

# รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน

## เรื่อง

การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผัก โดยใช้นิทานประกอบภาพ

## ผู้วิจัย

นางสาวณัฐยา เรืองอดุลย์วิทย์

รหัสนักศึกษา 571151321035

รายงานการปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

รายวิชา การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ 2

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร)

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

## การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยใช้นิทานประกอบภาพ

นิทานเรื่องกุ้งกิ้งกบดทอง

ชื่อผู้วิจัย นางสาวณัฐยา เรือนอดุลย์วิทย์

ปีที่ทำการวิจัย 2561

### บทนำ

การจัดการศึกษาระดับปฐมวัยมีความสำคัญในการวางรากฐานของชีวิตในเด็กปฐมวัยเพราะการเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพในวันข้างหน้า จะต้องได้รับการปูพื้นฐานที่ดีมาตั้งแต่ปฐมวัยช่วง 6 ปีแรก ของชีวิต รวมถึงการใช้ทักษะการพูดที่เหมาะสมของเด็ก ในช่วงวัยของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกอไทย สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลวาลย์ อำเภอบรบือ จังหวัดตาก เป็นพื้นที่ราบสูง อยู่บนดอย มีบรรยากาศที่อุดมด้วยทรัพยากรธรรมชาติที่สมบูรณ์ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีเด็กหลายคนเข้ามาอยู่ร่วมกัน เช่น เผ่าปกาญอ คนไทย พม่า มอญ เพราะในพื้นที่ติดชายแดน อาจมีการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันแต่อาหารเป็นปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตเพราะอาหารทำให้ร่างกายและระบบต่างๆภายในร่างกายเป็นปกติสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้การบริโภคอาหารที่ถูกหลักครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกมื้อจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยทำให้การดำรงชีวิตเป็นปกติทำให้คนเรามีภาวะโภชนาการที่ดีในทางตรงข้ามถ้าเราบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวันหรือไม่ได้รับสารอาหารครบถ้วนจะทำให้การทำงานของร่างกายผิดปกติหรืออาจเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆหรือเกิดภาวะทุพโภชนาการถ้ารับประทานอาหารไม่เพียงพอจะทำให้ขาดสารอาหารแต่ถ้าได้รับสารอาหารมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกายก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนทำให้เกิดโรคต่างๆได้เช่นโรคหัวใจเบาหวานความดันโลหิตสูง นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่สุกใหม่ๆสะอาดปราศจากอันตรายจากสารปนเปื้อนต่างๆทำให้มีผลต่อสุขภาพร่างกายโดยรวมด้วยการจัดประสบการณ์หรือกิจกรรมเพื่อให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต่อนั้นต้องยึดหลักการจัดการเรียนรู้ในระดับปฐมวัยที่ควรคำนึงถึงพัฒนาการวุฒิภาวะทักษะการเรียนรู้ในด้านต่างๆมาประกอบกันเพื่อให้การจัดประสบการณ์มีประสิทธิภาพซึ่งธรรมชาติของเด็กปฐมวัยจะเรียนรู้สิ่งต่างๆที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรมเรียนรู้จากสิ่งที่ใกล้ตัวไปสู่เรื่องที่ไกลตัวเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงมากกว่าการเรียนรู้จากการบอกเล่าของครูเด็กจะเรียนรู้สิ่งที่มีความหมายต่อตนเองได้ดีกว่าการเรียนรู้ในสิ่งที่ไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์กับชีวิตจริงของเขาเด็กจะเรียนรู้ด้วยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการค้นหาคำตอบที่เป็นของตัวเองเด็กจะเรียนรู้ได้ดีจากกิจกรรมการเล่นมากกว่าการเรียนรู้ที่เป็นทางการและเด็กจะเรียนรู้จากการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลที่เด็กยอมรับนับถือครูมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กในทุกด้านรวมถึงการส่งเสริมในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วยการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ อีกทั้งยังต้องเป็นผู้จัดประสบการณ์กิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถวุฒิภาวะของเด็กโดยเน้นการเรียนรู้ที่มีความหมายกับเด็กให้เด็กสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้และการเรียนรู้ต่างๆควรมีความสอดคล้องกับชีวิตของเด็กให้มากที่สุดปัญหาเด็กไม่ยอมรับประทานผักจึงมีความสำคัญ

เนื่องจากร่างกายของเด็กมีความจำเป็นต้องได้รับสารอาหารจำพวกวิตามินและเกลือแร่ซึ่งมีความสำคัญต่อกระบวนการเจริญเติบโตและสร้างสมดุลของร่างกายดังนั้นการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาลูกไม่ยอมรับประทานผักจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลยมีเช่นนั้นแล้วหากเด็กไม่ได้บริโภคผักในปริมาณที่ไม่เพียงพอย่อมนำไปสู่ปัญหาความบกพร่องของพัฒนาการและปัญหาสุขภาพอื่นๆซึ่งได้แก่ภาวะร่างกายขาดวิตามินเอซีอี วิตามินเอมีความจำเป็นต่อการสร้างเซลล์ในร่างกายวิตามินซีเป็นส่วนประกอบในการสร้างคอลลาเจนสำหรับยึดโครงสร้างเซลล์เข้าด้วยกันส่วนวิตามินอีก็เกี่ยวข้องกับการสร้างเม็ดเลือดแดงให้แข็งแรงดังนั้นการขาดวิตามินดังกล่าวย่อมหมายถึงการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดและเนื้อเยื่อในร่างกายที่ไม่ปกติภาวะร่างกายขาดเกลือแร่ (Mineral Deficiency) เด็กต้องการสารอาหารประเภทเกลือแร่สำหรับกระบวนการเจริญเติบโตเช่นแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงรวมทั้งธาตุเหล็กที่ช่วยในการลำเลียงออกซิเจนในเซลล์เม็ดเลือดแดงไปเลี้ยงสมองและส่วนต่างๆของร่างกายซึ่งเกลือแร่ทั้ง 2 ชนิดสามารถพบได้มากในผักใบเขียวปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร (Digestive Problems) และระบบขับถ่าย (Excretory Problems) ในผักมีเอนไซม์ซึ่งมีความสำคัญในกระบวนการทำให้อาหารแตกตัวและการย่อยอาหารอย่างไรก็ตามเอนไซม์ในผักเหล่านี้อาจสูญเสียไปเมื่อผ่านขั้นตอนการประกอบอาหารผู้ใหญ่จึงควรให้เด็กรับประทานผักสดในปริมาณที่พอเหมาะเช่นกันนอกจากนี้เส้นใยในผักยังส่งผลดีต่อลำไส้และระบบขับถ่ายอีกด้วยดังนั้นเด็กที่ได้รับประทานผักย่อมมีความเสี่ยงต่อปัญหากระเพาะอาหารและระบบขับถ่ายซึ่งอาจส่งผลเสียต่อการเจริญเติบโตรวมถึงสุขภาพในระยะยาว

จากสถานการณ์ที่อิทธิพลปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกรับประทานของเด็กนั้นมีมากมายและหลากหลายตั้งแต่ของครอบครัวเพื่อนสังคมรวมทั้งอีกหนึ่งปัจจัยที่ขาดไปไม่ได้เลยซึ่งก็คือ “ศูนย์เด็กเล็ก” ด้วยเหตุนี้ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้สร้างทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานผักให้เกิดขึ้นแก่เด็กเพื่อเปลี่ยนนักเรียนที่เกลียดผักให้กลายเป็นเด็กที่รักการรับประทานผักซึ่งนอกจากจะส่งผลให้เด็กมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้วเด็กก็อาจมีส่วนในการชักชวนเพื่อนให้หันมารับประทานผักด้วยกันก็เป็นได้วิธีการที่เหมาะสมที่สุดที่จะทำให้เด็กรู้สึกคุ้นเคยกับผักก็คือการทำให้เด็กรู้จักผักโดยครูควรนำผักมาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนรู้ซึ่งอาจโยงไปได้ถึงการสอนความรู้แขนงอื่นเช่นผักและสีประโยชน์ของผักผักและจำนวนนับคำศัพท์ภาษาอังกฤษเป็นต้นจากนั้นครูควรทำให้เด็กเข้าใจผักมากยิ่งขึ้นไปอีกโดยการใช้กิจกรรมการเล่นิทานการร้องเพลงและที่สำคัญการให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติการปลูกผักด้วยตนเองทั้งนี้ย่อมทำให้เขารู้สึกภาคภูมิใจและอยากลิ้มลองรสชาติอันเกิดจากความหอมของเขายิ่งไปกว่านั้นครูอาจจัดกิจกรรมให้เด็กประกอบอาหารจากสวนผักของตนเองซึ่งจะยิ่งทำให้เด็กรู้สึกสนุกสนานตื่นเต้นและอยากมีส่วนร่วมอันจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางบวกซึ่งอาจเป็นจุดเปลี่ยนของนิสัยเลือกรับประทานของเด็กไปตลอดชีวิตได้เช่นกันท้ายที่สุดครูควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักเรียนเพราะหากครูสามารถแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการรับประทานผักและเปลี่ยนให้เด็กคิดว่ารับประทานผักไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิดพวกเขาย่อมมีความเชื่อมั่นและพร้อมที่จะลุกขึ้นมาลองรับประทานผักอีกครั้ง

จากการสังเกตนักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล 3-5 ขวบ ห้อง 4 ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านวาเลย์ทั้งหมดจำนวน 16 คนพบว่าเด็ก 2 คน รับประทานผักน้อยมากและบางครั้งไม่ยอมรับประทานผักโดยเด็กจะเขี่ยผักหรือใช้ช้อนตักผักทิ้งและจะเลือกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบจากพฤติกรรมของนักเรียนที่เกิดขึ้นทำให้ผู้วิจัยในฐานะครูประจำชั้นสนใจที่จะส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักโดยใช้นิทานประกอบภาพเพราะธรรมชาติของเด็กปฐมวัยจะชอบฟังนิทานที่มีรูปภาพประกอบจะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการรับประทานผัก

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผัก โดยใช้นิทานประกอบภาพเรื่องกุงกิงปวดท้อง
2. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของเด็กที่ไม่ยอมรับประทานผัก ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกอไทย

#### ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษครั้งนี้มีขอบเขตดังนี้

##### 3.1 ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย- หญิง อายุ 3-5 ปี ชั้นเตรียมอนุบาล 3-5 ขวบ ห้อง 4 ภาคเรียนที่ 1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกอไทย สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลวาเลย์จำนวน 16 คน

##### 3.2 เนื้อหา

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มุ่งให้ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยได้นำแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผัก โดยใช้นิทานประกอบภาพของนักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล 3-5 ขวบ ห้อง 4 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกอไทยเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้เด็กมีเจตคติที่ดีต่อการกินผักและสามารถรับประทานผักได้

##### 3.3 ระยะเวลาในการศึกษา

ในการศึกษาค้นครั้งนี้ได้ทำการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ทำการทดลองจำนวน 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที ของเด็กปฐมวัยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกอไทย สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลวาเลย์มีดังนี้

- 4.1 เรื่อง อร่อยผัก-ผลไม้ สารที่ควรเรียนรู้ กิจกรรมเสริมประสบการณ์ ใช้เวลาในการจัด

##### 3.4 ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระได้แก่ หนังสือนิทาน

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

#### นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

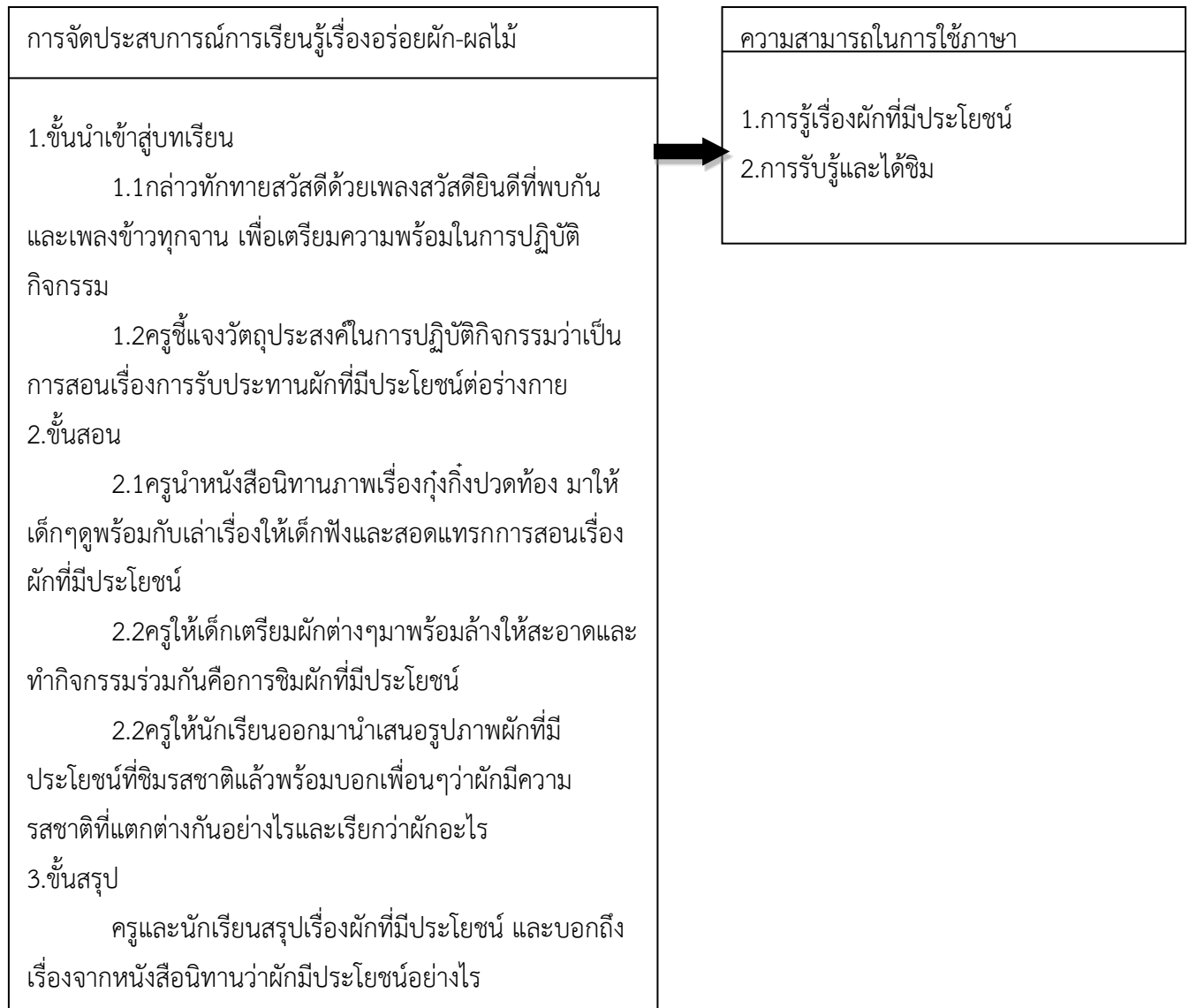
1. เด็กปฐมวัยหมายถึง เด็กนักเรียนชาย- หญิง อายุ 3-5 ปี ชั้นเตรียมอนุบาล 3-5 ขวบ ห้อง 4 ภาคเรียนที่ 1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกอไทย สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยแห้ง จำนวน 16 คน

2. การรับประทานผักหมายถึง การกินหรือการบริโภคของเด็กปฐมวัยที่มีผักเป็นส่วนประกอบของเมนูอาหารกลางวันหรืออาหารว่าง

3. กิจกรรมการเล่านิทานหมายถึง การที่เล่าหรืออ่านเรื่องราวในหนังสือนิทานให้เด็กฟัง อาจใช้เสียงดัง-เบา สูง-ต่ำ เพื่อให้เรื่องราวที่เล่าหรืออ่านสนุกสนานและน่าสนใจยิ่งขึ้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1.การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้หนังสือนิทานเรื่องกุงกิงปวดท้องเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผัก โดยใช้นิทานประกอบ ภาพของเด็กปฐมวัยอายุ3-5ปีของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกอไทย เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 คนมีการเก็บ รวบรวมข้อมูลดังนี้

1.1 นำแผนหนังสือนิทานเรื่องกุงกิงปวดท้อง จัดประสบการณ์การเรียนรู้ เรื่องอร่อยผัก-ผลไม้  
สาระที่ควรเรียนรู้ กิจกรรมเสริมประสบการณ์ ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ 15  
นาที เป็นเวลา 5 วัน

## 2.เครื่องมือในการวิจัย

### 2.1เครื่องมือรวบรวมข้อมูล

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา 3 ประเภท ดังนี้

1. แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมเสริมประสบการณ์ จำนวน 1 แผน แผนละ 20 นาที

1.1 แผนการจัดการเรียนรู้ อร่อยผัก-ผลไม้

2. นิทานใช้สำหรับกิจกรรมเสริมประสบการณ์จำนวน 1 เล่ม ได้แก่

1. นิทานเรื่องกุงกิงปวดท้อง

2.2การสร้างและหาคุณภาพ

1)การสร้างแผนการจัดการประสบการณ์การเรียนรู้โดยเน้นแผนการเรียนรู้แบบบูรณาการเข้ากับ  
หน่วยการเรียนรู้ตามความเหมาะสม

2)การสร้างแบบทดสอบสังเกตของเด็กปฐมวัยอายุ 3 ปีถึง 5 ปีของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้าน  
มอเกาะไทย

## 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาและส่งเสริมให้เด็กได้รับประทานผักที่มีประโยชน์ของเด็กปฐมวัยอายุ 3 ปีถึง 5 ปีของศูนย์  
พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกาะไทยวิเคราะห์ผลโดยการใช้สถิติเชิงคุณภาพ

## สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมทักษะในการพูด โดยใช้นิทานประกอบ

- สังเกตพฤติกรรมในแต่ละครั้งที่ครูเล่านิทาน โดยการจดบันทึกพฤติกรรมที่นักเรียนได้  
แสดงออกในขณะที่ฟังนิทานของนักเรียนจำนวน 2 คน

-กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการทดลองคือ นักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล 3-5 ขวบ ห้อง 4 อายุ 3-5 ปี  
จำนวน 2 คน ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกาะไทยได้มาโดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง

-สังเกตพฤติกรรมตามรายการเครื่องมือการวิจัยด้วยการประเมินแบบเจาะจงในพฤติกรรมที่  
แสดงออก โดย แสดงพฤติกรรมมีผู้แนะนำ (เพื่อน,ครู) และแสดงพฤติกรรมด้วยตนเอง- เครื่องมือที่ใช้ในการ  
สังเกต ได้แก่ การจดบันทึก นิทาน รูปภาพในนิทานทั้งนี้การใช้หนังสือนิทานเรื่องนิทานเรื่อง

1.กุงกิงปวดท้อง

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิเชียร เกษประทุมได้ใช้หนังสือนิทานประกอบภาพแก้ปัญหาการไม่  
รับประทานผัก ได้ตามวัตถุประสงค์ หลังจากการจัดประสบการณ์พบว่า เด็กชายและเด็กหญิงทั้ง 2 คน  
สามารถรับประทานผักได้มากขึ้น

สามารถแก้ไขปัญหาเด็กไม่รับประทานผัก ได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้

## ความคิดเห็นของครู

จากประสบการณ์ด้านการสอนและประสบการณ์ที่ได้รับจากการดำเนินการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยในครั้งนี้สามารถนำมาสรุปข้อเสนอแนะดังนี้

1. ก่อนนำไปใช้ครูผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตร แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ตลอดจนเอกสารที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจอย่างชัดเจนเพื่อประยุกต์แนวคิด หลักการและทฤษฎีมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2. การดำเนินการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยมักถูกมองว่าเป็นเรื่องยาก แต่ความเป็นจริงแล้วสามารถส่งเสริมให้เด็กมีทัศนคติและพฤติกรรมการรับประทานผักให้ดีขึ้นได้ เพียงแต่ต้องมีวิธีการและกระบวนการที่เหมาะสมและต่อเนื่องและค่อยเป็นค่อยไป

3. ก่อนดำเนินการต้องเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์มาเป็นอย่างดี เพราะเด็กในช่วงความสนใจสั้นการจัดกิจกรรมโดยเฉพาะการเล่นิทานให้เด็กฟังต้องให้เด็กเกิดความสนใจ ประทับใจ จะเป็นการสร้างแรงจูงใจได้เป็นอย่างดี

4. ก่อนการดำเนินการวิจัยจะต้องมีข้อมูลที่สมบูรณ์และถูกต้องชัดเจน กล่าวคือต้องมีการวิเคราะห์พัฒนาการ คุณลักษณะตามวัย พฤติกรรมโดยต้องใช้เครื่องมืออย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้ทราบถึงปัญหาอย่างแท้จริง

5. เลือกวิธีการหรือสื่อที่จะนำมาจัดทำหรือพัฒนาโดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับความพร้อมวุฒิภาวะ ความต้องการ ความถนัดและความสนใจของเด็กในแต่ละช่วงอายุ

6. การใช้กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจะทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างชัดเจน

## ข้อเสนอแนะ

- ในการศึกษาการทำวิจัยครั้งต่อไปเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยในระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นและต่อเนื่อง เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานผักที่ดีขึ้นหรือชัดเจนขึ้น

## รายการอ้างอิง

- กรมวิชาการ. (2540). คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 (สำหรับเด็ก 3-5 ปี). กรุงเทพฯ : หน่วยงานพิเศษ กรมฯ.
- กัลยา นาคเพ็ชร. (2521). การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- กัลยา ศรีมพันธ์. (2541). ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดมศึกษา
- ดุสิต สุทธิปริยาสน์. การส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยอนามัยครอบครัว. ใน เอกสารสอนชุดวิชาโภชนาการสาธารณสุข หน่วยที่ 9 : นนทบุรี : ม.ป.พ.
- พระราชบัญญัติอาหาร. (2522). อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็ก.
- พจมาน เทียนมนัส. (2539). ความเชื่อมั่นของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นตามประกอบการแสดงละครสร้างสรรค์และประกอบการวาดภาพ. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพพรรณ อินทนิล. (2534). เทคนิคการเล่นตาม. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- วันเนา ยูเด็น. (2542). นิทานคือชีวิต. กรุงเทพฯ : องค์การค้าของคุรุสภา.

ภาคผนวก  
เครื่องมือวิจัย

แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยโดยใช้นิทาน  
นักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล 3-5 ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกาะไทย

วันที่สังเกต 4-8 เดือน กุมภาพันธ์ .พ.ศ.2562 นิทานเรื่องกิ้งกวดทอง  
ชื่อผู้สังเกต นางสาวณัฐยา เรืองอดุลย์วิทย์ครูประจำชั้น

สังเกตครั้งที่1 น้องเซท สามารถรับประทานอาหารได้แต่ไม่ยอมรับประทานอาหารผัก  
สังเกตครั้งที่2 ครูเริ่มใช้นิทานกิ้งกวดทองพร้อมกับเล่าให้เด็กฟัง น้องเซทเริ่มรับประทานอาหารผักบางแต่ไม่หมด  
สังเกตครั้งที่3 ครูเล่านิทานกิ้งกวดทองให้เด็กฟัง น้องเซทสามารถยอมรับประทานอาหารและแสดงท่าทาง  
การกินผักด้วยความพอใจ  
สังเกตครั้งที่4 ครูเล่านิทานกิ้งกวดทองให้เด็กฟัง น้องเซทสามารถยอมรับประทานอาหารและแสดงท่าทาง  
การกินผักด้วยความพอใจพร้อมกับขอเติมผัก  
สังเกตครั้งที่5 ครูเล่านิทานกิ้งกวดทองให้เด็กฟัง น้องเซทสามารถยอมรับประทานอาหารหมดและกินผักใน  
มือ กลางวันตามกำหนด 1-3 อย่างได้

แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยโดยใช้นิทาน  
นักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล 3-5 ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกาะไทย

วันที่สังเกต 4-8 เดือน กุมภาพันธ์ .พ.ศ.2562 นิทานเรื่องกิ้งกวดทอง  
ชื่อผู้สังเกต นางสาวณัฐยา เรืองอดุลย์วิทย์ครูประจำชั้น

สังเกตครั้งที่1 น้องนัท ไม่ชอบทานผักเลย ชอบเขี่ยผักทิ้งตลอดเวลาและรับประทานอาหารไม่หมด  
สังเกตครั้งที่2 ครูเริ่มใช้นิทานกิ้งกวดทองพร้อมกับเล่าให้เด็กฟัง น้องนัทเริ่มสามารถรับประทานอาหารหมด  
แต่กินผักไม่หมดที่กำหนดไว้  
สังเกตครั้งที่3 ครูเล่านิทานกิ้งกวดทองให้เด็กฟัง น้องนัทสามารถยอมรับประทานอาหารหมดและแสดง  
ท่าทางการกินผักด้วยความพอใจแต่อาจกินผักได้แค่บางส่วน กินเฉพาะผักบางชนิด  
สังเกตครั้งที่4 ครูเล่านิทานกิ้งกวดทองให้เด็กฟัง น้องนัทสามารถยอมรับประทานอาหารหมดและและยอม  
รับประทานอาหารผักหมด น้องนัทบอกว่าถ้ากินไม่หมดจะปวดท้อง  
สังเกตครั้งที่5 ครูเล่านิทานกิ้งกวดทองให้เด็กฟัง น้องนัทสามารถยอมรับประทานอาหารหมดพร้อมกับกินผักที่  
ครูให้รับประทานจนหมด

แบบสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยโดยใช้นิทานของนักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล 3-5 ขวบ  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกอไทย

วันที่สังเกต 4-8 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 นิทาน เรื่อง กุ้งกิ้งปดท้อง.

ชื่อผู้สังเกต นางสาวณัฐยา เรืองอศุลย์วิทย์ ครูประจำชั้น

การสังเกตครั้งที่ 1

.....

.....

.....

การสังเกตครั้งที่ 2

.....

.....

.....

การสังเกตครั้งที่ 3

.....

.....

.....

การสังเกตครั้งที่ 4

.....

.....

.....

การสังเกตครั้งที่ 5

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
ครูประจำชั้น

จากตารางการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยในชั้นเตรียมอนุบาล 3-5 ขวบ ห้อง 4 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านมอเกาะไทย ใน 1 สัปดาห์ จากการประเมินพัฒนาการของนักเรียนชั้นปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านทรัพย์อนันต์ที่มีอายุระหว่าง 3 ปี ถึง 5 ปี จำนวน 12 คน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพัฒนาการการไม่ยอมรับประทานผัก อยู่ในระดับปรับปรุง 2 คน ซึ่งก่อนผู้วิจัยได้นำหนังสือเรื่องนิทานเรื่อง

#### 1. กุ้งกิ้งปดทอง

มาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาคือ ในการทดสอบครั้งที่ 1 เด็กรับประทานผักได้บางส่วน หลังจากผู้วิจัยได้นำหนังสือนิทานมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาคือ เด็กมีเริ่มรับประทานผักได้มากขึ้นพร้อมขอเติมผักเพิ่ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิเชียร เกษประทุมได้ใช้หนังสือนิทานประกอบภาพแก้ปัญหาเด็กไม่ยอมรับประทานผัก ได้ตามวัตถุประสงค์ หลังจากการจัดประสบการณ์พบว่า เด็กชายและเด็กหญิงทั้ง 2 คนยอมรับประทานผักที่มีประโยชน์มากขึ้น

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมโดยใช้นิทานเรื่องหนูกุ้งกิ้งปดทอง  
สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 4-8 กุมภาพันธ์ 2562



ประมวลภาพพฤติกรรมการรับประทานอาหารกลางวันก่อนการจัดกิจกรรม



พฤติกรรมที่ปรากฏคือเด็กพยายามเขี่ยผักหรือใช้ช้อนตักผักออกเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ตนเองชอบ

ประมวลภาพพฤติกรรมกรับประทานผักในมื้ออาหารกลางวันระหว่างการจัดกิจกรรม



พฤติกรรมที่ปรากฏคือเด็กสามารถรับประทานผักที่เป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารกลางวันได้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

# แผนการจัดประสบการณ์

## เรื่อง กล้วยไม้

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

วันที่สอน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักประโยชน์ของผัก
2. เพื่อให้เด็กรู้จักผักชนิดต่างๆและรับประทานผักชนิดต่างๆได้

### กิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

1. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลงโดยครูทำท่าทางให้เด็กดูก่อนแล้วให้เด็กทำ

ตาม

### “ เพลง กินผักกันเถอะเรา ”

กินผักกันเถอะเรา บวบ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว แตงกวา คื่นช่าย กวางตุ้ง

ผักบุ้งโหระพา มะเขือเทศสีดา ฟักทอง ถั่วลิสง

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ครูสนทนากับเด็กๆ โดยการใช้คำถามนำ เกี่ยวกับ เพลง กินผักกันเถอะเรา
  - ให้เด็กออกมาเล่าเกี่ยวกับผักที่ตนเองเคยรับประทาน ที่ละคน
2. ครูสนทนากับเด็กๆ “ เพลง กินผักกันเถอะเรา ” เกี่ยวกับเนื้อหาของเพลงโดยการใช้คำถาม ดังนี้
  - ให้เด็กออกมาเล่าเกี่ยวกับผักที่ตนเองเคยรับประทาน
3. ครูเล่านิทานเรื่อง กระต่ายชอบกินผัก ให้เด็กฟังและสนทนากับเนื้อเรื่องในนิทาน และใช้คำถามกับเด็ก ดังนี้
  - ประโยชน์ของผักมีอะไรบ้างโดยถามเป็นรายบุคคล

ขั้นสรุปสรุปกิจกรรมร่วมกันโดยใช้คำถามเกี่ยวกับ ชนิดของผักและผลไม้พร้อมทั้งความแตกต่างของผักและผลไม้

#### สื่อ / แหล่งเรียนรู้

1. เพลง กินผักกันเถอะเรา
2. นิทานเรื่อง กุ้งกิ้งกวดทอง
3. เครื่องเคาะจังหวะ

#### การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการสนทนาซักถาม โต้ตอบกับครูและเพื่อน