปัญหาการไม่รับประทานผักของเด็ก การเล่านิทานเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมเอื้ออำนวย ต่อพัฒนาการเด็กและช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีให้กับเด็ก เป็นกิจกรรมที่ เต็มไปด้วยความบันเทิง ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายอารมณ์ช่วยเสริมสร้างจินตนาการให้แก่เด็ก สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานผักดังรายละเอียดการดำเนินงาน ต่อไปนี้

### วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อฝึกให้เด็กปฐมวัยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประดู่ รับประทานผักต่างๆ ได้มากขึ้น โดยการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน

๒. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการไม่รับประทานผักของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประดู่

### กลุ่มเป้าหมาย

เด็กปฐมวัยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประดู่ อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒ จำนวน ๓ คน

### วิธีวิจัย

- ศึกษาการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน การสร้างนิทานและแบบสังเกต

### พฤติกรรม

- เขียนกรอบในการท าแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน การสร้างนิทานและแบบสังเกต

### พฤติกรรม

- ทำแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน การสร้างนิทานและแบบสังเกตพฤติกรรม ตามกรอบ

### แนวคิดและทฤษฎี

- นำแผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน การสร้างนิทานและแบบสังเกตพฤติกรรม ตามกรอบแนวคิดและนักทฤษฎี ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพ ๓ ท่าน
- แก้ไขและปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัยตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ
- ดำเนินการวิจัยกับกลุ่มเป้าหมาย

- เขียนรายงานการวิจัย

### ผลการวิจัย

๑. เด็กปฐมวัย ๓ ขวบ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานผักที่ดีหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมเล่นิทาน จากการสังเกตพฤติกรรมหลังการจัดกิจกรรม เมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคลพบว่ามีค่าร้อยละ ๕๐, ๘๐, ๙๐ ตามลำดับ

๒. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผัก ก่อนและหลัง การใช้ชุดกิจกรรมการเล่นิทาน ของเด็กปฐมวัย ๓ ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประดู่ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานผักดีขึ้นหลังการจากการใช้ชุดกิจกรรมการเล่นิทาน เด็กมีคะแนนร้อยละความก้าวหน้า จาก ๑๗ เป็น ๗๓ เมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคลพบว่ามีค่าร้อยละความก้าวหน้าเป็น ๓๐, ๗๐ และ ๗๐ ตามลำดับ

### การอภิปรายผล

ผลจากการใช้ชุดกิจกรรมเล่นิทานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็ก ปรากฏว่า เด็กปฐมวัย ๓ ขวบ มีการรับประทานผักสูงขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากมีกระบวนการพัฒนาและการดำเนินการ อย่างเป็นระบบ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การวิเคราะห์พัฒนาการและคุณลักษณะตามวัยการวิเคราะห์สาเหตุ ของปัญหา การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดแนวทางในการวิจัยกำหนดขอบเขตการ ดำเนินงาน การเตรียมงานโดยการพัฒนาเครื่องมืออย่างเป็นระบบ นำไปทดลองใช้เพื่อหาประสิทธิภาพ และมีการวางแผนและเตรียมงาน เพื่อการนำไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัน ทิวา สระคาย (๒๕๕๔: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยการแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักและผลไม้โดยใช้นิทานและเพลง กับนักเรียนชั้นอนุบาล ๑ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๓จำนวน ๕ คน จากการวิจัยพบว่าภายหลังการ จัดกิจกรรมการเล่นิทานและเพลงฉันทอนบทกวีนักเรียนชั้นอนุบาลมีการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานผักและผลไม้ได้ดีขึ้น โดยนักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทานผักโดยไม่ต้องกระตุ้นคิดเป็น ร้อยละ ๗๐ รับประทานผักโดยไม่ต้องกระตุ้นหรือชักชวน คิดเป็นร้อยละ ๒๖ และไม่รับประทานผักและผลไม้ เลยคิดเป็นร้อยละ ๔ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเล่นิทาน เพลงและการเสริมแรงทำให้นักเรียนเปลี่ยน พฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในระดับปฐมวัยควรให้เด็กลงมือปฏิบัติกิจกรรมจริงหรือร่วม ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและจัดสภาพแวดล้อม เพื่อกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันเสริม อาหารที่ครบถ้วน สิ่งเหล่านี้จะสำเร็จได้ต้องได้รับความร่วมมือระหว่างครู ผู้ปกครองอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้าง สุขนิสัยในการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน ตามเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวง สาธารณสุขและสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานในวัยเจริญเติบโตต่อไปในชีวิต

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑. ในการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการประกอบอาหารที่มีผักควบคู่กับการเล่นิทาน เพราะฉะนั้นการวิจัยในครั้งนี้จึงได้ผลของการวิจัยที่น่าพึงพอใจอย่างยิ่ง

๒. ก่อนดำเนินการต้องเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์มาเป็นอย่างดีเพราะเด็กมีช่วงความสนใจสั้นต้องจัด กิจกรรม การเล่นิทานให้เด็กมีความมีความประทับใจ การจัดกิจกรรมประกอบอาหารครูต้องคอยแนะนำ ดูแลอย่างใกล้ชิดและให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการ ประกอบอาหารจะเป็นการสร้างแรงจูงใจได้เป็นอย่างดี

๓. การจัดกิจกรรมการเล่นิทาน และการประกอบอาหารที่มีผัก ควรคำนึงถึงระยะเวลาในการจัดกิจกรรมต้องเหมาะสมกับวัยของเด็ก และขึ้นอยู่กับความสนใจของเด็กในขณะจัดกิจกรรมด้วย

๔. ก่อนดำเนินการจะต้องมีข้อมูลหรือสารสนเทศที่สมบูรณ์และถูกต้องชัดเจน กล่าวคือ ต้องมีการวิเคราะห์พัฒนาการ คุณลักษณะตามวัย พฤติกรรม โดยต้องใช้เครื่องมืออย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้ทราบถึงปัญหาอย่างแท้จริง

๕. การจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีผักร่วมกับการเล่นิทาน เป็นการกระตุ้นและเสริมแรงให้เด็กอยากรับประทานผัก เพราะเด็กได้มีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร

๖. เลือกวิธีการหรือสื่อที่จะนำมาจัดทำหรือพัฒนาโดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับความพร้อม วุฒิภาวะ ความต้องการ ความถนัด และความสนใจของเด็กในแต่ละช่วงอายุ

### ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาทำการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยเสนอว่าควรทำการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กในด้านอื่น ๆ อีก นอกเหนือจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานผัก โดยใช้ชุดกิจกรรมเล่นิทาน และจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร ที่มีผัก เช่น เพลงกล่อม การร้องเพลง คำคล้องจอง บทร่ายกรอง กิจกรรมบท บาทสมมติเพื่อให้เด็กเกิดแรงจูงใจและให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมในด้านต่างๆ นอกจากนี้ระยะเวลาในการวิจัยควรมีระยะเวลาที่มากขึ้นมากกว่านี้ เพื่อให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



#### ๑.๔ ตารางการจัดกิจกรรม

เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กไม่ทานผัก โดยใช้นิทานและวรรณกรรม  
ในระดับชั้นปฐมวัยช่วงอายุ ๓-๔ ปี  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลประดู่

| ว/ด/ป        | เวลา           | ชื่อกิจกรรม                                                      | วัตถุประสงค์                                           | สื่ออุปกรณ์                                               | เกณฑ์การประเมิน                                                              |
|--------------|----------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| ๓ มกราคม ๖๒  | ๑๐.๐๐-๑๐.๒๐ น. | กิจกรรมเสริมประสบการณ์<br>“นิทานกระต่ายกับ<br>สว่นแครอท”         | ๑.เพื่อ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรมเด็ก<br>ไม่ยอมทานผัก | ๑.นิทาน<br>กระต่ายกับสว่น<br>แครอท                        | ๑.เด็กรับประทาน<br>ผักได้มากขึ้น                                             |
| ๔ มกราคม ๖๒  | ๑๐.๐๐-๑๐.๒๐ น. | กิจกรรมเสริม<br>ประสบการณ์<br>“นิทานคำคล้องจอง<br>หุ้มนม”        | ๑.เพื่อให้เด็กได้<br>รู้จักชื่อผักต่างๆ                | ๑.นิทานคำ<br>คล้องจองหุ้มนม                               | ๑.เด็กรับประทาน<br>ผักได้มากขึ้น<br>๒.เด็กสามารถ<br>บอกลักษณะสี<br>ของผักได้ |
| ๗ มกราคม ๖๒  | ๑๐.๐๐-๑๐.๒๐ น. | กิจกรรมเสริม<br>ประสบการณ์<br>“นิทานเพื่อนรักกับ<br>ผักแสนอร่อย” | ๑.เพื่อให้เด็กได้<br>รู้จักชื่อผักต่างๆ                | ๑.“นิทานเพื่อน<br>รักกับผักแสน<br>อร่อย”                  | ๑.เด็กรับประทาน<br>ผักได้มากขึ้น                                             |
| ๘ มกราคม ๖๒  | ๑๐.๐๐-๑๐.๒๐ น. | กิจกรรมเสริม<br>ประสบการณ์<br>‘ผักแสนอร่อย’                      | ๑.เพื่อให้เด็กได้<br>ชิมรู้จักรสชาติ<br>ผักต่างๆ       | ๑.ถั่วงอกยาว<br>๒.แตงกวา แคร<br>อท มะนาว                  | ๑.เด็กบอกถึง<br>รสชาติของผักได้                                              |
| ๙ มกราคม ๖๒  | ๑๐.๐๐-๑๐.๒๐ น. | กิจกรรมเสริม<br>ประสบการณ์<br>“หลิน หลิน ไม่<br>สบาย”            | ๑.เพื่อให้เด็กได้<br>รู้จักประโยชน์ที่<br>ได้จากผัก    | ๑.หนังสือนิทาน<br>หลิน หลิน ไม่<br>สบาย                   | ๑.เด็กรับประทาน<br>ผักได้มากขึ้น                                             |
| ๑๐ มกราคม ๖๒ | ๑๐.๐๐-๑๐.๒๐ น. | กิจกรรมเสริม<br>ประสบการณ์<br>“ผัดเปรี้ยวหวาน”                   | ๑.เพื่อ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรมเด็ก<br>ไม่ยอมทานผัก | ๑.แตงกวา<br>๒.มะเขือเทศ<br>๓.แครอท<br>๔.เนื้อหมูยอ        | ๑.เด็กสามารถ<br>ทานผักได้มากขึ้น                                             |
| ๑๑ มกราคม ๖๒ | ๑๐.๐๐-๑๐.๒๐ น. | กิจกรรมเสริม<br>ประสบการณ์<br>“ต้มยำข้าวไก่”                     | ๑.เพื่อ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรมเด็ก<br>ไม่ยอมทานผัก | ๑.มะเขือเทศ<br>ต้นหอม ผักชี<br>๒.เห็ดนางฟ้า<br>๓. น่องไก่ | ๑.เด็กสามารถ<br>ทานผักได้มากขึ้น                                             |

|              |                |                                                           |                                                        |                                                  |                                  |
|--------------|----------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|
|              |                |                                                           |                                                        |                                                  |                                  |
| ๑๔ มกราคม ๖๒ | ๑๐.๐๐-๑๐.๒๐ น. | กิจกรรมเสริม<br>ประสบการณ์<br>“แซนวิช”                    | ๑.เพื่อ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรมเด็ก<br>ไม่ยอมทานผัก | ๑.ขนมปัง<br>๒.สลัด<br>๓.ข้าวโพด<br>๔.แยม น้ำสลัด | ๑.เด็กสามารถ<br>ทานผักได้มากขึ้น |
| ๑๕ มกราคม ๖๒ | ๑๐.๐๐-๑๐.๒๐ น. | กิจกรรมเสริม<br>ประสบการณ์<br>“ต้มจืดผักแสน<br>อร่อย      | ๑.เพื่อ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรมเด็ก<br>ไม่ยอมทานผัก | ๑.ผัก<br>๒.กะทิ<br>๓.เห็ด<br>๔.เนื้อไก่          | ๑.เด็กสามารถ<br>ทานผักได้มากขึ้น |
| ๑๗ มกราคม ๖๒ | ๑๐.๐๐-๑๐.๒๐ น. | กิจกรรมเสริม<br>ประสบการณ์<br>“นิทานเรื่อง ผัก<br>หลากสี” | ๑.เพื่อ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรมเด็ก<br>ไม่ยอมทานผัก | “นิทานเรื่อง ผัก<br>หลากสี”                      | ๑.เด็กสามารถ<br>ทานผักได้มากขึ้น |
|              |                |                                                           |                                                        |                                                  |                                  |

## บรรณานุกรม

ประทีป จินฉ่ำ . (๒๕๕๐). เอกสารประกอบการสอนวิชา : การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม (Behavior analysis and behavior modification). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุภาจิต ศรีกกโพธิ์. (๒๕๕๓). งานวิจัยการศึกษาปฐมวัย. ค้นเมื่อ ๑๓ ก.พ. ๒๕๕๙ จาก <https://sites.google.com/site/deakthaimd/home>

ฉวีวรรณ กินาวงศ์. (๒๕๕๓). พฤติกรรมมนุษย์. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

นางสาวตรีน เปรมใจ.( ๒๕๕๖).การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย  
ปฐมวัยชั้น อนุบาล ๑/๘ โรงเรียนเซนต์หลุยส์อะเซียงเทรา

## แผนการจัดประสบการณ์

สาระที่ควรเรียนรู้ : เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก  
 หน่วยการเรียนรู้ ผัก  
 เรื่อง ประโยชน์ของผัก  
 สอนวันที่ ๒ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

## กิจกรรมเสริมประสบการณ์

### สาระการเรียนรู้

ผัก คือ หนึ่งในปัจจัยหลักของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากใบผักมีเส้นใย วิตามิน แคลเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งไม่อาจพบได้ในอาหารประเภทอื่นยกเว้นประเภทผักผลไม้ การปลูกฝังนิสัยการทานผัก ให้กับเด็กเป็นผลดี ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามินต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและบำรุงสายตาอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กที่ไม่ยอมทานผัก
๒. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา
๓. เพื่อให้เป็นผู้นำ - ผู้ตาม
๔. ปฏิบัติตามคำสั่งและข้อตกลงได้

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

๑. ครูพาเด็กท่องคำคล้องจอง แครอทหน้าทาน ๑-๒ รอบจนคล่อง  
 คำคล้องจอง แครอทหน้าทาน “ไม่ทราบนามผู้แต่ง”  
 แครอทหวานกรุบกรอบ  
 กระจายชอบอร่อยจัง

๒. ครูใช้คำถามเกี่ยวกับคำคล้องจอง
  - ผักอะไรบ้างที่เด็กๆเคยทาน
  - แครอทมีลักษณะอย่างไรคะ (เรียวยาว) ขึ้นสอน

๑. ครูให้เด็กๆนั่งเป็นครึ่งวงกลม

๒. ครูนำหนังสือนิทาน เรื่อง กระจายกับสวนแครอท มาให้เด็กดูแล้วถามเด็กๆว่าเด็กๆเห็นรูปอะไรบ้างคะ

๓. ครูเล่านิทานให้เด็กๆฟัง

#### ขั้นสรุป

๑. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมโดย

- กรุณามองดูว่าแครอทมีสีอะไร (สีส้ม)
- ใครเคยทานแครอทบ้างคะ (.....)

### สื่อ/อุปกรณ์

๑. คำคล้องจอง แครอท
๒. นิทาน เรื่องกระต่ายกับสเวนแครอท

### การประเมินผล

๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
๒. เครื่องมือการประเมินผล ใช้แบบสังเกต
๓. เกณฑ์การประเมินผล ใช้เกณฑ์ระดับคุณภาพที่มีอยู่ ๒ ระดับ
  - ๑ = ได้
  - ๐ = ไม่ได้

บันทึกหลังการจัดประสบการณ์

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรคในการจัด

ประสบการณ์.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางการ

แก้ไข.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....(ผู้บันทึก)

(.....)

ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก



## ภาคผนวก

คำคล้องจอง แครอทหน้าทาน

แครอทหวานกรุบกรอบ

กระต่ายชอบอร่อยจัง

นิทานเรื่อง กระต่ายกับสวนแครอท

วันหนึ่งมีพี่น้องกระต่ายอยู่ ๓ ตัว อาศัยอยู่ด้วยกันในบ้านกลางป่า กระต่ายตัวน้องสุดท้องได้ชวนพี่ๆออกไปปลูกพริกที่เขาก็เห็นด้วย จึงชวนกันไปทำแปลงแครอท เพราะจะได้มีแครอทไว้กินเป็นอาหาร พวกเขา ๓ พี่น้องก็ช่วยกันขุดแปลงผักแครอทอย่างสนุกสนาน กระต่าย ๓ พี่น้อง ก็พากันดูแลสวนแครอทเป็นอย่างดี ช่วยกันรดน้ำใส่ปุ๋ย จนแครอทเจริญเติบโตอย่างสวยงาม

สวนแครอทกระต่ายก็เติบโตอย่างสวยงาม กระต่าย ๓ พี่น้องก็ได้กินแครอทอย่างอร่อยและมีความสุขตลอดมา



## ภาพประกอบกิจกรรม



หนูๆ ฟังนิทานเรื่องกระต่ายกับวานแครอทเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กไม่ทานผัก



## แผนการจัดประสบการณ์

สาระที่ควรเรียนรู้ : เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก  
 หน่วยการเรียนรู้ : ผัก  
 เรื่อง : ชื่อผักชนิดต่างๆ  
 สอนวันที่ ๓ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

### กิจกรรมเสริมประสบการณ์

#### สาระการเรียนรู้

ผัก คือ หนึ่งในปัจจัยหลักของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากใบผักมีเส้นใย วิตามิน แคลอรี่ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งไม่อาจพบได้ในอาหารประเภทอื่นยกเว้นประเภทผักผลไม้ การปลูกฝังนิสัยการทานผัก ให้กับเด็กเป็นผลดี ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามินต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและบำรุงสายตาอีกด้วย

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กที่ไม่ยอมทานผัก
๒. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา
๓. เพื่อให้เป็นผู้นำ - ผู้ตาม
๔. ปฏิบัติตามคำสั่งและข้อตกลงได้

#### วิธีการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

๑. ครูพาเด็กท่องคำคล้องจอง ผักสด ๑-๒ รอบจนคล่อง
 

คำคล้องจอง ผักสด  
 ผักเอ๋ยผักสด มีรสอร่อย  
 กินบ่อย บ่อย อร่อยถูกใจ  
 ใบเขียวขจี มีสีหลากหลาย  
 วิตามินมากมาย ร่างกายแข็งแรง

##### ขั้นสอน

๑. ครูให้เด็กๆนั่งเป็นวงกลมพร้อมสร้างข้อตกลงในการทำกิจกรรม
๒. ครูนำถุงมือนิทานผักต่างๆมาให้เด็กดูพร้อมบอกชื่อของผักแต่ละชนิด
๓. ครูเล่านิทานเรื่อง ชื่อของฉัน ให้เด็กๆฟัง

##### ขั้นสรุป

### ๑. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมโดย

- ครูถามเด็กว่านิทานที่ครูเล่ามี

#### สื่อ/อุปกรณ์

๑. คำคล้องจอง ผักสด

๒. นิทานคำคล้องจอง หนูนมมือ เรื่องชื่อของฉันผักอะไรบ้าง (ผักกาด แครอท หัวหอม ฟักทอง)

#### การประเมินผล

๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

๒. เครื่องมือการประเมินผล ใช้แบบสังเกต

๓. เกณฑ์การประเมินผล ใช้เกณฑ์ระดับคุณภาพที่มีอยู่ ๒ ระดับ

๑ = ได้

๐ = ไม่ได้

บันทึกหลังการจัดประสบการณ์

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรคในการจัด

ประสบการณ์.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางการ

แก้ไข.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....(ผู้บันทึก)

(.....)

ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก

## ภาคผนวก

### คำคล้องจอง ผักสด "ไม่ทราบนามผู้แต่ง"

ผักเอ๋ยผักสด มีรสอร่อย  
กินบ่อย บ่อย อร่อยถูกใจ  
ใบเขียวขจี มีสีหลากหลาย  
วิตามินมากมาย ร่างกายแข็งแรง

### นิทานหุ่นมือเรื่อง ชื่อของฉัน

"ผู้แต่ง นางสาวณิชานันท์ ผังนิล"

ฉันชื่อแครอท มีผลสีส้มรูปกลมทรงยาว  
ฉันชื่อฟักทอง รูปร่างอ้วนใหญ่เนื้อโยยสีเหลือง  
ฉันชื่อผักกาด สีขาวน่ารับประทานทาน  
ฉันชื่อมะเขือเทศ ลูกกลม กลม มีผลสีแดง

## ภาพประกอบกิจกรรม



หนูๆฟังนิทาน คำคล้องจองชื่อของฉัน



## แผนการจัดประสบการณ์

สาระการเรียนรู้ : ธรรมชาติรอบตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ : ผัก

เรื่อง : ประโยชน์

สอนวันที่ ๔ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

### กิจกรรม เสริมประสบการณ์

#### สาระการเรียนรู้

ผัก คือ หนึ่งในปัจจัยหลักของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากใบผักมี เส้นใย วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งไม่อาจพบได้ในอาหารประเภทอื่นยกเว้นประเภทผักผลไม้ การปลูกผักนิตย การทานผัก ให้กับเด็กเป็นผลดี ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามินต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและบำรุงสายตาอีกด้วย

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เกิดการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การเล่น การแสดงออกในกิจกรรมโดยการ

#### โต้ตอบในคำถาม

๒. เพื่อปลูกฝังการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย
๓. เพื่อให้เด็กรู้จักคุณค่าของผัก
๔. ร่วมสนทนากับครูและเพื่อนในการเล่น
๕. เพื่อให้เด็กร่วมกิจกรรมด้วยความสนใจและเพลิดเพลิน

#### วิธีการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

๑. นำเข้าสู่กิจกรรมตามความเหมาะสมจากกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งต่อไปนี้ การสนทนาเกี่ยวกับ ผัก เกี่ยวกับสีของผัก รสชาติ การร้องเพลงผัก ลักษณะของผักสด

๒. ท่องคำคล้องจองผัก

คำคล้องจองผักสด "ไม่ทราบนามผู้แต่ง"

ผักเอ๋ยผักสด มีรสอร่อย

กินบ่อย บ่อย อร่อยถูกใจ

ใบเขียวขจี มีสีหลากหลาย

วิตามินมากมาย ร่างกายแข็งแรง

๓. ครูตั้งคำถาม

- เด็กๆ คิดว่าก่อนกินผักสดควรทำความสะอาดอย่างไร
- เด็กๆ คิดว่าผักสดมีประโยชน์อย่างไร
- เด็กๆ คิดว่าผักสดมีรสชาติอย่างไร

### ชั้นสอน

๑. แนะนำชื่อหนังสือ และตัวละครที่เกี่ยวข้อง
๒. เริ่มกิจกรรมเล่านิทานเรื่อง เพื่อนรักกับผักแสนอร่อย
๓. ในระหว่างที่เล่านิทานก็ตั้งคำถาม เปรียบเทียบตัวละคร บอกลักษณะข้อดี ข้อด้อยของตัวละคร และการปฏิบัติเป็นตัวอย่างที่ดี
๔. ครูตั้งคำถาม
  - เด็กๆ คิดว่าก่อนกินผักสดควรทำความสะอาดอย่างไร
  - เด็กๆ คิดว่าผักสดมีประโยชน์อย่างไร
  - เด็กๆ คิดว่าผักสดมีรสชาติอย่างไร

### ชั้นสรุป

๑. เด็กและครูร่วมกันสรุป และตั้งคำถามให้เด็กช่วยกันตอบ และกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นหลังจากที่ได้ฟังนิทาน
๒. ทบทวนความรู้เดิม โดย ท่องคำคล้องจอง บทเพลง
๓. หลังจากฟังนิทานเรื่องเพื่อนรักกับผักแสนอร่อยเสร็จแล้ว ครูสังเกตพฤติกรรมเด็กในระหว่างที่ทานข้าวกลางวัน

### สื่อ/อุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่อง เพื่อนรักกับผักแสนอร่อย
๒. คำคล้องจอง "ผักสด"

### การประเมินผล

๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
๒. เครื่องมือการประเมินผล ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม
๓. เกณฑ์การประเมินผล ใช้เกณฑ์ระดับคุณภาพที่มีอยู่ ๒ ระดับ
  - ๑ = ได้
  - ๐ = ไม่ได้



บันทึกหลังการจัดประสบการณ์

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรคในการจัด

ประสบการณ์.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางการ

แก้ไข.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....(ผู้บันทึก)

(.....)

ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก

## ภาคผนวก

### นิทานเรื่อง เพื่อนรักกับผักแสนอร่อย

ณ โรงเรียนแห่งหนึ่ง นิดกับหน้อยเป็นเพื่อนรักกัน เรียนห้องเดียวกัน นิดทานข้าวที่ทางโรงเรียนเตรียมไว้ให้ ส่วนใหญ่จะเป็นเมนูผัก ส่วนหน้อยมักจะห่อข้าวมาทานเอง เพราะไม่ชอบทานผักพอถึงชั่วโมงวิชาพลศึกษา คุณครูให้เด็กๆออกกำลังกาย หน้อยจะไม่เล่นเพราะไม่มีแรงมาก นิดเข้ามาถามหน้อยด้วยความห่วงใยว่า "หน้อย เธอเป็นอะไร ทำไมดูเหมือนไม่ค่อยสบาย" หน้อยตอบว่า ฉันรู้สึกเหนื่อยไม่มีแรงเลย นิดจึงพูดว่า เธอก็ลองหันมาทานผัก ผลไม้ แทนเนื้อดูบ้างสิ และออกกำลังกายบ้าง จะได้แข็งแรงเหมือนกับฉัน หน้อยตอบว่า "ไม่เอาหรอกผักมันขม ไม่อร่อย ฉันกินไม่เป็นหรอก" ขณะนั้นคุณครูประจำชั้นเข้ามาได้ยินเด็กทั้งสองคุยกัน จึงคิดหาทางช่วยเหลือ หนูนิดกับหน้อยจะ หลังเลิกเรียน เย็นนี้ไปช่วยครูปลูกผักหน้อยนะจ๊ะ "ได้ค่ะคุณครู" ตอนเย็นหลังเลิกเรียน นิดกับหน้อยจะช่วยคุณครูรดน้ำผักทุกวัน คุณครูจึงแบ่งผักให้เด็กทั้งสองนำกลับมาทานที่บ้าน เด็กๆดีใจมาก และเริ่มมีความรู้สึกคุ้นเคยกับผักมากขึ้น และแม่ของหน้อยเริ่มทำอาหารเมนูผักที่ครูให้มามากขึ้น ตั้งแต่นั้นมาหน้อยก็เริ่มทานผักมากขึ้น ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่อ้วนอีกด้วย

### คำคล้องจอง ผักสด "ไม่ทรบนามผู้แต่ง"

|               |                |
|---------------|----------------|
| ผักเอ๋ยผักสด  | มีรสอร่อย      |
| กินบ่อย บ่อย  | อร่อยถูกใจ     |
| ใบเขียวขจี    | มีสีหลากหลาย   |
| วิตามินมากมาย | ร่างกายแข็งแรง |

## ภาพประกอบกิจกรรม



คุณครูเล่านิทานเรื่องเพื่อนรักกับผักแสนอร่อยให้เด็กๆ ฟัง



## แผนการจัดประสบการณ์

สาระที่ควรเรียนรู้ : เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ : ผัก

เรื่อง : ผักชนิดต่างๆ

สอนวันที่ ๗ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

## กิจกรรมเสริมประสบการณ์

### สาระการเรียนรู้

ผัก คือ หนึ่งในปัจจัยหลักของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากใบผักมีเส้นใย วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งไม่อาจพบได้ในอาหารประเภทอื่นยกเว้นประเภทผักผลไม้ การปลูกฝังนิสัยการทานผักให้กับเด็กเป็นผลดี ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามินต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและบำรุงสายตาอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กที่ไม่ยอมทานผัก
๒. เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการร่างกายแข็งแรงตามวัย
๓. เพื่อให้เป็นผู้นำ - ผู้ตาม
๔. ปฏิบัติตามคำสั่งและข้อตกลงได้

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

๑. ครูพาเด็กท่องคำคล้องจอง ผักสดสะอาด ๑-๒ รอบจนคล่อง

คำคล้องจอง ผักสดสะอาด

หนูน้อยน่ารัก กินผักทุกวัน

บำรุงผิวพรรณ ฟันแข็งแรง

๒. ครูใช้คำถามเกี่ยวกับคำคล้องจอง

- ผักอะไรบ้างที่เด็กๆเคยทาน
- ผักทำให้ร่างกายเราแข็งแรงไหมคะ

#### ขั้นสอน

๑. ครูให้เด็กๆนั่งเป็นครึ่งวงกลม
๒. ครูนำผักจริงมาให้เด็กดูและบอกชื่อผัก แล้วให้เด็กๆสัมผัส ชิม ผักชนิดต่างๆ

### ขั้นสรุป

๑. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมโดย
  - ครูให้ได้บอกชื่อผักที่ตัวเองได้ชิม
  - ครูให้ได้ลักษณะรูปร่างผักที่ตัวเองรู้จัก

### สื่อ/อุปกรณ์

๑. คำคล้องจอง ผักสดสะอาด
๒. ถั่วฝักยาว แตงกวา ตะไคร้ ต้นหอม

### การประเมินผล

๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
๒. เครื่องมือการประเมินผล ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม
๓. เกณฑ์การประเมินผล ใช้เกณฑ์ระดับคุณภาพที่มีอยู่ ๒ ระดับ
  - ๑ = ได้
  - ๐ = ไม่ได้

บันทึกหลังการจัดประสบการณ์

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรคในการจัด

ประสบการณ์.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางการ

แก้ไข.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....(ผู้บันทึก)

(.....)

ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก

## ภาคผนวก

คำคล้องจอง ผักสดสะอาด (ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

หนูน้อยน่ารัก กินผักทุกวัน  
บำรุงผิวพรรณ ฟ.ฟันแข็งแรง

## ภาพประกอบกิจกรรม



ครูเอาผักมาให้เด็กๆดู ชิมและสัมผัส





## แผนการจัดประสบการณ์

สาระที่ควรเรียนรู้ : เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ : ผัก

เรื่อง : ประโยชน์

สอนวันที่ ๘ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

## กิจกรรมเสริมประสบการณ์

### สาระการเรียนรู้

ผัก คือ หนึ่งในปัจจัยหลักของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากใบผักมีเส้นใย วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งไม่อาจพบได้ในอาหารประเภทอื่นยกเว้นประเภทผักผลไม้ การปลูกฝังนิสัยการทานผัก ให้กับเด็กเป็นผลดี ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามินต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและบำรุงสายตาอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กที่ไม่ยอมทานผัก
๒. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา
๓. เพื่อให้เป็นผู้นำ - ผู้ตาม
๔. ปฏิบัติตามคำสั่งและข้อตกลงได้
๕. เพื่อให้รู้จักการคุณค่าของผัก

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

๑. ครูพาเด็กท่องคำคล้องจอง "ผักสด สะอาด"  
คำคล้องจอง ผู้แต่ง: ประภาภรณ์ สมุทรเขต  
ผักกาดขาวปลี ผักชี ผักคะน้า  
แตงกวา ถั่วฝักยาว กะเพรา แมงลัก  
ลูกฟัก ลูกบวบ ยอดอวบ น้ำกิน  
มีวิตามิน บำรุงร่างกาย

๒. ครูใช้คำถามเกี่ยวกับคำคล้องจอง
  - ผักอะไรบ้างที่ได้กินเคยทาน
  - ผักทำให้ร่างกายเราแข็งแรงไหมคะ
  - การทานผักมีประโยชน์อย่างไรบ้างคะ

#### ขั้นสอน

๑. ครูให้เด็กนั่งเป็นรูปวงกลมพร้อมสร้างข้อตกลง

๒.ครูเล่านิทานเรื่อง หลิน หลิน ไม่สบายให้เด็กฟัง

### ขั้นสรุป

๑. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมโดย
  - ครูให้เด็กบอกชื่อผักมาคนละ ๑ ชื่อ
  - ครูให้เด็กบอกถึงประโยชน์ของการกินผัก
  - ครูให้เด็กบอกถึงโทษของไม่กินผัก

### สื่อ/อุปกรณ์

๑. คำคล้องจอง ผักสด สะอาด
๒. นิทาน เรื่องหลิน หลินไม่สบาย

### การประเมินผล

๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
๒. เครื่องมือการประเมินผล ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม
๓. เกณฑ์การประเมินผล ใช้เกณฑ์ระดับคุณภาพที่มีอยู่ ๒ ระดับ
  - ๑ = ได้
  - ๐ = ไม่ได้

บันทึกหลังการจัดประสบการณ์

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรคในการจัด  
ประสบการณ์.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางการ  
แก้ไข.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....(ผู้บันทึก)  
(.....)

ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก

## ภาคผนวก

### นิทานเรื่อง หลิน หลินไม่สบาย

น้องหลิน หลินเป็นลูกคนเดียวของครอบครัวทุกวันน้องหลินหลินชอบเล่นและไม่ค่อยรับประทานและไม่ยอมทานผักน้องหลิน หลินมีเพื่อน ๒ คน คือน้องบิว และน้องแก้ว เพื่อนทั้งสองมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีแต่น้องหลิน หลินตัวผอมและร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงต้องไปหาหมอบ่อยๆและต้องขาดเรียนเป็นประจำวันหนึ่งน้องหลิน หลิน ป่วยมาก คุณพ่อคุณแม่จึงพาไปหาคุณหมอบอกว่าคุณหมอบอกว่าน้องหลิน หลินไม่ค่อยทานอาหารและไม่ยอมทานผักน้องหลินจึงป่วยอยู่เสมอคุณหมอบอกว่าอาหารผักผลไม้ช่วยให้คนเรามีพลังงานที่ใช้แต่ละวันสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย ทำให้เรามีร่างกายแข็งแรงยิ่งพืชผักมีประโยชน์หลากหลาย วิตามินมากมาย เกือบครึ่งครึ่งในผักผลไม้ ช่วยให้ขับถ่ายสะดวกคล่องดี นอกจากทานอาหารและผักผลไม้ที่มีประโยชน์ก็ต้องดื่มน้ำ และมันออกกำลังกายด้วยหลังจากน้องหลิน หลินได้รู้ประโยชน์ของอาหารและผักผลไม้ น้องหลินหลินจึงรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทำให้ร่างกายน้องหลินหลินแข็งแรงขึ้นและไม่ค่อยป่วยเหมือนแต่ก่อนน้องหลิน หลินมีความสุขมากและไปเรียนตามปกติ น้องหลิน หลินได้นำเรื่องประโยชน์ของอาหารและผักผลไม้ไปบอกเพื่อนๆ เพื่อนๆจึงชอบรับประทานอาหารและผักผลไม้เหมือนน้องหลินหลินทุกคนจึงมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงกันทุกคน

คำคล้องจอง "ผักสด สะอาด"

ผู้แต่ง: ประภาภรณ์ สมุทรเขต

ผักกาดขาวปลี ผักชี ผักคะน้า

แตงกวา ถั่วฝักยาว กะเพรา แมงลัก

ลูกฟัก ลูกบวบ ยอดอวบ น้ำกิน

มีวิตามิน

บำรุงร่างกาย

## ภาพประกอบกิจกรรม



## แผนการจัดประสบการณ์

สาระที่ควรเรียนรู้ : เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ : ผัก

เรื่อง : ประโยชน์

สอนวันที่ ๙ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

## กิจกรรมเสริมประสบการณ์

### สาระการเรียนรู้

ผัก คือ หนึ่งในปัจจัยหลักของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากใบผักมีเส้นใย วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งไม่อาจพบได้ในอาหารประเภทอื่นยกเว้นประเภทผักผลไม้ การปลูกฝังนิสัยการทานผักให้กับเด็กเป็นผลดี ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามินต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและบำรุงสายตาอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กที่ไม่ยอมทานผัก
๒. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา
๓. เพื่อให้เด็กรู้จักคุณค่าของผัก
๔. ปฏิบัติตามคำสั่งและข้อตกลงได้

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

- ครูพาเด็กๆร้อง คำคล้องจอง คำคล้องจอง ๑-๒ รอบจนคล่อง  
คำคล้องจอง ผักสด "ไม่ทราบนามผู้แต่ง"  
ผักเอ๋ยผักสด มีรสอร่อย  
กินบ่อย บ่อย อร่อยถูกใจ  
ใบเขียวขจี มีสีหลากหลาย  
วิตามินมากมาย ร่างกายแข็งแรง

#### ขั้นสอน

๑. ครูแนะนำอุปกรณ์ที่จะทำอาหาร ต้มยำข่าไก่ให้เด็กๆฟัง พร้อมสร้างข้อตกลง
๒. ครูทำต้มยำข่าไก่ให้เด็กๆทาน

#### ขั้นสรุป

๑. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมโดย
  - ครูถามเด็กๆว่าผักที่เราทานเข้าไปมีผักอะไรบ้าง
  - เห็นนางฟ้า

- มะเขือเทศ ต้นหอมผักชี

### สื่อ/อุปกรณ์

๑. คำคล้องจอง ผักสด
๒. ให้นางฟ้า มะเขือเทศ ต้นหอมผักชี ช่าตะไคร้

### การประเมินผล

๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
๒. เครื่องมือการประเมินผล ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม
๓. เกณฑ์การประเมินผล ใช้เกณฑ์ระดับคุณภาพที่มีอยู่ ๒ ระดับ
  - ๑ = ได้
  - ๐ = ไม่ได้

บันทึกหลังการจัดประสบการณ์

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรคในการจัด  
ประสบการณ์.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางการ  
แก้ไข.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....(ผู้บันทึก)  
(.....)

ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก



## ภาคผนวก

คำคล้องจอง ผักสด "ไม่ทราบนามผู้แต่ง"  
 ผักเอ๋ยผักสด มีรสอร่อย  
 กินบ่อย บ่อย อร่อยถูกใจ  
 ใบเขียวขจี มีสีหลากหลาย  
 วิตามินมากมาย ร่างกายแข็งแรง

## ภาพประกอบกิจกรรม



อาหารกลางวันของหนูคือ ต้มยำอ่อนไก่ใส่เห็ดนางฟ้าคะ



## แผนการจัดประสบการณ์

สาระที่ควรเรียนรู้ : เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ : ผัก

เรื่อง : ประโยชน์

สอนวันที่ ๑๐ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

## กิจกรรมเสริมประสบการณ์

### สาระการเรียนรู้

ผัก คือ หนึ่งในปัจจัยหลักของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากใบผักมีเส้นใย วิตามิน แคลอรี่ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งไม่อาจพบได้ในอาหารประเภทอื่นยกเว้นประเภทผักผลไม้ การปลูกฝังนิสัยการทานผักให้กับเด็กเป็นผลดี ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามินต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและบำรุงสายตาอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กที่ไม่ยอมทานผัก
๒. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา
๓. ปฏิบัติตามคำสั่งและข้อตกลงได้

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

- ครูพาเด็กๆร้อง คำคล้องจอง คำคล้องจอง ๑-๒ รอบจนคล่อง
- คำคล้องจอง ผักสด "ไม่ทราบนามผู้แต่ง"
- ผักเอ๋ยผักสด มีรสอร่อย
- กินบ่อย บ่อย อร่อยถูกใจ
- ใบเขียวขจี มีสีหลากหลาย
- วิตามินมากมาย ร่างกายแข็งแรง

#### ขั้นสอน

๑. ครูแนะนำอุปกรณ์ที่จะทำแซนวิชให้เด็กๆฟัง พร้อมสร้างข้อตกลง
๒. ครูทำแซนวิชให้เด็กๆทาน
๓. ครูให้เด็กๆทานแซนวิชผักสด

#### ขั้นสรุป

- ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมโดย

### สื่อ/อุปกรณ์

๑. ขนมปิ้ง แยม ผักสลัด
๒. ข้าวโพด

### การประเมินผล

๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
๒. เครื่องมือการประเมินผล ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม
๓. เกณฑ์การประเมินผล ใช้เกณฑ์ระดับคุณภาพที่มีอยู่ ๒ ระดับ
  - ๑ = ได้
  - ๐ = ไม่ได้

บันทึกหลังการจัดประสบการณ์

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรคในการจัด  
ประสบการณ์.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางการ  
แก้ไข.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....(ผู้บันทึก)

(.....)

ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก

### ภาคผนวก

คำคล้องจอง ผักสด "ไม่ทราบนามผู้แต่ง"

ผักเอ๋ยผักสด มีรสอร่อย

กินบ่อย บ่อย อร่อยถูกใจ

ใบเขียวขจี มีสีหลากหลาย

วิตามินมากมาย ร่างกายแข็งแรง

### ภาพประกอบกิจกรรม



วันนี้หนูทานแซนวิชสดผักกันค่ะ

## แผนการจัดประสบการณ์

สาระที่ควรเรียนรู้ : เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ : ผัก

เรื่อง : ประโยชน์

สอนวันที่ ๑๑ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

### กิจกรรมเสริมประสบการณ์

#### สาระการเรียนรู้

ผัก คือ หนึ่งในปัจจัยหลักของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากใบผักมีเส้นใย วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งไม่อาจพบได้ในอาหารประเภทอื่นยกเว้นประเภทผักผลไม้ การปลูกฝังนิสัยการทานผักให้กับเด็กเป็นผลดี ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามินต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและบำรุงสายตาอีกด้วย

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กที่ไม่ยอมทานผัก
๒. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา
๓. เพื่อให้เด็กรู้จักคุณค่าของผัก
๔. ปฏิบัติตามคำสั่งและข้อตกลงได้

#### วิธีการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

- ครูให้เด็กๆนั่งเป็นวงเป็นรูปครึ่งวงกลม
- ครูพาเด็กๆ ท่องคำคล้องจอง ผัก ๑-๒ รอบจนคล่อง

คำคล้องจอง ผัก "ไม่ทราบนามผู้แต่ง"

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| กินผักแล้วดีประโยชน์มากมี  | ผักหลากหลายสีสวยงามสดใส   |
| ผักสีม่วงม่วงหอมแดงนั้งใจ  | เด็กก็กินได้หอมอร่อยดี    |
| ผักสีเขียวเขียวได้แก่คะน้า | อีกทั้งแตงกวาและบล็อกโคลี |
| สีส้มแครอทมีวิตามินซี      | มาเถอะน้องพี่มากินผักกัน  |

- ครูถามเด็กๆว่าใครชอบทานแตงกวา

##### ขั้นสอน

๑. ครูบอกเด็กๆว่าวันนี้เราจะทำอาหารคือผัดเปรี้ยวหวาน
๒. ครูแนะนำอุปกรณ์ที่จะทำเปรี้ยวหวานให้เด็กๆฟัง พร้อมสร้างข้อตกลง
๓. ครูทำผัดเปรี้ยวหวานให้เด็กๆทาน

### ชั้นสรุป

๑. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมนี้

### สื่อ/อุปกรณ์

๑. คำคล้องจอง ผัก
๒. แต่งกว่า มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ แครอท

### การประเมินผล

๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
๒. เครื่องมือการประเมินผล ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม
๓. เกณฑ์การประเมินผล ใช้เกณฑ์ระดับคุณภาพที่มีอยู่ ๒ ระดับ
  - ๑ = ได้
  - ๐ = ไม่ได้

บันทึกหลังการจัดประสบการณ์

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรคในการจัด  
ประสบการณ์.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางการ  
แก้ไข.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....(ผู้บันทึก)  
(.....)  
ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก



## ภาคผนวก

คำคล้องจอง ผัก “ไม่ทราบนามผู้แต่ง”

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| กินผักแล้วดีประโยชน์มากมี  | ผักหลากหลายสีสวยงามสดใส   |
| ผักสีม่วงม่วงหอมแดงนั้งใจ  | เด็กก็กินได้หอมอร่อยดี    |
| ผักสีเขียวเขียวได้แก่คะน้า | อีกทั้งแตงกวาและบล็อกโคลี |
| สีส้มแครอทมีวิตามินซี      | มาเอะน้องพี่มากินผักกัน   |

## ภาพประกอบกิจกรรม



อาหารกลางวันของหนูวันนี้คือ ผักเปรี้ยวหวาน

## แผนการจัดประสบการณ์

สาระที่ควรเรียนรู้ : เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ : ผัก

เรื่อง : ประโยชน์

สอนวันที่ ๑๔ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

## กิจกรรมเสริมประสบการณ์

### สาระการเรียนรู้

ผัก คือ หนึ่งในปัจจัยหลักของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากใบผักมีเส้นใย วิตามิน แคลเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งไม่อาจพบได้ในอาหารประเภทอื่นยกเว้นประเภทผักผลไม้ การปลูกฝังนิสัยการทานผักให้กับเด็กเป็นผลดี ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามินต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและบำรุงสายตาอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กที่ไม่ยอมทานผัก
๒. เพื่อให้เด็กรู้จักคุณค่าของผัก
๓. เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา
๔. ปฏิบัติตามคำสั่งและข้อตกลงได้

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

- ครูพาเด็กท่องคำคล้องจอง ผัก ๑-๒ รอบจนคล่อง

คำคล้องจอง ผัก "ไม่ทราบนามผู้แต่ง"

ผักสดมากมาย

หลากหลายวิตามิน

ปลูกทั่วทุกถิ่น

อร่อยลิ้นกินเพลิน

#### ขั้นสอน

๑. ครูแนะนำอุปกรณ์ที่จะทำแกงกะทิผักให้เด็กฟังพร้อมสร้างข้อตกลง
๒. ครูทำแกงกะทิผักให้เด็กๆรับประทาน

#### ขั้นสรุป

๑. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมนี้

### สื่อ/อุปกรณ์

๑. คำคล้องจอง ผัก
๒. ฟัก กะทิ โหระพา เนื้อไก่

### การประเมินผล

๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
๒. เครื่องมือการประเมินผล ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม
๓. เกณฑ์การประเมินผล ใช้เกณฑ์ระดับคุณภาพที่มีอยู่ ๒ ระดับ
  - ๑ = ได้
  - ๐ = ไม่ได้

บันทึกหลังการจัดประสบการณ์

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรคในการจัด  
ประสบการณ์.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางการ  
แก้ไข.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....(ผู้บันทึก)  
(.....)

ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก

## ภาคผนวก

คำคล้องจอง ผัก "ไม่ทราบนามผู้แต่ง"

ผักสดมากมาย  
หลากหลายวิตามิน  
ปลูกทั่วทุกถิ่น  
อร่อยล้นกินเพลิน

## ภาพประกอบกิจกรรม



## แผนการจัดประสบการณ์

สาระการเรียนรู้ : ธรรมชาติรอบตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ : ผัก

เรื่อง : ประโยชน์ของผัก

สอนวันที่ ๑๕ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

## กิจกรรม เสริมประสบการณ์

### สาระการเรียนรู้

ผัก คือ หนึ่งในปัจจัยหลักของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากใบผักมีเส้นใย วิตามิน เกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งไม่อาจพบได้ในอาหารประเภทอื่นยกเว้นประเภทผักผลไม้ การปลูกฝังนิสัยการทานผักให้กับเด็กเป็นผลดี ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามินต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและบำรุงสายตาอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เกิดการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การเล่น การแสดงออกใน กิจกรรมโดยการโต้ตอบ

ในคำถาม

๒. เพื่อปลูกฝัง การบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

๓. เพื่อให้เด็กรู้จักคุณค่าของผัก

๔. ร่วมสนทนากับครูและเพื่อนในการเล่น

๕. เพื่อให้เด็กร่วมกิจกรรมด้วยความสนใจและเพลิดเพลิน

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ขั้นนำ

๑. นำเข้าสู่กิจกรรมตามความเหมาะสมจากกิจกรรมใดกิจกรรม หนึ่งต่อไปนี้ การสนทนาเกี่ยวกับผักเกี่ยวกับสีของผัก รสชาติ

เกี่ยวกับสีของผัก รสชาติ การร้องเพลงผัก ลักษณะของผักสด

๑.ท่องคำคล้องจอง "ผักผลไม้ฤดูหนาว" ๑-๒ รอบจนคล่อง

คำคล้องจอง ผักผลไม้ฤดูหนาว

หน่อก้านมีผักสด กินให้หมด กะหล่ำปลี ผักกาดและผักชี

คะน้ามีถั่วลันเตา กะหล่ำดอกนั้นมากมาย

ผักเหล่านี้ ที่สอนเรา ผลไม้แสนอร่อย

กินกันอร่อย ...

### ๓.ครูตั้งคำถาม

- เด็กๆ คิดว่าก่อนกินผักสดควรทำความสะอาดอย่างไร
- เด็กๆ คิดว่าผักสดมีประโยชน์อย่างไร
- เด็กๆ คิดว่าผักสดมีรสชาติอย่างไร

### ชั้นสอน

๑. แนะนำชื่อหนังสือนิทานและตัวละครที่เกี่ยวข้อง
๒. เริ่มกิจกรรมเล่านิทาน เพื่อนผัก หลากสี
  - ๓.ครูตั้งคำถาม โดยใช้คำถามดังนี้
    - เด็กๆ คิดว่าก่อนกินผักสดควรทำความสะอาดอย่างไร
    - เด็กๆ คิดว่าผักสดมีประโยชน์อย่างไร
    - เด็กๆ คิดว่าผักสดมีรสชาติอย่างไร

### ชั้นสรุป

๑. เด็กและครูร่วมกันสรุป และตั้งคำถามให้เด็กช่วยกันตอบ และกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็น หลังจากที่ได้ฟังนิทาน
- ๒.ทบทวนความรู้เดิม โดย ท่องคำคล้องจอง บทเพลง
- ๓.หลังจากฟังนิทานเพื่อนผัก หลากสีเสร็จแล้ว ครูสังเกตพฤติกรรมเด็กในระหว่างที่ทานข้าวกลางวัน

### สื่อ/อุปกรณ์

๑. หนังสือนิทาน เรื่อง "เพื่อนผักหลากสี"
- ๒.คำคล้องจอง " ผักผลไม้ดูหนาว"

### การประเมินผล

๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
๒. เครื่องมือการประเมินผล ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม
๓. เกณฑ์การประเมินผล ใช้เกณฑ์ระดับคุณภาพที่มีอยู่ ๒ ระดับ
  - ๑ = ได้
  - ๐ = ไม่ได้

บันทึกหลังการจัดประสบการณ์

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรคในการจัด  
ประสบการณ์.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางการ  
แก้ไข.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....(ผู้บันทึก)  
(.....)

ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก



## ภาคผนวก

### คำคล้องจองผักผลไม้ "ไม่ทราบนามผู้แต่ง"

หน้าหนาวมีผักสด กินให้หมด กะหล่ำปลี ผักกาดและผักชี  
 ค่ะน้ำมีถั่วลันเตา กะหล่ำดอกนั้นมากมี  
 ผักเหล่านี้ ที่สอนเรา ผลไม้แสนอร่อย  
 กินกันอร่อย ...

### นิทาน เพื่อนผัก หลากสี

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ณ ดินแดนที่แสนไกลได้มีผักชนิดหนึ่งเดินขึ้นมา มีลักษณะเป็นสี  
 ส้มๆ ยาว ๆ เด็กเด็กลองทายดูสิว่าผักอะไร ใช่แล้วมันคือแครอทนั่นเองถ้าได้ ถ้าได้ลองชิม  
 แล้วจะรู้มีประโยชน์มากมาย ทำให้ผิวสวยด้วยนะ เจ้าแครอท จึงเดินไปเรื่อยๆจนเจออะไรก็ไม่  
 รู้มันมีสีแดงๆ ยาวๆมันคือพริกสดสีแดงนั่นเอง เมื่อทั้งสองเจอกันมันก็ “สวัสดี” กันนั่นเอง

เจ้าพริกแดงพูดว่า”สวัสดี เราคือพริกแดง อย่าโดนตัวเรานะเพราะเราจะทำให้ผิวหนังของ  
 เธอแสบร้อน เพราะเรามีรสชาติที่เผ็ดมากด้วย แต่เราก็เป็นเพื่อนกันได้นะ แล้วทั้งสองก็เป็น  
 เพื่อนกันเดินไปเรื่อยๆก็เจอจนไปเจออะไรกลมๆแดงๆจึงเข้าไปหามันคือมะเขือเทศนั่นเอง

สวัสดีจ๊ะฉันคือมะเขือเทศนะตัวฉันบอบบางมากเลยข้าง่ายด้วย แต่ถ้าได้ลองชิมมะเขือ  
 เทศแล้วฉันมีวิตามินซีที่ช่วยในการบำรุงสายตาด้วยนะแล้วทั้งสามก็เดินไปเจออะไรก็ไม่รู้อยู่ใน  
 ใต้ดินค่อยๆผุดขึ้นมา ทั้งหมดจึงเดินไปดูใกล้ๆสวัสดีครับผมคือหอมหัวใหญ่ครับหัวอยู่ในใต้ดิน  
 ผมแข็งแรงนะครับและเราก็เป็นเพื่อนกันได้นะ

แล้วทั้งหมดก็เดินร้องเพลงไปด้วยกันจนไปเจอลูกอะไรก็ไม่รู้ห้อยลงมาจากต้น จึงเดินเข้า  
 ไปหาสวัสดีจ๊ะฉันคือมะเขือม่วงฉันมีหลายสีทั้งสีขาวสีเขียวสีเหลือง ดอกของฉันใช้ในงานไหว้  
 ครูส่วนตัวฉันทำกับข้าวกินกับน้ำพริกก็อร่อยนะ และเราก็เป็นเพื่อนกันได้นะ.....ดีจังเลยเรามี  
 เพื่อนหลายคนหลายแบบมากเลยแล้วเด็กๆละครับอยากเป็นเพื่อนกับพวกเราหรือเปล่า เรามี  
 ความแตกต่างกันมากมายแต่เรา “เป็นเพื่อนกันได้นะ”

## ภาพประกอบกิจกรรม



คุณครูเล่านิทานเรื่องเพื่อนผักหวานสีให้เด็กๆ ฟัง เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กไม่ทานผัก

