

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน

เรื่อง การพัฒนาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการ รับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมหนังสือนิทาน

ผู้วิจัย

นางสาวชนิษฐา พูลพันธ์

รหัสนักศึกษา 571151321017

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษารายวิชาการปฏิบัติการสอนในสถาน
ศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ 2
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
(ศูนย์กำแพงเพชร)
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน

เรื่อง การพัฒนาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการ รับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมหนังสือนิทาน

ผู้วิจัย

นางสาวชนิษฐา พูลพันธ์

รหัสนักศึกษา 571151321017

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษารายวิชาการปฏิบัติการสอนในสถาน
ศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ 2
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
(ศูนย์กำแพงเพชร)
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

ชื่อเรื่อง การพัฒนาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็ก
ปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมหนังสือนิทาน
ชื่อผู้วิจัย นางสาวชนิษฐา พูลพันธ์
ปีที่ทำวิจัย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของชาติ และเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการบริโภคอาหาร เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกาย และสติปัญญา แต่ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวิถีชีวิตแบบเดิม เด็กมักเลือกบริโภคอาหารที่ตนเองชอบ และจะมีพฤติกรรมการเขี่ยพวักอาหารที่ตนเองไม่ชอบออกไว้ข้างจาน จึงทำให้เด็ก ขาดคุณค่าทางโภชนาการและย่อยยากเพราะไม่มีกากใยอาหารเหล่านี้มักพบมากในอาหารประเภทผักและผลไม้ การบริโภคผักมีความสำคัญต่อร่างกาย หากเด็กมีพฤติกรรมการบริโภคผักที่ไม่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดปัญหาทางระบบขับถ่ายทำงานไม่เป็นปกติทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพและสุขภาพจิตตามมา การเกิดปัญหาทางสุขภาพกายย่อมทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา นับว่าเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมในครอบครัวและประเทศชาติได้

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์ทำให้อายุขัยเฉลี่ยประชากรสูงขึ้น โดยมีปัจจัยร่วมใน รูปแบบอาหารเพื่อสุขภาพคือรับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้น เลือกโปรตีนจากพืช รับประทานปลาหรือสัตว์ปีก ถั่วและธัญพืชไม่ขัดสี เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำ ลดน้ำตาลและเกลือให้น้อยที่สุด (ดร.ณิวัณ, 2560) ในปัจจุบันรัฐ ไทยได้ปฏิรูประบบสุขภาพโดยขยายกรอบการทำงานของหน่วยงานด้านสาธารณสุขจากการดูแล “สุขภาพ” ไปสู่การดูแล “สุขภาวะ” ส่งเสริมให้พลเมืองไทยมีสุขภาพดีมีความสุขทั้งใน 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือ จิตวิญญาณ (สุภากร คุชรัตน์, 2560) ซึ่งแผนพัฒนาสถิติสาขาสภาพฉบับที่ 1 พ.ศ. 2557–2558 ระบุหนึ่งใน ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

อย่างยิ่งคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม และบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณน้อย (คณะอนุกรรมการสถิติสาขาสุขภาพและคณะทำงานสถิติสาขาสุขภาพ, 2557) รวมถึง แนวโน้มการบริโภคเนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน และผลิตภัณฑ์อื่นๆ เพิ่มมากขึ้น (ธีรวิวัฒน์ไพบลีย์, 2557)

จากการจัดการเรียนการสอนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลเทพนคร (บ้านเทพนคร) จำนวน 10 คน พบปัญหาเด็กไม่รับประทานผักเลย มีจำนวน 5 คน ซึ่งส่งผลให้เด็กปฐมวัยไม่มีลักษณะที่พึงประสงค์ด้านร่างกาย เรื่องพฤติกรรมของเด็กที่ไม่รับประทานผัก

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักสำหรับเด็กปฐมวัยควรได้รับการส่งเสริมแรงจูงใจในการบริโภค อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เกิดเป็นนิสัยการกินการยอมรับอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือกินอยู่เป็นประจำสำคัญที่สุดของการพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์จิตใจ สังคม และ บุคลิกภาพและเป็นวัยที่เรียกว่าเป็นช่วงแห่งพลังการเจริญเติบโตของร่างกายสำหรับชีวิต (สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์, 2538: 8) การบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็น สิ่งสำคัญสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อช่วยส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัยสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีการบริโภคผักต่อเด็กปฐมวัย ที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพและศักยภาพของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แข็งแรงของประเทศชาติ

จากสถานการณ์ปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยได้จัดทำวิจัยเพื่อการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมนิทานเพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหาของเด็กปฐมวัยที่มีพฤติกรรมของการไม่รับประทานผัก ซึ่งงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเด็กปฐมวัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักก่อน – หลังจากการใช้กิจกรรมนิทานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร/ กลุ่มตัวอย่าง
ประชากรในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชาย – หญิง อายุ 3-4 ปี ห้องเตรียมอนุบาล 1/2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลเทพนคร (บ้านเทพนคร) จำนวน 10 คน
2. ด้านตัวแปร
ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กิจกรรมนิทาน
ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย
3. ด้านเนื้อหา
การวิจัยนี้ดำเนินการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมเล่านิทานสาระที่ควรรู้ทั้ง 4 สาระ โดยเลือกเล่านิทานที่เกี่ยวข้องกับการประโยชน์ของการรับประทานผักและเหมาะสมกับแผนการจัดประสบการณ์ชั้นเตรียมอนุบาล 1/2 พุดคุยทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อตกลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมและรูปแบบการเล่านิทาน และจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ผักและผลไม้ ในกิจกรรมเสริมประสบการณ์ 2 ครั้ง / สัปดาห์ รวมทั้งหมด 8 ครั้ง

นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

คำศัพท์ 1 หมายถึง กิจกรรมนิทาน เป็นการเล่านิทานโดยใช้วาจาหรือเล่าโดยแสดงภาพประกอบ หรือการเล่าโดยใช้วัสดุอุปกรณ์ประเภทต่าง ๆ ประกอบก็ได้ เช่น หนังสือภาพ หุ่นมือหรือการใช้คนแสดงบทบาทลีลาเป็นไปตามเนื้อเรื่องของนิทานนั้น ๆ และเล่าอธิบายกิจกรรมที่เราจะใส่ให้เด็กทำ เช่น กิจกรรมเสริมประสบการณ์ เป็นต้น

คำศัพท์ 2 หมายถึง พฤติกรรมการรับประทานผัก เด็กสามารถบอกชื่อผักได้ และมีพฤติกรรมการรับประทานผักในมื้ออาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กฯได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการที่ครอบคลุมเด็กปฐมวัยทุกประเภท (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 มาตราที่ 6) ยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาโดยเน้นเด็กเป็นสำคัญ ซึ่งคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และวิถีชีวิตของเด็กตามบริบทของชุมชน สังคม และวัฒนธรรมไทย ให้มีการพัฒนาเด็ก รวมทั้งการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็กสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข ซึ่งความสุขเป็นสิ่งสำคัญต่อการขับเคลื่อนการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากงานวิจัย เอกสาร ตำรา ที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในเด็กปฐมวัย ซึ่งการใช้นิทานเล่าให้เด็กฟังเป็นการจัดกิจกรรมการเล่านิทานเป็นสื่อการสอนที่สำคัญสำหรับการศึกษาปฐมวัย เพราะการเล่านิทานเป็นวิธีการให้ความรู้วิธีการหนึ่งที่เด็กให้ความสนใจ อยากรู้อยากทำตามและมีแรงจูงใจที่จะเปิดรับพฤติกรรมที่พึงปรารถนา การเล่านิทานเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ตอบสนองต่อธรรมชาติของเด็ก การเล่านิทานให้เด็กฟังที่让孩子มีความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายอารมณ์แล้ว เนื้อหายังสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมอันดีงามอันเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของเด็ก ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้นิทานเป็นสื่อในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กปฐมวัย โดยนำเสนอเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพประกอบนี้



แผนภาพกรอบแนวคิดการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย แบบกึ่งทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนห้องเตรียมอนุบาล 1/2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลเทพนคร (บ้านเทพนคร) จำนวน 10 คน ผู้วิจัยออกแบบการวิจัย โดยใช้แบบกลุ่มเดียว มีการวัดก่อน-หลัง (One Group Pre Test-Post Test Design)

เครื่องมือวิจัย ได้แก่

- แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมนิทานของนักเรียน ชั้นเตรียมอนุบาล 1/1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลเทพนคร (บ้านเทพนคร)
- หนังสือนิทาน 8 เรื่อง

ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ

1. ศึกษาข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ของเด็กปฐมวัย
2. สร้างเครื่องมือที่สอดคล้องกับงานวิจัย
3. นำเครื่องมือส่งให้ผู้เชี่ยวชาญสอบคุณภาพ
4. นำเครื่องมือไปทดลองใช้
5. ปรับปรุงแก้ไข

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้น

1. ส่งเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพ คือ
 1. อาจารย์กุลธิดา มีสมบุรณ์ อาจารย์ประจำหลักสูตร การศึกษาศาปฐมวัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
 2. นางลัดดาวัลย์ รามสุต ครู คศ.2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลเทพนคร (บ้านเทพนคร)
 3. นางพวงผกา ภูสุวรรณ ครู คศ.2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลเทพนคร (บ้านไร่)
2. นำเครื่องมือไปปรับปรุงแก้ไข

กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการทดลองก่อนทำกิจกรรม คือ นักเรียนชั้นเตรียมอนุบาลห้อง 1/2 อายุ 3-4 ปี ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลเทพนคร (บ้านเทพนคร) และ ประเมินก่อนการจัดกิจกรรม
2. จัดกิจกรรมการเล่านิทาน 8 ครั้ง เข้าไปในกิจกรรมเสริมประสบการณ์
3. ประเมินหลังการจัดกิจกรรม
4. วิเคราะห์ค่าทางสถิติ

ระยะเวลาการเก็บข้อมูล ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ระหว่างเดือน มกราคม – กุมภาพันธ์ 2562 โดยใช้แบบทดลอง 8 ครั้ง มีการสังเกตพฤติกรรมก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธี

1. ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้หนังสือนิทานประกอบภาพสำหรับเด็กปฐมวัย
2. ศึกษาพัฒนาการ ความพร้อมทางภาษาและความสนใจในการอ่านของเด็กปฐมวัย
3. เลือกหนังสือนิทานประกอบภาพที่มีความเหมาะสมกับเด็กปฐมวัยจำนวน 8 เล่ม ดังนี้

- เล่มที่ 1. นิทานเรื่องน้องไข่เจียวชอบกินผัก
- เล่มที่ 2. นิทานเรื่องผักแสนดี
- เล่มที่ 3. นิทานเรื่องกุงกิ้งทองผูก
- เล่มที่ 4. หนูน้าฟ้าไม่ชอบกินผัก
- เล่มที่ 5. สัตว์ประหลาดในห้องครัว
- เล่มที่ 6. หนูนิดทองผูก
- เล่มที่ 7. หนูชอบผัก
- เล่มที่ 8. ผีน้อยเรียนรู้ ผัก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของผลการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

1. ค่าเฉลี่ย (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ, 2538, หน้า 73-79)

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

2. ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ $S.D.$ แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนน

$(\sum X)^2$ แทน กำลังสองของผลรวมของคะแนน
 n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

3. t-test แบบ Dependent (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538, หน้า 104)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$

เมื่อ D คือ ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

N คือ จำนวนคู่

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมนิทานเพื่อการพัฒนาส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยนำคะแนนความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรมมาเปรียบเทียบ

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมนิทานเพื่อการพัฒนาส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลองการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	SD	t
ก่อนการทดลอง	10	0.8	0.12	11.784
หลังการทดลอง	10	1.52	0.47	

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าหลังจากที่เด็กได้รับการจัดกิจกรรม การใช้กิจกรรมนิทานเพื่อการพัฒนาส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยมีสื่อการเรียนรู้นิทาน 8 เล่ม คือ นิทานเรื่องน้องไข่เจียว ชอบกินผัก นิทานเรื่องผักแสนดี นิทานเรื่องกุงกิ้งท้องผูก หนูน้าฟ้าไม่ชอบกินผัก และสัตว์ประหลาดในห้องครัวหนูนิดท้องผูก หนูชอบผัก ผักน้อยเรียนรู้ ผัก พบว่ากิจกรรมการใช้นิทาน มีส่วนช่วยส่งเสริมให้เด็กนักเรียนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นและแตกต่างจากก่อนการจัดกิจกรรม

การสะท้อนผลการเรียนรู้

ผลทางการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมการเล่านิทานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารผักของเด็กปฐมวัย ปรากฏว่า เด็กปฐมวัยชั้นเตรียมอนุบาล 1/2 สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารผักของเด็กปฐมวัยได้ ทั้งนี้ครูต้องคำนึงถึงระยะเวลา ความถี่ของการจัดประสบการณ์ให้เหมาะสมสอดคล้องกับความสนใจของเด็ก และคำนึงถึงรายการอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก ทั้งนี้ครูมีบทบาทสำคัญที่ต้องสอดแทรกความรู้ ประโยชน์ของผักที่มีต่อร่างกาย ดังนั้นในขั้นสรุปครูต้องชี้แนะและกระตุ้นให้เด็กตระหนักถึงคุณค่าของผักที่มีต่อร่างกายช่วยส่งเสริมพัฒนาการการเจริญเติบโตของร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นผลมาจากมีกระบวนการพัฒนาและดำเนินงานอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การวิเคราะห์พฤติกรรม สาเหตุของปัญหา การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดแนวทางในการวิจัย กำหนดขอบเขตการดำเนินงาน การเตรียมงานโดยการพัฒนาเครื่องมืออย่างเป็นระบบ การนำไปทดลองใช้เพื่อหาประสิทธิภาพและมีการวางแผนและเตรียมงานเพื่อการนำไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

จากประสบการณ์ด้านการสอนและประสบการณ์ที่ได้รับจากการดำเนินการพัฒนาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารผักของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมหนังสือนิทาน ในครั้งนี้สามารถนำมาสรุปข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรายการอาหาร
2. ควรจัดให้เด็กได้ทดลองหั่นผัก ผลไม้ ด้วยตนเอง
3. ควรให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรายการอาหาร
4. ในการปรุงอาหารให้เด็กปฐมวัยควรหั่นผักให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ พอคำหรือทำเป็นรูปร่างๆที่เด็กชอบเด็กจะรับประทานอาหารเองโดยไม่ต้องบังคับ

รายการอ้างอิง

ครูกุหลาบ ยนต์พงษ์. การพัฒนาพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็ก
ชั้นอนุบาล 1/4, 1-7. Retireved http from ://[www.acr.ac.th/acr/
Wijaii/wijai2/99.pdf](http://www.acr.ac.th/acr/Wijaii/wijai2/99.pdf)

สุภาพรคารันต์ 2560 จาก “สุขภาพ” สู่ “สุขภาวะ”: การปฏิรูประบบ
สุขภาพของวงการสาธารณสุขไทย Veridian E-Journal, Silpakorn
University 10,2 (พฤษภาคม–สิงหาคม) : 2803-2804.

ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยม
บริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. ปัญญาวิวัฒน์.
ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (มกราคม – มิถุนายน). : 261-262

ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ, 2538, หน้า 73-79

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538, หน้า 104

ภาคผนวก ก
เครื่องมือวิจัย

**แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมนิทาน
ของนักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล 1/2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลเทพนคร
(บ้านเทพนคร)**

วันที่สังเกต.....เดือน.....พ.ศ.....

นิทานเรื่อง.....

ชื่อผู้สังเกต.....ครูประจำชั้น

คำชี้แจง สังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย รายละเอียดในหัวข้อต่างๆ แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนน

[illegible]

เกณฑ์การประเมิน

0 หมายถึง ไม่แสดงพฤติกรรม

1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมโดยมีผู้แนะนำ (เพื่อน,ครู)

2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมด้วยตนเอง

หนังสือนิทานในการใช้จัดกิจกรรม จำนวน 8 เล่ม

เล่มที่ 1. นิทานเรื่องน้องไข่เจียวชอบกินผัก

เล่มที่ 2. นิทานเรื่องผักแสนดี

เล่มที่ 3. นิทานเรื่องกุงกิ้งทองผูก

เล่มที่ 4. หนูน้าฟ้าไม่ชอบกินผัก

เล่มที่ 5. สัตว์ประหลาดในห้องครัว

เล่มที่ 6. หนูนิดทองผูก

เล่มที่ 7. หนูชอบผัก

เล่มที่ 8. ผีงน้อยเรียนรู้ ผัก



ภาพขณะการดำเนินกิจกรรมการวิจัย











แผนการจัดประสบการณ์ เรื่อง อาหารดีมีประโยชน์

กิจกรรมเสริมประสบการณ์
วัตถุประสงค์

วันที่สอน

1. เพื่อให้เด็กรู้จักประโยชน์ของผัก
2. เพื่อให้เด็กรู้จักผักชนิดต่างๆและรับประทานผักชนิดต่างๆได้

กิจกรรมการเรียนรู้
ขั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลงโดยครูทำท่าทาง
ให้เด็กดูก่อนแล้วให้เด็กทำตาม

“ เพลง จำใจผลไม้ ”

จำใจผลไม้ แต่งไทย แต่งกวา

ขนุนน้อยหน้า พุทรามังคุด ละมุดลำไย

มะเฟือง มะไฟ มะกรูด มะนาว มะพร้าว

ส้มโอ พักแพง แตงโม ไซโย ให้อั่ว

ขั้นสอน

1. ครูสนทนากับเด็กๆ “ เพลง จำใจผลไม้ ” เกี่ยวกับเนื้อหาของเพลงโดย
ยการใช้คำถาม ดังนี้

- ให้เด็กออกมาเล่าเกี่ยวกับผักที่ตนเองเคยรับประทาน

2. ครูเล่านิทานเรื่อง หนูนิดท้องผูก ให้เด็กฟังและสนทนากับเนื้อหาเรื่อง
ในนิทาน และใช้คำถามกับเด็ก ดังนี้

- ทำไมหนูนิดจึงท้องผูก

- เด็กๆ จะทำอย่างไรไม่ให้ตนเองท้องผูก โดยถามเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุป

3. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับนิทานที่ครูเล่าให้เด็กๆ ฟังและเนื้อหา
เกี่ยวกับเพลงในเรื่องของชนิดของผักและผลไม้พร้อมทั้งความแตกต่างของผักและ
ผลไม้

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

1. เพลง จำใจผลไม้

2. นิทานเรื่อง หนูนิดท้องผูก

3. เครื่องเคาะจังหวะ

การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการสนทนาซักถาม โต้ตอบกับครูและเพื่อน

แผนการจัดประสบการณ์ เรื่อง อร่อยผักผลไม้

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

วันที่สอน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักประโยชน์ของผัก
2. เพื่อให้เด็กรู้จักผักชนิดต่างๆและรับประทานผักชนิดต่างๆได้

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลงโดยครูทำท่าทางให้เด็กดูก่อนแล้วให้เด็กทำตาม

“ เพลง กินผักกันเถอะเรา ”

กินผักกันเถอะเรา บวบ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว แตงกวา คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักบุ้ง โหระพา มะเขือเทศสีดา ฟักทอง ถั่วลิสง

ขั้นสอน

1. ครูสนทนากับเด็กๆ โดยการใช้คำถามนำ เกี่ยวกับ เพลง กินผักกันเถอะเรา

- ให้เด็กออกมาเล่าเกี่ยวกับผักที่ตนเองเคยรับประทาน ที่ละคน

2. ครูสนทนากับเด็กๆ “ เพลง กินผักกันเถอะเรา ” เกี่ยวกับเนื้อหาของเพลง โดยการใช้คำถาม ดังนี้

- ให้เด็กออกมาเล่าเกี่ยวกับผักที่ตนเองเคยรับประทาน

3. ครูเล่านิทานเรื่อง นานาชอบกินผัก ให้เด็กฟังและสนทนากับเรื่องในนิทาน และใช้คำถามกับเด็ก ดังนี้

- ประโยชน์ของผักมีอะไรบ้าง โดยถามเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุป

4. ร่วมกันสรุปโดยใช้คำถามเกี่ยวกับ ชนิดของผักและผลไม้พร้อมทั้งความแตกต่างของผักและผลไม้

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

1. เพลง กินผักกันเถอะเรา
2. นิทานเรื่อง นานาชอบกินผัก
3. เครื่องเคาะจังหวะ

การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการสนทนาซักถาม โต้ตอบกับครูและเพื่อน

แผนการจัดประสบการณ์ เรื่อง สุขสดีในร่างกายแข็งแรง

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

วันที่สอน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักประโยชน์ของผัก
2. เพื่อให้เด็กรู้จักผักชนิดต่างๆและรับประทานผักชนิดต่างๆได้

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1.เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลงโดยครูทำท่าทางให้เด็กดูก่อนแล้วให้เด็กทำตาม

“ เพลง กินผักผลไม้ ”

กินผักผลไม้ทำให้แข็งแรง

แก้มก็แดงนารักหนักหนา

ไก่ไข่มเนื้อหมูปลา

กินแล้วแก้มวักล้าเติบโตว่องไว

ขั้นสอน

- 1.ครูสนทนากับเด็กๆ โดยการใช้คำถามนำ เกี่ยวกับ เพลง กินผักผลไม้
 - ให้เด็กออกมาเล่าเกี่ยวกับผักที่ตนเองเคยรับประทาน
2. ครูสนทนากับเด็กๆ “ เพลง กินผักผลไม้ ” เกี่ยวกับเนื้อหาของเพลงโดยการใช้คำถาม ดังนี้
 - ให้เด็กออกมาเล่าเกี่ยวกับผักที่ตนเองเคยรับประทาน
3. ครูเล่านิทานเรื่อง หนูน้าฟ้าไม่ชอบกินผัก ให้เด็กฟังและสนทนากับเกี่ยวกับเนื้อเรื่องในนิทาน และใช้คำถามกับเด็ก ดังนี้- ประโยชน์ของการกินผักมีอะไรบ้างโดยถามเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุป

4. สรุปกิจกรรมร่วมกันโดยใช้คำถามเกี่ยวกับ ชนิดของผักและผลไม้พร้อมทั้งความแตกต่างของผักและผลไม้

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

1. เพลง กินผักผลไม้
2. นิทานเรื่อง ดูกี้ดักค้นหาความลับ
3. เครื่องเคาะจังหวะ

การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการการสนทนาซักถาม ได้ตอบกับครูและเพื่อน

แผนการจัดประสบการณ์ เรื่อง ผักสด ๆ สารการเรียนรู้ อะไรคือผัก

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักประโยชน์ของผัก
2. เพื่อให้เด็กรู้จักลักษณะของผัก

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง โดยครูทำท่าทางให้เด็กดูก่อนแล้วให้เด็กทำตาม

“ เพลง กินผักผลไม้ ”

กินผักผลไม้ทำให้แข็งแรง

แก้มก็แดงน่ารักหน้าหนา

ไก่ไข่ม้วนเนื้อหมูปลา

กินแล้วแก้มวักล้าเต็บโตว่องไว

ขั้นสอน

3. คุณครูนำภาพผักสด 3-5 ชนิดมาให้เด็กสังเกต แล้วถามว่า “ภาพเหล่านี้คืออะไร” โดยสุ่มให้เด็กตอบ 2-3 คน

4. คุณครูอธิบายลักษณะทั่วไปของผักให้เด็กเข้าใจ

5. ครูเล่านิทานเรื่อง ผีเสื้อน้อยเรียนรู้ผัก ให้เด็กฟังและสนทนากับเนื้อเรื่องในนิทาน และใช้คำถามกับเด็ก ดังนี้

- ผักในนิทานมีลักษณะแบบไหนบ้างเอ่ย
- ประโยชน์ของการกินผักมีอะไรบ้าง

ขั้นสรุป

6. คุณครูทบทวนสิ่งที่เด็กเรียนรู้ในวันนี้

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ภาพผักสด 3 - 5 ชนิด
2. ภาพผลไม้ 3-5 ชนิด
3. นิทานเรื่องผีเสื้อน้อยเรียนรู้ผัก

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ
2. สังเกตจากการพูดคุยและแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์ เรื่อง ผักสด ๆ สารการเรียนรู้ ผักชนิดต่าง ๆ

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักประโยชน์ของผัก
2. เพื่อให้เด็กรู้จักชนิดของผักต่างๆที่พบเจอเป็นประจำ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูเล่านิทานเรื่อง นานาชอบกินผัก ให้เด็กฟังและสนทนาเกี่ยวกับเนื้อเรื่องในนิทาน

ขั้นสอน

2. คุณครูถามคำถามเด็กว่า ในนิทานเด็ก ๆ รู้จักผักอะไรบ้าง คุณครูเขียนชื่อเหล่านั้นบนกระดาน

3. คุณครูนำ การ์ดคำศัพท์ผักที่ควรรู้จักมาให้เด็กสังเกต และออกเสียงพร้อมกันทีละภาพ

4. หลังจากนั้นคุณครูว่าการ์ดคำศัพท์แล้วสุ่มหยิบขึ้นมาแล้วสุ่มให้เด็ก ๆ บอกการ์ดคำศัพท์ที่คุณครูหยิบขึ้นมา

ขั้นสรุป

5. คุณครูเปิดภาพผักที่ควรรู้จักทีละภาพและบอกชื่อผัก เหล่านั้นให้เด็กฟังอีกครั้ง

สื่อการเรียนรู้

1. การ์ดคำศัพท์ภาพผักที่ควรรู้จัก
2. นิทานเรื่องน้องไข่เจียวชอบกินผัก

การประเมินผล

1. สังเกตจากความ สนใจ
2. สังเกตจากการ พูดคุยและแสดง ความคิดเห็น
3. สังเกตจากการ ร่วมกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์ เรื่อง ผักสด ๆ สารการเรียนรู้ การปลูกผัก

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักประโยชน์ของผัก
2. เพื่อให้เด็กรู้จักวิธีการเพาะปลูก พืชผัก เบื้องต้น

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูจัดให้เด็กนั่งที่ให้เรียบร้อย
2. ครูเล่านิทานเรื่อง สัตว์ประหลาดในห้องครัว ให้เด็กฟังและสนทนากับเนื้อเรื่อง ในนิทาน เช่น มีตัวอะไรเข้าอยู่ในห้องครัว

ขั้นสอน

3. ครูนำภาพเมล็ดผักที่ต้องการปลูกมาให้เด็กสังเกต
4. ครูนำภาพขั้นตอนการปลูกผักอย่างง่าย ๆ มาให้เด็กดู และอธิบายว่าต้องเริ่มทำแบบไหนเป็นวิธีแรก
5. ครูเรียกเด็กออกมาจับภาพขั้นตอนการปลูกแบบง่ายที่จัดเตรียมไว้ทีละคน

ขั้นสรุป

6. ครูและเด็กร่วมกันทบทวนขั้นตอนการปลูกผักแบบง่าย

สื่อการเรียนรู้

1. ภาพบัตรคำจำลองอุปกรณ์ในการปลูกผัก
2. ภาพเมล็ดผักพืชที่ต้องการปลูก
3. นิทานสัตว์ประหลาดในห้องครัว

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ
2. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์ เรื่อง ผักสด ๆ สารการเรียนรู้ ประโยชน์ของผัก

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ได้รู้จักประโยชน์ของผัก

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูจัดให้เด็กนั่งที่ให้เรียบร้อย
2. คุณครูชักชวนเด็กๆ ท่องคำคล้องจองผักสด

ขั้นสอน

3. ครูเล่านิทานเรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก ให้เด็กฟังและสนทนาเกี่ยวกับเนื้อเรื่องในนิทาน เช่น ทำไมกุ้งกิ้งถึงท้องผูก ผักมีประโยชน์อย่างไรบ้าง
4. ครูพูดคุยกับเด็กๆ เกี่ยวกับประโยชน์ของผัก
5. ครูสุ่มให้เด็กบอกประโยชน์ของผักมาคนละ1ข้อ

ขั้นสรุป

6. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ของผักอีกครั้ง

สื่อการเรียนรู้

1. นิทานกุ้งกิ้งท้องผูก

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ
2. สังเกตจากการพูด ค่อยและแสดง ความคิดเห็น

