



รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน  
เรื่อง  
ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย 3 ขวบ  
โดยใช้ชุดกิจกรรมการเล่านิทานศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักดอง

ผู้วิจัย  
นางนันทกา บุญสูง

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
รายวิชา โครงการยกระดับสมรรถนะวิชาชีพครูปฐมวัยมุ่งสู่การพัฒนาความเป็นเลิศ  
การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ 2  
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ศูนย์ศรีสะเกษ)  
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561



รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน  
เรื่อง

ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย 3 ขวบ  
โดยใช้ชุดกิจกรรมการเล่านิทานศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักดอง

ผู้วิจัย

นางนันทกา บุญสูง

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
รายวิชา โครงการยกระดับสมรรถนะวิชาชีพครูปฐมวัยมุ่งสู่การพัฒนาความเป็นเลิศ  
การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ 2  
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์ศรีสะเกษ)  
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทนำ	1
วัตถุประสงค์	2
ขอบเขตการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย	2
กรอบแนวคิดในการวิจัย	3
- แนวคิดศูนย์พัฒนาเด็กเล็กน่ายุทธมณฑล ๑ กรุงเทพมหานคร	3
- แนวคิดการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก	3
- อาหารสำหรับเด็ก	5
- แนวคิดเกี่ยวกับนิทานและวรรณกรรม ความหมายของวรรณกรรมฯ	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
การเก็บรวบรวมข้อมูล	9
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	9
การวิเคราะห์ข้อมูล	11
ผลการวิจัย	12
สรุปผลการวิจัย	14
การสะท้อนผลการเรียนรู้	14
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	15
บรรณานุกรม	16
ภาคผนวก	
เครื่องมือวิจัย	
แผนการจัดกิจกรรม	
ภาพขณะดำเนินการจัดกิจกรรมการวิจัย	
เอกสารอื่น ๆ	

ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย 3 ขวบ  
โดยใช้ชุดกิจกรรมการเล่านิทานศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักดอง

ชื่อผู้วิจัยนางนันทกา บุญสูง  
ปีที่ทำวิจัย 2561

## บทนำ

เด็ก คือทรัพยากรที่สำคัญของชาติ เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน การอบรมเลี้ยงดูเด็กในช่วงปฐมวัยอายุ 0 - 5 ปีจะส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และปัญญาไปจนตลอดชีวิต เพราะในช่วงวัย ดังกล่าวร่างกายโดยเฉพาะระบบประสาทและสมองกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วชนิดไม่ปรากฏในวัยอื่นจึงถือเป็นช่วงสำคัญหรือช่วงวิกฤติของชีวิต การขาดสารอาหารและพลังงานจะกระทบกระเทือนการเจริญเติบโตของ สมองเป็นเหตุให้เด็กรับรู้ช้า ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำ ถ้ายิ่งขาดการเอาใจใส่ในการเลี้ยงดู ขาดสิ่งเร้าที่เหมาะสม จะทำให้ขาดสัญญาณประสาทสัมผัสที่จะไปกระตุ้นให้ระบบประสาทที่ กำลังเติบโตทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ส่งผลต่อความสามารถและบุคลิกภาพของเด็กตลอดชีวิต การขาดเซเลเนียมเมื่อเด็กเติบโตหรือเป็นผู้ใหญ่ได้ผลไม่ดีเท่ากับการเลี้ยงดูโดยคำนึงถึงการพัฒนาทุกด้าน ในช่วงปฐมวัย (นิตยา คชภักดี, 2531 อ้างใน เส้นทางสู่ความสำเร็จของศูนย์เด็กเล็กน่าน้อย)

ขนมและอาหารว่างได้เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของเด็ก จากการศึกษาการกิน ขนมนอกมื้ออาหารของเด็กอายุ 3 ปีของสาขาวิชาโภชนาการศาสตร์มหาวิทาลัย สุโขทัยธรรมาธิราชเมื่อปี พ.ศ.2546พบว่า เด็กร้อยละ 68.2 กินขนมนอกมื้ออาหารทุกวันโดยร้อยละ 66.6 กินวันละ 1-2 ครั้ง และมีถึงร้อยละ 46.4 ที่กินช่วงกลางคืน และจากการศึกษาของสุณีวงศ์ คงคาเทพ และคณะ ปี 2549 ถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานกับปัญหาฟันผุและโรคอ้วนของ เด็กไทยอายุต่ำกว่า 5 ปีพบว่า การบริโภคขนมและเครื่องดื่มที่บริโภคใน 24 ชั่วโมงตามกลุ่มประเภท สูงสุด 5 อันดับแรก คือ บริโภคนมจืด ขนมกรุบกรอบ นมหวาน/นมเปรี้ยว ผลไม้ และ ขนมไข่/ขนมปัง/เค้ก และสอดคล้องกับการวิจัยของ สถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดลและเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เรื่อง “ภัยขนมกรุบกรอบ” ทำการสุ่มตรวจขนมและอาหารว่างจำนวน 700 ตัวอย่าง พบว่า มีเพียง 10 % ที่ผ่านเกณฑ์โภชนาการ โดยขนมที่ไม่ผ่านเกณฑ์อีก 90% นอกจากมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยยังมีสารที่อันตรายต่อสุขภาพ คือ มีโซเดียมและส่วนผสมให้เกิดรสเค็มสูง ทั้งเด็กไม่ควรได้รับโซเดียมเกิน 200 มิลลิกรัม แต่ผลการศึกษาพบเด็กได้รับโซเดียมจากขนมมากกว่าเกณฑ์ 3-4 เท่า ซึ่งส่งผลให้ไตทำงานหนักเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง และเป็นสาเหตุให้เด็กขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย กลายเป็นเด็กอ้วนฟันผุ เป็นต้น

จากการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักดอง ส่วนใหญ่เด็กชอบทานขนมกรุบกรอบ ดังนั้นผู้วิจัยศึกษาแนวคิด เทคนิคเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบโดยใช้นิทานของเด็กปฐมวัย 3 ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักดอง โดยมุ่งในประเด็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบของเด็กโดยใช้นิทานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นิทานจะทำให้เด็กสนุกและรู้สึกผ่อนคลายซึ่งจะส่งผลให้สมอง ของเด็กได้หลั่งสารเคมีที่มีผลต่อความรู้สึกความจำการเรียนรู้

ความคิดสร้างสรรค์ซึ่งเรียกว่าสารสื่อสัญญาณในสมอง ( Neurotransmitter ) ประกอบด้วยสารเพื่อเกิดการกระตุ้น ( Excitatory ) และสารเพื่อการยับยั้ง (inhibitory) เมื่อสมองทั้งสองซีกทำงานอย่างสมดุล สมองจะหลั่งสารเอนโดर्फิน ( Endorphin ) ออกมาเพื่อไปจับกับตัวรับมอร์ฟินในระบบประสาทส่วนกลาง ( CNS ) ทำให้เกิดการหลั่งของสารโดปามีน (Dopamine) ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของเด็กทำให้เด็กมีความตื่นตัว กระฉับกระเฉง มีสมาธิไวต่อสิ่งกระตุ้น ต่างๆ รอบตัวมากขึ้น การวิจัยครั้งนี้จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมในการกินขนมกรุบกรอบลดลงและสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักดอง

### ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง  
ประชากรในการวิจัยได้แก่ เด็กเล็กชั้นปฐมวัย 3 ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักดอง สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลบักดอง อำเภอขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 18 คน  
กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เด็กเล็กชั้นปฐมวัย 3 ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักดอง สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลบักดอง อำเภอขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 6 คน
2. ด้านตัวแปร  
ตัวแปรในการวิจัยประกอบด้วย ตัวแปรตาม ตัวแปรต้น
  - ตัวแปรตาม ประกอบด้วย พฤติกรรมการปรับเปลี่ยนการรับประทานขนมกรุบกรอบมาเป็นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในระดับชั้นปฐมวัย 3 ขวบของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักดอง
  - ตัวแปรต้น ประกอบด้วย วิธีการและเทคนิคการเล่านิทาน
3. ด้านเนื้อหา การวิจัยนี้ดำเนินการในหน่วยการเรียนรู้ แसनสบายกินดีมีสุข สารที่ควรรู้ อาหารที่ดีมีประโยชน์ ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ กิจกรรมเสริมประสบการณ์ เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์

### นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

1. เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กชาย - เด็กหญิง อายุระหว่าง 3-5 ปี ที่สังกัดกระทรวงศึกษาธิการและสำนักคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
2. ขนมกรุบกรอบ หมายถึง อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ส่วนมากเป็นอาหารประเภทของทอดที่มีส่วนผสมจากแป้งชนิดต่าง ๆ เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี แป้งมัน และแป้งข้าวโพด ขนมที่นิยมนำมากิน เช่น มันฝรั่งทอด ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น
3. อาหารที่ดีมีประโยชน์ หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น อาหารหลัก 5 หมู่
4. นิทาน หมายถึง เครื่องมือที่ส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย 3 ขวบ จำนวน 9 เรื่อง ได้แก่
  1. นิทานเรื่อง อะตอมจอมหม่า
  2. นิทานเรื่อง โทษของขนมกรุบกรอบ

3. นิทานเรื่อง อ่อมแอมปวดฟัน
4. นิทานเรื่อง กระจ่างน้อยกับขนมกรุบกรอบ
5. นิทานเรื่อง เหตุใดหนูนาจึงท้องเสีย
6. นิทาน เรื่อง ขนมกรุบกรอบของหนูดี
7. นิทานเรื่อง หนูดีไม่กินขนมกรุบกรอบ
8. นิทานเรื่อง หนูนิดปวดท้อง
9. นิทานเรื่อง ผีนร่ายของน้องอ้วน

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### 1.แนวคิดศูนย์เด็กเล็กน่ายุ่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์เด็กเล็กน่ายุ่กรมอนามัยความหมายเชิงผลลัพธ์หมายถึงศูนย์เด็กเล็กที่มีการจัดการ โดยส่งเสริม ปัจจัยเอื้อและควบคุมหรือขจัดปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อความน่ายุ่ของศูนย์เด็กเล็ก โดยมุ่งหวังให้เด็กได้รับการ พัฒนาให้มีความสมบูรณ์ทางกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพ ขณะเดียวกับที่ผู้ดูแลเด็กได้รับการส่งเสริมให้สามารถทำงานได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข ส่งผลให้ศูนย์ เด็กเล็กพัฒนาได้ตามมาตรฐาน

#### มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กน่ายุ่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

- 1.เด็กทุกคนได้รับการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงทุก 3 เดือน
- 2.เด็กทุกคนแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวันทุกวัน
- 3.อาหารที่จัดให้เด็กมีคุณค่า ทางโภชนาการ ครบ 5 หมู่
- 4.มีการจัดอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการและไม่หวานจัด
- 5.เด็กทุกคนได้รับการตรวจสุขภาพทุกวัน
- 6.เด็กทุกคนได้รับการประเมินพัฒนาการตามเกณฑ์อายุโดยผู้ดูแลเด็ก
- 7.มีของเล่นเด็กและหนังสือนิทานเหมาะสมกับวัย และมีกิจกรรมการเล่นิทานอย่างน้อย วันละ 1 ครั้ง
- 8.มีมุมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครอง
- 9.ผู้ดูแลเด็กสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก
- 10.สถานที่เตรียมปรุงอาหารสะอาดถูกสุขลักษณะ
- 11.น้ำดื่มน้ำใช้สะอาดเพียงพอ
- 12.อุปกรณ์และภาชนะใส่อาหารปลอดภัยและสะอาด
- 13.ผักสด ผลไม้ต้องล้างสะอาด เนื้อสัตว์ปรุงให้สุกและมีการปกปิดอาหารที่พร้อมบริโภคแล้ว
- 14.ผู้ประกอบการอาหารมีสุขภาพดี แต่งกายสะอาด สุขอนามัยดี
- 15.บริเวณศูนย์เด็กเล็กมีสภาพแวดล้อมภายใน ภายนอกอาคารสะอาดและปลอดภัย
- 16.ห้องน้ำ ห้องส้วม สะอาดถูกสุขลักษณะ
- 17.พื้นที่ใช้สอยจัดเป็นสัดส่วนและเพียงพอ
- 18.เครื่องใช้สำหรับเด็กสะอาดและเพียงพอ
- 19.ตัวอาคารมั่นคง แข็งแรงและปลอดภัย
- 20.มีการจัดการขยะถูกสุขลักษณะ

21. มีแสงสว่างและการระบายอากาศเพียงพอ
22. มีการป้องกันแมลงและพาหะนำโรค
23. มีมาตรการความปลอดภัย
24. ผู้ดูแลเด็กทุกคนมีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ
25. ผู้ดูแลเด็กร้อยละ 50 ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก
26. มีอัตราส่วนการดูแลเด็กเหมาะสม
27. ผู้ปกครอง ชุมชน ฯลฯ มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆของศูนย์เด็กเล็ก

## 2. แนวคิดการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก

คำว่า บริโภคนิสัย หมายถึง นิสัยการรับประทานอาหาร การที่มีบริโภคนิสัย ที่ดีนั้นหมายถึงรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายซึ่งจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพอนามัยที่ สมบูรณ์แข็งแรง บริโภคนิสัย ไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากสิ่งแวดล้อมและการเลียนแบบ สิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดบริโภคนิสัยได้แก่ ศาสนาขนบธรรมเนียมประเพณีอาหารในท้องถิ่นสำหรับการเลียนแบบนั้น เด็กจะเริ่มเลียนแบบการบริโภคนิสัยจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู เด็กวัยก่อนเรียนเป็นระยะที่เด็กเริ่มเรียนรู้สิ่งต่างๆเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม จึงเป็นโอกาสที่พ่อแม่จะปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้แก่เด็กตั้งแต่อายุยังน้อย ก่อนที่เด็กจะมีความเคยชินในการกินที่ไม่ถูกต้อง ยิ่งเป็นยุคที่มีอิทธิพลของการโฆษณาอาหารและสินค้าแผ่ขยายกว้างขวาง อิทธิพลของการโฆษณาอาจทำให้เด็กชอบกิน อาหารบางอย่าง ซึ่งไม่ได้ให้คุณค่าอะไรมากนัก แถมยังเสียเงินไม่คุ้มค่า พ่อแม่ควรต้องสละเวลาสอนให้เด็กรู้จักเลือกอาหารกินอาหาร ที่มีประโยชน์และต้องระลึกอยู่เสมอว่าเด็กมีชีวิตจิตใจ การปลูกฝังนิสัยการกินต่างๆแก่เด็ก จะต้องค่อยๆทำค่อยๆไปและทำด้วยความละมุนละไมบริโภคนิสัยที่ควรปลูกฝังให้แก่เด็ก ได้แก่

- การใช้นิทานเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบลดลง
- ฝึกให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์มากชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆครบถ้วนและ

เพียงพอ

- ฝึกให้เด็กกินอาหารแปลกใหม่ที่เด็กไม่เคยกินมาก่อนโดยเริ่มครั้งละน้อยๆ ถ้าเด็กไม่ชอบหรือไม่ยอมกิน ไม่ควรบังคับการบังคับจะทำให้เด็กเกิดความเกลียดอาหารชนิดนั้นและไม่ยอมกินอีก

- พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการกินอาหาร เด็กส่วนมากจะเลียนแบบจาก พ่อ แม่ พ่อ แม่ ต้องกินอาหารที่มีประโยชน์ให้ลูกเห็นไม่เลือกชนิดอาหาร ฝึกให้กินอาหารว่างที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในวัยที่เป็นเด็กเล็กนั้นถ้าจะให้กินอาหารหลักวัน ละ 3 มื้อ อาจจะไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะบางมื้อเด็กอาจกินได้น้อย และช่วงเวลาระหว่างมื้ออาจนานเกินไปสำหรับเด็กเล็ก ซึ่งจำเป็นต้องให้มีอาหารว่างระหว่างมื้อเช่นอาหารว่างตอนสายและตอนบ่ายชนิดของอาหารว่างที่ไม่จำเป็นต้องมีคุณค่าทางอาหารครบเหมือนอาหารหลักแต่ควรมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอยู่บ้างเช่น นม น้ำผลไม้ ผลไม้ เป็นต้น

- ฝึกให้เด็กกินอาหารให้หมดอย่าให้เหลือทิ้งเมื่อเริ่มกินอาหารพ่อแม่ตักอาหารให้ทีละน้อยเมื่อเด็กกินหมดจึงเติมให้ใหม่

- ฝึกให้เด็กกินผักและผลไม้ เด็กในวัยนี้ไม่ค่อยยอมกินผักอาจจะเป็นเพราะไม่ชอบกลิ่นหรือเคี้ยวยาก ( อบเชย วงศ์ทอง,2542.)

### 3.อาหารสำหรับเด็ก

อาหารและโภชนาการมีความสำคัญกับทุกคนในการที่ดำรงชีวิตให้เป็นปกติสุขและมีสุขภาพดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็ก เพราะที่เด็กได้รับอาหารที่ถูกต้องและเพียงพอกับการ เจริญเติบโตของร่างกาย ทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพที่ควรจะเป็น มีสติปัญญาดี สุขภาพแข็งแรงและ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป สารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็ก สารอาหารหลัก ที่เด็กต้องการ คือ คาร์โบไฮเดรตและไขมัน ซึ่งเป็นสารที่ให้พลัง งานและ โปรตีน เป็นสารอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างเนื้อเยื่อ เราจะได้โปรตีนจาก เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นมและถั่ว เมล็ดแห้ง เด็กก่อนวัยเรียนมีความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อ น้ำหนักตัวมากกว่า ผู้ใหญ่หากได้รับพลังงานไม่เพียงพอร่างกายจะนำโปรตีน ไปใช้เป็นพลังงาน ทำให้โปรตีนไม่ถูกนำไปใช้ในเรื่องการเจริญ เติบโตทำให้เด็กเตี้ยแคระแกรนและอาหารสำหรับเด็กควรมีไขมันเป็นส่วนประกอบในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อให้ได้รับกรดไขมันที่จำเป็น นอกจากนั้น ยังมีสารอาหารอื่นๆที่มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ได้แก่

ธาตุเหล็กเป็นแร่ธาตุที่สำคัญที่ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง การขาดธาตุเหล็กจะมีผลทำให้เกิดโลหิตจาง ประสิทธิภาพการเรียนรู้ การรับรู้ต้อลดลง ความต้านทานโรคต่ำ แหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ เลือด ตับ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ และผักใบเขียวเข้ม นอกจากนี้การกินอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้มเขียวหวาน ฝรั่งร่วมด้วยจะช่วยการดูดซึมธาตุเหล็ก ได้ดีด้วย แคลเซียม เป็น แร่ธาตุที่สำคัญที่ช่วยในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงและยังมีหน้าที่สำคัญเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อรวมทั้ง กล้ามเนื้อหัวใจ การแข็งตัวของ เลือดเมื่อมีบาดแผล วัยเด็กเป็นวัยที่ร่างกายต้องการแคลเซียมมาก เนื่องจากมีภาวะสร้างกระดูกมากช่วยให้มีการสะสมแคลเซียมในกระดูกมากขึ้น แหล่งอาหารที่มีแคลเซียมมากได้แก่ นมเนย แห้ง ปลาเล็ก ปลาน้อย ปลากระป๋อง กุ้งฝอย เต้าหู้ ผักใบเขียว

ไอโอดีน เป็นแร่ธาตุที่สำคัญ เพราะถ้ามีการขาดในหญิงตั้งครรภ์จะทำให้เด็กที่เกิดมามี สติปัญญาด้อย โดยอาหารที่เป็นแหล่งของไอโอดีน ได้แก่ อาหารทะเล คือ ปลา ปู กุ้ง หอย ปลาหมึกและเกลือเสริมไอโอดีน โดยใช้ในการปรุงอาหารวิตามิน เอ มีหน้าที่ในการเสริมสร้างเซลล์เนื้อ เยื่อและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย แหล่ง อาหารของวิตามินเอ ได้แก่ ตับ ผักใบเขียวและผักที่มีสีเหลือง เช่น ผักบุ้ง ตำลึง ฟักทองแครอท ส่วนในผลไม้ ได้แก่ มะละกอกสุก มะม่วงสุก นอกจากสารอาหารต่างๆที่กล่าวมาแล้วเรายังได้สารอาหารอื่นๆเช่น วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี6 วิตามินบี12 กรดโฟเลท รวมทั้งแร่ธาตุฟอสฟอรัสโซเดียมโปแตสเซียมสังกะสี

#### อาหารขบเคี้ยวเพื่อสุขภาพ 5 อย่างที่ทั้งอร่อยและมีประโยชน์

1. ผลไม้อบแห้ง (อาหารขบเคี้ยวเพื่อสุขภาพ) ผลไม้อบแห้งเช่นกล้วยหรือลูกพรุนมีวิตามินซีสูง นอกจากนั้นยังพกพาสะดวก สามารถรับประทานได้ทุกที่ จึงเป็นอีกหนึ่งไอเท็มที่เหมาะสมสำหรับคนติดขนมนอก
2. ปลาเส้นหรือปลาสวรรค์ (อาหารขบเคี้ยวเพื่อสุขภาพ) ถือเป็นขนมขบเคี้ยวที่มีโทษน้อยที่สุดหากเทียบกับขนมกรุบกรอบชนิดอื่น ในปลาเส้นจะมีปริมาณโปรตีนและวิตามินเป็นส่วนประกอบ แต่ทั้งนี้ต้องเลือกยี่ห้อที่ใช้การอบไม่ใช้การทอดและต้องเลือกแบบที่โซเดียมต่ำ
3. นมอัดเม็ด (อาหารขบเคี้ยวเพื่อสุขภาพ) นมอัดเม็ดเป็นขนมขบเคี้ยวหนึ่งในโครงการหลวง ที่จัดทำขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาขาดแคลนนมของเด็กที่อยู่ห่างไกลความเจริญ ซึ่งตอนนี้ขนมชนิดนี้ได้มีวางจำหน่ายตามร้านสะดวกซื้อทั่วไป รับรองว่าไม่เพียงแค่อร่อยเคี้ยวเพลินแต่ยังได้แคลเซียมสูงอีกด้วย



4. อัลมอนต์อบกรอบ (อาหารขบเคี้ยวเพื่อสุขภาพ) ขนมกรุบกรอบที่ทั้งอร่อยทั้งมีประโยชน์ ในอัลมอนต์อุดมไปด้วยสารอาหารต่างๆทั้งวิตามิน โปรตีนและกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การรับประทานอัลมอนต์จะเป็นอีกหนึ่งวิธีช่วยเพิ่มไขมันดีอย่าง เพิ่มระดับ HDL และลดระดับ LDL ซึ่งเป็นไขมันไม่ดีได้ด้วย อาหารขบเคี้ยวเพื่อสุขภาพ

5. ป๊อบคอร์นไขมันต่ำ (อาหารขบเคี้ยวเพื่อสุขภาพ) ขนมขบเคี้ยวชนิดนี้ให้พลังงานสูงแต่ไขมันต่ำ เนื่องจากทำมาจากข้าวโพดสดๆ นำไปคั่วในกระทะร้อนหรืออบในไมโครเวฟให้ข้าวโพดพองตัว เพียงแค่ข้าวโพด 1 กำมือก็สามารถทำป๊อบคอร์นได้เป็นถัง และด้วยข้าวโพดมีสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินบี 1-2 วิตามินเอ และเบต้าแคโรทีน เมื่อรับประทานเข้าไปจะช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณได้ดี

### โทษของอาหาร “ขนมขบเคี้ยว” (ขนมกรุบกรอบ)

1. เป็นสาเหตุของโรคอ้วนและฟันผุ (โทษของขนมขบเคี้ยว) ขนมขบเคี้ยวบางชนิดมีรสหวาน ไม่ว่าจะเป็นลูกอม หมากฝรั่ง เยลลี่ ซึ่งมีการเติมสารให้ความหวานและน้ำตาลลงไปเป็นจำนวนมาก เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วไม่มีการเผาผลาญกลูโคสในน้ำตาลจะแปรสภาพเป็นไขมันและเกาะตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้อ้วนได้ นอกจากนี้น้ำตาลยังเป็นสาเหตุของฟันผุ เมื่อน้ำตาลเข้าไปเกาะตามรูเล็กๆ บริเวณผิวฟัน จะเกิดเป็นคราบพลัค (Plaque) ทำให้ฟันดำหรือผุในที่สุด

2. เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง (โทษของขนมขบเคี้ยว) ขนมขบเคี้ยวจำพวกช็อกโกแลตหรือขนมอบเคลือบช็อกโกแลตล้วนเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากในช็อกโกแลตมีสารหลายอย่างทั้ง เฟนิลเอทิลามีน, ซีโอโบรไมน์ และกาเฟอีนซึ่งหากรับประทานมากเกินไปจะทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงและทำให้เกิดความดันโลหิตสูงตามไปด้วย ดังนั้นหากจะรับประทานช็อกโกแลตควรรับประทานเป็นช็อกโกแลตบริสุทธิ์หรือ Dark chocolate แทน

3. เป็นสาเหตุของโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดและเส้นเลือดในสมองแตก (โทษของขนมขบเคี้ยว) ขนมขบเคี้ยวที่ใช้น้ำมันในการทอดไม่ว่าจะเป็นแป้ง ถั่ว และเมล็ดพืชทอดกรอบเป็นสาเหตุของโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดสูงได้ทั้งนั้น หากรับประทานมากเกินไปไขมันไม่ดีเหล่านั้นจะสะสมตามชั้นผิวหนังทำให้เกิดเซลล์ไขมันและหากสะสมในเส้นเลือดจะทำให้การลำเลียงเฮโมโกลบินไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ไม่ดี เป็นสาเหตุของโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดสูงและเส้นเลือดในสมองแตกได้

4. เป็นสาเหตุของโรคไต (โทษของขนมขบเคี้ยว) ขนมขบเคี้ยวส่วนใหญ่จะมีการเติมเกลือเพื่อเพิ่มรสชาติ ยิ่งเป็นขนมทอดกรอบจำพวกมันฝรั่งหรือแป้งทอดปรุงรสด้วยแล้ว ยิ่งมีทั้งการแต่งสี กลิ่นและใส่ ผงชูรสร่วมด้วย หากรับประทานเข้าไปในปริมาณมากไตที่ทำหน้าที่กำจัดเกลือและของเสียจะทำงานหนักขึ้น ซึ่งในบางรายอาจต้องมีการผ่าตัดเปลี่ยนไตซึ่งมีค่าใช้จ่ายสูงและต้องใช้เวลารักษานาน ดังนั้นควรรับประทานแต่พอดีหรือหากเป็นไปได้ให้งดรับประทานไปเลย

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับนิทานและวรรณกรรม ความหมายของวรรณกรรมสำหรับเด็กปฐมวัย

1.ฉวีวรรณ กินาวงศ์ (2533:10) กล่าวว่า นิทานหมายถึงเรื่องราวที่เล่าต่อกันมาเป็นเวลานาน แต่ไม่ทราบแน่ชัดว่า เริ่มต้นเล่ากันมาตั้งแต่เมื่อใด การเล่านิทานก็เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินและให้ความรู้ในการสร้างคนให้เป็นคนดีในสังคม

2.วลัย วลิตธารง (2525:22-26) ได้ให้ความหมายของนิทานว่า หมายถึงเรื่องราวที่สืบต่อกันมาเป็นทอดๆ จนถึงปัจจุบัน นิทานอาจเป็นเรื่องที่อิงความจริง หรือมีการเล่าเสริมต่อให้สนุกสนาน ตื่นเต้น ลึกซึ้ง หรือเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นมาจากจินตนาการของผู้เล่าเองได้ และอาจสอดแทรกคติเตือนใจ หรือแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องในการดำรงชีวิตด้วย

3.ทรงพล สุทธิธรรม (2534:56) ได้ให้ความหมายนิทานว่า เรื่องที่เล่าสืบต่อกันมาหรือแต่งขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่ความสนุกสนาน หรือสอดแทรกแนวคิดคุณธรรม ลักษณะที่ฟังประสงค์แก่เด็ก เพื่อให้สามารถปฏิบัติตามได้อย่างเหมาะสมในการดำรงชีวิตในสังคม

4.เกริก ยู่พันธ์ (2539) ให้ความหมายของนิทานว่า นิทานคือเรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณเป็นการผูกเรื่องขึ้น ให้ผู้ฟังเกิดความสนุกสนาน แฝงคำสอนจรรยาในการใช้ชีวิต เป็นการถ่ายทอดวัฒนธรรมต่อเนื่องของผู้เล่าให้คนรุ่นใหม่ฟัง

5.ประคอง นิมมานเหมินท์ (2537:59) ให้ความหมายของคำว่า “นิทาน” ที่ใช้ในวิชาคติชนวิทยา หมายถึง เรื่องที่เล่าสืบต่อกันมา จนกลายเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่งนิทานเหล่านี้บางที่เรียกว่า นิทานพื้นบ้าน นิทานพื้นเมือง นิทานชาวบ้าน

#### ประโยชน์ของนิทาน

##### 1. นิทานช่วยเสริมปัญญาเด็ก

ในขณะที่พ่อแม่เล่านิทาน บรรยากาศขณะเล่านิทานที่เกิดขึ้นเป็นบรรยากาศแห่งความสุขของทุกคน เป็นบรรยากาศแห่งความรัก ความอบอุ่น สร้างความผูกพันมั่นใจ เชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะเสริมปัญญาเด็กได้อย่างดี

##### 2. นิทานช่วยปลูกฝังให้เด็กเป็นคนช่างคิด ช่างถามและช่างสังเกต

นิทานช่วยให้เด็กเป็นเด็กกล้าถาม เด็กจะมีความมั่นใจ ฉลาด แสดงความคิดเห็นถูกจังหวะ เรียกว่ามีความฉลาดทั้งทางปัญญา (IQ) และฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ด้วย

##### 3. นิทานทำให้เด็กเรียนรู้ภาษาได้เร็ว

การเล่านิทานเปรียบเสมือนการสอนภาษาไปในตัว เด็กจะได้ยินได้ฟังรูปประโยค การใช้ภาษาทำให้เด็กเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเรียนนั้นๆ

##### 4. นิทานทำให้เด็กจับประเด็นเก่ง วิเคราะห์เก่ง

การเล่านิทานให้เด็กฟัง เล่าซ้ำๆ เด็กจะจำได้ทั้งเรื่อง เด็กจะมองภาพรวมของเรื่อง ทำให้เด็กรู้จักจับประเด็นย่อความเป็น รู้จักมองสรรพสิ่งเป็นระบบ เข้าใจเรื่องได้อย่างรวดเร็ว

#### 5. นิทานสร้างให้เด็กมีจินตนาการ

ในขณะที่พ่อแม่เล่านิทานนั้น น้ำเสียงที่เล่าเรื่องนั้นจะกระตุ้นให้เด็กสร้างจินตนาการเป็นภาพ จินตนาการยิ่งใหญ่มากกว่าความรู้ จินตนาการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆใหม่ๆเกิดขึ้นในโลกของเรานี้ การเล่านิทานบ่อยๆ มากๆเรื่องจึงเป็นการสร้างจินตนาการไปพร้อมๆกับการรับรู้ถึงความใหม่ที่ลูกยังไม่เคยรู้มาก่อน

#### 6. นิทานช่วยสร้างคุณธรรมแก่เด็กได้ง่าย

นิทานแต่งขึ้นเพื่อสอดแทรกคุณธรรม ทักษะชีวิต หรือข้อคิดต่างๆ เป็นอุทาหรณ์ให้ผู้รับฟังได้ ตระหนักรู้ คุณธรรมทั้งหลายที่ลูกได้ฟังตั้งแต่ปฐมวัยจะจำฝังแน่นอยู่ในตัวเด็กและนำไปใช้ในวัยรุ่น

#### 7. นิทานช่วยสร้างสมาธิให้เด็ก

ช่วงของการเล่านิทาน เด็กมักจะฟังนิทานอย่างใจจดใจจ่อ ยิ่งเล่านิทานที่เหมาะสมกับของเด็ก เด็กจะเข้าใจ และอยากรู้อะไรจะเกิดขึ้นต่อไป และนี่เป็นการสร้างสมาธิให้กับเด็กอีกวิธีหนึ่ง

#### 8. นิทานช่วยสร้างเด็กให้มีความรู้ ความฉลาดทางอารมณ์

เมื่อเด็กๆชอบฟังนิทาน ก็จะหาวิธีปรับตัวและสร้างความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ เพื่อจะได้ฟังนิทานบ่อยๆ โดย สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กมีวิธีการพัฒนาปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### 9. นิทานช่วยสร้างเด็กให้มีนิสัยรักการอ่าน

การเล่านิทานหรืออ่านนิทานให้เด็กฟังบ่อยๆ จะเป็นการช่วยปลูกฝังนิสัยรักการเรียนรู้ของเด็กทุกมิติ เด็กจะเป็นคนรักการอ่านหนังสือ อ่านหนังสือได้ไว มีสมาธิ

### 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชูเกียรติ มณีธร (2526) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการ (Nutritional Status) คือลักษณะหรือสภาพของ ร่างกาย เนื่องมาจากอาหารที่รับประทาน ซึ่งอาจจะเกิดผลดีหรือเกิดผลไม่ดีต่อร่างกายก็ได้ ดังนั้นภาวะ โภชนาการจึงแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 ภาวะโภชนาการดี (Good nutritional Status) หมายถึง ลักษณะที่ดีของร่างกาย อันเนื่องจากการบริโภคอาหารถูกสัดส่วน เหมาะสม และครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย คือไม่มากและไม่น้อย ร่างกายสามารถที่จะนำเอาไปใช้ได้ดี ทำให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์ ความเข้มแข็ง (physical and mental fitness)

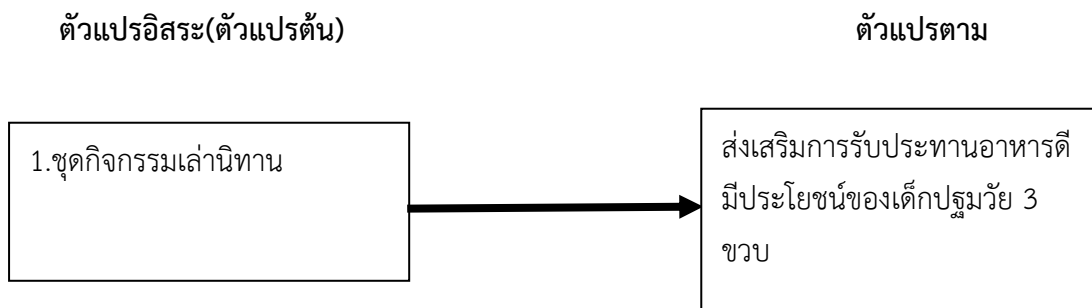
1.2 ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (Poor nutritional status, Malnutrition) หมายถึงลักษณะที่ไม่ดีของ ร่างกายอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารไม่ถูกสัดส่วน ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย คืออาจจะ มากหรือน้อยไป ทำให้เกิดผลไม่ดีต่อร่างกายและจิตใจ ร่างกายและจิตใจไม่มีความสมบูรณ์

ประสงค์ วงศาโรจน์ (2539) กล่าวว่า โลหิตจางจากการขาดสารอาหารคือ ภาวะที่มีความเข้มข้นของ ฮีโมโกลบินไม่เพียงพอ สารเหล่านี้ได้แก่ เหล็ก โฟลาซิน วิตามินบีสิบสอง วิตามินบีหก วิตามินอี วิตามินซี กรดอะมิโน และทองแดง คนที่ซีดจากการขาดสารอาหารอาจเกิดจากขาดสารอาหารตัวใดตัวหนึ่งหรือหลายตัว พร้อมกันก็ได้

ประสงค์ วงศาโรจน์ (2553) กล่าวว่า วัยนี้เป็นวัยที่มีอายุระหว่าง 1-6 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และสมองของเด็กกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็วในเด็กวัยนี้ ความต้องการโปรตีนและแคลอรีจึงยังคงสูงอยู่ ฉะนั้นอาหารจึงมีความจำเป็นมาก เพื่อให้ได้รับโปรตีนและแคลอรีเพียงพอ ถ้าขาดอาหารระยะนี้จะทำให้ความ เจริญเติบโตหยุดชะงักร่างกายอ่อนแอ ความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย

พร้อมพิไล บัวสุวรรณ (2554) กล่าวว่า เพราะเด็กยังไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารเองได้ แต่เมื่อลูกโตขึ้นพ่อแม่กลับตามใจให้ลูกสามารถเลือกรับประทานอาหารเองได้ตามใจปรารถนา ทำให้ปัจจุบันเด็กไทยมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กได้

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กเล็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักตอง ซึ่งกำลังน่าเป็นห่วงในขณะนี้ เพราะมีแนวโน้มที่เด็กมีน้ำหนักสูงซึ่งจะเป็นบ่อเกิดโรคอ้วน มีสาเหตุจากการรับประทานอาหารนมกรูบกรอบ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของภาวะโภชนาการของเด็กปฐมวัยจึงต้องส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ดังแสดงในภาพประกอบ



### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิง ทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูลจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักตอง จำนวน 6 คน ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยโดยใช้แผนการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียวกันมีการวัดก่อน-หลังในการทำวิจัย มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 1.ผู้วิจัยได้คัดเลือกเด็กที่นำขนมกรูบกรอบมาบริโภคในห้องเรียน จำนวน 6 คน
- 2.ดำเนินการจัดประสบการณ์ด้วยการเล่านิทานเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์
- 3.ทำการสังเกตเด็กก่อน ก่อนการเล่านิทานและ หลังการเล่านิทาน
- 4.นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตเด็กทั้งก่อนและหลังการจัดประสบการณ์ โดยการใช้นิทานเป็น

สื่อมาวิเคราะห์ทางสถิติ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ส่วน ดังนี้

- 1.นิทาน
- 2.แผนการจัดประสบการณ์
- 3.แบบประเมิน

#### 1. นิทาน

นิทานใช้สำหรับกิจกรรมเสริมประสบการณ์จำนวน 9 เล่ม ได้แก่

1. นิทาน เรื่อง อะตอมจอมหมา
2. นิทาน เรื่อง โทษของขนมกรูบกรอบ
3. นิทาน เรื่อง อ่อมแอมปวดฟัน

4. นิทาน เรื่อง กระจ่างน้อยกับขนมกรุบกรอบ
5. นิทาน เรื่อง เหตุใดหนูนางจึงท้องเสีย
6. นิทาน เรื่อง ขนมกรุบกรอบของหนูดี
7. นิทาน เรื่อง หนูดีไม่กินขนมกรุบกรอบ
8. นิทาน เรื่อง หนูนิดปวดท้อง
9. นิทาน เรื่อง เพราะหนูไม่แข็งแรง

## 2.แผนการจัดประสบการณ์

2.1 แผนการจัดการจัดประสบการณ์ จำนวน 9 แผน กิจกรรมเสริมประสบการณ์วันละ 1 แผน วันละ 15 นาที

3. แบบสังเกตพฤติกรรมเด็กโดยการเล่านิทานเกี่ยวกับวิจัยเรื่องส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ โดยมีเกณฑ์การให้ คะแนน 2 ระดับ โดยผู้สอนเลือกระดับพฤติกรรมและความสามารถให้ตรงกับเด็กมากที่สุด

ระดับ 1 หมายถึง เมื่อเด็กปฏิบัติได้

ระดับ 0 หมายถึง เมื่อเด็กปฏิบัติไม่ได้

## ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ

ขั้นตอนในการสร้างแผนการจัดการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน การสร้างแผนการจัดการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน มีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาแนวทางวิธีแก้ไขปัญหาและกิจกรรมที่จะนำมาใช้การปรับปรุงประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ด้วยกิจกรรมการเล่านิทานเป็นวิธีการที่จะช่วยให้เด็กมีคุณลักษณะตามวัย
2. ศึกษา วางแผน ออกแบบกิจกรรมและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ศึกษาเอกสารหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2560 ของกรมวิชาการ
4. ศึกษาแผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาล อายุ 3 ปี ของกรมการส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น
5. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ และเทคนิค การสอนที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ

4. จัดทำแผนการจัดการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน โดยเลือกนิทานที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ และนิทานที่เกี่ยวกับโทษของการรับประทานขนมกรุบกรอบเพื่อให้สัมพันธ์กับแผนการจัดประสบการณ์ ชั้นเตรียมอนุบาล 3 ขวบ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

4.1 ขั้นการสนทนา อภิปราย ทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อตกลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมและรูปแบบการเล่านิทาน

4.2 สรุปสิ่งที่ได้จากการฟังและการเล่านิทาน โดยจัดกิจกรรมในช่วงกิจกรรมเสริมประสบการณ์ เรื่องละ 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 15 นาที รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ (โดยการเล่านิทานสัปดาห์ละ 8 เรื่อง เรื่องละ 1 วัน เวียนกันจนครบทุกเรื่อง)

## การตรวจสอบเครื่องมือเบื้องต้น

1. นำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเสนออาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา
2. นำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน

3. สังเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนา
4. นำเครื่องมือที่ได้ทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งแล้วจึงนำไปใช้จริง
5. ดำเนินการวิจัยกับกลุ่มเป้าหมาย
6. เขียนรายงานการวิจัย

#### กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักดอง โดยใช้นิทาน ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรซึ่งเป็นเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักดอง จำนวน 6 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561
2. สังเกตพฤติกรรมตามรายการเครื่องมือวิจัยด้วยการประเมินให้คะแนนพฤติกรรม ทั้งนี้มีการให้ค่าคะแนนพฤติกรรม 1 เมื่อเด็กปฏิบัติได้ และ 0 เมื่อเด็กปฏิบัติไม่ได้

ระยะเวลาการเก็บข้อมูล 8 สัปดาห์

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธี การสังเกตพฤติกรรม การประเมินผลการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารนมกรูบกรอบลดลงและหันมารับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์มาก มีการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยได้รวบรวมคะแนนผลการปฏิบัติกิจกรรมด้วยแบบประเมินโดยการสังเกตเด็กเป็นรายบุคคลที่แสดงพฤติกรรมและวัดได้ในแต่ละครั้ง
2. รวบรวมคะแนนผลการปฏิบัติกิจกรรมด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมเด็กครบ 8 สัปดาห์
3. หาค่าคะแนนรวมจากแบบสังเกตพฤติกรรมของแต่ละคนในแต่ละสัปดาห์จนครบ 8 สัปดาห์

สถิติที่ใช้ ได้แก่ วิธีการหาค่าร้อยละ

1. สูตรการหาค่าเฉลี่ย

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

$\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด  $n$  = จำนวนคะแนน หรือข้อมูลทั้งหมด

2. สูตรการหาค่าเฉลี่ยร้อยละ

$$P = \frac{F \times 100}{n}$$

เมื่อ	P	แทน	ร้อยละ
	F	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลค่าให้เป็นร้อยละ
	n	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

### ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง ส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ ของเด็กปฐมวัย 3 ขวบ โดยการใช้ชุดกิจกรรมการเล่านิทานโดยผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมและประเมินค่าคะแนนจากพฤติกรรม จำนวน 8 สัปดาห์ มีรายการประเมิน 10 รายการดังนี้

1. รับประทานนมกรูบกรอบลดลง
  2. เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์
  3. บริโภคนมแทนนมกรูบกรอบ
  4. รู้จักอาหารดีมีประโยชน์
  5. เลือกบริโภคผลไม้แทนนมกรูบกรอบ
  6. บอกถึงข้อควรระวังของการบริโภคนมกรูบกรอบ
  7. มีภาวะโภชนาการที่ดี
  8. บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์ได้
  9. การเลือกรับประทานอาหารนมกรูบกรอบเป็นเวลา
  10. สามารถแนะนำเพื่อนให้เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์
- โดยคะแนนเต็ม รายการละ 1 คะแนน ดังนั้น เด็กจะมีคะแนนในการปฏิบัติ 10 รายการ มีคะแนนเต็ม 10 คะแนนดังนี้

ตาราง แสดงค่าคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรม การสังเกตการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย 3 ขวบ โดยใช้ชุดกิจกรรมการเล่านิทานของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบักคอง

คนที่	คะแนนพฤติกรรมจากการสังเกต (คะแนนเต็ม 1 คะแนน)											รวมคะแนนเต็ม 10 คะแนน	
	รับประทานอาหาร นม ครบรอบ ลดลง	เลือกรับ ประทาน อาหารที่มี ประโยชน์	บริโภค นมแทน นมผง นมกรูบรอบ	รู้จัก อาหารที่ มีประโยชน์	การเลือก บริโภคผลไม้ แทนนมกรูบรอบ	บอกถึงข้อควร ระวังของการ รับประทานอาหาร ครบรอบ	มีภาวะ โภชนาการ ที่ดี	บอกประโยชน์ ของอาหารที่ มีประโยชน์ได้	การเลือกรับ ประทานนม กรูบรอบ เป็นเวลา	สามารถแนะนำ เพื่อนให้รับ ประทานอาหาร ที่มีประโยชน์	คะแนน รวม	ร้อยละ	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8	80	
2	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	6	60	
3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	
6	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	6	60	
รวม	5	6	5	6	6	4	3	6	5	3	49	490	
คิดเป็น ร้อยละ	83.33	100	83.33	100	100	66.67	50	60	83.33	50	-	-	

ผลจากการแสดงค่าแบบประเมิน การส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ใน 8 สัปดาห์ จากกลุ่มเป้าหมาย 6 คนจะมีคะแนนเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

- 1.เด็กเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 100
- 2.รู้จักอาหารที่มีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 100
- 3.เลือกบริโภคผลไม้แทนนมกรูบรอบ คิดเป็นร้อยละ 100
- 4.บอกประโยชน์ของอาหารที่มีประโยชน์ได้ คิดเป็นร้อยละ 100
- 5.รับประทานอาหารนมกรูบรอบลดลง คิดเป็นร้อยละ 83.33
- 6.การเลือกบริโภคนมแทนนมกรูบรอบ คิดเป็นร้อยละ 83.33
- 7.การเลือกรับประทานนมกรูบรอบเป็นเวลา คิดเป็นร้อยละ 83.33
- 8.บอกถึงข้อควรระวังของการกินนมกรูบรอบ คิดเป็นร้อยละ 66.67
- 9.มีภาวะโภชนาการที่ดี คิดเป็นร้อยละ 50
- 10.สามารถแนะนำเพื่อนให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 50

เมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคล พบว่า เด็กสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ ร้อยละ 100 ทำได้ 2 คน , ร้อยละ 90 ทำได้ 1 คน , ร้อยละ 80 ทำได้ 1 คน , และร้อยละ 60 ทำได้ 2 คน



## สรุปผลการวิจัย

การเลือกรับประทานอาหารต้องมีการส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ อาหารและโภชนาการมีความสำคัญกับทุกคนในการที่ดำรงชีวิตให้เป็นปกติสุขและมีสุขภาพดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็ก เพราะที่เด็กได้รับอาหารที่ถูกต้องและเพียงพอกับการเจริญเติบโตของร่างกายทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ มีสติปัญญาดี และสุขภาพแข็งแรง จากการศึกษาเอกสารงานและวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ผู้วิจัยสนใจการใช้กิจกรรมการเล่านิทานเป็นแนวทางหนึ่งที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพและความพร้อมของเด็กปฐมวัย

ผลจากการใช้กิจกรรมการเล่านิทานเพื่อส่งเสริมการเลือกรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ ปรากฏว่าเด็กปฐมวัย 3 ขวบ มีพฤติกรรมการเลือกรับประทานดีมีประโยชน์แทนขนมกรุบกรอบ ทั้งนี้เป็นผลมาจากมีกระบวนการพัฒนาและการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การวิเคราะห์พัฒนา การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดแนวทางในการวิจัย กำหนดขอบเขตการดำเนินงาน การเตรียมงานโดยการพัฒนาเครื่องมืออย่างเป็นระบบ นำไปทดลองใช้เพื่อหาประสิทธิภาพและมีการวางแผนและเตรียมงาน เพื่อการนำไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

## การสะท้อนผลการเรียนรู้

ความคิดเห็นของครู/บทรียนที่ผู้เรียน ครู ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้เรียนรู้จากกระบวนการวิจัย

- จากการวิจัยครั้งนี้ จะพบว่าเด็กและครูที่อยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบึงทองได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารที่ดี ครบหลัก 5 หมู่ เพราะถ้าเด็กได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการที่ดีและเพียงพอกับการเจริญเติบโตของร่างกายทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ สุขภาพแข็งแรง มีสติปัญญาดีและสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข
- จากการค้นคว้าหาข้อมูลในการจัดกิจกรรมการเล่านิทานเพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์นั้น จะพบว่าครูผู้ทำการวิจัยได้รับความรู้จากการค้นคว้าหาข้อมูลเพื่อมาดำเนินการในการวิจัย ผู้วิจัยมีเทคนิคในการเล่านิทาน และแสวงหาสื่อที่หลากหลายเพื่อเพิ่มความสนใจ และกระตุ้นให้เด็กอยากเรียนรู้และเกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
- จากผลการจัดกิจกรรม จะพบว่าเด็กสนใจฟังนิทาน เด็กเกิดกระบวนการคิดรวบยอด เด็กสามารถแยกแยะได้ว่าอาหารประเภทไหนมีประโยชน์และอาหารประเภทไหนไม่มีประโยชน์ เด็กยังรู้จักอาหารที่ดีมีประโยชน์มากขึ้น นอกจากนี้เด็กยังสามารถเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และแนะนำเพื่อนให้รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ได้

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

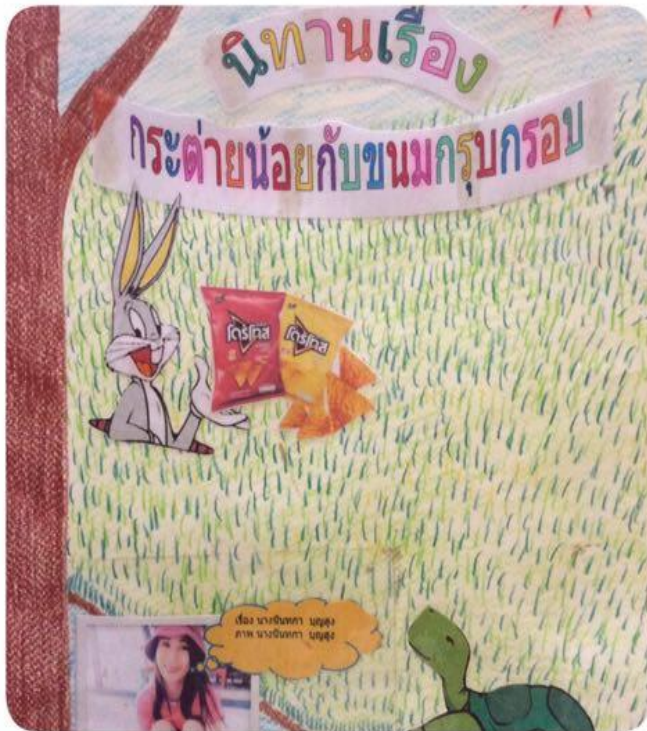
1. ก่อนดำเนินการต้องเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์ มาเป็นอย่างดี เพราะเด็กมีช่วงความสนใจสั้น ต้องจัดกิจกรรมโดยเฉพาะการเล่นให้เด็กมีความประทับใจ จะเป็นการสร้างแรงจูงใจได้เป็นอย่างดี
2. การทำงานเพื่อให้สอดคล้องประสานเป็นเนื้อเดียวกัน บรรลุเป้าหมายเดียวกัน โดยการเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีกิจกรรมร่วมกัน มีการประชุมชี้แจง การให้ความรู้โดยการอบรม การเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลเด็กแก่ผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของเด็กต่อไป เช่น
  - 2.1 ผู้วิจัยควรสร้างข้อตกลงระหว่างครูและผู้ปกครองเกี่ยวกับการเลือกซื้อขนมที่มีประโยชน์ให้เด็กรับประทาน ไม่ควรซื้อขนมกรุบกรอบหรือขนมที่ไม่มีประโยชน์ให้เด็กรับประทาน
  - 2.2 ผู้วิจัยควรให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการเล่นให้เด็กฟัง โดยให้ผู้ปกครองได้หมุนเวียนกันมาเล่นให้เด็กฟัง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นต้น
  - 2.3 ผู้วิจัยควรขอความอนุเคราะห์ผู้ปกครองที่มีความสามารถในการผลิตสื่อได้ผลิตสื่อนิทานเกี่ยวกับการส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์เพื่อนำมาใช้ประกอบในการเล่นหรือจัดกิจกรรม เป็นต้น
3. เลือกวิธีการหรือสื่อที่จะนำมาจัดทำหรือพัฒนาโดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับความพร้อมวุฒิภาวะความต้องการ ความถนัด และความสนใจของเด็กในแต่ละช่วงอายุ เป็นต้น

### บรรณานุกรม

- เพยาวี อิศรพันธ์. (2551). งานวิจัยเรื่องการบริโภคขนมกรุบกรอบของเด็กในศูนย์เด็กเล็กกรณีศึกษา ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเขาแร้ง. ศูนย์อนามัยที่ 4: ราชบุรี.
- พร้อมพิไล บัวสุวรรณ. (2554). ครอบครัวและโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงดาว
- ชูเกียรติ มณีธร. (2526). หลักโภชนาวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์
- ประสงค์ วงศาโรจน์. (2539). โภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรมพลศึกษา  
กระทรวงศึกษาธิการ
- ประสงค์ วงศาโรจน์. (2553). อาหารและโภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์  
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด
- ปรางทิพย์ ทวีพาณิชย์, บุญเยี่ยม จิตรดอน และชนิษฐา เทวินทรภักดี. การจัดการสถานเลี้ยงเด็กในชุมชน  
(2548). พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช
- สุขภาพดี, เคล็ดลับสุขภาพ. โทษของ “ขนมขบเคี้ยว” ภัยร้ายที่ต้องระวัง. (2559)  
สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2561 จาก <http://sukkaphap-d.com/>

ภาคผนวก

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย





แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแผนการจัดประสบการณ์

แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแผนการจัดประสบการณ์  
 เกี่ยวกับการ ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
 ของเด็กปฐมวัย 3 ขวบ ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

คำชี้แจง ขอให้ท่านได้กรุณาแสดงความคิดเห็นต่อแบบทดสอบ ตามระดับความคิดเห็นดังนี้  
 ระดับ 1 เหมาะสม ระดับ 0 ไม่แน่ใจ ระดับ -1 ไม่เหมาะสม โดยใส่หมายเลขระดับความคิด ลงในช่อง  
 รายการประเมินแต่ละข้อความคิดเห็นของท่านพร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ใน การนำไปพิจารณา  
 ปรับปรุงต่อไป

รายการข้อความความคิดเห็น	ความคิดเห็น			ข้อเสนอ แนะ
	เหมาะสม 1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1	
1.แผนการจัดประสบการณ์สอดคล้องสัมพันธ์กับงานวิจัยส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย	✓			
2. ความเหมาะสมกับวัยของเด็กปฐมวัย	✓			
3.กำหนดแผนการจัดประสบการณ์เหมาะสมกับระยะเวลา	✓			
4.กิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้องกับจุดประสงค์และเนื้อหาสาระ	✓			
5.วัตถุประสงค์สอดคล้องกับวัยของเด็กปฐมวัย	✓			
6.กิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลายและสามารถปฏิบัติได้จริง	✓			
7.กิจกรรมการเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมกระบวนการคิดของเด็กปฐมวัย	✓			
8.กิจกรรมเน้นให้เด็กรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์	✓			
9.เนื้อหาเหมาะสมกับความสนใจของเด็กปฐมวัย	✓			
10.ความเหมาะสมของการวัดและการประเมินผล	✓			

ขอแสดงความขอบคุณอย่างยิ่ง

*(Signature)*

( ๑๖๑๕๕๗๓๑ นายสูง )

ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

ลงชื่อ *(Signature)*

( อาจารย์สาธิต ทิพย์สีแสง )


แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อนิทาน

แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อนิทาน  
เกี่ยวกับการส่งเสริม การรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

คำชี้แจง ขอให้ท่านผู้เชี่ยวชาญได้กรุณาแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อแบบทดสอบ ตามระดับความคิดเห็นดังนี้  
ระดับ 1 เหมาะสม ระดับ 0 ไม่แน่ใจ ระดับ -1 ไม่เหมาะสม โดยใส่หมายเลขระดับความคิด ลงในช่องความคิดเห็นของ  
ท่านพร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปพิจารณาปรับปรุงต่อไป

รายการขอความคิดเห็น	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม 1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่ เหมาะสม -1	
1. ความเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	✓			
2. ความเหมาะสมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค	✓			
3. ความเหมาะสมกับสภาพปัญหาที่พบ	✓			
4. ความเหมาะสมต่อกระบวนการพัฒนาผู้เรียน	✓			
5. ความเหมาะสมของเนื้อหา	✓			
6. ความเหมาะสมของขนาดตัวอักษร	✓			
7. ความเหมาะสมของขนาดเล่มนิทาน	✓			
8. ความเหมาะสมกับขนาดตัวละคร	✓			
9. ความเหมาะสมของการใช้ภาษา	✓			
10. ความเหมาะสมของสีภาพ	✓			

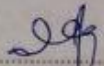
ขอแสดงความขอบคุณอย่างยิ่ง



(นางนันทนา อนุสรณ์)

ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

ศพด. วัดป่าดง

ลงชื่อ 

(อาจารย์สาธิต ทิตย์สีแสง)

ผู้ทรงคุณวุฒิ



แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแบบประเมินพฤติกรรม

แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแบบประเมินพฤติกรรม  
เกี่ยวกับการส่งเสริม การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

คำชี้แจง ขอให้ท่านผู้เชี่ยวชาญได้กรุณาแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อแบบทดสอบ ตามระดับความคิดเห็นดังนี้  
ระดับ 1 เหมาะสม ระดับ 0 ไม่แน่ใจ ระดับ -1 ไม่เหมาะสม โดยใส่หมายเลขระดับความคิด ลง ในช่องความคิดเห็นของ  
ท่านพร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปพิจารณาปรับปรุงต่อไป

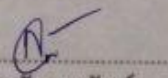
รายการขอความคิดเห็น	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม 1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่ เหมาะสม -1	
1. รับประทานนมครบรอบลดลง	✓			
2. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	✓			
3. บริโภคนมแทนนมกรุบกรอบ	✓			
4. รู้จักอาหารที่มีประโยชน์	✓			
5. การเลือกบริโภคผลไม้แทนนมกรุบกรอบ	✓			
6. บอกถึงข้อควรระวังของการกินนมกรุบกรอบ	✓			
7. มีภาวะโภชนาการที่ดี	✓			
8. บอกประโยชน์ของอาหารที่มีประโยชน์ได้	✓			
9. การเลือกรับประทานนมกรุบกรอบเป็นเวลา	✓			
10. สามารถแนะนำเพื่อนให้เลือกรับประทานอาหารที่มี	✓			

ขอแสดงความขอบคุณอย่างยิ่ง



(นางจันทนา ชันฐานันท์)  
ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

ศพด. ไร่บัวทอง

ลงชื่อ 

(อาจารย์ละมัย ทุมพันธ์)  
ผู้ทรงคุณวุฒิ

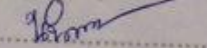
แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแผนการจัดประสบการณ์

แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแผนการจัดประสบการณ์  
เกี่ยวกับการ ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
ของเด็กปฐมวัย 3 ขวบ ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

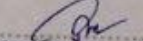
คำชี้แจง ขอให้ท่านได้กรุณาแสดงความคิดเห็นต่อแบบทดสอบ ตามระดับความคิดเห็นดังนี้  
ระดับ 1 เหมาะสม ระดับ 0 ไม่แน่ใจ ระดับ -1 ได้โดยใส่หมายเลขระดับความคิด ลงในช่องรายการ  
ประเมินแต่ละข้อความความคิดเห็นของท่านพร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปพิจารณาปรับปรุงต่อไป

รายการข้อความความคิดเห็น	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม 1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1	
1.แผนการจัดประสบการณ์สอดคล้องสัมพันธ์กับงานวิจัยส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย	✓			
2. ความเหมาะสมกับวัยของเด็กปฐมวัย	✓			
3.กำหนดแผนการจัดประสบการณ์เหมาะสมกับระยะเวลา	✓			
4. กิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้องกับจุดประสงค์และเนื้อหาสาระ	✓			
5. วัตถุประสงค์สอดคล้องกับวัยของเด็กปฐมวัย	✓			
6. กิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลายและสามารถปฏิบัติได้จริง	✓			
7. กิจกรรมการเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมกระบวนการคิดของเด็กปฐมวัย	✓			
8. กิจกรรมเน้นให้เด็กรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์	✓			
9. เนื้อหาเหมาะสมกับความสนใจของเด็กปฐมวัย	✓			
10. ความเหมาะสมของการวัดและการประเมินผล	✓			

ขอแสดงความขอบคุณอย่างยิ่ง

  
(นางงุณิกา บุญสูง)

ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

ลงชื่อ   
(นางสาวนันทรา อนุ่วไล)

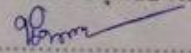
แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแผนการจัดประสบการณ์

เกี่ยวกับการ ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
ของเด็กปฐมวัย 3 ขวบ ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

คำชี้แจง ขอให้ท่านได้กรุณาแสดงความคิดเห็นต่อแบบทดสอบ ตามระดับความคิดเห็นดังนี้  
ระดับ 1 เหมาะสม ระดับ 0 ไม่แน่ใจ ระดับ -1 ได้โดยใส่หมายเลขระดับความคิด ลงในช่องรายการ  
ประเมินแต่ละข้อความคิดเห็นของท่านพร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ใน การนำไปพิจารณาปรับปรุงต่อไป

รายการข้อความความเห็น	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม 1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1	
1.แผนการจัดประสบการณ์สอดคล้องสัมพันธ์กับงานวิจัยส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย	✓			
2. ความเหมาะสมกับวัยของเด็กปฐมวัย	✓			
3.กำหนดแผนการจัดประสบการณ์เหมาะสมกับระยะเวลา	✓			
4.กิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้องกับจุดประสงค์และเนื้อหาสาระ	✓			
5.วัตถุประสงค์สอดคล้องกับวัยของเด็กปฐมวัย	✓			
6.กิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลายและสามารถปฏิบัติได้จริง	✓			
7.กิจกรรมการเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมกระบวนการคิดของเด็กปฐมวัย	✓			
8.กิจกรรมเน้นให้เด็กรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์	✓			
9.เนื้อหาเหมาะสมกับความสนใจของเด็กปฐมวัย	✓			
10.ความเหมาะสมของการวัดและการประเมินผล	✓			

ขอแสดงความขอบคุณอย่างยิ่ง

  
(นางงนึ่งเทก ชนงูง )

ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

ลงชื่อ   
(นางงนึ่งเทก ชนงูง )

กจ

### แบบประเมินก่อนการจัดกิจกรรม

**แบบประเมินก่อนการจัดกิจกรรม**  
ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบึงคอง

วันที่สังเกต..... ช่วงเวลาที่สังเกต.....

คำชี้แจง : ใช้สังเกตพฤติกรรมเด็กทุกคน ก่อนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความจริงที่สุด โดยมีหมายเหตุดังนี้

หมายเหตุ :

ให้ 1 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติได้  
ให้ 0 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติไม่ได้

คนที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมที่สังเกต/ระดับการสังเกต																รวม				
		รับประทานอาหาร ถูกรอบ ลดลง		เลือกรับ ประทาน อาหารที่ดี มีประโยชน์		บริโภคนม แทนนม ถูกรอบ		รู้จักอาหารดี มีประโยชน์		การเลือก บริโภคผลไม้ แทนนม ถูกรอบ		บอกถึงข้อควร ระวังของการ กินนม ถูกรอบ		มีภาวะ โภชนาการ ที่ดี		บอกประโยชน์ ของอาหารดี มีประโยชน์ได้			การเลือกรับ ประทานนม ถูกรอบ เป็นเวลา		สามารถแนะนำ เพื่อนให้เลือก รับประทานอาหาร ที่มี ประโยชน์	
		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0		1	0	1	0
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
(.....)  
ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

### แบบประเมินหลังการจัดกิจกรรม

**แบบประเมินหลังการจัดกิจกรรม**  
ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบึงคอง

วันที่สังเกต..... ช่วงเวลาที่สังเกต.....

คำชี้แจง : ใช้สังเกตพฤติกรรมเด็กทุกคน ก่อนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความจริงที่สุด โดยมีหมายเหตุดังนี้

หมายเหตุ :

ให้ 1 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติได้  
ให้ 0 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติไม่ได้

คนที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมที่สังเกต/ระดับการสังเกต																รวม				
		รับประทานอาหาร ถูกรอบ ลดลง		เลือกรับ ประทาน อาหารที่ดี มีประโยชน์		บริโภคนม แทนนม ถูกรอบ		รู้จักอาหารดี มีประโยชน์		การเลือก บริโภคผลไม้ แทนนม ถูกรอบ		บอกถึงข้อควร ระวังของการ กินนม ถูกรอบ		มีภาวะ โภชนาการ ที่ดี		บอกประโยชน์ ของอาหารดี มีประโยชน์ได้			การเลือกรับ ประทานนม ถูกรอบ เป็นเวลา		สามารถแนะนำ เพื่อนให้เลือก รับประทานอาหาร ที่มี ประโยชน์	
		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0		1	0	1	0
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
(.....)  
ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

แผนการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
นิทานเรื่อง อะตอมจอมห่า  
ระยะเวลา 15 นาที

1. ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์

2. สาระสำคัญ ขนมอบกรอบเป็นขนมที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเมื่อทานเข้าไปอาจทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ขนมอบกรอบมีส่วนผสมของผงชูรสและมีรสชาติเค็ม เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้เป็นโรคไตได้ ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ อย่างเช่น นม ผลไม้ ที่สามารถทดแทนกันได้เพื่อจะทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตและมีภูมิต้านทาน มีโภชนาการที่ดี เติบโตอย่างสมวัย

3. จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรับประทานอาหารดีมีประโยชน์
2. เพื่อให้เด็กบริโภคขนมแทนขนมอบกรอบ
3. เพื่อให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี

4. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้

- การรับประทานขนมอบกรอบไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกรับประทานที่ดีมีประโยชน์ ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรง เติบโตสมวัย

2. ประสบการณ์สำคัญ

- บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์ได้
- รู้จักอาหารดีมีประโยชน์

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูพาเด็กท่องคำคล้องจอง โดนัทมีรูตรงกลางพร้อมทำท่าทางประกอบคำคล้องจอง  
คำคล้องจอง โดนัทมีรูตรงกลาง (ไม่ทราบนามผู้แต่ง)  
โดนัทมีรูตรงกลาง      ขนมอบกรอบมากันเป็นคู่  
ขนมจีบ ซาลาเปา      ขนมถ้วยฟู  
มาลี มาตู      มาลองชิมกัน
2. เด็กท่องคำคล้องจองตามครูที่ละวรรค
3. เด็กท่องคำคล้องจองพร้อมกันกับครู
4. เด็กท่องคำคล้องจองด้วยตนเองพร้อมทำท่าทางประกอบคำคล้องจอง
5. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเนื้อเรื่องในการท่องคำคล้องจอง โดนัทมีรูตรงกลาง

ขั้นสอน

1. ครูนำนิทานเรื่อง อะตอมจอมห่า มาเล่าให้เด็กๆ ฟัง

## นิทานเรื่อง อะตอมจอมห่า ชื่อผู้แต่ง นางสาวจินตนา ไชยชนะ

อะตอมเป็นเด็กร่าเริงแจ่มใสยิ้มเก่ง เวลานั้นอะตอมยิ้มที่ไรจะเห็นฟันที่ขาวสะอาดเพราะน้องอะตอมเป็นเด็กที่ขยันแปรงฟัน วันหนึ่งคนแม่พาน้องอะตอมไปไปตลาด น้องอะตอมไปเจอขนมหวานและขนมกรุบกรอบน่ากินไปหมดเลย น้องอะตอมจึงขอแม่ซื้อขนมเพื่อนำกลับไปกินที่บ้าน คุณแม่บอกว่า ซื้อให้ก็ได้ แต่น้องอะตอมต้องสัญญากับแม่ว่าให้ทานทีละน้อยๆ แต่ต้องขยันแปรงฟันเหมือนทุกครั้ง น้องอะตอมก็สัญญา พอกลับมาถึงบ้านในขณะที่คุณแม่มีวแต่ทำกับข้าว น้องอะตอมอาศัยตอนที่คุณแม่ผลอ ไปเปิดตู้เย็นแล้วแอบมานั่งกินขนมจนหมด หลังจากที่น้องอะตอมกินขนมเสร็จก็รู้สึกง่วงขึ้นมาทันที แม่ปลุกให้ลุกขึ้นไปอาบน้ำแปรงฟัน น้องอะตอมก็ไม่ยอมไป พอน้องอะตอมตื่นขึ้นมาแล้วไปส่องกระจกดูฟันของตัวเองก็ยังขาวเหมือนเดิม น้องอะตอมก็ไม่ยอมแปรงฟันตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา วันหนึ่งน้องอะตอมเกิดปวดฟันขึ้นมา คุณแม่จึงพาน้องอะตอมไปหาหมอฟัน คุณหมอจึงถามน้องอะตอมว่า ไปทำอะไรมาฟันถึงผุและเหงือกบวมได้ขนาดนี้ น้องอะตอมจึงบอกกับคุณหมอว่า ชอบแอบกินขนมในตู้เย็นแล้วไม่ยอมแปรงฟัน คุณหมอจึงบอกว่า ต่อไปนี้ ให้เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์เช่น นม ผัก ผลไม้ จึงจะได้ไม่รู้สึกปวดฟันและทรมาณอย่างนี้ น้องอะตอมยิ้มและบอกคุณหมอว่า ต่อไปนี้หนูจะเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์และจะขยันแปรงฟัน ตั้งแต่นั้นน้องอะตอมก็มีฟันที่แข็งแรง และมีภาวะโภชนาการที่ดี

- 2.ครูตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาในนิทาน เช่น
  - น้องอะตอมมีอาการเป็นอย่างไร
  - ทำไมน้องอะตอมถึงปวดฟัน
  - เวลาที่เด็กๆปวดฟัน เด็กๆจะทำอย่างไร

### ขั้นสรุป

- 1.เด็กและครูร่วมกันบอกชื่ออาหารดีมีประโยชน์
- 2.เด็กและครูร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อเรื่องในนิทาน เรื่องอะตอมจอมห่า อีกครั้ง

### 6.สื่อ

- 1.เนื่อหาคล้องจอง โดนัทมีรูตรงกลาง
- 2.หนังสือนิทานเรื่องอะตอมจอมห่า

### 7.การประเมินผล

- 1.รับประทานอาหารดีมีประโยชน์
- 2.บริโภคนมแทนขนมกรุบกรอบ
- 3.เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี

**แผนการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย**  
**นิทานเรื่อง โทษของขนมกรุบกรอบ**  
**ระยะเวลา 15 นาที**

.....

**1. ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์**

**2.สาระสำคัญ** ขนมกรุบกรอบเป็นขนมที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเมื่อทานเข้าไปอาจทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ขนมกรุบกรอบมีส่วนผสมของผงชูรสและมีรสชาติเค็ม เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้เป็นโรคไตได้ ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ อย่างเช่น นม ผลไม้ ที่สามารถทดแทนกันได้เพื่อจะทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตและมีภูมิต้านทาน มีโภชนาการที่ดี เติบโตอย่างสมวัย

**3.จุดประสงค์**

1. เพื่อให้เด็กเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์
2. เพื่อให้เลือกรับประทานนมแทนขนมกรุบกรอบ
3. เพื่อให้เด็กเลือกรับประทานผลไม้แทนขนมกรุบกรอบ
4. เพื่อให้เด็กบอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์

**4.สาระการเรียนรู้**

**1.สาระที่ควรเรียนรู้**

- การรับประทานขนมกรุบกรอบไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกรับประทานที่ดีมีประโยชน์ ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรง เติบโตสมวัย

**2.ประสบการณ์สำคัญ**

- บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์ได้
- รู้จักอาหารดีมีประโยชน์

**5. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

1. ครูพาเด็กร้องเพลง “อาหารดีมีประโยชน์”  
เพลง อาหารดีมีประโยชน์ (ไม่ทราบนามผู้แต่ง)  
อาหารดีมีประโยชน์ คือผักสดและเนื้อหมูปูปลา  
เปิดไก่ ไช้ นม ผลไม้ นานา มีคุณค่าต่อร่างกายของเรา
2. เด็กร้องเพลง “อาหารดีมีประโยชน์” ตามครูที่ละวรรค
3. เด็กและครูร้องเพลง “อาหารดีมีประโยชน์” พร้อมกัน
4. เด็กร้องเพลง “อาหารดีมีประโยชน์” ด้วยตนเอง
5. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเนื้อหาของเพลง “อาหารดีมีประโยชน์”

**ขั้นสอน**

1. ครูนำนิทานเรื่อง โทษของขนมกรุบกรอบ มาให้เด็กๆดู พร้อมทั้งถามเด็กๆว่าเด็กๆเห็นอะไรบ้างในนิทานเล่มนี้ โดยครูจะเปิดนิทานให้เด็กๆดูก่อนทุกๆหน้า
2. ครูเล่านิทานเรื่องโทษของขนมกรุบกรอบให้เด็กๆฟัง

## นิทานเรื่อง โทษของขนมกรุบกรอบ

ชื่อผู้แต่ง เรณู โคตรมา

วันนี้โรงเรียนเปิดเทอมวันแรก หนูพิมพ์รับประทานอาหารเช้าเข้าไปโรงเรียน แต่หนูพิมพ์ก็อยากที่จะกินขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม คุณพ่อคุณแม่บอกหนูพิมพ์เป็นเด็กดีนะลูก หนูพิมพ์แต่งตัวไปโรงเรียนด้วยตนเอง หนูพิมพ์ไปโรงเรียน หนูพิมพ์อยากกินขนม หนูพิมพ์กินขนมกรุบกรอบ กินไปแล้วเกิดอาการปวดฟัน หนูพิมพ์พูดว่า ทำไมเราถึงปวดฟันนี้? กลับบ้านไปเราจะถามคุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อคุณแม่บอกหนูพิมพ์ สาเหตุที่ปวดฟันเป็นเพราะหนูกินขนมกรุบกรอบ หนูพิมพ์รู้สาเหตุเลยเปลี่ยนมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์แทนขนมกรุบกรอบ หนูพิมพ์จะกินผลไม้แทนขนมกรุบกรอบ หนูพิมพ์จะกินผัก กินนม แล้วหนูพิมพ์ก็มีร่างกายที่แข็งแรง เพราะหนูพิมพ์กินผักผลไม้และดื่มนม เพราะหนูพิมพ์รู้ถึงโทษของขนมกรุบกรอบแล้วหนูพิมพ์ยังไปบอกเพื่อนอีกด้วยว่า ขนมกรุบกรอบไม่มีประโยชน์ อาหารที่มีประโยชน์คือผัก ผลไม้ และนม แล้วหนูพิมพ์ก็มีพัฒนาทั้ง 4 ด้านที่ดี อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

3. ครูถามเด็กๆเกี่ยวกับโทษของขนมกรุบกรอบ เช่น

- ถ้าเราทานขนมกรุบกรอบมากเกินไปจะเป็นอย่างไร
- ทำไมหนูพิมพ์ถึงปวดฟัน
- ถ้าเด็กๆเป็นหนูพิมพ์ เด็กๆจะเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์หรือไม่

เพราะเหตุใด

4. ครูขออาสาสมัครออกมาชี้แผ่นภาพอาหารที่ดีมีประโยชน์และไม่มีประโยชน์

ขั้นสรุป

1. เด็กๆและครูช่วยกันสรุปเกี่ยวกับเนื้อเรื่องในนิทาน
2. เด็กและครูช่วยกันสรุปถึงข้อควรระวังในการรับประทานขนมกรุบกรอบ

6. สื่อ

1. เนื้อเพลง “อาหารดีมีประโยชน์”
2. หนังสือนิทานเรื่องโทษของขนมกรุบกรอบ
3. แผ่นภาพอาหารที่ดีมีประโยชน์และไม่มีประโยชน์

7. การประเมินผล

1. รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์
2. รับประทานนมแทนขนมกรุบกรอบ
3. รับประทานผลไม้แทนขนมกรุบกรอบ
4. บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์



**แผนการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย**  
**นิทานเรื่อง อ่อมแอมปวดฟัน**  
**ระยะเวลา 15 นาที**

.....

**1. ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์**

**2.สาระสำคัญ** ขนมกรูบกรอบเป็นขนมที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเมื่อทานเข้าไปอาจทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ขนมกรูบกรอบมีส่วนผสมของผงชูรสและมีรสชาติเค็ม เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้เป็นโรคไตได้ ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ อย่างเช่น นม ผลไม้ ที่สามารถทดแทนกันได้ เพื่อจะทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตและมีภูมิต้านทาน มีโภชนาการที่ดี เติบโตอย่างสมวัย

**3.จุดประสงค์**

1. เพื่อให้เด็กรับประทานขนมกรูบกรอบน้อยลง
2. เพื่อให้เด็กบริโภคนมแทนขนมกรูบกรอบ
3. เพื่อให้เด็กบริโภคผลไม้แทนขนมกรูบกรอบ
4. เพื่อให้เด็กบอกถึงข้อควรระวังในการรับประทานขนมกรูบกรอบ

**4.สาระการเรียนรู้**

**1.สาระที่ควรรู้**

- การรับประทานขนมกรูบกรอบไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกรับประทานที่มีประโยชน์ ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรง เติบโตสมวัย

**2.ประสบการณ์สำคัญ**

- บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์ได้
- รู้จักอาหารดีมีประโยชน์

**5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

- 1.ครูพาเด็กร้องเพลง “นมคืออะไร” พร้อมทำท่าทางประกอบเพลงให้เด็กๆดู  
เพลง นมคืออะไร (ไม่ทราบนามผู้แต่ง)  
นมคืออะไร รู้ไหมหนูจำ นมคือยาบำรุงกำลัง  
แม้ใครจะดื่มคงสนใจจัง นมเพิ่มพลังคือนมจากเต้า
- 2.เด็กร้องเพลงตามครูทีละวรรค
- 3.เด็กร้องเพลงพร้อมกันกับครู พร้อมทำท่าทางประกอบเพลง
- 4.เด็กร้องเพลงด้วยตนเองพร้อมทำท่าทางประกอบเพลง
- 5.ครูสนทนาเกี่ยวกับเนื้อเรื่องในเพลง

**ขั้นสอน**

- 1.ครูนำนิทานเรื่องอ่อมแอม ปวดฟันมาให้เด็กๆดู พร้อมทั้งถามเด็กๆว่าในนิทานเห็นอะไรบ้าง
- 2.ครูเล่านิทานเรื่องอ่อมแอม ปวดฟันให้เด็กๆฟัง

## นิทานเรื่อง อ่อมแอม ปวดฟัน ชื่อผู้แต่ง นางสาวศศิธร กลิ่นหอม

อ่อมแอมเป็นเด็กน่ารัก ร่าเริง แจ่มใส

แต่อ่อมแอมชอบกินขนมกรุบกรอบ และขนมหวานๆ แทนข้าวอยู่บ่อยครั้ง  
อ่อมแอมไม่ชอบแปรงฟัน 1 สัปดาห์ จะแปรงฟันอยู่ 3 วัน วันนั้นก็เหมือนกัน ไม่แปรงฟันก่อนนอน ตื่นเข้ามา  
อ่อมแอมร้องไห้ดังลั่น “ โอ๊ยๆ อด อัน อด อัน “แม่รีบวิ่งมาดูอ่อมแอม ลูกจำเป็นอะไรคนดี อ้าปากให้แม่ดู  
หน่อย แยมแล้วลูกน้อยทำไมเป็นแบบนี้ ลูกขึ้นแต่งตัวเร็วหนูต้องรีบไปหาหมอ คุณหมอใจดี บอกว่า โอ้ หนูจำ  
ไปทำอะไรมานี้ กินขนมและอมลูกกวาดไม่ยอมทำความสะอาดฟัน ฟันผุเหงือกบวมอักเสบ หนูเลยต้องปวด  
ฟันอย่างนี้ ไม่เป็นไรเดี๋ยวคุณหมอมารักษาฟันหนูจะได้หายดี แต่หนูต้องจำเอาไว้ ก่อนกินอะไรต้องดูให้ถ้านึก  
ขนมกรุบกรอบ ของหวาน ต้องกินให้น้อยๆ หน่อยนะจ๊ะ กินแล้วอย่าลืมนแปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน ฟัน  
จะได้สะอาดสดใส อ่อมแอมรับคำ “อ่อมแอมขอสัญญาว่านับจากนี้ไปจะแปรงฟัน เช้า เย็น เป็นประจำทุกวัน  
“ อ่อมแอมไม่ร้องปวดฟัน ยิ้มฟันขาวน่าชมเพราะว่าอ่อมแอมแปรงฟัน”

3.ครูตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อเรื่องในนิทาน เช่น

- อ่อมแอมมีอาการเป็นอย่างไร
- ทำไมอ่อมแอมถึงปวดฟัน
- เด็กๆรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นอ่อมแอมปวดฟัน
- ถ้าเด็กๆเป็นอ่อมแอม เด็กๆจะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หรือไม่ เพราะเหตุ

ใด

- เด็กๆได้ข้อคิดอย่างไรบ้างจากนิทานเรื่องนี้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ได้อย่างไร

### ขั้นสรุป

1.เด็กและครูช่วยกันสรุปเนื้อหาในนิทานและช่วยกันบอกข้อควรระวังในการรับประทานขนม  
กรุบกรอบ

2.เด็กและครูปรบมือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

### 6.สื่อ

- 1.เนื้อเพลง นมคืออะไร
- 2.หนังสือนิทานเรื่อง อ่อมแอมปวดฟัน
- 3.บัตรภาพอาหารดีมีประโยชน์

### 7.การประเมินผล

- 1.รับประทานขนมกรุบกรอบน้อยลง
- 2.บริโภคนมแทนขนมกรุบกรอบ
- 3.บริโภคผลไม้แทนขนมกรุบกรอบ
- 4.ระวังในการรับประทานขนมกรุบกรอบ

แผนการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
นิทานเรื่อง กระจ่ายน้อยกับขนมกรุบกรอบ  
ระยะเวลา 15 นาที

1. ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์

2. สาระสำคัญ ขนมกรุบกรอบเป็นขนมที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเมื่อทานเข้าไปอาจทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ขนมกรุบกรอบมีส่วนผสมของผงชูรสและมีรสชาติเค็ม เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้เป็นโรคไตได้ ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ อย่างเช่น นม ผลไม้ ที่สามารถทดแทนกันได้เพื่อจะทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตและมีภูมิคุ้มกัน มีโภชนาการที่ดี เติบโตอย่างสมวัย

3. จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรับประทานอาหารดีมีประโยชน์
2. เพื่อให้เด็กรู้จักอาหารดีมีประโยชน์
3. เพื่อให้เด็กเลือกบริโภคผลไม้แทนขนมกรุบกรอบ
4. เพื่อให้เด็กสามารถแนะนำเพื่อนให้เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์

4. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้

- การรับประทานขนมกรุบกรอบไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกรับประทานที่ดีมีประโยชน์ ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรง เติบโตสมวัย

2. ประสบการณ์สำคัญ

- บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์
- รู้จักอาหารดีมีประโยชน์

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูพาเด็กท่องคำคล้องจอง จำจำผลไม้ พร้อมทำท่าทางประกอบคำคล้องจอง  
คำคล้องจอง จำจำผลไม้ (ไม่ทราบนามผู้แต่ง)  
จำจำผลไม้      แต่งไทยแต่งกวา  
ขนุนน้อยหน้า      พุทรามังคุด  
ละมุด ลำไย      มะเฟือง มะไฟ  
มะกรูด มะนาว      มะพร้าวส้มโอ  
ฝักแฝงแตงโม      ไซโยให้หัว
2. เด็กท่องคำคล้องจองตามครูที่ละวรรค
3. เด็กท่องคำคล้องจองพร้อมกันกับครู
4. เด็กท่องคำคล้องจองด้วยตนเองพร้อมทำท่าทางประกอบคำคล้องจอง
5. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเนื้อเรื่องในการท่องคำคล้องจอง จำจำผลไม้

ขั้นสอน

1. ครูนำนิทานเรื่อง กระจ่ายน้อยกับขนมกรุบกรอบ มาเล่าให้เด็กๆ ฟัง

## นิทานเรื่อง กระจ่าต๋ายน้อยกับขนมกรุบกรอบ

ชื่อผู้แต่ง นางนันทกา บุญสูง

ครั้งหนึ่งนานมา กระจ่าต๋าย เต่า เป็นเพื่อนรักกัน

กระจ่าต๋ายทักพลัน เจ้าเต่าจะไปไหน

เต่าตอบโดยไว ฉันทจะไปกินผักบั้ง

กินขนมกับฉันทใหม่ เยอะแยะมากมาย

ขนมกรุบกรอบหลากหลาย หมายกรังก็มี

กินผักเขียวขจี ไม่เห็นจะดีตรงไหน

เร็ว เร็ว ไว ไว ไปกินลูกอมกัน

เต่ารีบตอบพลัน อาหารพวกนั้น

มีดีตรงไหน เมื่อกินเข้าไป

โทษมีมากมาย กินผักผลไม้

ประโยชน์มากมี ดิ่มนมก็ดีมีโภชนาการ

กระจ่าต๋ายปวดฟัน ฉันทจะทำยังไงดี

ช่วยฉันทหน่อยเร็วรีรี เร็ว เร็ว ไว ไว

ซำยังปวดท้อง โอ๊ย โอ๊ย ฉันทจะตายหรือไม่

ปวดท้องที่ไร ใจจะขาดทุกที

กระจ่าต๋ายคงลืมไป คุณครูก็เฝ้าบอก

กินขนมกรุบกรอบ ไม่มีประโยชน์

ลูกอมก็ใช่ หมายกรังก็ดี

รวมทั้งเยลลี่ และน้ำอัดลม

ใครกินจะต้อง ปวดฟันทันที

เพราะขนมเหล่านี้ ไม่มีประโยชน์เลย

เด็กจำเด็กดีมีใครรู้บ้าง อาหารทุกอย่างที่กินเข้าไป

จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ใครจะเป็นคนเก่งช่วยตอบครูที

2.ครูเล่านิทานโดยการให้เด็กๆแสดงเป็นตัวละคร กระจ่าต๋ายกับเต่า

3.ครูขออาสาสมัคร 2 คน ออกมาแสดงเป็นกระจ่าต๋าย 1 คน และ เต่า 1 คน

4.ในขณะที่ครูเล่านิทาน เด็กที่ออกมาเป็นตัวละครต้องทำท่าทางประกอบจากการเล่านิทาน

ตามที่ครูบรรยาย

5.เมื่อครูเล่านิทานจบ เพื่อนๆปรบมือให้อาสาสมัครที่ออกมาแสดงละคร

### ขั้นสรุป

1.เด็กๆช่วยกันสรุปเกี่ยวกับนิทานเรื่อง กระจ่าต๋ายกับขนมกรุบกรอบ

2.เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับอาหารดีมีประโยชน์

3.ครูปรบมือให้เด็กๆที่เด็กๆเป็นเด็กดีและตั้งใจฟังนิทาน

## 6.สื่อ

- 1.เนื้อหาคลังจอง จำจีผลไม้
- 2.หนังสือนิทานเรื่องกระต่ายน้อยกับขนมกรูบกรอบ
- 3.หมวดตัวละคร กระต่าย กีบ เต่า
- 4.ขนมกรูบกรอบ ลูกอม และผักบุ้ง สื่อของจริง
- 5.ฉากนิทาน

## 7.การประเมินผล

- 1.รับประทานอาหารดีมีประโยชน์
- 2.รู้จักอาหารดีมีประโยชน์
- 3.เลือกบริโภคผลไม้แทนขนมกรูบกรอบ
- 4.แนะนำเพื่อนให้เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์

**แผนการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย**  
**นิทานเรื่อง เหตุใดหนูนานจึงท้องเสีย**  
**ระยะเวลา 15 นาที**

---

**1. ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์**

**2.สาระสำคัญ** ขนมนมกรูบกรอบเป็นขนมที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเมื่อทานเข้าไปอาจทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ขนมนมกรูบกรอบมีส่วนผสมของผงชูรสและมีรสชาติเค็ม เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้เป็นโรคไตได้ ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ อย่างเช่น นม ผลไม้ ที่สามารถทดแทนกันได้เพื่อจะทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตและมีภูมิต้านทาน มีโภชนาการที่ดี เติบโตอย่างสมวัย

**3.จุดประสงค์**

- 1.เพื่อให้เด็กรู้จักอาหารดีมีประโยชน์
- 2.เพื่อให้เด็กเลือกรับประทานผลไม้แทนขนมนมกรูบกรอบ
- 3.เพื่อให้เด็กบอกถึงข้อควรระวังของการรับประทานขนมนมกรูบกรอบ
- 4.เพื่อให้เด็กบอกถึงประโยชน์ของอาหารที่ดีมีประโยชน์

**4.สาระการเรียนรู้**

**1.สาระที่ควรเรียนรู้**

- การรับประทานขนมนมกรูบกรอบไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกรับประทานที่ดีมีประโยชน์ ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรง เติบโตสมวัย

**2.ประสบการณ์สำคัญ**

- บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์
- รู้จักอาหารดีมีประโยชน์

**5. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

- 1.ครูท่องคำคล้องจอง โรตีสู้ให้เด็กๆฟังพร้อมทำท่าทางประกอบให้เด็กๆดู  
คำคล้องจอง โรตีสู้ (ไม่ทราบนามผู้แต่ง)  
โรตีสู้แผ่นใหญ่ๆ ใส่ไข่ ใส่นม  
โรตีสู้แผ่นกลมๆ ใส่นม ใส่ไข่
- 2.เด็กท่องคำคล้องจอง โรตีสู้ ตามครูที่ละวรรค
- 3.เด็กท่องคำคล้องจอง โรตีสู้ พร้อมกันกับครู พร้อมทำท่าทางประกอบคำคล้องจอง
- 4.เด็กท่องคำคล้องจองโรตีสู้ ด้วยตนเองพร้อมทำท่าทางประกอบคำคล้องจอง
- 5.ครูสนทนาเกี่ยวกับเนื้อหา คำคล้องจอง โรตีสู้

**ขั้นสอน**

- 1.ครูนำนิทานเรื่อง เหตุใดหนูนานจึงท้องเสียมาเล่า ให้เด็กๆฟัง

## นิทานเรื่อง เหตุใดหนูนานจึงท้องเสีย

### ชื่อผู้แต่ง จีรวรรณ คุณวุฒิ

หนูนาริไปโรงเรียน หนูนานไปโรงเรียน หนูนานจะซื้ออะไรดีน้า หนูนานจะซื้อขนมกรุบกรอบ แต่ทำไมเพื่อนๆเราถึงจะซื้อนม ขนมกรุบกรอบอร่อยกว่า เจ้าขนมกรุบกรอบต่างพากันดีใจ เจ้าขนมกรุบกรอบพูดคุยกับเพื่อนว่า ถึงเราไม่มีประโยชน์ แต่เราจะทำลายเด็กที่ชอบกินขนมกรุบกรอบให้ท้องเสีย หนูนานกินขนมกรุบกรอบที่ไร ท้องเสียทุกที หนูนานกินขนมกรุบกรอบเข้าไปจึงรู้โทษของขนมกรุบกรอบ ทำให้ท้องเสีย เราจะทำไฉนดีน้า ถามคุณตา คุณตาบอกว่าขนมกรุบกรอบไม่มีประโยชน์ให้เปลี่ยนมากินนมแทนดีกว่า กินขนมที่ไร หลานก็จะท้องเสียอีกแน่ๆ แล้วหนูนานก็เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ คือ นม ดื่มนมทุกวันแทนการกินขนมกรุบกรอบ แล้วหลังจากนั้น หนูนานก็มีร่างกายที่แข็งแรง และมีความสุขที่สุขภาพแข็งแรง

2. ครูเล่านิทานเสร็จ ครูนำอาหารที่ดีมีประโยชน์และไม่มีประโยชน์มาให้เด็กๆดู โดยการนำอาหารจากของจริง

3. ครูให้เด็กแต่ละคนมาซื้ออาหารที่ดีมีประโยชน์และไม่มีประโยชน์

4. ครูและเพื่อนๆปรบมือเมื่อเพื่อนซื้ออาหารที่ดีมีประโยชน์ได้ถูกต้อง

### ขั้นสรุป

1. เด็กๆช่วยกันอภิปรายอาหารที่ดีมีประโยชน์อีกครั้ง

2. เด็กและครูช่วยกันสรุปเกี่ยวกับเนื้อหาในนิทานเรื่อง เหตุใดหนูนานจึงท้องเสีย

3. เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับข้อควรระวังในการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์

## 6. สื่อ

1. เนื้อหาคำคล้องจอง “โรตี”

2. หนังสือนิทานเรื่อง เหตุใดหนูนานจึงท้องเสีย

3. สื่อของจริง อาหารที่ดีมีประโยชน์และอาหารที่ไม่มีประโยชน์

## 7. การประเมินผล

1. รู้จักอาหารที่ดีมีประโยชน์

2. รับประทานผลไม้แทนขนมกรุบกรอบ

3. บอกข้อควรระวังของการรับประทานขนมกรุบกรอบ

4. บอกประโยชน์ของอาหารที่ดีมีประโยชน์

แผนการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
นิทานเรื่อง ขนมกรุบกรอบของหนูดี  
ระยะเวลา 15 นาที

1. ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์

2.สาระสำคัญ ขนมกรุบกรอบเป็นขนมที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเมื่อทานเข้าไปอาจทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ขนมกรุบกรอบมีส่วนผสมของผงชูรสและมีรสชาติเค็ม เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้เป็นโรคไตได้ ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ อย่างเช่น นม ผลไม้ ที่สามารถทดแทนกันได้เพื่อจะทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตและมีภูมิต้านทาน มีโภชนาการที่ดี เติบโตอย่างสมวัย

3.จุดประสงค์

- 1.เพื่อให้เด็กรับประทานขนมกรุบกรอบน้อยลง
- 2.เพื่อให้เด็กรับประทานอาหารดีมีประโยชน์
- 3.เพื่อให้เด็กเลือกรับประทานขนมกรุบกรอบเป็นเวลา
- 4.เพื่อให้เด็กสามารถแนะนำเพื่อนให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

4. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้

- การรับประทานขนมกรุบกรอบไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกรับประทานที่มีประโยชน์ ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรง เติบโตสมวัย

2. ประสบการณ์สำคัญ

- บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์
- รู้จักอาหารดีมีประโยชน์

5. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

- 1.ครูร้องเพลง นมคืออะไร ให้เด็กๆฟังพร้อมทำท่าทางประกอบเพลง  
เพลง นมคืออะไร (ไม่ทราบนามผู้แต่ง)  
นมคืออะไร รู้ไหมหนูจ๋า  
นมเป็นยาบำรุงกำลัง  
แม้ใครได้ดื่มคงสนใจจัง  
นมเพิ่มพลัง คือนมจากเต้า
2. เด็กร้องเพลง “นมคืออะไร” ตามครูที่ละวรรค
3. เด็กและครูร้องเพลง “นมคืออะไร” พร้อมกัน
4. เด็กร้องเพลง “นมคืออะไร” ด้วยตนเอง
5. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเนื้อหาเพลง “นมคืออะไร”

ขั้นสอน

- 1.ครูนำนิทานเรื่อง ขนมกรุบกรอบของหนูดี มาเล่าให้เด็กๆฟัง



## นิทานเรื่อง ขนมกรุบกรอบของหนูดี

### ชื่อผู้แต่ง ลภัสรดา สมภาวะ

วันนี้คุณพ่อ คุณแม่ไม่อยู่บ้าน หนูดีอยู่บ้าน แล้วมีพื้ดลูกป้ามาดูแล หนูดีกินขนมอร่อยมาก ทิ้งเต็มบ้านจนพื้ดดอตไม่ไหว บอกน้องที่หลังหนูดีไม่ต้องซื้อขนมกรุบกรอบแบบนี้ละ ไม่มีประโยชน์มีแต่โทษ หนูดีพูดขึ้นว่า พื้ดบ่นอยู่ได้ หนูดีชอบนี่น้ำ แล้วพื้ดพูดต่อ ไม่มีประโยชน์ ให้โทษอีกต่างหาก เดี่ยวก็พื้ดผุ มีโรคตามมา ผงชูรสก็เยอะ สักพักหนูดีอ้วกมีแต่ขนมเต็มพื้ดห้อง พื้ดพาไปหาหมอ หมอบอกว่า ต่อไปอย่ากินขนมแบบนี้ละ มันอันตราย แลผมไม่มีประโยชน์ หนูดีรับปากรับคำ กลับมาที่บ้านโยนขนมกรุบกรอบทิ้งถังขยะหมด แล้วสัญญากับพื้ดว่า ต่อไปจะไม่กินอีก หนูดีจะกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ แล้วก็กอดขอบคุณพื้ด พื้ดหนูรักพื้ดนะค่ะ

2.ครูเล่านิทานพร้อมตั้งคำถามเมื่อเล่านิทานเสร็จ เช่น

- หนูดีมีอาการเป็นอย่างไร
- เพราะอะไร ทำไมหนูดีถึงอ้วก
- ถ้าเด็กๆเป็นหนูดี เด็กๆจะทานอาหารประเภทไหน เพราะอะไร
- เด็กๆสามารถนำนิทานที่ได้ฟังไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

### ขั้นสรุป

1. เด็กๆช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับนิทานเรื่อง ขนมกรุบกรอบของหนูดี อีกครั้ง
2. เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับอาหารที่ดีมีประโยชน์

## 6. สื่อ

1. เนื้อเพลง “นมคืออะไร”
2. หนังสือนิทานเรื่อง ขนมกรุบกรอบของหนูดี

## 7. การประเมินผล

- 1.รับประทานขนมกรุบกรอบน้อยลง
- 2.รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์
- 3.รับประทานขนมกรุบกรอบเป็นเวลา
- 4.สามารถแนะนำเพื่อนให้รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์

แผนการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
นิทานเรื่อง หนูดีไม่กินขนมกรุบกรอบ  
ระยะเวลา 15 นาที

1. ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์

2. สาระสำคัญ ขนมกรุบกรอบเป็นขนมที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเมื่อทานเข้าไปอาจทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ขนมกรุบกรอบมีส่วนผสมของผงชูรสและมีรสชาติเค็ม เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้เป็นโรคไตได้ ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ อย่างเช่น นม ผลไม้ ที่สามารถทดแทนกันได้เพื่อจะทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตและมีภูมิคุ้มกันทาน มีโภชนาการที่ดี เติบโตอย่างสมวัย

3. จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรับประทานอาหารดีมีประโยชน์
2. เพื่อให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี
3. เพื่อให้เด็กบอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์
4. เพื่อให้เด็กเลือกรับประทานขนมกรุบกรอบเป็นเวลา

4. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้

- การรับประทานขนมกรุบกรอบไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกรับประทานที่มีประโยชน์ ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรง เติบโตสมวัย

2. ประสบการณ์สำคัญ

- บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์
- รู้จักอาหารดีมีประโยชน์

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูร้องเพลง อาหารหลัก 5 หมู่ ให้เด็กๆ ฟัง  
เพลง อาหารหลัก 5 หมู่ (ไม่ทราบนามผู้แต่ง)  
หมู่หนึ่ง กินเนื้อ นม ไข่ ถั่วเมล็ดช่วยให้เติบโตแข็งแรง  
หมู่สอง ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาลจะให้พลัง  
หมู่สามกินผักต่างๆ สีเขียว เหลือง บ้าง มีวิตามิน  
หมู่สี่กินผลไม้ สารอาหารมากมายกินเป็นอาจิม  
หมู่ห้าอย่าได้ลืมกิน ไขมันทั้งสี่ให้อบอุ่นร่างกาย
2. เด็กๆ ร้องเพลง อาหารหลัก 5 หมู่ ตามครูทีละวรรค
3. เด็กๆ ร้องเพลง อาหารหลัก 5 หมู่ พร้อมกันกับครู
4. เด็กๆ ร้องเพลง อาหารหลัก 5 หมู่ ด้วยตนเอง
5. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเนื้อเพลง อาหารหลัก 5 หมู่

## ชั้นสอน

- 1.ครูเตรียมอุปกรณ์ในการปั้นดินน้ำมัน
- 2.ครูเล่านิทานเรื่อง หนูดีไม่กินขนมกรุบกรอบ ให้เด็กๆฟังโดยการปั้นดินน้ำมัน ปั้นไปเล่าไป

### นิทานเรื่อง หนูดีไม่กินขนมกรุบกรอบ

ชื่อผู้แต่ง นางสาวประกาย นาคยอง

วันหนึ่งหนูดีกำลังจะไปโรงเรียน คุณแม่พาหนูดีไปส่งที่โรงเรียน หนูดีเดินผ่านหน้าร้านค้า หนูดีก็งอแงอยากได้ขนมกรุบกรอบเอาไปกินที่โรงเรียนด้วย คุณแม่ไม่ยอมอยากชดใจ กลัวหนูดีไม่ไปโรงเรียน คุณแม่ก็เลยซื้อให้ พอไปถึงโรงเรียนหนูดีก็สวัสดีคุณครูและทักทายเพื่อนๆ หนูดีเข้ามาในห้อง ก็นำขนมกรุบกรอบมาแกะกิน และแบ่งให้น้องฟ้าใสกินด้วยแต่น้องฟ้าใสไม่ยอมกิน เพราะคุณครูเคยบอกว่าขนมกรุบกรอบไม่มีประโยชน์ หนูดีก็เลยกินคนเดียว และหนูดีก็กินขนมกรุบกรอบแบบนี้ทุกวัน

เช้าวันหนึ่ง หนูดีตื่นสายทำให้ไปโรงเรียนสาย พอถึงโรงเรียนหนูดีก็รีบวิ่งไปห้องเรียน พอถึงหน้าห้อง หนูดีรู้สึกเหนื่อย ปวดฟันจนเป็นลม คุณครูก็เลยพาหนูดีไปห้องพยาบาล พอหนูดีได้นอนสักพัก ตื่นขึ้นมา หนูดีก็เลยถามคุณครูว่า “ทำไมหนูดีถึงเหนื่อยและปวดฟัน” คุณครูจึงถามว่า หนูดีกินขนมกรุบกรอบใช่ไหม หนูดีตอบว่า “ใช่ค่ะ” คุณครูบอกว่า ขนมกรุบกรอบไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีแต่โทษ ทำให้อ้วนและฟันผุได้ เพราะถ้าร่างกายอ้วนก็จะเหนื่อยง่าย วิ่งเล่นกับเพื่อนก็ไม่ได้ เราควรกินแต่อาหารที่มีประโยชน์ เช่น นมและผลไม้ จึงจะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี ไม่เป็นโรคอ้วน และเหนื่อยง่าย “ หลังจากนั้น หนูดีก็ไม่กินขนมกรุบกรอบอีกเลย เพราะหนูดีไม่ยอมกินและไม่ยอมปวดฟันอีก หนูดีก็เลยแนะนำเพื่อนๆ ให้กินแต่อาหารที่ดีมีประโยชน์ เช่น นมและผลไม้ แทนการกินขนมกรุบกรอบ

3.ครูอธิบายและสาธิตวิธีการปั้นดินน้ำมันประกอบการเล่านิทาน เรื่อง หนูดีไม่กินขนมกรุบกรอบ

- 4.ครูให้ตัวแทนของห้องเป็นคนแจกดินน้ำมันให้เพื่อนๆ
- 5.เด็กลงมือปั้นดินน้ำมันด้วยตนเอง

## ขั้นสรุป

- 1.เด็กนำเสนอผลงาน
- 2.เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับข้อควรระวังในการรับประทานขนมกรุบกรอบ
- 3.เด็กช่วยกันเก็บอุปกรณ์เข้าที่ให้เรียบร้อย
- 4.ครูให้เด็กๆไปล้างมือ

## 6.สื่อ

- 1.เนื้อเพลง อาหารหลัก 5 หมู่
- 2.นิทานเรื่อง หนูดีไม่กินขนมกรุบกรอบ
- 3.ดินน้ำมัน
- 4.แผ่นรองปั้น

## 7.การประเมินผล

1. รับประทานอาหารดีมีประโยชน์
2. เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี
3. บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์
4. รับประทานขนมกรุบกรอบเป็นเวลา

แผนการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
นิทานเรื่อง หนูนิดปวดท้อง  
ระยะเวลา 15 นาที

1. ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์

2. สาระสำคัญ ขนมกรูบกรอบเป็นขนมที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเมื่อทานเข้าไปอาจทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ขนมกรูบกรอบมีส่วนผสมของผงชูรสและมีรสชาติเค็ม เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้เป็นโรคไตได้ ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ อย่างเช่น นม ผลไม้ ที่สามารถทดแทนกันได้เพื่อจะทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตและมีภูมิต้านทาน มีโภชนาการที่ดี เติบโตอย่างสมวัย

3. จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้รับประทานขนมกรูบกรอบน้อยลง
2. เพื่อให้เด็กรู้จักอาหารดีมีประโยชน์
3. เพื่อให้เด็กบอกข้อควรระวังในการรับประทานขนมกรูบกรอบ
4. เพื่อให้เด็กได้รับประทานขนมกรูบกรอบเป็นเวลา

4. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้

- การรับประทานขนมกรูบกรอบที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกรับประทานที่มีประโยชน์ ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรง เติบโตสมวัย

2. ประสบการณ์สำคัญ

- บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์
- รู้จักอาหารดีมีประโยชน์

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำ

1. ครูพาเด็กท่องคำคล้องจอง ผลไม้ไทย  
คำคล้องจอง ผลไม้ไทย (ไม่ทราบนามผู้แต่ง)  
ผลไม้ไทย หลากหลากมากมี  
ส้มโอ ลิ้นจี่ มังคุด ลำไย  
ขนุน น้อยหน่า แตงโม แตงไทย  
เด็กๆชอบใจ อยากรู้ได้ลิ้มลอง
2. เด็กท่องคำคล้องจองตามครูที่ละวรรค
3. เด็กท่องคำคล้องจองพร้อมกันกับครู
4. เด็กท่องคำคล้องจองด้วยตนเอง
5. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับคำคล้องจอง ผลไม้ไทย

ชั้นสอน

1. ครูนำนิทานเรื่อง โทษของขนมกรูบกรอบ ให้เด็กๆฟัง

## นิทานเรื่อง หนูนิตปวดท้อง

ชื่อผู้แต่ง มิรันตรี พรมอ

เช้าวันหนึ่งอากาศแจ่มใส หนูนิตออกไปวิ่งเล่นอย่างสนุกสนานเพลิดเพลินจนเลยเวลารับประทานอาหารก่อนไปโรงเรียน แม่เรียกหนูนิตมาทานข้าวเช้าก่อนไปโรงเรียน หนูนิตบอกว่า แม่ข้า หนูนิตไม่ทานข้าวเช้านะคะ สายแล้ว กินขนมแทนนะคะแม่ หนูนิตรีบไปเที่ยวไม่ทันเข้าแถวเคารพธงชาติ เข้าห้องเรียนเล่นกับเพื่อนตามปกติ ขณะที่เล่นกับเพื่อนๆ อยู่ดีๆ หนูนิตมีอาการปวดท้องขึ้นมา หนูนิตบอกเพื่อนๆ ว่า ช่วยที่หนูนิตปวดท้อง หนูนิตวิ่งไปบอกคุณครู ครูข้า หนูนิตปวดท้องมากเลยคะ ครูถามหนูนิตว่า เมื่อเช้าหนูนิตไปทานอะไรมา ถึงได้ปวดท้องมากขนาดนี้ หนูนิตบอกคุณครูว่า เมื่อเช้าหนูนิตไม่ได้ทานข้าวแต่เช้า แต่ทาน ขนม ค่ะ คุณครูเลยพาไปหาหมอ คุณหมอจึงบอกหนูนิต หนูเลือกทานผิด ผิดจึงต้องให้ยารักษาอาการปวดท้อง ทานยาแล้วหนูจะได้ไม่ปวดท้อง หนูนิตกลับมาพักฟื้นที่บ้าน เพื่อรักษาอาการปวดท้อง เดียวนี้หนูนิตตื่นแต่เช้าไม่เถลไถล อาน้ำล้างหน้าทานอาหารเช้าให้ตรงเวลาทุกวัน วันละ 3 มื้อ เที่ยง เย็น เป็นประจำ หนูนิตไม่อยากปวดท้องอีก เลิกทานขนมกรุบกรอบตอนเช้าเพราะเป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าเลือกทานผักสด ผลไม้ ทำให้สดชื่นแจ่มใส จะได้ไม่ปวดท้องอีก

- 2.เมื่อครูเล่านิทานเสร็จ ครูนำเกมการศึกษา มาให้เด็กๆ เล่นจับคู่ภาพเหมือนอาหารดีมีประโยชน์
- 3.เด็กหมุนเวียนเปลี่ยนกันเล่น
- 4.เด็กนำผลงานมาส่งครูเพื่อให้ครูตรวจว่าถูกต้องหรือไม่
- 5.เมื่อเล่นเสร็จเด็กเก็บเกมการศึกษาเข้าที่ให้เรียบร้อย

### ขั้นสรุป

- 1.เด็กและครูร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อเรื่อง หนูนิตปวดท้องอีกครั้ง
- 2.เด็กและครูร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า ทำไมเราถึงต้องรับประทานอาหารดีมีประโยชน์

### 6.สื่อ

- 1.คำคล้องจอง ผลไม้ไทย
- 2.หนังสือนิทานเรื่อง หนูนิตปวดท้อง
- 3.เกมการจับคู่ภาพอาหารดีมีประโยชน์

### 7.การประเมินผล

1. รับประทานขนมกรุบกรอบน้อยลง
2. รู้จักอาหารดีมีประโยชน์
3. บอกข้อควรระวังในการรับประทานขนมกรุบกรอบ
4. รับประทานขนมกรุบกรอบเป็นเวลา

แผนการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
นิทานเรื่อง เพราะหนูไม่แข็งแรง  
ระยะเวลา 15 นาที

1. ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์

2. สาระสำคัญ ขนมกรูบกรอบเป็นขนมที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเมื่อทานเข้าไปอาจทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ขนมกรูบกรอบมีส่วนผสมของผงชูรสและมีรสชาติเค็ม เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้เป็นโรคไตได้ ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ อย่างเช่น นม ผลไม้ ที่สามารถทดแทนกันได้ เพื่อจะทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตและมีภูมิต้านทาน มีโภชนาการที่ดี เติบโตอย่างสมวัย

3. จุดประสงค์

- 3.1 เพื่อให้ได้รู้จักอาหารดีมีประโยชน์
- 3.2 เพื่อให้เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์
- 3.3 เพื่อส่งเสริมการรับประทานผลไม้และนมแทนขนมกรูบกรอบ
- 3.4 เพื่อลดการรับประทานขนมกรูบกรอบ

4. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้

- การรับประทานขนมกรูบกรอบไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกรับประทานที่ดีมีประโยชน์ ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรง เติบโตสมวัย

2. ประสบการณ์สำคัญ

- บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์
- รู้จักอาหารดีมีประโยชน์

5. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูร้องเพลง “มาฟังนิทาน” ให้เด็กๆ ฟัง

เพลง มาฟังนิทาน (ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

เด็กๆจำ ชวนกันมาฟังนิทาน  
นิทานสนุกสนาน ฟังแล้วชื่นบานจิตใจ  
ฟังแล้วนั่งตัวตรง ขอให้คงความนิ่งเอาไว้  
นั่งฟังอย่างตั้งใจ แล้วจะได้ใจความเรื่องเอ๋ย

2. เด็กๆร้องเพลง “มาฟังนิทาน” ตามครูทีละวรรค
3. เด็กและครูร้องเพลง “มาฟังนิทาน” ร่วมกัน
4. เด็กๆร้องเพลง “มาฟังนิทาน” ด้วยตนเอง

ขั้นสอน

1. ครูนำนิทานเรื่อง เพราะหนูไม่แข็งแรง มาเล่าให้เด็กๆ ฟัง

## นิทานเรื่อง เพราะหนูไม่แข็งแรง

ชื่อผู้แต่ง นางสาวคำพันธ์ ชินวงศ์

วันหนึ่งตุ๊กตุ๊กไปโรงเรียน ชอบแหวะซั้วแต่ขนม ตุ๊กตุ๊กชอบไหว้คุณครู ก้มหัวลงดูแล้วมีสง่า ชอบแหวะขนมออกมากิน ตุ๊กตุ๊ก วิ่งแข่งกับเพื่อน โธ่ เพื่อนเป็นฝ่ายชนะ คุณครูทำไมผมถึงแพ้ ก็หนูกินแต่ลูกอม ขนมไม่มีคุณค่า ควรเลือก ฟิช ผัก ผลไม้ นานา รวมทั้ง นม ไข่ เนื้อหมู ที่มีคุณค่า วันหลังตุ๊กตุ๊กไม่กินแล้วนะเลือกนม ตุ๊กตุ๊กจะได้แข็งแรง

2. เมื่อครูเล่านิทานจบ ครูนำใบกิจกรรมมาให้เด็กๆดู พร้อมกับถามเด็กๆว่า เด็กๆมองเห็นรูปอะไรบ้าง

3. ครูสาธิตวิธีการใช้ใบกิจกรรมให้เด็กๆดู

4. ครูสร้างข้อตกลงร่วมกันกับเด็กๆก่อนลงมือทำใบกิจกรรม

5. เด็กทำกิจกรรมใบกิจกรรม โดยการวงกลมรูปอาหารที่ดีประโยชน์ และ กากบาท รูปอาหารที่ไม่มีประโยชน์

6. เด็กนำใบกิจกรรมส่งครู

7. เด็กเก็บอุปกรณ์เข้าที่ให้เรียบร้อย

### ขั้นสรุป

1. เด็กและครูช่วยกันสรุปเกี่ยวกับนิทานเรื่อง เพราะหนูไม่แข็งแรง

2. เด็กและครูช่วยกันสรุปใบกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารดีมีประโยชน์และอาหารที่ไม่มีประโยชน์

### 6. สื่อ

1. เนื้อเพลง “มาฟังนิทาน”
2. หนังสือนิทานเรื่องเพราะหนูไม่แข็งแรง
3. ใบกิจกรรม
4. สีเทียน

### 7. การประเมินผล

1. รู้จักอาหารดีมีประโยชน์
2. รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์
3. รับประทานผลไม้และนมแทนขนมกรุบกรอบ
4. รับประทานขนมกรุบกรอบน้อยลง

ภาพขณะดำเนินกิจกรรมการวิจัย

สัปดาห์ที่ 1





ภาพขณะดำเนินกิจกรรมการวิจัย

สัปดาห์ที่ 2



ภาพขณะดำเนินกิจกรรมการวิจัย

สัปดาห์ที่ 3



ภาพขณะดำเนินกิจกรรมการวิจัย

สัปดาห์ที่ 4



ภาพขณะดำเนินกิจกรรมการวิจัย

สัปดาห์ที่ 5



ภาพขณะดำเนินกิจกรรมการวิจัย

สัปดาห์ที่ 6



ภาพขณะดำเนินกิจกรรมการวิจัย

สัปดาห์ที่ 7



ภาพขณะดำเนินกิจกรรมการวิจัย

สัปดาห์ที่ 8



เอกสารอื่น ๆ

แบบประเมินหลังการจัดกิจกรรม  
ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบึงคอง

วันที่สังเกต..... สัปดาห์ที่ 1 ..... ช่วงเวลาที่สังเกต.....

คำชี้แจง : ใช้สังเกตพฤติกรรมเด็กทุกคน ก่อนการจัดกิจกรรมการเสานาน โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความจริงที่สุด โดยมีหมายเหตุดังนี้

หมายเหตุ :  
ให้ 1 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติได้  
ให้ 0 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติไม่ได้

คนที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมที่สังเกต/ระดับการสังเกต																รวม				
		รับประทานอาหาร ถูกรอบ ลดลง		เลือกรับ ประทาน อาหารที่ดี มีประโยชน์		บริโภคนม แทนนม ถูกรอบ		รู้จักอาหารดี มีประโยชน์		การเลือก บริโภคผลไม้ แทนนม ถูกรอบ		บอกถึงข้อควร ระวังของการ กินนม ถูกรอบ		มีภาวะ โภชนาการ ที่ดี		บอกประโยชน์ ของอาหารดี มีประโยชน์ได้			การเลือกรับ ประทานนม เป็นเวลา ถูกรอบ		สามารถแนะนำ เพื่อนให้เลือก รับประทานอาหาร ที่มี ประโยชน์	
		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0		1	0	1	0
1	เด็กชายพงศกร พรหมชาติ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		3
2	เด็กชายภัคพงษ์ พันสมบัติ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		2
3	เด็กหญิงกัญญาณัฐ จันทร์หอม	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		0
4	เด็กหญิงจิรฉัตร สะอาด	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		3
5	เด็กหญิงอัญญาพร เทวาสิริ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		0
6	เด็กหญิงบุญธิดา บุญแก้ว	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		0

ลงชื่อ..... ดิไลออน ..... ผู้ประเมิน  
(..... คุณนันทภา บุญสูง .....)  
ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

แบบประเมินหลังการจัดกิจกรรม  
ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบึงคอง

วันที่สังเกต..... สัปดาห์ที่ 2 ..... ช่วงเวลาที่สังเกต.....

คำชี้แจง : ใช้สังเกตพฤติกรรมเด็กทุกคน ก่อนการจัดกิจกรรมการเสานาน โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความจริงที่สุด โดยมีหมายเหตุดังนี้

หมายเหตุ :  
ให้ 1 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติได้  
ให้ 0 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติไม่ได้

คนที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมที่สังเกต/ระดับการสังเกต																รวม				
		รับประทานอาหาร ถูกรอบ ลดลง		เลือกรับ ประทาน อาหารที่ดี มีประโยชน์		บริโภคนม แทนนม ถูกรอบ		รู้จักอาหารดี มีประโยชน์		การเลือก บริโภคผลไม้ แทนนม ถูกรอบ		บอกถึงข้อควร ระวังของการ กินนม ถูกรอบ		มีภาวะ โภชนาการ ที่ดี		บอกประโยชน์ ของอาหารดี มีประโยชน์ได้			การเลือกรับ ประทานนม เป็นเวลา ถูกรอบ		สามารถแนะนำ เพื่อนให้เลือก รับประทานอาหาร ที่มี ประโยชน์	
		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0		1	0	1	0
1	เด็กชายพงศกร พรหมชาติ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		3
2	เด็กชายภัคพงษ์ พันสมบัติ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		2
3	เด็กหญิงกัญญาณัฐ จันทร์หอม	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		0
4	เด็กหญิงจิรฉัตร สะอาด	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		3
5	เด็กหญิงอัญญาพร เทวาสิริ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		0
6	เด็กหญิงบุญธิดา บุญแก้ว	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		0

ลงชื่อ..... ดิไลออน ..... ผู้ประเมิน  
(..... คุณนันทภา บุญสูง .....)  
ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก



แบบประเมินหลังการจัดกิจกรรม  
ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบึงทอง

วันที่สังเกต สัปดาห์ที่ 3 ช่วงเวลาที่สังเกต.....

คำชี้แจง : ใช้สังเกตพฤติกรรมเด็กทุกคน ก่อนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความจริงที่สุด โดยมีหมายเหตุดังนี้

หมายเหตุ :

ให้ 1 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติได้

ให้ 0 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติไม่ได้

คนที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมที่สังเกต/ระดับการสังเกต																รวม				
		รับประทานอาหารครบถ้วน		เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์		บริโภคนมแทนนมมีประโยชน์		รู้จักอาหารที่บริโภคผลไม้แทนขนมกรุบกรอบ		การเลือกบริโภคของว่างที่เหมาะสม		มีภาวะโภชนาการที่ดี		บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์ได้		การเลือกรับประทานขนมกรุบกรอบเป็นเวลา			สามารถแนะนำเพื่อนให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์			
		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0		1	0	1	0
1	เด็กชายพงศกร พรหมชาติ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		3
2	เด็กชายภัคพงษ์ พันสมบัติ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		1
3	เด็กหญิงกัญญาณัฐ จันทร์หอม	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		0
4	เด็กหญิงจิรฉวี สอาด	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		3
5	เด็กหญิงอัญญาพร เทาศิริ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		0
6	เด็กหญิงบุญธิดา บุญแก้ว	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		0

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
(ศ.ดร.นันทภา อัญญา)  
ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

แบบประเมินหลังการจัดกิจกรรม  
ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบึงทอง

วันที่สังเกต สัปดาห์ที่ 4 ช่วงเวลาที่สังเกต.....

คำชี้แจง : ใช้สังเกตพฤติกรรมเด็กทุกคน ก่อนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความจริงที่สุด โดยมีหมายเหตุดังนี้

หมายเหตุ :

ให้ 1 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติได้

ให้ 0 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติไม่ได้

คนที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมที่สังเกต/ระดับการสังเกต																รวม				
		รับประทานอาหารครบถ้วน		เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์		บริโภคนมแทนนมมีประโยชน์		รู้จักอาหารที่บริโภคผลไม้แทนขนมกรุบกรอบ		การเลือกบริโภคของว่างที่เหมาะสม		มีภาวะโภชนาการที่ดี		บอกประโยชน์ของอาหารดีมีประโยชน์ได้		การเลือกรับประทานขนมกรุบกรอบเป็นเวลา			สามารถแนะนำเพื่อนให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์			
		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0		1	0	1	0
1	เด็กชายพงศกร พรหมชาติ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		3
2	เด็กชายภัคพงษ์ พันสมบัติ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		1
3	เด็กหญิงกัญญาณัฐ จันทร์หอม	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		3
4	เด็กหญิงจิรฉวี สอาด	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		5
5	เด็กหญิงอัญญาพร เทาศิริ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		4
6	เด็กหญิงบุญธิดา บุญแก้ว	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		0

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
(ศ.ดร.นันทภา อัญญา)  
ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

แบบประเมินหลังการจัดกิจกรรม  
ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบึงทอง

วันที่สังเกต.....สัปดาห์ที่ 5.....ช่วงเวลาสังเกต.....

คำชี้แจง : ใช้สังเกตพฤติกรรมเด็กทุกคน ก่อนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความจริงที่สุด โดยมีหมายเหตุดังนี้

หมายเหตุ :

ให้ 1 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติได้

ให้ 0 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติไม่ได้

คนที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมที่สังเกต/ระดับการสังเกต																		รวม		
		รับประทานอาหาร ครบรอบ ลดลง		เลือกรับ ประทาน อาหารที่ดี มีประโยชน์		บริโภคนม แทนนม		รู้จักอาหารดี มีประโยชน์		การเลือก บริโภคผลไม้ แทนนม ครบรอบ		บอกถึงข้อควร ระวังของการ กินนม ครบรอบ		มีภาวะ โภชนาการ ที่ดี		บอกประโยชน์ ของอาหารดี มีประโยชน์ได้		การเลือกรับ ประทานนม เป็นเวลา			สามารถแนะนำ เพื่อนให้เลือก รับประทานอาหาร ที่มี ประโยชน์	
		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0		1	0
1	เด็กชายพงศกร พรหมชาติ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		3
2	เด็กชายกิตพงษ์ พันสมบัติ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		1
3	เด็กหญิงกัญญาณัฐ จันทร์หอม	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		3
4	เด็กหญิงจิรนนท์ สะอาด	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		5
5	เด็กหญิงอัญญาพร เทาศิริ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		4
6	เด็กหญิงบุญธิศา บุญแก้ว	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		0

ลงชื่อ.....อรุณ.....ผู้ประเมิน  
(อรุณใจมา บุญสูง)  
ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

แบบประเมินหลังการจัดกิจกรรม  
ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัย  
ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบึงทอง

วันที่สังเกต.....สัปดาห์ที่ 6.....ช่วงเวลาสังเกต.....

คำชี้แจง : ใช้สังเกตพฤติกรรมเด็กทุกคน ก่อนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความจริงที่สุด โดยมีหมายเหตุดังนี้

หมายเหตุ :

ให้ 1 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติได้

ให้ 0 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติไม่ได้

คนที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมที่สังเกต/ระดับการสังเกต																		รวม		
		รับประทานอาหาร ครบรอบ ลดลง		เลือกรับ ประทาน อาหารที่ดี มีประโยชน์		บริโภคนม แทนนม		รู้จักอาหารดี มีประโยชน์		การเลือก บริโภคผลไม้ แทนนม ครบรอบ		บอกถึงข้อควร ระวังของการ กินนม ครบรอบ		มีภาวะ โภชนาการ ที่ดี		บอกประโยชน์ ของอาหารดี มีประโยชน์ได้		การเลือกรับ ประทานนม เป็นเวลา			สามารถแนะนำ เพื่อนให้เลือก รับประทานอาหาร ที่มี ประโยชน์	
		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0		1	0
1	เด็กชายพงศกร พรหมชาติ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		6
2	เด็กชายกิตพงษ์ พันสมบัติ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		5
3	เด็กหญิงกัญญาณัฐ จันทร์หอม	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		6
4	เด็กหญิงจิรนนท์ สะอาด	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		7
5	เด็กหญิงอัญญาพร เทาศิริ	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		5
6	เด็กหญิงบุญธิศา บุญแก้ว	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		2

ลงชื่อ.....อรุณ.....ผู้ประเมิน  
(อรุณใจมา บุญสูง)  
ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก



สรุปค่าเฉลี่ยที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมเด็กโดยการเล่านิทาน เกี่ยวกับวีรจรรย์ เรื่อง ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

คนที่	คะแนนพฤติกรรมจากการสังเกต (คะแนนรวมเต็ม 1 คะแนน)											รวมคะแนนเต็ม 10 คะแนน		แปรรผล
	รับประทานอาหาร ครบถ้วน	เลือกรับ ประทาน อาหารที่ดี มีประโยชน์	บริโภคนม แทนนม	รู้จักอาหารดี มีประโยชน์	การเลือก บริโภคผลไม้ แทนนม ครบถ้วน	บอกถึงชื่อควร ระวังของการ กินนม ครบถ้วน	มีภาวะ โภชนาการ ที่ดี	บอกประโยชน์ ของอาหารดี มีประโยชน์ได้	การเลือกรับ ประทานนม ครบถ้วน เป็นเวลา	สามารถแนะนำ เพื่อนให้เลือก รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์	คะแนนรวม	ร้อยละ		
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8	80		
2	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	6	60		
3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90		
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100		
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100		
6	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	6	60		
รวม	5	6	5	6	6	4	3	6	5	3	49	490		
ร้อยละ แปรรผล	83.33	100	83.33	100	100	66.67	50	100	83.33	50	-	-		

หมายเหตุ

คะแนนร้อยละ

51-100

หมายถึง

ทำได้

คะแนนร้อยละ

0-50

หมายถึง

ทำไม่ได้

ลงชื่อ.....  
(.....)  
ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

ผู้ประเมิน