

รายงานวิจัยในชั้นเรียน

เรื่อง

การปรับปรุงพฤติกรรมการรับประทานผักโดยใช้กิจกรรมการเล่า
นิทาน
ชั้นปฐมวัย 2อายุ (3-4 ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากพล

โดย

นางสาววไลลักษณ์ เพลงพิโรจน์
รหัสนักศึกษา 571071321019

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการ
ศึกษา การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ 2
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์สงขลา)
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

รายงานวิจัยในชั้นเรียน

เรื่อง

การปรับปรุงพฤติกรรมการรับประทานผักโดยใช้กิจกรรมการเล่า
นิทาน

ชั้นปฐมวัย 2 (อายุ 3-4 ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากพล

โดย

นางสาววไลลักษณ์ เพลงพิโรจน์

รหัสนักศึกษา 571071321019

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการ
ศึกษา การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ 2
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์สงขลา)
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทนำ	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
ขอบเขตการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย	2
กรอบแนวคิดการวิจัย	2
การเก็บรวบรวมข้อมูล	4
การวิเคราะห์ข้อมูล	5
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	5
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	5
การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	5
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	5
สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล	6
สรุปผลการวิจัย	8
การสะท้อนผลการเรียนรู้	10
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	10
รายการอ้างอิง	11
ภาคผนวก	
เครื่องมือการวิจัย	12
แผนการจัดประสบการณ์	13
นิทาน	18
ภาพประกอบ	20

วิจัยในชั้นเรียน
การปรับพฤติกรรมการรับประทานผักโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน

ชั้นปฐมวัย 2 อายุ (3-4 ปี) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากพล

ชื่อผู้วิจัย นางสาวโลลักษณ์ เพลงพิโรจน์

ปีที่ทำวิจัย ปี2562

1. บทนำ

โภชนาการมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก อัตราการเจริญเติบโตจะเร็วที่สุดในช่วงเป็นทารก และลดลงเมื่อเด็กอายุเพิ่มขึ้น ดังนั้นโภชนาการที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากร่างกายต้องการเสริมสร้างการเจริญเติบโตและการพัฒนาการอายุระหว่าง 1-6 ปี ซึ่งเป็นช่วงปีแห่งการปลูกจิตสำนึก การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย, จิตใจ และอารมณ์ จะมีการพัฒนาอย่างค่อนข้างรวดเร็วระหว่างช่วงเวลานี้ น้ำหนัก, ส่วนสูง, กล้ามเนื้อ, กระดูก, ฟันน้ำนม, สมอง และระบบภูมิคุ้มกันยังคงมีการพัฒนาและการเติบโต การรับประทานอาหารของเด็กในวัยอนุบาลมีความสำคัญมาก เนื่องจากอาหาร ที่รับประทานจะไปเสริมสร้างพัฒนาการด้านต่างๆ ให้เด็กในวัยนี้เติบโตอย่างมีคุณภาพมี ภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ได้ดี แต่ถ้าเด็กในวัยนี้เลือกรับประทานแต่อาหารที่ตนเองชอบ หรือ ไม่รับประทานผักเลย จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กได้ (www.thaihealth.or.th)

ผักอุดมไปด้วยวิตามินต่าง ๆ มากมายทั้งวิตามินซี ซึ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย ช่วยในเรื่องการขับถ่าย และสามารถป้องกันโรคและรักษาโรคได้ จึงทำให้เราไม่ป่วยง่าย และยังช่วยเรื่อง สมาธิสั้นได้อีกด้วย

ทางผู้วิจัยพบว่าพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย 2 อายุ 3-4ปี มีจำนวน 7 คน จากเด็กจำนวน 25 คน ไม่ชอบรับประทานผัก ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมเสริมด้วยการเล่านิทาน เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กรับประทานผัก อีกทั้งยังได้รับความสนุกสนานจากเนื้อหาในนิทาน และเป็นการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีอีกด้วย

นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่แต่งขึ้นหรือผูกขึ้นเพื่อนำมาเล่าหรือถ่ายทอดสู่เด็ก ด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ โดยมีจุดประสงค์เฉพาะเจาะจงเพื่อเด็ก นิทานยังเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกทักษะเตรียมพร้อมในการเรียนของเด็กปฐมวัย วัตถุประสงค์ของการเล่านิทานเพื่อการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย (www.la-orutis.dusit.ac.th/) การฟังนิทานนอกจากจะทำให้เด็กมีความสนุกสนานและผ่อนคลายอารมณ์แล้ว นิทานยังช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะทางภาษา โดยเฉพาะทักษะการฟัง การพูด การกล้าแสดงออก การคิดและจินตนาการที่กว้างไกล รวมถึงการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับเด็กจากการฟังนิทานที่มีเนื้อหาสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมที่ดั่งมาจากการเลียนแบบพฤติกรรมของตัวละครในนิทานที่ดีเด็กได้ฟัง เด็กจะมีความเชื่อ ศรัทธา และพร้อมที่จะปฏิบัติตามบทบาทของตัวละครนั้นๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติของเด็กปฐมวัยที่มักจะมีการเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ จากการเลียนแบบบุคคลที่เด็กรักและศรัทธา และเชื่อถือ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (www.taamkru.com)

จากหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำนิทานมาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาเด็กปฐมวัยไม่รับประทานผัก โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานของเด็ก

เพื่อให้เด็กเห็นถึงความสำคัญของการรับประทานผัก และส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการรับประทานผักไปในทางที่ดีขึ้น

5.วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นปฐมวัย2 (อายุ3-4ปี ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน

6.ขอบเขตการวิจัย

6.1 ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากพล ชั้นปฐมวัย 2 อายุ3-4ปี จำนวน 25 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากพล ชั้นปฐมวัย2 อายุ3-4ปี โดยผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย2 พบว่ามีเด็กปฐมวัยจำนวน 7คนที่ต้องปรับพฤติกรรมการรับประทานผัก การได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีเลือกแบบเจาะจง

6.2 ด้านตัวแปร

ตัวแปรในการวิจัยประกอบด้วย

ตัวแปรต้น คือ นิทาน

ตัวแปรอิสระ คือ การปรับพฤติกรรมการรับประทานผักของนักเรียนปฐมวัย2 อายุ 3-4 ปี

6.3 ด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้ดำเนินการในหน่วยการเรียนรู้ ผักและผลไม้ สารการเรียนรู้ เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ 5 ครั้ง 5สัปดาห์

7. นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กชั้นปฐมวัย 1 อายุ 3-4 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากพล จำนวน 7 คน ที่ไม่รับประทานผัก

2.นิทาน หมายถึง นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนการรับประทานผักจำนวน 5 เรื่อง คือ

- ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก
- กุ้งกิ้งท้องผูก
- หนูน้าฟ้าไม่อยากทานผัก
- ลูกหมีชอบกินผัก
- ปูน้อยไม่กินผัก

3. กิจกรรมการเล่านิทาน หมายถึง กิจกรรมที่มีคุณครูเป็นผู้เล่านิทานโดยใช้หนังสือนิทานภาพที่มีเนื้อหาของนิทานส่งเสริมให้เด็กดีมีนม

8.กรอบแนวคิดการวิจัย

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมนี้เป็นแนวคิดของ แบนดูรา (Bandura 1977: 16 อ้างถึงใน ภัทรธิดา ผลงาม. 2544 : 28) ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์ นอกเหนือจากปฏิกิริยาสะท้อน เบื้องต้นแล้ว เกิดจากการเรียนรู้ทั้งสิ้น และการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่เหล่านั้นสามารถเรียนรู้ได้ โดยประสบการณ์ตรงหรือไม่ก็โดยการสังเกต องค์ประกอบทางชีววิทยามีบทบาทสำคัญใน กระบวนการเรียนรู้โดยพฤติกรรม นั่นก็ คือองค์ประกอบในตัวบุคคลมีบทบาทสำคัญในการ เรียนรู้พฤติกรรม ในการอธิบายกระบวนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์

แบนดูรา ได้อธิบายรูปของการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่องระหว่างพฤติกรรม องค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม โดยที่องค์ประกอบทั้ง 3 นี้จะมี ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

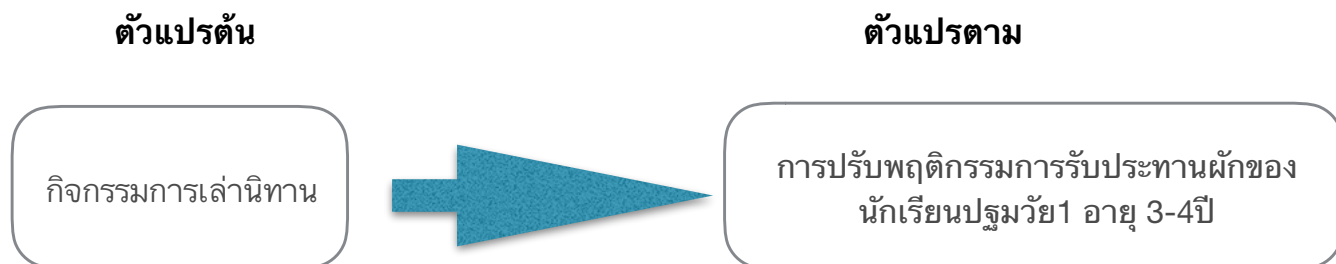
จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา เด็กปฐมวัยสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัวได้ จากการเลียนแบบสิ่งที่เด็กสนใจ บุคคลที่เด็กสนใจมักจะเป็นบุคคลใกล้ชิดตัวเรามากที่สุดได้แก่ แม่ พ่อ น้ำ อา พี่ และครู เป็นการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบการกระทำ และเรียนรู้สิ่งรอบ ตัวจากการเรียนแบบสิ่งที่สนใจ เช่น การเล่านิทานที่เกี่ยวกับผัก เมื่อเด็กได้ฟังซ้ำๆ เด็กก็จะเกิด กระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบ ก็คือ ตัวละครจากหนังสือนิทานนั่นเอง เมื่อเรียนรู้จากตัวแบบ แล้วก็จะนำมากระทำหรือแสดงออกโดยการลอกเลียนแบบ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุพัตรา สกุลแท้ (2554) การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยโดยจัด กิจกรรมการเล่านิทานและเพลง การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมใน การรับประทานผักของเด็กปฐมวัยโดยจัดกิจกรรมการเล่านิทาน และเพลง ประชากรและกลุ่ม ตัวอย่าง เด็กนักเรียนโรงเรียนเซนต์หลุยส์ จะเชิงเทรา ชั้นอนุบาล1/8 ปีการศึกษา 2554 จำนวน15 คน นักเรียนชาย 7 คน นักเรียนหญิง 8 คนระยะเวลาในการทดลองในภาค เรียนที่ 2 เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ วันละ 40 นาที มีการสังเกตพฤติกรรมการรับประทาน อาหารกลางวัน โดยครูจะเล่านิทานและร้องเพลงสลับวันเว้นวัน เนื้อหาของเพลงและนิทานจะ เกี่ยวกับผัก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสำรวจพฤติกรรมการรับประทานผักของ เด็กปฐมวัยโดยจัดกิจกรรมการเล่านิทานและเพลง จากการศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการรับ ประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยจัดกิจกรรมการเล่านิทานและเพลงชั้นอนุบาล 1/8 โรงเรียน เซนต์หลุยส์ จะเชิงเทรา พบว่า เด็กส่วนใหญ่ได้ฟังนิทานที่เกี่ยวกับผักและเพลงที่เกี่ยวกับผัก แล้วส่งผลให้เด็กอยากรับประทานผักมากขึ้น เด็กจะชอบรับประทานแครอทมากที่สุด รองลง มาคือฟักทอง และมะเขือเทศตามลำดับ สาเหตุที่เด็กเลือกรับประทานแครอทมากเพราะจาก การที่ครูได้สนทนากับเด็ก

ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นแนวทางสำหรับครู ผู้เกี่ยวข้องทางการศึกษาในการสังเกต พฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยจัดกิจกรรมการเล่านิทานและเพลงทำให้ เด็กรู้จัก อยากรับประทานผักที่มีประโยชน์เพิ่มมากขึ้น การส่งเสริมให้เด็กรู้จักเลือกรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายจะส่งผลให้เด็กมีร่างกายที่เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์และแข็งแรงสามารถนำความรู้ที่ได้ไปบอกต่อและใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

พันทิวา สระคาย (2553) การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักและผลไม้โดยใช้นิทานเพลงกับนักเรียนชั้นอนุบาล1 จากการวิจัยพบว่าหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทานและเพลงนั้นชอบกินผัก นักเรียนชั้นอนุบาลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผักและผลไม้ได้ดีขึ้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในระดับปฐมวัยควรให้เด็กลงมือปฏิบัติกิจกรรมจริงหรือร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและจัดสภาพแวดล้อมเพื่อกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติเป็นกิจวัตร สิ่งเหล่านี้จะสำเร็จได้ต้องได้รับความร่วมมือระหว่างครูกับผู้ปกครองอย่างต่อเนื่อง



นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กชั้นปฐมวัย 2 อายุ 3-4 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากพล จำนวน 7 คน ที่ไม่รับประทานผัก
2. นิทาน หมายถึง นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนการรับประทานผักจำนวน 5 เรื่อง คือ
 - ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก
 - กุงกิ้งท้องผูก
 - หนูน้ำฟ้าไม่อยากทานผัก
 - ลูกหมีชอบกินผัก
 - ปุน้อยไม่กินผัก
3. กิจกรรมการเล่านิทาน หมายถึง กิจกรรมที่มีคุณครูเป็นผู้เล่านิทานโดยใช้หนังสือนิทานภาพที่มีเนื้อหาของนิทานส่งเสริมให้รับประทานผัก

9.วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยศึกษาจากกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลองจากเด็กปฐมวัย 2 อายุ 3-4 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากพล จำนวน 7 คน ที่ไม่รับประทานผัก ตามขั้นตอนดังนี้

1. ดำเนินการโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์การเล่านิทาน จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
- 2.ดำเนินการบันทึกพฤติกรรมมารับประทานผัก ขณะรับประทานอาหารกลางวัน ของทุกวัน เพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งใช้ระยะเวลาในการบันทึกพฤติกรรมมารับประทานผัก จำนวน 10 วัน

3. เกณฑ์คะแนนในการบันทึกพฤติกรรมรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ดังนี้

- 2 คะแนน หมายถึง รับประทานผัก
- 1 คะแนน หมายถึง รับประทานผักบางชนิด
- 0 คะแนน หมายถึง ไม่รับประทานผัก

เกณฑ์การประเมินเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แผนการจัดประสบการณ์การเล่นิทาน
- แบบบันทึกพฤติกรรมรับประทานผัก

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นที่1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์การเล่นิทาน

ขั้นที่2 จัดทำแผนการจัดประสบการณ์การเล่นิทานเพื่อแก้ไขการไม่รับประทานผัก จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ระยะเวลา 5 สัปดาห์

แผนการจัดประสบการณ์ครั้งที่1 นิทานเรื่อง ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก

แผนการจัดประสบการณ์ครั้งที่2 นิทานเรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก

แผนการจัดประสบการณ์ครั้งที่3 นิทานเรื่อง หนูน้าฟ้าไม่ยอมกินผัก

แผนการจัดประสบการณ์ครั้งที่4 นิทานเรื่อง ลูกหมีชอบกินผัก

แผนการจัดประสบการณ์ครั้งที่5 นิทานเรื่อง ปูน้อยไม่กินผัก

ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นิทาน

2. ดำเนินการเลือกสาระนิทาน

2.1 เลือกนิทานให้สอดคล้องและเหมาะสมกับวัยและหน่วยการจัดประสบการณ์

2.2 จัดเนื้อหาิทานโดยสอดคล้องคุณธรรม ประกอบกับสาระ ที่กำหนดตามนิยมติพท์ การวิจัย

2.3 ขั้นพูดคุยทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อตกลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมและรูปแบบการเล่นิทาน

2.4 สรุปสิ่งที่ได้จากการเล่นิทาน โดยจัดกิจกรรมในช่วงกิจกรรมเสริมประสบการณ์ 5วัน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้น

นำนิทานแผนการจัดกิจกรรมการเล่นิทาน และแบบบันทึกผล การรับประทานผักของเด็กปฐมวัย เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของสาระ กับจุดประสงค์ ความเหมาะสมของภาษา จำนวน 3 ท่าน ได้แก่

- 1.นางจินดา มากสุข หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากพล
- 2.นางวิไล แก้วนาง ครูผู้ดูแลประจำชั้นปฐมวัย2
- 3.น.ส.สุชาดา ขาติวงศ์ ครูผู้ดูแลเด็กประจำชั้นปฐมวัย1

10. สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) หาได้จากสูตร (วรณี ธรรมโชติ 2552).

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

$\bar{x}$ คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$\sum x$ คือ ผลบวกของข้อมูล

n คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

2. นำข้อมูลได้จากการทดลองมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละจากสูตร

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ p แทน ค่าร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

ค่าร้อยละจะแสดงความหมายของค่าและสามารถนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบได้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยชั้นเรียน เรื่องการปรับพฤติกรรมเด็กไม่กินผัก โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานของเด็กปฐมวัย 1 อายุ 3-4 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านปากพล มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นปฐมวัย2 ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลผลจากการทำแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักหลังจากการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน และนำผลหาค่าเฉลี่ยจากการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ร้อยละ 60 ดังรายละเอียดต่อไป

ตารางผลของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก

ลำดับ	คะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก										รวม (20)
	3/7/6 0	4/7/6 0	5/7/60	6/7/60	7/7/60	11/7/6 0	12/7/60	13/7/6 0	14/7/6 0	17/7/60	
1	0	0	0	0	1	1	1	2	2	2	10
2	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	15
3	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	15
4	1	1	1	0	1	1	2	2	2	2	13
5	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	17
6	0	1	1	2	1	2	2	2	2	2	15
7	0	2	1	1	2	2	2	2	2	2	16
รวม $n=140$											101

จากตารางที่ 3 ผลของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก พบว่าคะแนนมากที่สุด คือ 17 คะแนน คะแนนน้อยที่สุดคือ 10 คะแนน และคะแนนรวมของนักเรียนทั้งหมด คือ 101

ตาราง ผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ60ของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก

ลำดับที่	คะแนน ($n=20$)	ค่าร้อยละ	เกณฑ์(60%)
1	10	50	ไม่ผ่านเกณฑ์
2	15	75	ผ่านเกณฑ์
3	15	75	ผ่านเกณฑ์
4	13	65	ผ่านเกณฑ์
5	17	85	ผ่านเกณฑ์
6	15	75	ผ่านเกณฑ์
7	16	80	ผ่านเกณฑ์
รวม	101	505	
ค่าเฉลี่ย	14.43	72.14	

จากตารางที่ 4 ผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60 ของคะแนน พฤติกรรมการรับประทานผัก พบว่า

ลำดับที่ 1 มีคะแนน 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 50 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 2 มีคะแนน 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 3 มีคะแนน 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 4 มีคะแนน 13 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 65 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 5 มีคะแนน 17 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 85 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 6 มีคะแนน 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 7 มีคะแนน 16 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาเด็กปฐมวัยไม่รับประทานผัก โดยใช้กิจกรรม การเล่านิทาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1.แผนการจัดประสบการณ์การเล่านิทาน มีทั้งหมดจำนวน 5 แผน สัปดาห์ละ 1 แผน แผนละ 30 นาที รวม 5 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรม วันจันทร์ของทุกสัปดาห์

2.แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก จำนวน 10 วัน การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูล ที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบ เทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60

11. ผลวิจัยพบว่า

1. ผลของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก พบว่าคะแนนที่มากที่สุด คือ 17 คะแนน คะแนนน้อยที่สุดคือ 9 คะแนน คะแนนรวมของนักเรียนทั้งหมดคือ 87 คะแนน

2. ผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60 ของคะแนนพฤติกรรมการ รับประทานผัก พบว่า

ลำดับที่ 1 มีคะแนน 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 50 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 2 มีคะแนน 11 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 3 มีคะแนน 12 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 4 มีคะแนน 13 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 65 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 5 มีคะแนน 17 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 85 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 6 มีคะแนน 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ 7 มีคะแนน 16 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ไม่ผ่านเกณฑ์

อภิปรายผล

1. จากผลวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานผักหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการ เล่านิทาน เพราะเด็ก ได้รับการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมกับวัยและความสนใจของเด็ก ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น และเด็กสามารถเรียนรู้เรื่องประโยชน์ของผัก ที่มีต่อ พัฒนาการด้านต่างๆของเด็กโดยเฉพาะ ด้านร่างกาย

2.จากผลการวิจัยพบว่า มีเด็กนักเรียน 1 คน เมื่อเทียบกับเกณฑ์แล้วไม่ผ่านเกณฑ์ โดยสาเหตุเกิดจาก เด็กไม่ชอบฟังนิทาน จึงมีส่วนทำให้เด็กยังไม่ชอบรับประทานผักเหมือนเดิม

3.จากการทำวิจัยในครั้งนี้สามารถทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำวิจัยแก้ปัญหาเด็กในชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะ

1.ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย ครั้งนี้

1.1การใช้หนังสือนิทานต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของช่วงอายุ

1.2ครูผู้สอนควรมีเทคนิคและวิธีการเล่านิทานที่ดีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากรับประทานผัก

1.3ครูผู้สอนควรจัดหาสื่อในการเล่านิทานที่น่าสนใจมากขึ้น

2.ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

2.2ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารอื่นๆ ที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ถูกสุขลักษณะ

2.3 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักในระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นในแต่ละสามช่วง สัปดาห์ หรือสี่ช่วงสัปดาห์เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคผักชัดเจนยิ่งขึ้น

12.รายการอ้างอิง

กัญญาณัฐ กริปประเสริฐกุล.(2555).ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก.นนทบุรี : สำนักพิมพ์ Core Function.

กุลยา ตันติผลาชีวะ.(2555, เมษายน). การเล่านิทาน.การศึกษาปฐมวัย.2(2)

จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ .(2552). โฆษณาการที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัย

ชุติสรา พัทธวงษ์ศรีวิทยา. 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2559. โฆษณาการสำหรับเด็กปฐมวัย.

(Online).Available URL :<http://mommyyut.blogspot.com/2013/12/010.html>

ธัญญาภรณ์ ตันติวัฒน์(2557).ปุน้อยไม่กินผัก.

นิติธร ปิลวาสน์. 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2559. สอนลูกเรื่องการบริโภคอาหาร (Food consumption).

(Online).Available URL : <http://taamkru.com/th>.

ปราณี ศิริขวัญ.(2550).เทคนิคการเล่านิทาน.

นิศารัตน์ ศิริวัฒน์เมธานนท์.(2555). อาหารหลากสีมีประโยชน์หลากหลาย.

ปรีดา ปัญญาจันทร์.(2558).ลูกหมิวชอบกินผัก : สำนักพิมพ์คิดบวก.

พัฒนชีตา สิริภักตร์ศรีเสมอ.(2555). ผลการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบภาพที่มีต่อการรับ

รู้การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กปฐมวัย

พันทิวา สุระคาย.(2553).การแก้ปัญหาเด็กปฐมวัยไม่รับประทานผักโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทาน

มนฤดี ทองกลอย.(2558).กึ่งกิ่งทองผูก.กรุงเทพฯ :สำนักพิมพ์แฮปปี้คิดส์.

สุพัตรา สกุลแท้.(2554).การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยจัดกิจกรรมการเล่านิทานและเพลง.

ไพโรจน์ คะเชนทร. (2555).ประเภทของนิทาน เข้าถึงได้จาก www.wattoongpel.

ไมตรี สุทธจิตต์. (2552). ผลดีต่อสุขภาพของสารออกฤทธิ์ชีวภาพในผักผลไม้ไทย. การเผชิญความท้าทายด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย

โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

เฮลตี้ คลินิก.(2551).คุณค่าโภชนาการของผัก. กรุงเทพฯ.

13.ภาคผนวก

เครื่องมือการวิจัย

แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก

เด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาล 1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเฉลิมพระเกียรติบ้านครองชีพ
 คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่เด็กปฐมวัยปฏิบัติ
 เมนูอาหาร.....วันที่.....
 ชื่อผัก.....

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

เกณฑ์การประเมิน

2 คะแนน หมายถึง รับประทานผัก

1 คะแนน หมายถึง รับประทานผักบางชนิด

0. คะแนน หมายถึง ไม่รับประทานผัก

ลงชื่อ.....(ผู้บันทึกพฤติกรรม)

วันที่/...../.....

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน ครั้งที่ 1 เรื่อง ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
2. เพื่อให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

- ชี้นำ

1. ครูให้เด็กนั่ง
2. ครูทักทายเด็กๆ พร้อมกับบอกเด็กๆว่า วันนี้ครูมีนิทานและกิจกรรมสนุกๆมาให้เด็กๆ

ทำ

3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก

- ชื่นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก ให้เด็กๆฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น เด็กๆรู้ไหมว่าผักมีประโยชน์อย่างไร เด็กๆคิดว่าผักมีรสชาติอย่างไร

ถ้าเด็กๆอยากวิ่งได้เหวี่ยงของเด็กๆต้องทำอะไร

- ชื่นสรุป

5. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก

การประเมิน

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน ครั้งที่ 2 เรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
2. เพื่อให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

- ชื่นนำ

1. ครูให้เด็กๆนั่ง
2. ครูทักทายเด็กๆ พร้อมกับบอกเด็กๆว่า วันนี้ครูมีนิทานและกิจกรรมสนุกๆมาให้เด็กๆ

ทำ

3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก

- ชื่นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก ให้เด็กๆฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น ทำไมกุ้งกิ้งจึงท้องผูก

- ชื่นสรุป

5. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก

การประเมิน

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน ครั้งที่ 3 เรื่อง หนูน้าฟ้าไม่กินผัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
2. เพื่อให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

- ชี้นำ

1. ครูให้เด็กนั่ง
2. ครูทักทายเด็กๆ พร้อมกับบอกเด็กๆว่า วันนี้ครูมีนิทานและกิจกรรมสนุกๆมาให้เด็กๆ

ทำ

3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง หนูน้าฟ้าไม่กินผัก

- ชี้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง ผักแสนดี ให้เด็กๆฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามเด็ก เช่น ทำไมน้าฟ้าถึงตัวอ้วน ทำอะไรลำบาก ถ้าเด็กๆอยากสวย ร่างกายแข็งแรงเหมือนนางฟ้า นักเรียนต้องทำอะไร

- ชี้นสรุป

5. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง หนูน้าฟ้าไม่กินผัก

การประเมิน

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน ครั้งที่ 4 เรื่อง ลูกหมีชอบกินผัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
2. เพื่อให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

- ชี้นำ

1. ครูให้เด็กๆ นั่ง
2. ครูทักทายเด็กๆ พร้อมกับบอกเด็กๆ ว่า วันนี้ครูมีนิทานและกิจกรรมสนุกๆ มาให้เด็กๆ

ทำ

3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง ลูกหมีชอบกินผัก

- ชี้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง ลูกหมีชอบกินผักให้เด็กๆ ฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น เด็กๆ รู้ไหมว่าผักมีประโยชน์อย่างไร ผักอะไรบ้างที่มีสีเขียว แครอทมีสีอะไร

- ชี้นสรุป

5. ครูและเด็กๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง ลูกหมีอยากกินผัก

การประเมิน

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน ครั้งที่ 5 เรื่อง ปูน้อยไม่กินผัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
2. เพื่อให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

- ชี้นำ

1. ครูให้เด็กนั่ง

2. ครูทักทายเด็กๆ พร้อมกับบอกเด็กๆว่า วันนี้ครูมีนิทานและกิจกรรมสนุกๆมาให้เด็กๆ

ทำ

3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง ปูน้อยไม่กินผัก

- ชี้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง ปูน้อยไม่กินผักให้เด็กๆฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น ทำไมปูน้อยจึงวิ่งตามเพื่อนๆไม่ทัน เมื่อปูน้อยกินผักแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

- ชี้นสรุป

5. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็ก
รับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง ปูน้อยไม่ชอบกินผัก

การประเมิน

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการทำกิจกรรม

นิทานเรื่อง “ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กกินผัก” (ผู้แต่ง: กัญญาณัฐ กริประเสริฐกุล)

อ๊ย! ผักชิ้นใหญ่จังไม่ยากกินเลย กินแครอทให้หมดนะลูกผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย แม่ไปแล้วแอบทิ้งดีกว่าลา ก่อนเจ้าผักเด็กๆ ควรกินผักทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน อ๊ ดันหอม ไม่เอา ไม่กิน เอามาให้เราก็ได้จ้ะเราชอบกินผัก ทำไมเธอชอบกินผักล่ะ ไม่เห็นอร่อยเลยแม่บอกว่ากินผักแล้วร่างกายแข็งแรง บ้านเราชอบกินผักทุกคนเลยมีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย กินแล้วร่างกายแข็งแรงไม่ป่วยง่ายด้วยนะเด็กๆ แหะ น้ามูกไหลย้อย สกปรกจัง คุณครูสอนว่า กินผักแล้วร่างกายแข็งแรง คนที่ไม่กินผักจะต้องผูกบ่อยๆ วันนี้ลูกถ่ายอุจจาระรียังจะ ยังเลยครึบแม่ ร่างกายไม่แข็งแรง เป็นหวัดได้ง่ายเป็นหวัดอย่างนี้ วันนี้ไม่ต้องไปโรงเรียนนะลูก ฮือๆวันนี้มีกีฬาสีออกไปเลย ฮือๆเพื่อนๆร่างกายแข็งแรง ได้แข่งกีฬาสี งานกีฬาร่วงแข่งได้เหรียญทองด้วยละ ฮือๆ อยากได้บ้างจัง ไม่น่าป่วยเลยเราเธอกินผักเยอะๆสิ จะได้แข็งแรงแบบเราไง แล้วก็ไม่ต้องกินยาขมๆด้วย กินผักแล้วไม่ป่วยเหอ งั้นลองกินดูก็ได้ ได้ไปโรงเรียนได้แข่งกีฬาสี ไม่ต้องกินยาขมๆแฮ่ๆ อย่าลืมกินแครอทด้วยนะจ๊ะเด็กๆ อาจเริ่มจากการลองกินผักชิ้นเล็กๆ อร่อยดีเหมือนกันแฮะ ผักมีหลายชนิดมีสีสัณฐานรสชาติแตกต่างกัน เขาเรียกว่าผักทองจะ ลูกผักทองสีเหลืองอร่อยจังเลยครึบแม่ ผักบางชนิดมีรสหวาน บางชนิดไม่มีรสเลย แต่ทุกชนิดก็มีประโยชน์ต่อร่างกายของดีมีประโยชน์ต้องกินให้หมดเลย พอกินแล้วท้องไม่ผูก การขับถ่ายเป็นปกติดีจังเลย ลูกเราไม่ท้องผูกแล้วแฮ่ๆชนะแล้ว ร่างกายแข็งแรงไม่ป่วยง่าย จะเรียนหรือเล่นกีฬาก็ทำได้ดี เก่งจังเลย ดีใจด้วยนะจ๊ะคราวนี้เด็กๆ รู้หรือยังว่าทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็ก

นิทานเรื่อง “กุงกิงท้องผูก” (ผู้แต่ง : มนฤดี ทองกลอย)

กุงกิงหนูน้อยหน้าใส ช่างมีน้ำใจโอบอ้อมอารี กุงกิงหนูน้อยตัวกลม ใครต่างชื่นชมว่าเป็นเด็กดี กุงกิงชอบกินอาหาร ทั้งคาว ทั้งหวาน อาหารมากมี ไก่ย่าง กว๊วยเดี่ยว ไอศกรีม กุงกิงได้ชิม “อ๊า” อร่อยดี ยกเว้นผัก ผลไม้ กุงกิงโวยวายเอาแต่ร้อง “อ๊” ร้องให้ส่ายหน้าทำเดี๋ยว ยิ่งผักใบเขียวเคี้ยวแล้วขมปี ผลไม้ก็เปรี้ยวเซ็ดฟัน ไม่เห็นหวานมัน เหมือนขนมเลยนี่ กุงกิงแอบคายผักทิ้ง ไม่ชอบจริงๆจะทำไงดี จนแม่เอ๋อมระอา กุงกิงลูกจ๋า กินผักบ้างสิ “ไม่เอา ไม่อร่อย ไม่ชอบ” ทั้งชู ทั้งปلوب ไม่กินสักทีเข้าห้องน้ำออกแรงรีบเบ่ง ขาสั่นนั่งเกร็งตัวแข็งกับที่ อ๊บ อ๊บ หน้าแดง ปนเขียวกั๊ดฟันแน่นเขียวปากเบี้ยวตาหยี ยิ่งเบ่งเต็มแรงเท่าไร ไม่รู้ทำไมไม่ออกสักที ก๊อ ก๊อ แม่เคาะประตู ทำอะไรอยู่ ถึงนานอย่างนี้ แม่ขา หนูอ๊ไม่ออก กุงกิงร้องบอกให้แม่ช่วยที แม่รีบเดินเข้าไปหา โอ๊ะโอ้ลูกจ๋าไม่เป็นไรคนดี ปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูกก็เพราะลูกไม่กินผักนะสิ พืชผักประโยชน์หลากหลาย วิตามินมากมาย เกลือแร่มากมาย กากใยในผักผลไม้ ช่วยให้ขับถ่ายสะดวกคล่องดี นอกจากผลไม้และผัก หนูต้องรู้จักดูแลถ้วนถี่ ดื่มน้ำ ออกกำลังกาย ฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา ก่อนเดินออกจากห้องน้ำหนูต้องจดจำล้างมือทุกที เชื้อฟุ้งสิ่งแม่บอก หนูจะอ๊ออกไม่ทราบอย่างนี้ กุงกิงปรับเปลี่ยนนิสัย กินผัก ผลไม้ ทุกอย่างที่มี กินง่าย ถ่ายคล่องแล้วละ ไม่ต้องอะอะร้องคราง อ๊อ๊ ขับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน ตื่นเช้าแปรงฟัน นั่งส้วมทันที สบายท้อง ไม่ต้องร้องให้ อ๊ออกง่าย ง่ายอารมณ์ดีดี

นิทานเรื่อง “หนูน้ำฟ้าไม่กินผัก” (ผู้แต่ง : ชื่นนภา ขาใจ)

น้ำฝนกับน้ำฟ้าเป็นพี่น้องกัน แต่น้ำฟ้าไม่ชอบกินข้าว เพราะในข้าวมีผัก น้ำฟ้าเคยกินผัก แต่ผักมีรสขม ทำให้น้ำฟ้าไม่กินผัก และพาลไม่กินข้าว คุณพ่อของคุณแม่ก็เลยตามใจน้ำฟ้า เพราะอยากให้ลูกกินข้าว น้ำฟ้าจึงกินแต่หมู กินขนมหวาน กินจุจิก กินไม่เป็นเวลา น้ำฟ้ากินแบบนี้ทุกวัน จึงทำให้น้ำฟ้าอ้วนขึ้น น้ำฟ้าทำอะไรก็ลำบาก ใส่อะไรก็ไม่สวย ไม่ถูกใจ ไปไหนมาไหนไม่สะดวก ส่งผลให้น้ำฟ้าเป็นคนหงุดหงิดง่าย

วันหนึ่งน้ำฟ้ารู้สึกป่วย น้ำฟ้าจึงนอนหลับ น้ำฟ้าเจอนางฟ้าอยู่ข้างเตียง นางฟ้าน่ารัก และสวยงามมาก น้ำฟ้าจึงถามนางฟ้าว่า “ทำไมเธอสวยจัง ไม่เหมือนฉัน อ้วนมาก เจ็บป่วยบ่อย ทำไงดี ฉันไม่อยากเป็นแบบนี้” นางฟ้าผู้น่ารักจึงตอบกลับไปว่า “ฉันเธอไปเที่ยวกับฉันนะ ฉันจะพาเธอไป แล้วเธอจะได้คำตอบเอง” ดูนั่นสิ กับข้าวเมืองนี้มีแต่ผัก ทำไมพวกเขากินผัก ผักมันขมมากนะ ไม่เอาแล้ว ฉันจะออกไปแล้วนะ ฉันไม่อยากอยู่เมืองนี้เลย

“ซ้าก่อนสิ เธอบอกว่าไม่อยากอ้วน เธอดูผู้คนเหล่านั้นสิ นอกจากเขาจะกินผักแล้วพวกเขายังออกกำลังกายด้วยนะจ๊ะ พวกเขาจึงมีสุขภาพแข็งแรงไม่อ้วนอย่างที่เธอเป็นไง ฉันเธอมาดูนี่ คนที่ไม่ชอบกินผักกินแต่ขนมหวานกินแต่เนื้อหมู และไม่ออกกำลังกาย ทำให้พวกเขาเจ็บป่วย อ้วนง่าย นั่นคือสิ่งที่เธอกำลังเป็นนะน้ำฟ้า น้ำฟ้าเห็นเช่นนั้น จึงถามนางฟ้าว่า ต่อไปฉันต้องกินผักที่ขมๆ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างนั้นหรือ นางฟ้าจึงตอบว่า ผักบางชนิดขม ผักบางชนิดก็ไม่ขมนะจ๊ะ และผักก็มีประโยชน์ต่อร่างกายเรา อ้อ ฉันเข้าใจแล้ว ฉันต้องเลือกกินผักที่มีประโยชน์ และฉันก็ต้องออกกำลังกายด้วยเพราะฉันไม่อยากอ้วนและเจ็บป่วยอีก ชอบใจเธอนะฉันจะพยายามทำให้ได้ น้ำฟ้าสะดุ้งตื่นจากเตียง เมื่อก็เป็นเพียงความฝัน แต่เธอยังจำทุกอย่างได้ดี น้ำฟ้าไปหาความรู้เรื่องผักในห้องสมุด ไปปรึกษาครู พ่อแม่และพี่สาวเธอด้วย ทุกคนดีใจมาก น้ำฟ้ากินผักมากขึ้นทำให้น้ำฟ้าร่างกายแข็งแรงกว่าเดิม ทำให้น้ำฟ้าไม่อ้วน ไม่ป่วยอีกต่อไป

นิทานเรื่องเรื่อง “ลูกหมีชอบกินผัก” (ผู้แต่ง : ปรีดา ปัญญาจันทร์)

วันนี้วันหยุด แม่หมีพาลูกหมีไปเที่ยวสวนผัก ลูกหมีช่างสงสัย แม่จ๋าผักอะไร? แม่หมีตอบทันที นี่คือ “กะหล่ำปลีสีเขียว” ลูกหมีลองกินดูสิจ๊ะ หงุบหงับ หงุบหงับ กะหล่ำปลีอร่อยจัง ลูกหมีชอบกิน “กะหล่ำปลี” ลูกหมีมองไปที่ผักอีกแปลง ลูกหมีช่างสงสัย แม่จ๋าผักอะไร

แม่หมีตอบทันที นั่นคือ “แครอทสีส้ม”. หงุบหงับ หงุบหงับ แครอทอร่อยจัง ลูกหมีชอบกินแครอท ลูกหมีมองไปที่ผักอีกแปลง ลูกหมีช่างสงสัย แม่จ๋าผักอะไร แม่หมีตอบทันที นั่นคือ ฟักทองสีเหลือง หงุบหงับ หงุบหงับ ฟักทองอร่อยจัง ลูกหมีชอบกิน “ฟักทอง”

ลูกหมีช่างสงสัย แม่จ๋า กินผักแล้วดียังไง แม่หมีตอบทันที กินผักแล้วร่างกายแข็งแรง. หงุบหงับ หงุบหงับ ลูกหมีจะกินผักเยอะๆ ลูกหมีอยากร่างกายแข็งแรง

นิทานเรื่อง “ปุน้อยไม่กินผัก”
(ผู้แต่ง : ธันยาภรณ์ ตันติวัฒน์)

วันหนึ่ง ปุน้อยออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนๆ “ โอ้ยๆ พวกเธอวันนี้ฉันคงวิ่งตามพวกเธอไม่ไหวแล้วละ ขอตัวกลับบ้านก่อนนะจ๊ะ” ปุน้อยจะ ปุน้อย มาช่วยแม่ยกของหน้อยสิจ๊ะ ค่ะแม่ “โอ้ย! แม่จะทำไม่ของขึ้นเล็กแต่น้ำหนักอย่างนี้ ปุน้อยถึงรู้สึกเหนื่อยและเมื่อยจังเลยคะ แม่ว่า ปุน้อยต้องมาหาหมอกับแม่แล้วละลูก จะได้รู้ว่าหนูเป็นอะไร หลังจากนั้น ปุน้อยและคุณแม่จึงเดินทางไปที่โรงพยาบาล คุณหมอทำการตรวจร่างกายของปุน้อยแล้วพูดว่า ปุน้อยคะร่างกายของหนูไม่แข็งแรง วิ่งเล่นกับเพื่อนๆไม่ได้ ก็เพราะว่าหนูไม่ยอมกินผัก หลังจากนั้น ปุน้อยจึงยอมกินผัก และเชื่อฟังคำพูดของคุณแม่กับคุณหมอ ปุน้อยจึงสามารถวิ่งเล่นกับเพื่อนๆได้ ช่วยคุณแม่ยกของได้ และใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

แบบประเมินความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนนการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1.เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผักของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่นิทาน	1. ถ้านักเรียนรับประทานผักทุกชนิดหมดจะได้ 2 คะแนน 2. ถ้านักเรียนรับประทานผักบางชนิด จะได้ 1 คะแนน 3. ถ้านักเรียนไม่รับประทานผักเลยจะได้ 0 คะแนน				

การคำนวณ IOC ของผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญได้คะแนน ดังนี้

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีความสอดคล้อง $IOC = \sum R/n$	ความหมาย
	คนที่1	คนที่2	คนที่3		
1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2	+1	+1	0	0.67	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ภาพกิจกรรม

ครั้งที่1 นิทานเรื่อง ทำไมผู้ใหญ่ชอบให้เด็กทานผัก



ครั้งที่2 นิทานเรื่อง กุ้งกิ้งไม่อยากกินผัก



ครั้งที่ 3 หนูน้าฟ้าไม่ยากทานผัก



ครั้งที่ 4 นิทานเรื่อง ลูกหมีชอบกินผัก



ครั้งที่5 นิทานเรื่อง ปูน้อยไม่กินผัก



