

ผลของการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักโดยใช้กิจกรรมการประกอบอาหาร

นางสาววาสิณี กระระอม

ปี 2562

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กปฐมวัยเป็นช่วงชีวิตที่มีความสำคัญมาก ซึ่งต้องได้รับความดูแลเอาใจใส่โดยเฉพาะทางด้านอาหารและโภชนาการ เพราะมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สมอ ระบบประสาทและสติปัญญา รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เด็กวัยนี้มีความสนใจเรื่องการรับประทานอาหารน้อยลง เนื่องจากมีความสนใจสิ่งแวดลอมมากขึ้นและห้วงการเล่น เด็กจึงมีโอกาสดูดอาหารได้ สำหรับเด็กที่อยู่ในเมืองก็มีโอกาสเป็นโรคขาดสารอาหารบางชนิดและภาวะโภชนาการเกิน รวมไปถึงต่อการเสี่ยงต่อการได้รับอาหารที่ไม่ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการน้อย อิทธิพลที่มีต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยนี้ ขึ้นอยู่กับความพร้อมทางเศรษฐกิจ สังคม ขนาดครอบครัว การศึกษา การทำงานนอกบ้าน ประเพณีความเชื่อและนิสัยในการบริโภคของผู้ปกครอง ซึ่งจะมีผลต่อปริมาณและคุณภาพอาหารที่เด็กบริโภคและภาวะโภชนาการของเด็ก ทั้งนี้ยังพบว่าภาวะโภชนาการที่แตกต่างกัน จะทำให้เด็กมีเขาว์ปัญญาและพัฒนาการแตกต่างกัน เด็กส่วนใหญ่ในปัจจุบันจะพบกับปัญหาการมีพฤติกรรมในการบริโภค พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูไม่มีเวลาเรื่องการรับประทานอาหารของเด็กให้ถูกต้องทุกมื้อ เนื่องจากต้องการออกไปประกอบอาชีพนอกบ้านแทบทุกวัน ดังนั้นเมื่อเด็กมาอยู่โรงเรียนการดูแลเรื่องพฤติกรรมการรับประทานอาหารและโภชนาการ จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมในการบริโภคที่ดีขึ้น

คุณกฤษฎี โพธิ์ทิตี นักกำหนดอาหารกล่าวว่าในส่วนของเยาวชนนั้นการรับประทานผัก ผลไม้ น้อยทำให้สุขภาพของเด็กแยลง ที่เห็นชัดเจนคือเป็นหวัดบ่อย ติดเชื้อง่าย เจ็บคอ ทำให้ต้องกินยา เสียเงินค่ารักษาพยาบาลโดยไม่จำเป็น อาการเหล่านี้สามารถป้องกันง่าย ๆ ด้วยการเพิ่มภูมิต้านทานให้กับเด็กๆทุกวัน โดยการกินผักผลไม้ ได้รับเส้นใยอาหารที่ช่วยจับไขมันและสารพิษต่างๆที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายแรง เช่น มะเร็ง ออกไปจากร่างกาย และช่วยให้ระบบขับถ่ายดีไม่เป็นโรคท้องผูกด้วย (จากสนุก พีเดีย สารานุกรมชาวสนุก, 2553 ; ออนไลน์)

การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการบริโภคมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะสุขภาพส่งผลให้เกิดปัญหากับเด็ก เด็กมีพฤติกรรมในการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง การเรียนการสอนที่กำหนดให้ผู้เรียนเป็นจุดศูนย์กลางเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้คิด จินตนาการแสดงความรู้สึกเป็นการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดกับผู้เรียนในทางตรงกันข้ามการเรียนการสอนที่ครูเป็นผู้กำหนดกิจกรรมทั้งหมดให้กับเด็ก เด็กจะไม่ได้รับการพัฒนาทางความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งตรงกับทฤษฎีของอิริคสัน เด็กวัย 3-6 ขวบ เป็นระยะที่ความคิดสร้างสรรค์ ถ้าเด็กได้รับการสนับสนุนให้ร่วมในการคิดและทำกิจกรรมต่างๆอย่างเสรีจะทำให้เด็กพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ หากเด็กถูกจำกัด ถูกควบคุม การคิดและการกระทำ เด็กจะเกิดความรู้สึกอายไม่กล้าคิดกล้าทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง จะมีผลเสียต่อการพัฒนาในขั้นต่อไป

มาร์ตรี ฮวบจันทร์ ดร. นฤมล ศราทพันธุ์ และชีพสุมน รังสยาธร (วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์ ปีที่ 31 ฉบับที่ 1 หน้า 8) ได้กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร กิจกรรมการประกอบอาหารของเด็กปฐมวัย เป็น กิจกรรมที่ส่งเสริมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดย พิจารณาจากความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม การ หยิบจับผัก การล้างทำความสะอาดผัก การบริโภคผัก หลังการประกอบอาหาร การขอผักเพิ่มเติม และการ แสดงสีหน้าท่าทางการรับประทานอาหารอย่างมีความสุข จากการสังเกตการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ทั้ง 12 ครั้ง พบว่า เด็กปฐมวัยสามารถบริโภคผักได้มาก ขึ้นทุกชนิดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมโดยที่ ร้อยละของผัก ที่เด็กปฐมวัยบริโภคเพิ่มขึ้นมากที่สุด คือ ฟักทอง หัวไชเท้า ต้นหอม แตงกวา และผักชีนี้ ระหว่างการประกอบอาหารเด็ก แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมแต่ละกลุ่มมีการแบ่งหน้าที่ เช่น ปอก สับกระเทียม ล้าง ซอย ผักชีและต้นหอมช่วยกัน ปรงอาหาร เก็บล้างอุปกรณ์ในกลุ่มตนเอง แล้วจึง รับประทานอาหารพร้อมกัน กิจกรรมเช่นนี้สอดคล้องกับ แนวคิดของ อบเชย วงศ์ทอง (2551) ที่ระบุว่า ในการ ประกอบอาหารควรให้เด็กปฐมวัยมีส่วนร่วมในการล้าง ผัก การหยิบเครื่องปรุงต่าง ๆ จะทำให้เด็กปฐมวัยมี ความภูมิใจที่มีส่วนร่วม และ รับประทานอาหารอย่าง มาก สอดคล้องกับแนวคิดของ ชญาภัทร์ สุทธิมิตร (2549) ระบุว่าควรดัดแปลง อาหารผักให้เกิดความ หลากหลาย เช่น ผักบางชนิดอาจนำไปชุบแป้งทอดหรือ แกะสลักผักเป็นรูปสัตว์ต่าง ๆ เพื่อโน้มน้าวจิตใจเด็ก ซึ่ง จะช่วยให้เด็กชอบรับประทานหรือใช้วิธีการหันผักเป็นชิ้น เล็ก ๆ แทรกลงไปใน อาหารที่เด็กชอบรับประทาน สอดคล้องกับแนวคิดของ นิตยา ประพตกิจ (2539) กล่าวว่า ในการเลือกรายการ อาหารสำหรับเด็กควร เลือกตำรับที่มีการทำเพียง 2-3 ขั้นตอน เพื่อให้เด็ก สามารถปฏิบัติได้อย่างง่าย

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงเห็นว่าวิธีการประกอบอาหารสามารถทำให้เด็กเชื่อมโยงสิ่งที่เป็นนามธรรมไปสู่สิ่งที่ เป็นรูปธรรมได้ และเพื่อให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และจากรายงานการประเมิน คุณภาพของศูนย์ฯ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีการประกอบอาหาร เพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรม การบริโภคผักที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์
2. เพื่อพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร

สมมติฐานของการวิจัย

การใช้กิจกรรมการประกอบอาหารส่งผลทำให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมในการบริโภคผักหลังการจัด กิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ 1 ห้อง

เด็กปฐมวัย อายุ 2 -3 ปี โดยเลือกแบบเจาะจง

ขอบเขตด้านตัวแปร

1. ตัวแปรต้น คือ การจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมการประกอบอาหาร
2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการรับประทานผัก หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกให้เห็น เช่น การเลือกบริโภค การปรุงหรือการประกอบอาหาร ความชอบ ความถนัดในการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ และการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคผัก และผักที่ชอบได้

2. กิจกรรมประกอบอาหาร หมายถึง การประกอบอาหารเป็นกิจกรรมที่让孩子เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เรียนรู้จากกระบวนการทำงานเริ่มตั้งแต่กระบวนการวางแผนจนถึงกระบวนการทำความสะอาดอุปกรณ์ และสถานที่ ประสบการณ์ที่ได้รับจากการประกอบอาหารจะทำให้เด็กได้รับความรู้ มีทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานผัก และเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยในการรับประทานผัก

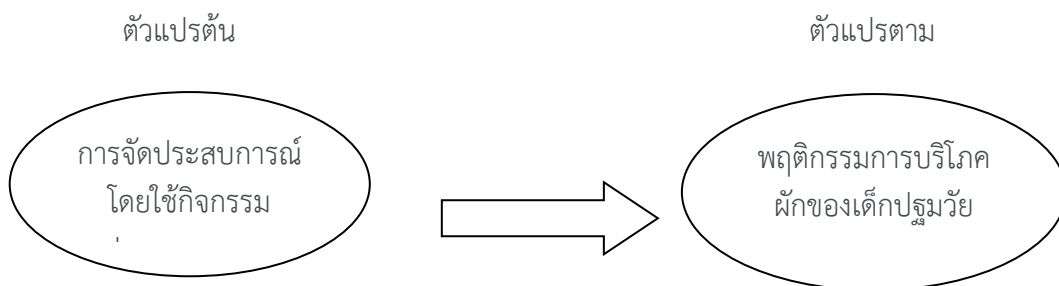
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการบริโภคผักที่ดีขึ้น
2. เด็กปฐมวัยมีภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์
3. เด็กปฐมวัยเห็นคุณค่า ประโยชน์ ของการรับประทานผัก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น กิจกรรมการประกอบอาหาร

ตัวแปรตาม พฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย



สมมติฐานของการวิจัย

การใช้กิจกรรมการประกอบอาหารส่งผลทำให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการบริโภคผักที่ดีขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิง สัมภาษณ์ เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำดิบมะพร้าว จำนวน 14 คน ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัย (Research Design) เชิงปริมาณแบบกึ่งทดลอง

เครื่องมือวิจัยได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร ชนิด การรับประทาน จำนวน 8 ฉบับ ซึ่งเป็นเครื่องมือวิจัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง หรือได้มาจากแบบสังเกต

ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ

1. ศึกษาข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างเครื่องมือที่สอดคล้องกับงานวิจัย
3. นำเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญสอบคุณภาพ
4. นำเครื่องมือไปทดลองใช้
5. ปรับปรุง แก้ไข

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้น

1. นำเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน
 - 1.1 อาจารย์กุลธิดา มีสมบุญ อาจารย์ประจำหลักสูตร การศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
 - 1.2 อาจารย์จุฑาทิพย์ โอบอ้อม อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
 - 1.3 นางชูศรี พรหมศรี ครู คศ.1 สาขาปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำดิบมะพร้าว
2. นำเครื่องมือไปปรับปรุงแก้ไข

กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทดลองก่อนการจัดกิจกรรม
2. ระยะเวลาการเก็บข้อมูล จำนวน 8 ครั้ง
3. ประเมินหลังการจัดกิจกรรม
4. วิเคราะห์ค่าทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของผลส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักโดยใช้กิจกรรมการประกอบอาหาร

1. ค่าเฉลี่ย

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

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

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

เมื่อ	D	คือ	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	คือ	จำนวนคู่

4. ค่าดัชนีประสิทธิผล

$$E.I. = \frac{\sum X_{posttest} - \sum X_{pretest}}{(N)(A) - \sum X_{posttest}} \times 100$$

E.I. เมื่อ

E.I. = ดัชนีประสิทธิผล

$\sum posttests$ = ผลรวมของคะแนนหลังการทดลองใช้แบบวัดและประเมิน

$\sum pretests$ = ผลรวมของคะแนนก่อนการทดลองใช้แบบวัดและประเมิน

N = จำนวนนักเรียน

A = คะแนนเต็มของแบบวัดและประเมิน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธี

1. ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร
2. ศึกษาพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย
3. เลือกเมนูอาหารที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัยมาประกอบอาหารจำนวน 8 เมนู
 1. ส้มตำ
 2. แชนวิท
 3. ผักทอดกรอบ
 4. ต้มจืดวุ้นเส้นหมูแดง
 5. ไข่เจียว
 6. ยำวุ้นเส้น
 7. ข้าวผัดรวมมิตร
 8. สลัดโร

สถิติที่ใช้ ได้แก่

1. ค่าเฉลี่ย

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

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

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

เมื่อ	D	คือ	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	คือ	จำนวนคู่

4. ค่าดัชนีประสิทธิผล

$$E.I. = \frac{\sum X_{posttest} - \sum X_{pretest}}{(N)(A) - \sum X_{pretest}} \times 100$$

E.I. เมื่อ	E.I. = ดัชนีประสิทธิผล
	$\sum posttests$ = ผลรวมของคะแนนหลังการทดลองใช้แบบวัดและประเมิน
	$\sum pretests$ = ผลรวมของคะแนนก่อนการทดลองใช้แบบวัดและประเมิน
	N = จำนวนนักเรียน
	A = คะแนนเต็มของแบบวัดและประเมิน

ในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้ศึกษาได้ศึกษาการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเด็กให้บริโภคผักเพิ่มขึ้นของเด็กปฐมวัยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำดิบมะพร้าว ซึ่งผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์
2. เพื่อพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร

จากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคผัก

ผู้ศึกษาได้สังเกตพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กในขณะรับประทานอาหารกลางวัน สรุปได้ดังตาราง

ตารางที่ แสดงผลการประเมินก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการใช้นิทานเพื่อส่งเสริมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

	คะแนนพัฒนามาก่อนใช้	คะแนนพัฒนาหลังใช้
1	3	9
2	5	10
3	5	10
4	5	10
5	5	10
6	2	8
7	4	10
8	4	10
9	3	9
10	5	10
11	4	10
12	2	9
13	5	10
14	1	9
$\sum x$	53	134
$\bar{x}$	3.97	9.57
ร้อยละ	37.86	95.72

จากตาราง แสดงคะแนนวัดผลการพัฒนาด้านพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการประกอบอาหาร

การหาดัชนีประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย ดังนี้

$$E.I. = \frac{\sum X_{posttest} - \sum X_{pretest}}{(N)(A) - \sum X_{pretest}} \times 100$$

E.I. เมื่อ

E.I. = ดัชนีประสิทธิผล

$\sum$ posttests = ผลรวมของคะแนนหลังการทดลองใช้แบบวัดและประเมิน

$\sum$ pretests = ผลรวมของคะแนนก่อนการทดลองใช้แบบวัดและประเมิน

N = จำนวนนักเรียน

A = คะแนนเต็มของแบบวัดและประเมิน

$$E.I. = \frac{134 - 53}{140 - 53} \times 100 = \frac{81}{87} \times 100 = 93.11$$

ดัชนีประสิทธิผลของการใช้กิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย มีค่าเท่ากับ 93.11 หมายความว่า เด็กมีพฤติกรรมการรับประทานผักจากการใช้กิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย เพิ่มขึ้นร้อยละ 93.11

ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ก่อน - หลัง จากการใช้การจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร

การทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D	t	sig
ก่อนใช้	14	3.97	1.36	2.69	.01
หลังใช้	14	9.57	1.54		

จากตารางแสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักก่อน - หลังจากการใช้กิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 14 คน พบว่า ผลการพัฒนา ด้านพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย สูงกว่า ก่อนการใช้กิจกรรมการประกอบอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

สรุปผลการวิจัย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์
ผลการวิจัย ตอบวัตถุประสงค์ ข้อ

1.1 ดัชนีประสิทธิผลของแผนพัฒนาการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารของเด็กปฐมวัย มีค่าเท่ากับ 93.11 หมายความว่า เด็กมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารจากการใช้กิจกรรมการประกอบอาหาร เพิ่มขึ้นร้อยละ 93.11 (ดัชนีประสิทธิผล ด้านความรู้ ทักษะ และด้านจิตพิสัย)

1.2 ผลการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารของเด็กปฐมวัย พบว่า ผลการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร สูงกว่าก่อนการใช้แผนประกอบอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

2. เพื่อพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร ผลการวิจัย ตอบวัตถุประสงค์

2.1 การพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน โดยมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสม เท่ากับ 1.00
ผลการพัฒนาด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย สูงกว่า ก่อนการใช้กิจกรรมการประกอบอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

การสะท้อนผลการเรียนรู้

ความคิดเห็นของครู/ บทเรียนที่ผู้เรียน ครู ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้เรียนรู้จากกระบวนการวิจัย

การวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน (Classroom Action Research) ของชั้นเตรียมอนุบาล เรื่องผลของการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารผักโดยใช้กิจกรรมการประกอบอาหาร ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำดิบมะพร้าว เป็นการทบทวนวิจัยโดยครูผู้สอนในชั้นเรียน เพื่อแก้ปัญหาในชั้นเรียน และนำผลมาใช้ในการปรับปรุงการจัดประสบการณ์ของครู ถือได้ว่าการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้และสร้างความรู้ในการปฏิบัติงานของครู การวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน คือ การวิจัยที่มีลักษณะดังนี้ ครูผู้สอนในห้องเรียน ทำการแสวงหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ด้วยวิธีการวิจัยโดยการนำเสนอความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ว่าเด็กนักเรียน ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำดิบมะพร้าว มีพฤติกรรมไม่ชอบรับประทานผัก จึงทำให้เกิดการสร้างนวัตกรรม กิจกรรมการประกอบอาหาร โดยใช้แผนจัดกิจกรรมที่มีเมนูผักแต่ละชนิด โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย ตั้งสมมติฐาน มีขอบเขตการวิจัย คือ ขอบเขตด้านเนื้อหา ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล ขอบเขตด้านตัวแปร มีการกำหนดนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย มีการสืบค้นเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จาก Thailis และอื่นๆ เช่น หลักสูตรการจัดการศึกษาปฐมวัย และมีผู้เชี่ยวชาญที่คอยตรวจสอบ เพื่อหาความสอดคล้อง(IOC) สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาดัชนีประสิทธิผล และ t – test มีการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำคะแนนวัดผลความรู้เกี่ยวกับกล้ามเนื้อมัดเล็ก คะแนนวัดผล ก่อน – หลัง มาหาค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าดัชนีประสิทธิผล และค่า t-test แบบ Dependent จากนั้นก็ทำการสรุปผลการวิจัย สรุปได้ว่าการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนเป็นการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน โดยครูผู้สอนในชั้นเรียนนั้นๆ เป็น

การดำเนินการที่มีการวางแผน การปฏิบัติ การสังเกตผล และการสะท้อนกลับ ซึ่งเป็นการวิจัยที่ทำเร็ว นำผลไปใช้ได้ทันที นำไปสู่การจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้เรียนอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ผลจากการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักโดยใช้กิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยผู้รายงานมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ครูผู้สอนเด็กปฐมวัย ควรนำ แผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยที่ผู้รายงานพัฒนาขึ้นไปใช้ส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็ก ซึ่งจะช่วยให้การจัดกิจกรรมการประกอบอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ครูผู้สอนควรมีแผนกิจกรรมสำหรับการประกอบอาหารที่หลากหลายเพื่อให้เกิดความหลากหลายและเหมาะสมและผู้สอนปฐมวัยคนอื่นจะได้กิจกรรมนี้ไปใช้สอนต่อไป
3. ครูผู้สอนควรสังเกตพฤติกรรมเด็กปฐมวัย เพื่อ วินิจฉัยว่า เด็กมีพฤติกรรมด้านการบริโภคที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์อย่างไร และจัดกิจกรรมเพิ่มเติมในการแก้ไข หรือส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

- 2.1 ควรมีการสร้างแผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยที่ควบคู่กับการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกินผักสำหรับเด็กโดยใช้กระบวนการในการวิจัยเช่นเดียวกัน
- 2.2 ผู้บริหารสถานศึกษา หรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ครูได้สร้างนวัตกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักโดยใช้กิจกรรมการประกอบอาหารขึ้นมาประกอบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ เพื่อจะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมการรับประทานผัก

รายการอ้างอิง

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

กรมวิชาการ.2539. แนวทางการจัดประสบการณ์ระดับก่อนประถมศึกษา.กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กณิษฐา ประเสริฐพงษ์. (๒๕๕๖). วารสารศึกษาศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : เอดิชั่นเพรส

กัลยา นาคเพ็ชร. (๒๕๖๑). การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

อัสสโน.

กัลยา ศรีมหันต์. (๒๕๕๑). ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขต

อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล. อัส

สโน.

กัลยา ตันติผลชีวะ. (๒๕๕๘). วารสารการศึกษาปฐมวัย , ๑(๙), ๓๐-๓๙.

สนุก พีเดีย สารานุกรมชาวสนุก, 2553 ; ออนไลน์

แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของโดยใช้กิจกรรมการประกอบอาหาร

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำดิบมะพร้าว

วันที่สังเกต..... เดือน..... พ.ศ.กิจกรรม.....

ชื่อผู้สังเกต.....ครูประจำชั้น

คำชี้แจง สังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย รายละเอียดในหัวข้อต่างๆ ใส่คะแนน

ชื่อ – สกุล	พฤติกรรมการรับประทานผัก											
	บอกชนิดของผักที่ชอบได้		รับประทานผักได้หลายชนิด		กินผักหมดในทุกครั้ง		บอกประโยชน์ของผักได้		บอกถึงการนำผักมาประกอบอาหารได้		รวม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
ด.ช.กิตติกร ทรัพย์บัว	0	1	1	2	0	2	1	2	1	2	3	9
ด.ช.กิตติวินท์ ทรัพย์บัว	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	5	10
ด.ช.จิรศักดิ์ เกิดพงษ์	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	5	10
ด.ช.ณัฐวุฒิ ดิษสวน	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	5	10
ด.ช.สิทธิโชค เรืองอ่อน	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	5	10
ด.ช.ศุภากร เนียงไธสงค์	0	1	1	2	0	1	1	2	0	2	2	8
ด.ช.ธีระพัฒน์ จันทน์อิน	0	2	1	2	1	2	1	2	1	2	4	10
ด.ช.ปิยะพันธ์ หมอนาคุด	0	2	1	2	1	2	1	2	1	2	4	10
ด.ช.ธนกฤต ดวงดาว	0	1	0	2	1	2	1	2	1	2	3	9
ด.ญ.จันทร์ทิพย์ ทิพย์มนต์	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	5	10
ด.ญ.สุณัฐชา มณีนก	1	2	1	2	1	2	0	2	1	2	4	10
ด.ญ.ปิยะพร ลักษณะ	0	2	0	2	1	2	0	1	1	2	2	9
ด.ญ.ภัชราภรณ์ จินเพชร	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	5	10
ด.ญ.ชนิษฐา แซ่หลิม	0	2	0	2	1	2	0	2	0	1	1	9
รวม	7	25	11	28	12	27	11	27	12	27	53	134

เกณฑ์การประเมิน

0 หมายถึง ไม่กินผัก

1หมายถึง กินบ้าง ไม่กินบ้าง

2 หมายถึง กินได้

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
สาระการเรียนรู้ ที่ 3 สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ ผักและผลไม้

สัปดาห์ที่ วันที่ สาระการเรียนรู้ย่อย ชนิดของผักผลไม้

1.ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์ (กิจกรรมประกอบอาหารส้มตำ)

2.จุดประสงค์

1. บอกชื่อผักและผลไม้ได้
2. สนทนาแสดงความคิดเห็นได้

3. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้
 - ผักและผลไม้มีหลายชนิด เช่น มะละกอ ถั่วฝักยาว มะเขือเทศฯลฯ
2. ประสบการณ์สำคัญ
 - การทำกิจกรรมประกอบอาหาร

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 1. ครูและเด็กร่วมกันสนทนาเรื่องผัก และการประกอบอาหาร

ขั้นสอน 2. ครูเตรียมอุปกรณ์สำหรับประกอบอาหารการตำส้มตำให้เด็กได้ดูนำ

- สนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของผัก ชื่อผัก
- เริ่มกิจกรรมการประกอบอาหาร ตำส้มตำ กับเด็กๆ
- ครูและเด็กร่วมกันตำส้มตำ
- ครูและเด็กร่วมกันรับประทานส้มตำ
- เก็บอุปกรณ์การประกอบอาหารตำส้มตำ

ขั้นสรุป 3. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมการประกอบอาหารประเภทส้มตำ

5. สื่อ

1. ผัก ของจริง

6. การประเมิน

1. สังเกตการบอกชื่อผักและผลไม้ได้
2. สังเกตการรับประทานผักได้หลายชนิด
3. สังเกตการกินผักหมดในทุกครั้ง
4. สังเกตการบอกประโยชน์ของผักได้
5. สังเกตการบอกถึงการนำผักมาประกอบอาหารได้

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
สาระการเรียนรู้ ที่ 3 สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ ผักและผลไม้

สัปดาห์ที่ วันที่ สาระการเรียนรู้ย่อย ชนิดของผักผลไม้

1.ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์ (กิจกรรมประกอบอาหารขนมปังแซนวิช)

2.จุดประสงค์

1. บอกชื่อผักได้
2. สนทนาแสดงความคิดเห็นได้
3. รับประทานผักได้

3. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้
 - ผักและผลไม้มีหลายชนิด เช่น ผักสลัดฯลฯ
2. ประสบการณ์สำคัญ
 - การทำกิจกรรมประกอบอาหาร

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 1. ครูและเด็กร่วมกันสนทนาเรื่องผัก และการประกอบอาหาร

ขั้นสอน 2. ครูเตรียมอุปกรณ์สำหรับประกอบอาหารการทำแซนวิชให้เด็กได้ดู

- สนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของผัก ชื่อผัก
- เริ่มกิจกรรมการประกอบอาหาร แซนวิช กับเด็กๆ
- ครูและเด็กทำแซนวิช
- ครูและเด็กร่วมกันรับประทานแซนวิช
- เก็บอุปกรณ์การประกอบอาหารทำแซนวิช

ขั้นสรุป 3. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมการประกอบอาหารประเภทแซนวิช

5. สื่อ

1. ผัก ของจริง

6. การประเมิน

1. สังเกตการบอกชื่อผักและผลไม้ได้
2. สังเกตการรับประทานผักได้หลายชนิด
3. สังเกตการกินผักหมดในทุกครั้ง
4. สังเกตการบอกประโยชน์ของผักได้
5. สังเกตการบอกถึงการนำผักมาประกอบอาหารได้

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
สาระการเรียนรู้ ที่ 3 สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ ผักและผลไม้

สัปดาห์ที่ วันที่ สาระการเรียนรู้ย่อย ชนิดของผักผลไม้

1.ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์ (กิจกรรมประกอบอาหารยำวุ้นเส้น)

2.จุดประสงค์

1. บอกชื่อผักได้
2. สนทนาแสดงความคิดเห็นได้
3. รับประทานผักได้

3. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้
 - ผักและผลไม้มีหลายชนิด เช่น กะหล่ำปลี มะเขือเทศ มะนาว ฯลฯ
2. ประสบการณ์สำคัญ
 - การทำกิจกรรมประกอบอาหาร

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 1. ครูและเด็กร่วมกันสนทนาเรื่องผัก และการประกอบอาหาร

ขั้นสอน 2. ครูเตรียมอุปกรณ์สำหรับประกอบอาหารการทำยำวุ้นเส้นให้เด็กได้ดู

- สนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของผัก ชื่อผัก
- เริ่มกิจกรรมการประกอบอาหาร ยำวุ้นเส้น กับเด็กๆ
- ครูและเด็กทำยำวุ้นเส้น
- ครูและเด็กร่วมกันรับประทานยำวุ้นเส้น
- เก็บอุปกรณ์การประกอบอาหารทำยำวุ้นเส้น

ขั้นสรุป 3. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมการประกอบอาหารประเภท ยำวุ้นเส้น

5. สื่อ

1. ผัก ของจริง 2. วุ้นเส้น 3. ลูกชิ้น ไส้กรอก 5. ชามฯ

6. การประเมิน

1. สังเกตการบอกชื่อผักและผลไม้ได้
2. สังเกตการรับประทานผักได้หลายชนิด
3. สังเกตการกินผักหมดในทุกครั้ง
4. สังเกตการบอกประโยชน์ของผักได้
5. สังเกตการบอกถึงการนำผักมาประกอบอาหารได้

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
สาระการเรียนรู้ ที่ 3 สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก
หน่วยการเรียนรู้ ผักและผลไม้

สัปดาห์ที่ วันที่ สาระการเรียนรู้ย่อย ชนิดของผักผลไม้

1.ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์ (กิจกรรมประกอบอาหารผักทอดกรอบ)

2.จุดประสงค์

1. บอกชื่อผักได้
2. สนทนาแสดงความคิดเห็นได้
3. รับประทานผักได้

3. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้
 - ผักและผลไม้มีหลายชนิด เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือ ใบกระเพรา พริกทอง ฯลฯ
2. ประสบการณ์สำคัญ
 - การทำกิจกรรมประกอบอาหาร
 - การทานผัก

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 1. ครูและเด็กร่วมกันสนทนาเรื่องผัก และการประกอบอาหาร

ขั้นสอน 2. ครูเตรียมอุปกรณ์สำหรับประกอบอาหารการทำผักทอดกรอบให้เด็กได้ดู

- สนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของผัก ชื่อผัก
- เริ่มกิจกรรมการประกอบอาหาร ผักทอดกรอบ กับเด็กๆ
- ครูและเด็กทำผักทอดกรอบ
- ครูและเด็กร่วมกันรับประทานผักทอดกรอบ
- เก็บอุปกรณ์การประกอบอาหารการทำผักทอดกรอบ

ขั้นสรุป 3. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมการประกอบอาหารประเภท ผักทอดกรอบ

5. สื่อ

1. ผัก ของจริง 2. แป้ง 3. น้ำมัน 5. กะทะฯ

6. การประเมิน

1. สังเกตการบอกชื่อผักและผลไม้ได้
2. สังเกตการรับประทานผักได้หลายชนิด
3. สังเกตการกินผักหมดในทุกครั้ง
4. สังเกตการบอกประโยชน์ของผักได้
5. สังเกตการบอกถึงการนำผักมาประกอบอาหารได้

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
สาระการเรียนรู้ ที่ 3 สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ ผักและผลไม้

สัปดาห์ที่ วันที่ สาระการเรียนรู้ย่อย ชนิดของผัก

1.ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์ (กิจกรรมประกอบอาหารต้มจืดวุ้นเส้นหมูแดง)

2.จุดประสงค์

1. บอกชื่อผักได้
2. สนทนาแสดงความคิดเห็นได้
3. รับประทานผักได้

3. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้
 - ผักและมีหลายชนิด เช่น แครอท หัวผักกาดขาว ผักกาดขาว ฯลฯ
2. ประสบการณ์สำคัญ
 - การทำกิจกรรมประกอบอาหาร
 - การทานผัก

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 1. ครูและเด็กร่วมกันสนทนาเรื่องผัก และการประกอบอาหาร

ขั้นสอน 2. ครูเตรียมอุปกรณ์สำหรับประกอบอาหารการทำต้มจืดวุ้นเส้นหมูแดงให้เด็กได้ดู

- สนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของผัก ชื่อผัก
- เริ่มกิจกรรมการประกอบอาหาร ต้มจืดวุ้นเส้นหมูแดง กับเด็กๆ
- ครูและเด็กทำต้มจืดวุ้นเส้นหมูแดง
- ครูและเด็กร่วมกันรับประทานต้มจืดวุ้นเส้นหมูแดง
- เก็บอุปกรณ์การประกอบอาหารการทำต้มจืดวุ้นเส้นหมูแดง

ขั้นสรุป 3. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมการประกอบอาหารประเภท ต้มจืดวุ้นเส้นหมูแดง

5. สื่อ

1. ผัก ของจริง 2. วุ้นเส้น 3. หมูแดง 5. หม้อต้ม ฯลฯ

6. การประเมิน

1. สังเกตการบอกชื่อผักและผลไม้ได้
2. สังเกตการรับประทานผักได้หลายชนิด
3. สังเกตการกินผักหมดในทุกครั้ง
4. สังเกตการบอกประโยชน์ของผักได้
5. สังเกตการบอกถึงการนำผักมาประกอบอาหารได้

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
สาระการเรียนรู้ ที่ 3 สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ ผักและผลไม้

สัปดาห์ที่ วันที่ สาระการเรียนรู้ย่อย ชนิดของผัก

1.ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์ (กิจกรรมประกอบอาหารต้มไข่เจียว)

2.จุดประสงค์

1. บอกชื่อผักได้
2. สนทนาแสดงความคิดเห็นได้
3. รับประทานผักได้

3. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้
 - ผักและมีหลายชนิด เช่น ต้นหอม ผักชี หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ มะนาวฯลฯ
2. ประสบการณ์สำคัญ
 - การทำกิจกรรมประกอบอาหาร
 - การทานผัก

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 1. ครูและเด็กร่วมกันสนทนาเรื่องผัก และการประกอบอาหาร

ขั้นสอน 2. ครูเตรียมอุปกรณ์สำหรับประกอบอาหารการทำไข่เจียวให้เด็กได้ดู

- สนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของผัก ชื่อผัก
- เริ่มกิจกรรมการประกอบอาหาร ไข่เจียว กับเด็กๆ
- ครูและเด็กทำไข่เจียว
- ครูและเด็กร่วมกันรับประทานไข่เจียว
- เก็บอุปกรณ์การประกอบอาหารการทำไข่เจียว

ขั้นสรุป 3. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกิจกรรมการประกอบอาหารประเภท ไข่เจียว

5. สื่อ

1. ผัก ของจริง 2. ไข่เจียว ฯลฯ

6. การประเมิน

1. สังเกตการบอกชื่อผักและผลไม้ได้
2. สังเกตการรับประทานผักได้หลายชนิด
3. สังเกตการกินผักหมดในทุกครั้ง
4. สังเกตการบอกประโยชน์ของผักได้
5. สังเกตการบอกถึงการนำผักมาประกอบอาหารได้

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
สาระการเรียนรู้ ที่ 3 สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ ผักและผลไม้

สัปดาห์ที่ วันที่ สาระการเรียนรู้ย่อย ชนิดของผัก

1.ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์ (กิจกรรมประกอบอาหารข้าวผัดรวมมิตร)

2.จุดประสงค์

1. บอกชื่อผักได้
2. สนทนาแสดงความคิดเห็นได้
3. รับประทานผักได้

3. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้
 - ผักและมีหลายชนิด เช่น แครอท ข้าวโพด ถั่วฝักยาว หัวหอม ฯลฯ
2. ประสบการณ์สำคัญ
 - การทำกิจกรรมประกอบอาหาร
 - การทานผัก

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 1. ครูและเด็กร่วมกันสนทนาเรื่องผัก และการประกอบอาหาร

ขั้นสอน 2. ครูเตรียมอุปกรณ์สำหรับประกอบอาหารการข้าวผัดรวมมิตรให้เด็กได้ดู

- สนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของผัก ชื่อผัก
- เริ่มกิจกรรมการประกอบอาหาร ข้าวผัดรวมมิตร กับเด็กๆ
- ครูและเด็กทำข้าวผัดรวมมิตร
- ครูและเด็กร่วมกันรับประทานข้าวผัดรวมมิตร
- เก็บอุปกรณ์การประกอบอาหารการทำข้าวผัดรวมมิตร

ขั้นสรุป 3. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมการประกอบอาหารประเภท ข้าวผัดรวมมิตร

5. สื่อ

1. ผัก ของจริง 2. ไข่เจียว 3.ข้าวสวย ฯลฯ

6. การประเมิน

1. สังเกตการบอกชื่อผักและผลไม้ได้
2. สังเกตการรับประทานผักได้หลายชนิด
3. สังเกตการกินผักหมดในทุกครั้ง
4. สังเกตการบอกประโยชน์ของผักได้
5. สังเกตการบอกถึงการนำผักมาประกอบอาหารได้

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
สาระการเรียนรู้ ที่ 3 สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ ผักและผลไม้

สัปดาห์ที่ วันที่ สาระการเรียนรู้ย่อย ชนิดของผัก

1.ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์ (กิจกรรมประกอบอาหารสลัดโร)

2.จุดประสงค์

1. บอกชื่อผักได้
2. สนทนาแสดงความคิดเห็นได้
3. รับประทานผักได้

3. สาระการเรียนรู้

1. สาระที่ควรเรียนรู้
 - ผักและมีหลายชนิด เช่น แตงกวา แครอท
2. ประสบการณ์สำคัญ
 - การทำกิจกรรมประกอบอาหาร
 - การทานผัก

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 1. ครูและเด็กร่วมกันสนทนาเรื่องผัก และการประกอบอาหาร

ขั้นสอน 2. ครูเตรียมอุปกรณ์สำหรับประกอบอาหารการทำสลัดโรให้เด็กได้ดู

- สนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของผัก ชื่อผัก
- เริ่มกิจกรรมการประกอบอาหาร สลัดโร กับเด็กๆ
- ครูและเด็กทำสลัดโร
- ครูและเด็กร่วมกันรับประทานสลัดโร
- เก็บอุปกรณ์การประกอบอาหารการทำสลัดโร

ขั้นสรุป 3. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกิจกรรมการประกอบอาหารประเภท สลัดโร

5. สื่อ

1. ผัก ของจริง 2. ปูอัด ฯลฯ

6. การประเมิน

1. สังเกตการบอกชื่อผักและผลไม้ได้
2. สังเกตการรับประทานผักได้หลายชนิด
3. สังเกตการกินผักหมดในทุกครั้ง
4. สังเกตการบอกประโยชน์ของผักได้
5. สังเกตการบอกถึงการนำผักมาประกอบอาหารได้

กิจกรรมการประกอบอาหาร (แซนวิช)



กิจกรรมการประกอบอาหาร (ผักทอดกรอบ)



กิจกรรมการประกอบอาหาร (ไข่เจียว)



กิจกรรมการประกอบอาหาร (ต้มจืดวุ้นเส้น)



กิจกรรมการประกอบอาหาร (ยำวุ้นเส้น)



กิจกรรมการประกอบอาหาร (ส้มตำ)



กิจกรรมการประกอบอาหาร (ข้าวผัดรวมมิตร)



กิจกรรมการประกอบอาหาร (สลัดโร)



แบบประเมินความสอดคล้อง

ผลของการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักโดยใช้กิจกรรมการประกอบอาหาร

+ 1 คะแนน เมื่อท่านมีความเห็น โดย แน่ใจว่า องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย มีความสอดคล้องกัน

0 คะแนน เมื่อท่านมีความคิดเห็น โดยไม่แน่ใจว่า องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย มีความสอดคล้องกัน

- 1 คะแนน เมื่อผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็น โดย แน่ใจว่า องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ไม่มีความสอดคล้องกัน

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม		
	+1	0	-1
1. ด้านเนื้อหา			
1.1 เนื้อหามีความสอดคล้องกับจุดประสงค์			
1.2 มีความเหมาะสมกับวัย			
1.3 ความละเอียดของเนื้อหา			
1.4 เนื้อหาเป็นไปตามขั้นตอนการเรียนรู้ (ง่ายไปยาก)			
1.5 เนื้อหามีความชัดเจน			
1.6 มีความยากง่ายพอเหมาะ			
1.7 เนื้อหามีความชัดเจน			
1.8 มีความถูกต้องตามเหตุการณ์			
2. ด้านภาษา			
2.1 ความถูกต้องของภาษา			
2.2 ภาษามีความเหมาะสมกับนักเรียน			
2.3 ภาษามีความถูกต้องตามหลักไวยากรณ์			
3. ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์			
3.1 การนำเสนอ			
3.2 การสื่อความหมาย			

ลงชื่อ.....

(.....)

เมนูอาหารสำหรับจัดกิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

1. ส้มตำ

เมนูผักที่นำมาประกอบอาหาร

1. มะละกอ
2. ถั่วฝักยาว
3. มะเขือเทศ
4. มะนาว

2. แชนวิท

เมนูผักที่นำมาประกอบอาหาร

1. ผักสลัด

3. ผักทอดกรอบ

เมนูผักที่นำมาประกอบอาหาร

1. ฟักทอง
2. มะเขือ
3. ใบกระเพรา
4. ถั่วฝักยาว

4. ต้มจืดวันเส้นหมูเตี๋

เมนูผักที่นำมาประกอบอาหาร

1. ผักกาดขาว
2. แครอท
3. หัวผักกาด (หัวไชเท้า)

5. ไข่เจียว

เมนูผักที่นำมาประกอบอาหาร

1. ต้นหอม
2. ผักชี
3. มะนาว
4. มะเขือเทศ
5. ใบโหระพา

6. ยำวันเส้น

เมนูผักที่นำมาประกอบอาหาร

1. หอมหัวใหญ่
2. กะหล่ำปลี

7. ข้าวผัดรวมมิตร

เมนูผักที่นำมาประกอบอาหาร

1. ต้นหอม
2. ผักชี
3. แครอท
4. ถั่วงอกยาว
5. ข้าวโพดอ่อน
6. กระเทียม

8. สลัดโร

เมนูผักที่นำมาประกอบอาหาร

1. แตงกวา
2. แครอท

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนา

1. อาจารย์กุลธิดา มีสมบูรณ์ อาจารย์ประจำหลักสูตร การศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
2. อาจารย์จุฑาทิพย์ โอบอ้อม อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
3. นางชูศรี พรหมศรี ครู คศ.1 สาขาปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำดิบมะพร้าว

ภาคผนวก
ตรวจสอบอย่างแผนการจัดประสบการณ์โดยใช้
กิจกรรมการประกอบอาหาร

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน
เรื่อง
ผลของการส่งเสริมส่งเสริมพฤติกรรม การรับประทานผัก
โดยวิธีการประกอบอาหาร

ผู้วิจัย
นางสาววาณี คะระอม
รหัสนักศึกษา 571151321016

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
รายวิชา การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ 2
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต(ศูนย์กำแพงเพชร)
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561