

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน

เรื่อง

การพัฒนาพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กชั้นเตรียมอนุบาล 2

ผู้วิจัย

นางสาวพิศมัย ก้อนคำ

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

รายวิชาการฝึกปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ 2

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ลำปาง)

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

รายงานการวิจัยในชั้นเรียน
การพัฒนาพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นเตรียมอนุบาล 2

ผู้วิจัย พิศมัย ก้อนคำ
ปีที่ทำวิจัย พ.ศ.2562

บทนำ

จากรับประทานอาหารกลางวันของเด็กปฐมวัย โดยทุกปีจะพบว่ามียอดเด็กจำนวนหนึ่งไม่รับประทานผัก และบางคนก็จะรับประทานน้อยมาก โดยเลือกรับประทานเป็นบางชนิด ในเทอมนี้ นักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล 2 มีทั้งหมด 16 คน เมื่อสังเกตมาประมาณ 1 สัปดาห์ เห็นว่า เวลารับประทานอาหารกลางวันมีเด็ก 3 คน มีพฤติกรรมไม่รับประทานผักผักบางชนิดเท่านั้น

การที่เด็กจะเจริญเติบโต มีร่างกายแข็งแรงได้นั้น อาหารที่เด็กรับประทานเป็นส่วนสำคัญจะทำให้เด็กเจริญเติบโต นอกจากนั้นการรับประทานอาหารควรเสริมสร้าง ให้มีตั้งแต่ในวัยเด็ก จะมีผลต่อการบริโภคเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ด้วยการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและจะต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดังนั้นครูจึงจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นครูจึงหาแนวทางในการที่จะทำให้เด็กทานผักได้ง่ายขึ้น โดยการพาเด็กไปเก็บผักจากแปลงผักที่ปลูกไว้ และให้แม่ครัวหั่นอาหารประเภทผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้เด็กได้ทานผักตั้งแต่เด็ก ค่อยๆ ให้ทานทีละน้อยและบ่อยๆ เพื่อให้เด็กคุ้นเคยกับกลิ่นและรสชาติของผัก จะเป็นการเริ่มกินผักได้เร็วขึ้น ผ่านกระบวนการเล่นิทานเกี่ยวกับอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบและให้เด็กได้ลงมือเก็บผักเอง โดยคุณครูเป็นผู้ทำอาหารจานผักให้กับเด็ก เด็กจะได้รับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง จะรับประทานของที่ตนเองช่วยเก็บและมีส่วนร่วมเป็นอีกวิธีหนึ่งในหลายๆ วิธีในการฝึกเด็ก ให้รับประทานผัก

จากเมนูอาหารของศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ในวัดแม่แรง ในรายการอาหารกลางวันของนักเรียนระดับปฐมวัย เพื่อพัฒนาให้เด็กได้รับประทานผัก เพื่อเด็กจะได้รับสารอาหารจากมื้อกลางวันทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจัด โดยศึกษาเมนูอาหารในภาคเรียนที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบการจัดอาหารกลางวันให้กับเด็กปฐมวัย ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางแก้ไขสุขนิสัยการรับประทานอาหารเกี่ยวกับผักเพื่อส่งเสริมให้เด็กได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และมีสุขภาพแข็งแรงมี เจตคติที่ดีต่อการรับประทานผักอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อปลูกฝังให้เด็กนักเรียนรับประทานผักมากขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร / กลุ่มตัวอย่าง
 - ประชากรในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล 2 ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ในวัดแม่แรง จำนวน 3 คน เป็นชาย 1 คน เป็นหญิง 2 คน
2. ด้านตัวแปร
 - ตัวแปรต้น คือ รายการอาหารกลางวันของศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ในวัดแม่แรง
 - ตัวแปรตาม คือ นักเรียนมีพฤติกรรมในการรับประทานผักได้ดีขึ้น
3. ด้านเนื้อหา การวิจัยนี้ดำเนินการในหน่วยการเรียนรู้ หน่วยอร่อยผักผลไม้ สารที่ควรรู้สาระที่ 1 เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก

นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

คำศัพท์ 1 อาหารหลัก 5 หมู่ หมายถึง โปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ คาร์โบไฮเดรต เช่น แป้งมัน เผือก ข้าว ไขมัน เช่น น้ำมันมะพร้าว เกลือแร่ เช่น ผัก ผลไม้ วิตามิน เช่น ผัก ผลไม้

คำศัพท์ 2 อาหารกลางวัน หมายถึง อาหารที่นำมาให้เด็กปฐมวัยรับประทานในภาคเรียนที่ 2

คำศัพท์ 3 เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กนักเรียนอายุ 3 – 4 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นเตรียมอนุบาล 2 ภาคการศึกษา 2561 ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ในวัดแม่แรง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยพัฒนามาจาก ทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์ ซึ่งอธิบายความสัมพันธ์ของตัวแปรคือตามทฤษฎีของมาสโลว์ได้แบ่งลำดับขั้นของความต้องการไว้ 5 ขั้นจากต่ำไปสูง โดยลำดับนี้คือความต้องการขั้นที่ 1 ของด้านร่างกาย ประกอบด้วย อาหาร น้ำ

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม

รายการอาหารกลางวันของศูนย์อบรม
เด็กก่อนเกณฑ์ในวัดแม่แรง



นักเรียนมีพฤติกรรมในการรับประทานผัก
ได้ดีขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ เก็บรวบรวมข้อมูลจากพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กชั้นเตรียมอนุบาล 2 จำนวน 3 คนผู้วิจัยออกแบบการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง มีการวัดก่อน – หลัง

เครื่องมือวิจัยได้แก่ แบบสังเกตการรับประทานอาหารกลางวัน จำนวน 3 ชุด ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่

- ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ
- การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้น
- กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล
- ระยะเวลาเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้เวลาทั้งหมด 10 วัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทำเครื่องมือประเมินแบบสังเกตการรับประทานอาหารกลางวัน สถิติที่ใช้ได้แก่ระดับคุณภาพ 3 ระดับคือ

3 หมายถึง ดี รับประทานผักและผลไม้ได้โดยไม่ต้องกระตุ้น

2 หมายถึง ปานกลาง หมายถึง รับประทานผักและผลไม้ได้โดยต้องกระตุ้น ชักชวน

1 หมายถึง ควรเสริม ไม่ทานผักและผลไม้เลย เขี่ยทิ้ง

สรุปผลการวิจัย

1. เพื่อให้เด็กรับประทานผัก ผลการวิจัย ตอบวัตถุประสงค์ข้อ 1 เด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการรับประทานผักได้บ้างบางชนิด
2. เพื่อให้รู้คุณค่าของผักต่าง ๆ ผลการวิจัย ตอบวัตถุประสงค์ข้อ 2 เด็กรู้ถึงคุณค่าของผักต่างๆ เช่น ผักมีวิตามิน ทำให้ร่างกายแข็งแรง
3. จากการลงมือปฏิบัติจริงหรือร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย และจัดสภาพแวดล้อมเพื่อกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันเสริมสารอาหารที่ ครบถ้วนนั้นจะต้องได้รับความร่วมมือระหว่างครูกับผู้ปกครองอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารเช้าให้ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวันตามเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขและสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานในวัยเจริญเติบโตต่อไปตลอดชีวิต

การสะท้อนผลการเรียนรู้

ความคิดเห็นของครู

เนื่องจากเด็กบางส่วนไม่ชอบรับประทานผัก ดังนั้นเพื่อให้เด็กสามารถปรับพฤติกรรมการไม่รับประทานผัก ครูจึงต้องมีการฝึกอธิบายให้กับเด็กเกิดความตระหนัก เข้าใจ ในการรับประทานผัก เพราะผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. จากการวิจัยพบว่าการแก้ไขเด็กที่ไม่รับประทานผัก โดยการเล่านิทานช่วยลดพฤติกรรมการไม่ชอบรับประทานผักของเด็กได้
2. ฝึกทดลองการรับประทานผักในเด็กที่ไม่ชอบรับประทานผัก เมื่อเด็กรับประทานผักแล้วครูเสริมแรงโดยการให้คำชมเชย เพื่อปรับพฤติกรรมให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

รายการอ้างอิง

จาก [http:// www.google.com](http://www.google.com)

\

ภาคผนวก

เครื่องมือวิจัย ข (ก่อนการฝึก)

แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารกลางวันของนักเรียนที่ไม่ชอบรับประทานผัก

รายการประเมิน	ด.ช.กรวิษณุพงษ์ เมฆโปธิ			ด.ญ.สุรภัส ใจใหญ่			ด.ญ.ปณชญา ปันวาริ		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ช่วยจัดโต๊ะอาหารทุกวัน			✓			✓			✓
รับประทานถั่วงอกได้			✓			✓			✓
รับประทานผักทองได้			✓			✓			✓
รับประทานผักกาดขาวได้		✓				✓			✓
รับประทานผักคะน้าได้			✓			✓			✓
รับประทานแครอทได้			✓			✓		✓	
รับประทานกล้วยได้			✓			✓			✓
รับประทานแตงโมได้			✓			✓			✓
รับประทานองุ่นได้			✓			✓		✓	
รับประทานแอปเปิ้ลได้		✓				✓		✓	
รวมคะแนน	0	2	8	0	0	10	0	3	7
ค่าร้อยละ	0.00	20.00	80.00	0.00	0.00	100.00	0.00	30.00	70.00

เครื่องมือวิจัย (หลังการฝึก)

แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารกลางวันของนักเรียนที่ไม่ชอบรับประทานผัก

รายการประเมิน	ด.ช.ปิติภูมิ			ด.ญ.กัญญาลักษณ์			ด.ญ.ชนิกานต์		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ช่วยจัดโต๊ะอาหารทุกวัน		✓			✓			✓	
รับประทานถั่วงอกได้		✓			✓		✓		
รับประทานฟักทองได้	✓				✓		✓		
รับประทานผักกาดขาวได้		✓		✓				✓	
รับประทานผักคะน้าได้		✓			✓			✓	
รับประทานแครอทได้		✓			✓			✓	
รับประทานกล้วยได้		✓			✓		✓		
รับประทานแตงโมได้		✓		✓				✓	
รับประทานองุ่นได้	✓			✓			✓		
รับประทานแอปเปิ้ลได้	✓				✓		✓		
รวมคะแนน	3	7	0	3	7	0	5	5	0
ค่าร้อยละ	30.00	70.00	0.00	30.00	70.00	0.00	50.00	50.00	0.00

ตารางเปรียบเทียบพฤติกรรมของนักเรียนก่อนและหลังการทำวิจัยโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ค่าร้อยละ

ชื่อนักเรียน	ก่อนการฝึก			หลังการฝึก		
	ดี	ปานกลาง	ควรเสริม	ดี	ปานกลาง	ควรเสริม
ค.ช.ปิฎกมิ	-	20	80	30	70	-
ค.ญ.กัญญาลักษณ์	-	-	100	30	70	-
ค.ญ.ชนนิกานต์	-	30	70	50	50	-

จากตารางเปรียบเทียบพฤติกรรมของนักเรียน เมื่อครูได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทั้ง 3 คน แล้วสังเกตพฤติกรรมในช่วงระยะหนึ่ง พบว่า ก่อนการฝึกนักเรียนทั้ง 3 คน มีค่าร้อยละสูงสุดอยู่ในระดับคุณภาพ ที่ควรเสริม เป็นอันดับที่ 1 และอยู่ในระดับปานกลางเป็นอันดับรองลงมา แต่เมื่อหลังการฝึกนักเรียนทุกคน มี ค่าร้อยละอยู่ในระดับดีและปานกลาง เท่านั้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่ครูกำหนดขึ้นนั้น สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

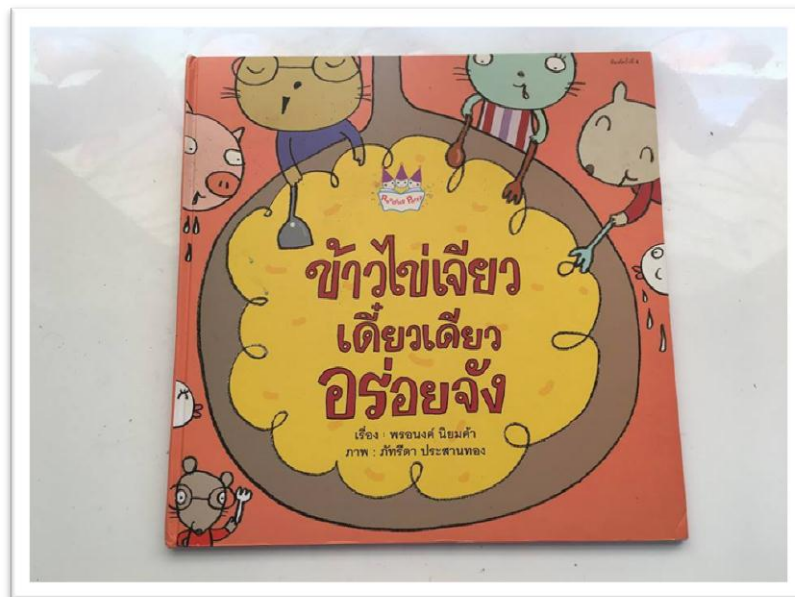
สรุปผลการวิจัย

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในระดับปฐมวัย ควรให้เด็กลงมือปฏิบัติจริงหรือร่วมทำกิจกรรม ที่เหมาะสมกับวัยและจัดสภาพแวดล้อมเพื่อกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันเสริมสารอาหารที่ ครบถ้วนนั้นจะต้องได้รับความร่วมมือระหว่างครูกับผู้ปกครองอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างสุขนิสัยในการรับ ประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวันตามเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขและสร้าง ภูมิคุ้มกันทานในวัยเจริญเติบโตต่อไปตลอดชีวิต

ข้อเสนอแนะ

1. ควรให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรายการอาหาร
2. ควรให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติในการปลูกผักสวนครัว
3. ควรจัดให้เด็กได้ทดลองหั่นผัก ผลไม้ ด้วยตนเอง
4. ในการปรุงอาหารให้เด็กปฐมวัยควรหั่นผักให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ พอคำหรือทำเป็นรูปต่าง ๆ ที่เด็กชอบเด็กจะรับประทานเองโดยไม่ต้องบังคับ

ภาพการดำเนินกิจกรรม



เล่านิทานที่มีผักเป็นส่วนประกอบ



เด็กและครูช่วยกันรดน้ำแปลงผัก



เด็กและครูช่วยกันเก็บผักกาด



หั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆ



ผัดผักกาด



รับประทานผักผักกาด



ข้าวผัดผักรวม



ข้าวต้มหมูสับแครอท

