

รายงานการวิจัยในชั้นเรียน

เรื่อง

การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
ของเด็กปฐมวัยโดยใช้หนังสือนิทาน

ผู้วิจัย

นางจันทนา ปั้นโท

รหัส 571151321102

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

รายวิชา การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ 2

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์กำแพงเพชร)

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

บทนำ

อาหารเป็นส่วนที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ โดยเฉพาะคนไทยจะรับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองควรปลูกฝังให้ลูกรับประทานอาหารตั้งแต่วัยก่อนเรียนหรือวัยเริ่มเรียน เพื่อเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีต่อการรับประทานอาหารจนติดเป็นนิสัยตลอดจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่

เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ร่างกายต้องการสารอาหารต่างๆในปริมาณที่สูง การมีโภชนาการที่ดี เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตมีสุขภาพแข็งแรงในด้านสุขภาพอนามัย การเจริญเติบโตของเด็กถือเป็นตัวชี้วัดสำคัญต่อสุขภาพเด็ก โดยรวม อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ อาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้หลากหลาย เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารอย่างเพียงพอ ถ้าเด็กได้รับปริมาณและสารอาหารเพียงพอครบถ้วนตามความต้องการ แต่ถ้าเด็กไม่ได้รับอาหารที่ดี ไม่เพียงพอ อาหารไม่มีคุณภาพ ก็จะทำให้ภาวะการขาดสารอาหาร สุขภาพไม่สมบูรณ์ พัฒนาการไม่สมวัย สภาพร่างกายผิดปกติ ส่งผลต่อพฤติกรรมไปด้วย

จากทุกวันของช่วงเวลาพักรับประทานอาหารกลางวันของเด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลช่องแค พบว่ามีนักเรียนจำนวนหนึ่ง สังเกตเห็นว่า เวลาที่นักเรียนรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารดังนี้ จะหยิบขนมมารับประทานแทนอาหารกลางวัน เลือกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ จากพฤติกรรมของนักเรียนที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะร่วมสร้างเสริมปลูกฝังและปูพื้นฐานคุณลักษณะที่ดีให้กับนักเรียนตั้งแต่วัยเริ่มเรียน เพราะเริ่มปลูกฝังได้เร็วเท่าไร นักเรียนก็จะปรับเปลี่ยนนิสัยที่เคยชินได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารของนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนได้รู้ถึงประโยชน์ของอาหาร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร่างกายเติบโต

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร/ กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยได้แก่ เด็กปฐมวัยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลช่องแค สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลช่องแค อำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ เป็นนักเรียนชาย-หญิง ที่มีอายุอยู่ในช่วง 3-4 ปี ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 17 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เด็กปฐมวัยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลช่องแค สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลช่องแค อำเภอตากถ้ำ จังหวัดนครสวรรค์ ที่มีอายุอยู่ในช่วง 3-4 ปี ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 5 คน

การได้มาของตัวอย่าง ด้วยวิธีเลือกแบบเจาะจงของเด็กปฐมวัยที่มีอายุอยู่ในช่วง 3-4 ปี ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 5 คน

2. ด้านตัวแปร

ตัวแปรในการวิจัย ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น ได้แก่ หนังสือนิทานเรื่อง “น้องข้าวหอมไม่ยอมกินผัก”

ตัวแปรตาม ได้แก่ การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

3. ด้านเนื้อหา การวิจัยนี้ดำเนินการในหน่วยการเรียนรู้ อาหารดี มีประโยชน์ สารที่ควรรู้ เรื่องราวเกี่ยวกับธรรมชาติรอบตัว ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ 3 สัปดาห์ๆละ 5 วันละๆ 30 นาที

นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

1. หนังสือนิทาน หมายถึง หนังสือนิทานเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารที่นำมาเล่าให้นักเรียนฟัง
2. เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กปฐมวัย ที่มีอายุตั้งแต่ 3-4 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลช่องแค

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยพัฒนามาจากทฤษฎี/แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการรับประทานอาหารมีหลายทฤษฎี ดังนี้

ยุทธศาสตร์การพัฒนาที่สำคัญใน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554) กล่าวไว้ว่าการเสริมสร้าง สุขภาวะคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เน้นการพัฒนา ระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้มีความมั่นคงทางอาหารและการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยลด ละเลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ สมใจ สิริเวช (2532, หน้า 33) ได้ให้ความหมายว่า บริโภคนิสัย หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซาก ซึ่งบุคคลหนึ่งทำด้วยความเต็มใจเพื่อให้การกินอาหารของ บุคคลนั้นบรรลุถึงความประสงค์ทางด้านอารมณ์และสังคม เป็นการกระทำที่สืบเนื่องกันมาเป็น ระยะเวลายาวนานยากที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมบริโภคอาหารทางองค์การอนามัยโลก 1972 ให้ความหมายไว้ว่าการประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหาร ที่กิน การกินหรือกินอะไรกินอย่างไรจำนวนมือที่กิน และอุปกรณ์ที่ใช้รวมทั้งสุขนิสัยก่อนและ หลังกิน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ อังศินันท์ อินทรกำแหง (2552, หน้า 157) ที่ว่าพฤติกรรม การ บริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำต่าง ๆ ได้แก่ การรับประทานผักและผลไม้, การรับประทาน ในขณะที่ วิริยาภรณ์ เจริญชีพ (2545, หน้า 15) ระบุว่า พฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยใน การรับประทานอาหาร

เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตนตาม สุขอนามัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคม และวัฒนธรรม

ซึ่งอธิบายความสัมพันธ์ของตัวแปรได้ดังนี้ การจัดกิจกรรมโดยใช้หนังสือนิทานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันของเด็กปฐมวัย ที่สำคัญสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ ตลอดจนจะช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในระดับปฐมวัย ได้ใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในโอกาสต่อไป แสดงได้ดังแผนภาพต่อไปนี้

ตัวแปรต้น

-หนังสือนิทาน

ตัวแปรตาม

ส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
ของเด็กปฐมวัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีเชิงแบบเจาะจงเก็บรวบรวมข้อมูลจาก เด็กปฐมวัยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลช่องแค มีอายุอยู่ในช่วง 3-4 ปี ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 5 คน

เครื่องมือวิจัยได้แก่

1. หนังสือนิทาน “น้องข้าวหอมไม่ยอมกินผัก” จำนวน 1 เล่ม
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ

-หนังสือนิทานเรื่อง “น้องข้าวหอมไม่ยอมกินผัก”

1. ศึกษาสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน
2. ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
3. นิทานเรื่อง “น้องข้าวหอมไม่ยอมกินผัก” ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

-แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

3. นำแบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยไปใช้

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้น

1. ศึกษาเอกสารหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2560 ของกรมวิชาการ
2. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ และเทคนิคการสอนที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ
3. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมเล่านิทาน โดยเลือกเล่านิทานที่เกี่ยวข้องกับการประโยชน์ของการรับประทานผักและเหมาะสมกับแผนการจัดประสบการณ์
4. นำแผนการจัดกิจกรรมเล่านิทานเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และรูปแบบการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน

กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

- ข้อมูลที่เก็บ ได้แก่ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน
- วิธีการเก็บ ได้แก่ การบันทึก
- เครื่องมือ ได้แก่ แบบสังเกต

ระยะเวลาการเก็บข้อมูลโดยดำเนินการ 3 สัปดาห์ๆละ 5 วันละๆ 30 นาที

สัปดาห์ที่	วัน	แผนกิจกรรม	ชื่อกิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
1	จันทร์	1	แผนการจัดประสบการณ์ -หนังสือนิทานเรื่อง “น้องข้าวหอมไม่ยอมกินผัก”	30 นาที
	อังคาร			30 นาที
	พุธ			30 นาที
	พฤหัสบดี			30 นาที
	ศุกร์			30 นาที
2	จันทร์	1	แผนการจัดประสบการณ์ -หนังสือนิทานเรื่อง “น้องข้าวหอมไม่ยอมกินผัก”	30 นาที
	อังคาร			30 นาที
	พุธ			30 นาที
	พฤหัสบดี			30 นาที
	ศุกร์			30 นาที
3	จันทร์	1	แผนการจัดประสบการณ์ -หนังสือนิทานเรื่อง “น้องข้าวหอมไม่ยอมกินผัก”	30 นาที
	อังคาร			30 นาที
	พุธ			30 นาที
	พฤหัสบดี			30 นาที
	ศุกร์			30 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

-เปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลังการใช้หนังสือนิทาน

ผู้วิจัยใช้วิธีการทางสถิติการหาค่าเฉลี่ยเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ เกณฑ์การประเมิน

-ดี (3) หมายถึง รับประทานอาหารได้โดยไม่ต้องกระตุ้น

-ปานกลาง (2) หมายถึง รับประทานอาหารได้โดยต้องกระตุ้นบ้าง

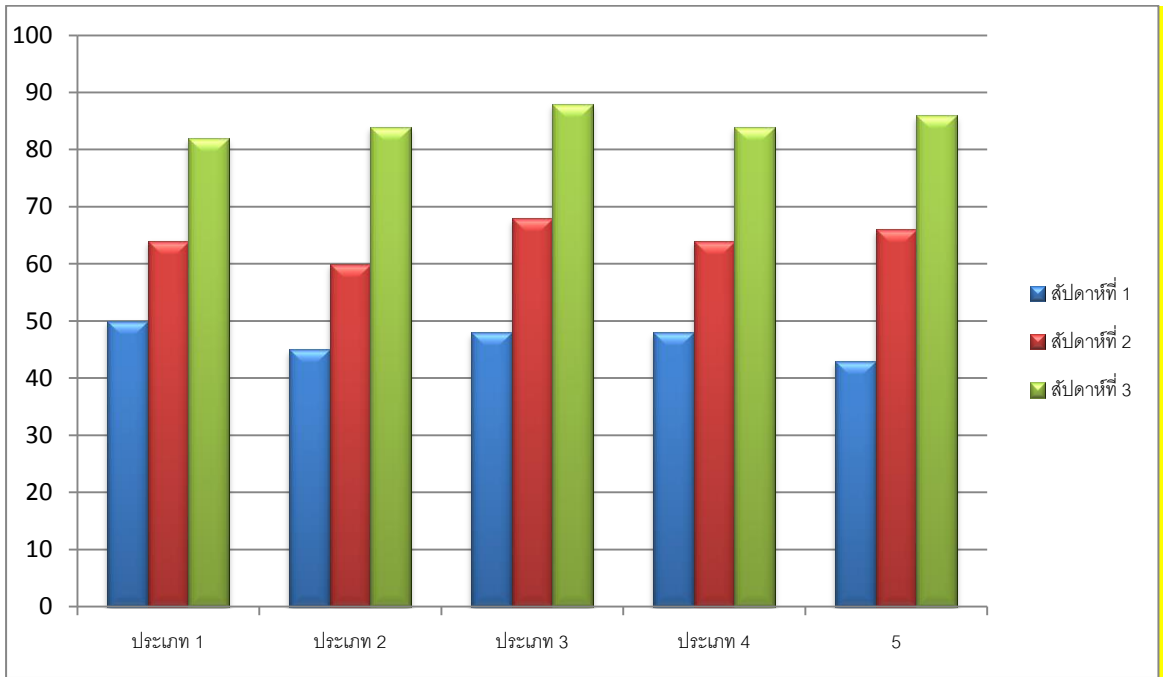
-ปรับปรุง (1) หมายถึง ไม่รับประทานอาหาร

สรุปผลการวิจัย

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในระดับปฐมวัย เพื่อสร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวันตามเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข ควรให้เด็กลงมือได้ปฏิบัติจริงหรือร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและจัดสภาพแวดล้อม กระตุ้นให้เด็กปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน และเสริมสารอาหารให้ครบถ้วน ได้รู้ถึงประโยชน์ของอาหาร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร่างกายเติบโตที่เหมาะสมกับวัย ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมและประเมินค่าคะแนนจากพฤติกรรม จำนวน 3 สัปดาห์ สรุปผลการพัฒนาได้ดังนี้

โดยมีคะแนนเต็มรายการละ 3 คะแนน ดังนั้นเด็กจะมีคะแนนสำหรับการปฏิบัติ 3 รายการต่อวัน มีคะแนนเต็ม 30 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติกิจกรรมครบใน 1 สัปดาห์ คะแนนรวมจึงเป็นสัปดาห์ละ 90 คะแนน ผู้วิจัยจึงนำคะแนนในแต่ละสัปดาห์ของเด็กทุกคน มาแสดงเป็นคะแนนรวมจำนวน 3 สัปดาห์ ดังนี้

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	คะแนนรวมเต็ม 90 คะแนน		
		สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3
1	โอม	50	64	82
2	นะโม	45	60	84
3	ข้าวโพด	48	68	88
4	ขวัญข้าว	48	64	84
5	ปลาย	43	66	86
รวม		234	322	424
คะแนนเฉลี่ย (ร้อยละ)		46.8	64.4	84.8



จากแผนภูมิแสดงค่าคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการมีทักษะการพูดสำหรับเด็กปฐมวัยใน 3 สัปดาห์ เป็นการเก็บคะแนนจากกลุ่มเป้าหมาย 5 คน ที่เป็นเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลช่องแค มีรายการประเมิน 3 รายการคือ 1. รับประทานอาหารได้โดยไม่ต้องกระตุ้น 2. รับประทานอาหารได้โดยต้องกระตุ้นบ้าง 3. ไม่รับประทานอาหาร

การสะท้อนผลการเรียนรู้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปพัฒนาการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ครั้งนี้สามารถนำมาสรุปเป็นข้อเสนอแนะดังนี้

1. ก่อนนำไปใช้ครูผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตร แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ให้เข้าใจอย่างชัดเจนเพื่อประยุกต์แนวคิด หลักการและทฤษฎี มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
2. การดำเนินการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร สามารถส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ในเด็กทุกวัยเพียงแต่ต้องมีวิธีการและกระบวนการที่เหมาะสมและต่อเนื่อง
3. การดำเนินการต้องเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์เป็นอย่างดี เพราะเด็กมีช่วงความสนใจสั้น
4. ก่อนดำเนินการจะต้องมีข้อมูลหรือสารสนเทศที่ถูกต้องชัดเจน วิเคราะห์พัฒนาการของเด็ก โดยใช้เครื่องมืออย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้ทราบถึงปัญหาอย่างแท้จริง
5. เลือกวิธีการหรือสิ่งที่จะนำมาจัดทำหรือพัฒนา โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับความพร้อม ความต้องการ ความสนใจของเด็กในแต่ละช่วงอายุ

ในการศึกษาทำการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยเสนอว่าควรทำกิจกรรมพัฒนาเด็กปฐมวัยในด้านอื่นๆ อีกนอกเหนือจากการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร นอกจากนี้การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กปฐมวัยควรดำเนินการกับกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะต่อไป

รายการอ้างอิง

- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (21 สิงหาคม 2546). การเล่านิทาน. [On-line]. Available :
<http://www.childthai.org/cic/c256.htm>.
- จินตนา ไบกาชุยี่. (2534). การจัดทำหนังสือสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ : สวีติยาสาน.
- ฉวีวรรณ กิनावงศ์. (2536). การศึกษาเด็ก. กรุงเทพฯ : โอ เอส พรีนติ้งเฮ้าส์.
- ณรงค์ ทองปาน. (2526). การสร้างหนังสือสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ : เทพเนรมิตการพิมพ์.
- เผชิญ กิจระการ. (ม.ป.ป.). นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- รุจิร ภูสาระ. (2545). การเขียนแผนการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร : บั๊กพอยท์.
- รัตนะ บัวสนธิ์. (2551). การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมการศึกษา. พิษณุโลก: คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วาโร เฟ็งสวัสดิ์. (2542). การวิจัยทางการศึกษาปฐมวัย. สกลนคร : สถาบันราชภัฏสกลนคร.
- สงบ ลักษณ์ะ. (2533). แนวการทำแผนการสอน. กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ.
- สุชาติ สวัสดิ์ศรี. (2530). หนังสือสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมศักดิ์ ปรีปุระณะ. (2542). นิทานสำหรับเด็ก. ราชบุรี : สถาบันราชภัฏจอมบึง.
- สมชาย ตันติสันติสม. (2535). การสร้างหนังสือสำหรับเด็ก. กำแพงเพชร : สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร.

ภาคผนวก

แนบ....

- เครื่องมือวิจัย
- ภาพขณะดำเนินกิจกรรมการวิจัย
- แผนการจัดกิจกรรม/ ชิ้นงาน/ เอกสารประกอบ
- เอกสารอื่น ๆ

• เครื่องมือวิจัย



นิทานเรื่อง ข้าวหอมไม่ยอมทานผัก

เช้าวันหนึ่งอากาศแจ่มใส ไก่ขันปลุกให้ลูกตื่นขึ้นมา คุณพ่อบอกลูกๆแปรงฟัน อาบน้ำชำระล้าง มากินข้าว กินปลา คุณแม่ตักข้าวไว้ให้ เป็นข้าวผัดไก่ใส่แครอท และคะน้า อีกทั้งผลไม้ก็มี หลากหลายสีแสนสะดุดตา อาหารกลิ่นหอมน่าห่ม่า พี่ข้าวสวยกินอ้อๆ อย่างไม่รอช้า คุณแม่พูด “ค่อยๆ กินซิจะลูกแม่ เดี่ยวติดคอแย่นะ จะลูกจ๋า” ส่วนข้าวหอมกินอย่างใจเย็น แต่ไม่เห็นกินผักเลยนี่นา ยังเขี่ยผักออกไปไกลไกล ติดขอบจานไม่อยู่ในสายตาเลย คุณแม่พูด “กินผักบ้างซิลูก ผักมีกากใย ประโยชน์มากมายล้วนได้คุณค่า” ข้าวหอมเริ่มจะงอแง บอกคุณพ่อคุณแม่หนูไม่กินดีกว่า วันหนึ่งข้าวหอมครุ่นคิด หงุดหงิด ในห้องสุขา ทำไมอียากจัง ได้แต่นั่งบิดไปบิดมา ข้าวหอมออกมาบอกคุณแม่ หนูรู้สึกแย่งเลยแม่จ๋า ทำอย่างไรจะขับถ่ายคล่อง ไม่อึดอัดท้องอย่างที่เป็นมา นี่คือการท้องผูก คุณแม่ปลุกฝั่งและแนะนำว่า ดื่มน้ำมากๆ ออกกำลังกาย และขับถ่ายเป็นเวลา ลดกินของมัน ของหวาน เพราะอาหารเหล่านี้ย่อยช้า ลองกินผักและผลไม้ ลูกจะขับถ่ายสบายท้องกว่า ลดความอ้วนก็ได้ผลด้วย กินแล้วหุ่นสวยผอมเพริ้วเซียวหนา ลูกจะไม่ค่อยป่วยไข้ เติบโตสมวัย สดใส เร็งร่า เพราะกินผัก ผลไม้หลากสี ต่างก็มีประโยชน์นานา สีขาว เขียว เหลือง ม่วง แดง ช่วยให้แข็งแรง ผิวพรรณงามตา แล้วข้าวหอมก็เริ่มกินผัก พี่ข้าวสวยทักว่าเก่งจริงหนา คุณพ่อคุณแม่รู้สึกภูมิใจ ต่างปรบมือ ยินดีปรีดา

แผนการจัดประสบการณ์

การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย โดยใช้นิทาน

1. สาระสำคัญ

การใช้หนังสือภาพนิทานในการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

2. จุดประสงค์

1. เพื่อปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร
2. เพื่อให้นักเรียนได้รู้ถึงประโยชน์ของอาหาร

3. สาระการเรียนรู้

พฤติกรรมกรรับประทานอาหารเช้าที่ต้องจะช่วยให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มที่

สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้

- 1.1 หนังสือเรื่อง “น้องข้าวหอมไม่ยอมกินผัก”
- 1.2 ส่งเสริมพฤติกรรมกรรับประทานอาหารเช้า

2. ประสบการณ์สำคัญ

- 2.1 ลักษณะนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารเช้า
- 2.2 การรู้ถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้า

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูและเด็กสนทนาเกี่ยวกับอาหารที่เด็กรับประทานก่อนมาโรงเรียน ให้เด็กบอกชื่ออาหารครุณาภาพสิ่งของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันของเด็กให้เด็กดู

ขั้นสอน

2. ครุณาภาพอาหารให้เด็กดู พร้อมสนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหาร
3. ครุเล่านิทานเรื่อง “น้องข้าวหอมไม่ยอมกินผัก” แล้วถามคำถาม เช่น ทำไมข้าวหอมถึงอียาก

ขั้นสรุป

6. ครุและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับเนื้อหาในหนังสือภาพนิทาน

สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือภาพนิทาน เรื่อง “น้องข้าวหอมไม่ยอมกินผัก”

การประเมินพัฒนาการ

สิ่งที่ประเมิน

1. สังเกตลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหาร
2. สังเกตการบอกถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหาร

วิธีการ

การสังเกต/บันทึก

เครื่องมือประเมินพัฒนาการ

แบบสังเกตพฤติกรรมการจัดประสบการณ์

เกณฑ์การประเมิน

ใช้ระดับพัฒนาการ 3 ระดับ

(ดูได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมการจัดประสบการณ์)

แบบบันทึกหลังการจัดประสบการณ์

สัปดาห์ที่..... วันที่.....

1. ผลการจัดประสบการณ์

.....
.....
.....
.....
.....

2 ปัญหา / อุปสรรคในการจัดประสบการณ์

.....
.....
.....
.....
.....

3 แนวทางการแก้ปัญหา

.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(นางจันทนา ปั้นโท)
ผู้จัดประสบการณ์

แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
ครั้งที่.....

ลำดับที่	ชื่อ (นามสมมติ)	รายการสังเกต/คะแนน								
		สามารถรับประทานอาหารที่มีประโยชน์			รับประทานอาหารได้หมด			รับประทานอาหารด้วยตนเอง		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	โอม									
2	นะโม									
3	ข้าวโพด									
4	ขวัญข้าว									
5	ปลาย									

เกณฑ์การประเมิน

- ดี (3) หมายถึง รับประทานอาหารได้โดยไม่ต้องกระตุ้น
- ปานกลาง (2) หมายถึง รับประทานอาหารได้โดยต้องกระตุ้นบ้าง
- ปรับปรุง (1) หมายถึง ไม่รับประทานอาหาร

- ภาพขณะดำเนินกิจกรรมการวิจัย









