



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)
ปริญญา

คหกรรมศาสตร์

สาขา

คหกรรมศาสตร์

ภาควิชา

เรื่อง บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน
กรุงเทพมหานคร

The Role of Teachers in Promoting Nutrition of Preschool Children
in Private Schools in Bangkok

นามผู้วิจัย นางอารีย์ นิยมทรัพย์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, Ph.D.)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม.)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรัส ภิรมย์ธรรมศิริ, Ph.D.)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธันวา จิตต์สงวน, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรัส ภิรมย์ธรรมศิริ, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา วีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน
กรุงเทพมหานคร

The Role of Teachers in Promoting Nutrition of Preschool Children
in Private Schools in Bangkok

โดย

นางอารีย์ นิยมทรัพย์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (กหกรรมศาสตร์)
พ.ศ. 2552

อารีย์ นิยมทรัพย์ 2552: บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์) สาขาคหกรรมศาสตร์
ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ปรธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, Ph.D.
84 หน้า

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความรู้และบทบาทของครูในโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานคร ในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน 2) ประเภทของกิจกรรมที่ครูใช้ในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน และ 3) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับบทบาทของครูโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานครในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้แบบสอบถามรวบรวมข้อมูลจากครูระดับชั้นอนุบาลจำนวน 150 คน โดยสุ่มตัวอย่างหลายชั้นตอนจากโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานครที่มีขนาดกลางและใหญ่ในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการศึกษาความสัมพันธ์โดยใช้วิธีทางสถิติไคสแควร์

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นครูชั้นอนุบาล อายุเฉลี่ย 36.46 ปี เป็นเพศหญิงร้อยละ 98.7 ประมาณ กึ่งหนึ่งสมรสแล้ว (ร้อยละ 52.0) และไม่มีบุตร (ร้อยละ 53.3) ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 81.3) มีอายุเฉลี่ยการทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียน 10 ปี 7 เดือน ร้อยละ 99.3 ระบุโรงเรียนจัดเตรียมอาหารกลางวัน สำหรับเด็กเอง ปัญหาการกินอาหารของเด็กที่พบมากตามลำดับ ได้แก่ การไม่รับประทานผัก (ร้อยละ 66.0) การรับประทานอาหารเช้า (ร้อยละ 56.0) การรับประทานอาหารเช้าได้น้อย (ร้อยละ 53.3)

กลุ่มตัวอย่างกึ่งหนึ่งมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กอยู่ในระดับมาก และเกือบกึ่งหนึ่งมีความรู้ระดับปานกลาง โดยความรู้ที่กลุ่มตัวอย่างตอบได้มากเกี่ยวกับหลักโภชนาการ ส่วนความรู้ในเชิงรายละเอียด โดยเฉพาะปริมาณอาหารที่เด็กควรกินตอบได้ในระดับน้อย-ปานกลาง กลุ่มตัวอย่างมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในด้านการติดตามประเมินมากที่สุด รองลงมาในด้านการให้ความรู้ ส่วนบทบาทในการวางแผนและด้านอื่นๆอยู่ในระดับน้อย กิจกรรมที่ใช้มีความหลากหลาย ได้แก่ การเล่านิทาน (ร้อยละ 88.7) กิจกรรมเพลง (ร้อยละ 88.0) กิจกรรมเคลื่อนไหว (ร้อยละ 66.0) กิจกรรมประกอบอาหาร (ร้อยละ 78.7) กิจกรรมด้านศิลปะ (ร้อยละ 72.7) กิจกรรมเกม (ร้อยละ 66.7) และกิจกรรมเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ (ร้อยละ 66.0) ตามลำดับ และเน้นการใช้สื่อตัวอย่างจริง

อายุของกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลาการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง และความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างพบว่ามีความสัมพันธ์กับบทบาทของกลุ่มตัวอย่างในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Aree Niyomsub 2009: The Role of Teachers in Promoting Nutrition of Preschool Children in Private Schools in Bangkok. Master of Science (Home Economics), Major Field: Home Economics, Department of Home Economics. Thesis Advisor: Associate Professor Tasanee Limsuwan, Ph.D. 84 pages.

The objectives of this research were to study 1) the level of knowledge and role of teachers at private schools in Bangkok in promoting nutrition of preschool children; 2) the type of activities used to promote nutrition of preschool children; and 3) factors related to the role of teachers at private schools in Bangkok in promoting nutrition of preschool children. Data were gathered through the use of questionnaire from 150 kindergarten teachers chosen through multistage sampling from medium to large private schools in Bangkok. Data were analyzed using percentage, means and chi-square statistics.

The results showed that the mean age of the sample teachers was 36.46 years and 98.7% were female. Slightly more than half were married (52%) and did not have children (53.3%). The majority (81.3%) were educated to bachelor's degree level. The mean length of time they had worked with preschool age children was 10 years and 7 months. Almost all the schools (99.3%) prepared and served lunch for the children. The major problems encountered were refusal to eat vegetables (66%), slow eating (56%), and low food consumption (53.3%).

About half of the sample showed a high level of nutrition knowledge. The other half showed medium level. The largest number of samples gave correct answers regarding nutritional principles, but their level of knowledge of appropriate serving sizes was rated as "low" to "medium". As for their role in promoting the nutrition of preschool children, the majority of the samples reported that their major role was evaluation, followed by giving knowledge. The teachers had only a small role in planning and other aspects of nutrition. They used a variety of activities to promote nutrition: story telling (88.7%), musical activities (88.0%), movement activities (66.0%), cooking activities (78.7%), art activities (72.7%), games (66.7%) and rhythmic activities (66.0%). The primary medium used was real-life examples.

The study of the correlation showed that teacher age, length of time working as a kindergarten teacher, and knowledge of food and nutrition were significantly correlated to the teachers' roles in promoting the nutrition of preschool age children at .05 significance level.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

/ /

กิตติกรรมประกาศ

เกล้ากระหม่อมฉัน นางอารีย์ นิยมทรัพย์ ขอกราบพระบาทสำนักในพระมหากษัตริย์คุณ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร และพระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายา ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ที่ทรงพระกรุณาพระราชทาน และประทานโอกาสให้เกล้ากระหม่อมฉัน ได้ศึกษาเพิ่มเติมในระดับมหบัณฑิตศึกษา ภาควิชา คหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เกล้ากระหม่อมฉันจักนำความรู้ ความสามารถที่ได้ศึกษาในครั้งนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ ลิ่มสุวรรณ ประธานกรรมการ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ได้ให้คำปรึกษา แนวทางการศึกษาวิจัย ตรวจสอบความถูกต้อง ของผลการศึกษา และคอยติดตามวิทยานิพนธ์นี้อย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขจีจิรัส ภิรมย์ธรรมศิริ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชันวา จิตต์สงวน กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ของข้าพเจ้ามีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย และผู้รับใบอนุญาต ผู้จัดการ ผู้อำนวยการ ตลอดจนคุณครูอนุบาลโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานครที่ให้ความอนุเคราะห์ในการ ทดลองเครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำให้การวิจัยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่ง และ ขอขอบพระคุณพี่ศรีนทิพย์ สิงห์อุสาหะที่คอยให้คำแนะนำ ความช่วยเหลือ และกำลังใจ ในการ ทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ให้มีเนื้อหาที่ครบถ้วน ถูกต้อง สมบูรณ์ และที่สำคัญยังเป็นผู้ประสานงาน กับกลุ่มตัวอย่าง ทำให้การเก็บรวบรวมข้อมูลสำเร็จลุล่วงเป็นไปด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ บิดา มารดา เพื่อนๆปริญญาโทหลักสูตรภาคพิเศษ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รุ่นที่ ๑ และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ในภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่คอยเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้า ได้ทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี คุณประโยชน์อันเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ นี้ ข้าพเจ้าขอมอบให้แด่ บิดา มารดา อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ และช่วยเหลือสนับสนุนการศึกษาตลอดมา

อารีย์ นิยมทรัพย์

มีนาคม 2552

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	3
การตรวจเอกสาร	5
อุปกรณ์และวิธีการ	24
ผลการศึกษาและการวิจารณ์	30
สรุปผลและข้อเสนอแนะ	58
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	65
ภาคผนวก	68
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ	69
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์	71
ภาคผนวก ค แบบสอบถาม	74
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	84

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงานและสารอาหารอ้างอิงที่เด็กอายุ 1-5 ปี ควรได้รับต่อวัน	19
2	รายชื่อโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษาของกรุงเทพมหานคร	25
3	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	31
4	ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนจากการรับรู้ของครู	34
5	ข้อมูลทั่วไปของเด็กก่อนวัยเรียนจากการสอบถามจากครู	37
6	ระดับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครูอนุบาล	41
7	ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครุราชข้อ	42
8	บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในการให้คำแนะนำ/ความรู้	45
9	บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในการวางแผน	47
10	บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในการติดตามและประเมินผล	48
11	บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในบทบาทอื่นๆ	49
12	สรุปบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน	49
13	ความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน	51
14	การจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน	52
15	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุของครูกับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน	55
16	ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการทำงานของครูกับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน	56
17	ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครูกับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน	57
18	สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	62

บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานคร

The Role of Teachers in Promoting Nutrition of Preschool Children in Private Schools in Bangkok

คำนำ

เด็กก่อนวัยเรียนถือว่าอยู่ในช่วงทองของชีวิต เพราะเป็นวัยแห่งการปูพื้นฐานของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายในด้านต่างๆ การเจริญเติบโตของเด็กในช่วงวัยนี้มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการการเรียนรู้ อารมณ์ และสังคมอย่างเต็มศักยภาพ การได้รับอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจึงมีความสำคัญยิ่ง เด็กที่ขาดอาหารพบว่าร่างกายไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันโรคร้าย ทำให้เจ็บป่วยง่าย เกิดโรคติดเชื้อบ่อย เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อพัฒนาการของสมอง ทำให้มีระดับสติปัญญาต่ำ มีศักยภาพในการเรียนรู้ต่ำ การลงทุนด้านอาหาร โภชนาการจึงถือเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาสุขภาพอนามัย และสติปัญญาของประชากร (อารี, 2542) การส่งเสริมให้เด็กได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เด็กจะมีภาวะโภชนาการดีหรือไม่ดี ขึ้นอยู่กับอาหารที่เด็กบริโภคเป็นสำคัญ การที่เด็กจะเลือกรับประทานอาหารแบบใดนั้น เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งสะสมมาตั้งแต่เด็ก ภูมิหลังของครอบครัวและความเป็นอยู่ในครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็ก

ประเทศไทยจัดเป็นประเทศที่ได้ชื่อว่าเป็นประเทศอ้วนน้ำ มีทรัพยากรธรรมชาติและแหล่งอาหารอุดมสมบูรณ์ที่น่าจะสามารถเลี้ยงประชากรได้อย่างไม่ขาดแคลน อย่างไรก็ตามก็ตีพบว่าประชากรหลายกลุ่มอายุยังมีปัญหาการได้รับอาหารไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียน เนื่องจากเด็กวัยนี้ยังไม่เติบโตเพียงพอที่จะดูแลการรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง พัฒนาการในช่วงวัยนี้มีความสนใจกับการเล่นและสิ่งแวดล้อมอื่นๆจนอาจไม่ได้ให้ความสนใจกับการรับประทานอาหารเท่าที่ควร ประกอบเป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระ ไม่ชอบการถูกบังคับ เจ้าอารมณ์ โมโหง่ายหากไม่ได้ตั้งใจหรือถูกบังคับ หากพ่อแม่หรือผู้เกี่ยวข้องไม่เข้าใจ ปล่อยให้เด็กดูแลตนเองในการรับประทานอาหาร โดยไม่ได้ให้การเอาใจใส่ดูแล หรือบังคับให้เด็กรับประทานอาหารมากเกินไปโดยขาดการพูดคุยชักจูงให้เด็กเห็นความสำคัญกับการรับประทานอาหาร อาจทำ

ให้เด็กเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน ไม่รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารเพียงเล็กน้อย หรือเลือก รับประทานอาหารบางอย่าง จนทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรืออาจได้รับสารอาหาร บางอย่างมากเกินไปจนทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ นอกจากนี้ในหลายครอบครัวมักเป็นระยะที่ แม่เริ่มตั้งครร์ร์บุตรคนใหม่ ทำให้ต้องใช้เวลาในการดูแลตนเองด้วยจนอาจมีเวลาไม่เพียงพอ สำหรับบุตรคนโตซึ่งอยู่ในวัยก่อนวัยเรียน

ในภาวะสังคมปัจจุบัน ด้วยความจำเป็นของภาระงาน อาชีพ และสภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ครอบครัวมีขนาดเล็กลง ทำให้ครอบครัวทำหน้าที่ดูแลเด็กได้ไม่สมบูรณ์เท่าที่ผ่านมา การพึ่งพา อาศัยญาติพี่น้องช่วยดูแลเหมือนเมื่อก่อนนั้นทำได้ยากยิ่งขึ้น เด็กก่อนวัยเรียนจำนวนหนึ่งอาจได้รับการเลี้ยงดูไม่เหมาะสมอันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กทั้งในระหว่างที่อยู่ในวัยเด็กและในวัยที่ เติบโตขึ้น การพึ่งพาสถานดูแลเด็กในชุมชนจึงทวีความสำคัญมากขึ้น นักวิจัยทางการศึกษาทั่วโลก เชื่อว่าการจัดการศึกษาเด็กในช่วงก่อนวัยเรียนหรือที่เรียกว่าการศึกษาปฐมวัยมีผลระยะยาวต่อ คุณภาพของเด็กในระดับประถมและมัธยมศึกษา ในปัจจุบันรัฐได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนา สถานดูแลเด็กก่อนวัยเรียนหรือสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีคุณภาพมาตรฐานมากขึ้นตาม พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (กรมวิชาการ, 2546) ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นครูของเด็กก่อน วัยเรียนจะต้องทำหน้าที่ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดตั้งแต่เด็กมาถึงโรงเรียนจนกระทั่งผู้ปกครองมารับเด็ก กลับบ้าน ครูจะต้องทำหน้าที่แทนพ่อแม่ในการดูแล อบรม รวมทั้งส่งเสริมการเจริญเติบโตและ พัฒนาการทุก ๆ ด้านที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก (มานี, 2543) หากครูสามารถทำหน้าที่ได้ดี เด็กจะ เจริญเติบโตมีพัฒนาการที่สมบูรณ์เหมาะสมตามวัยและเป็นพื้นฐานสำคัญในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่มีคุณภาพ อย่างไรก็ตามภารกิจของครูมีหลายด้าน การจะทำภารกิจต่างๆ ได้ดีจะต้องมีความรู้ความ เข้าใจและมีเทคนิคการดูแลเด็กที่ดีด้วย ซึ่งการศึกษายาทบาทของครูในการส่งเสริมพัฒนาการของ เด็กในด้านอาหารและโภชนาการยังมีน้อยมาก ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการศึกษา บทบาทของครูชั้นอนุบาลในโรงเรียนเอกชน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของครูในการ ทำหน้าที่ส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อจะ ได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา

1. ระดับความรู้และบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร
2. การจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนของครูในโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร
3. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันในการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพเมื่อเติบโตใหญ่
2. ได้แนวทางในการพัฒนาศักยภาพของครูในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคของเด็กก่อนวัยเรียน
3. ได้ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคของเด็กก่อนวัยเรียน เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนากิจกรรมให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษายบทบาทของครูต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคของเด็กก่อนวัยเรียนสุ่มเลือกศึกษาเฉพาะในโรงเรียนเอกชนขนาดกลางและใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีนักเรียนมากกว่า 150 คนขึ้นไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ศัพท์บางคำโดยกำหนดความหมายและขอบเขตจำกัดดังนี้

เด็กก่อนวัยเรียน (pre - school children) หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 1 ขวบ จนถึง 6 ปี โดยอาจมีการเรียกชื่อต่างกัน เช่น เด็กปฐมวัย

ครู หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน หรือที่เรียกกว่า “ครูปฐมวัย” หรือมีตำแหน่งเป็น “ครูชั้นอนุบาล”

พฤติกรรมการบริโภคของเด็ก หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกซึ่งกระทำเป็นประจำ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

การจัดกิจกรรมในการส่งเสริมโภชนาการ หมายถึง การจัดกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับชนิดของอาหาร วิธีการรับประทานอาหาร ปริมาณอาหารที่ควรรับประทาน หรืออื่นที่เกี่ยวข้องที่จะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

การตรวจเอกสาร

ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็น ดังนี้

1. พัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน
2. การศึกษาปฐมวัยและบทบาทของครูปฐมวัย
3. ความสำคัญของการส่งเสริมโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
4. การจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ในด้านโภชนาการ เด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุ 1 ปีขึ้นไปจนถึงอายุก่อนเกณฑ์ เข้าเรียนการศึกษาภาคบังคับ คือ ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งการกำหนดอายุของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่ามีการระบุแตกต่างกัน เช่น จันทรเพ็ญ (2535) ระบุอายุของเด็กก่อนวัยเรียนคือ 1 - 5 ปี ส่วน ค้วน (2534) ระบุอายุของเด็กก่อนวัยเรียน 1 - 6 ปี สำหรับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย หมายถึง หลักสูตรที่ใช้เพื่อการจัดการศึกษาสำหรับเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 5 ปี โดย 5 ปี หมายถึง อายุ 5 ปี 11 เดือน 29 วัน (กรมวิชาการ, 2546)

ตามทฤษฎีพัฒนาการเด็กได้จำแนกพัฒนาการของมนุษย์ออกเป็น 4 ด้านใหญ่ๆ ดังนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกาย (physical หรือ psycho-motor development) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทรงตัวในอิริยาบถต่างๆ และการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ไปโดยการ ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (gross motor) เช่น การนั่ง การยืน เดิน วิ่ง กระโดด การใช้สัมผัสรู้ การใช้ตา การใช้มือประสานกันในการทำกิจกรรมต่างๆ (fine motor adaptive) เช่น การหยิบสิ่งของ การขีดเขียน ปั่น ประดิษฐ์ เป็นต้น เด็กในวัยนี้ส่วนสัดของร่างกายจะมีการเปลี่ยนไปจากวัยทารกมาก มีหน้าตาเปลี่ยนไป แขนขายาวขึ้น คอยาว ศีรษะได้ขนาดกับลำตัว แก้มกางออก ผมจะมีสีเข้มขึ้น หัวเรียบได้ยาก ทำใหญ่ ใหญ่กว้าง โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การเคลื่อนไหวเร็วขึ้น คล่องแคล่วไม่ชอบอยู่นิ่ง ซนมาก การใช้มือเล่นพัฒนามากขึ้นตามอายุ ใช้สายตาได้ดี รูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบบางอย่าง เช่น น้ำหนักตัวของพ่อแม่ นิสัยการกินและการช่วยเหลือของพ่อแม่ในการกินอาหาร เป็นต้น เด็กในระยะนี้จึงควรฝึกให้มีทักษะช่วยเหลือตนเอง ลดภาระที่ต้องการความ

ช่วยเหลือจากผู้ใหญ่น้อยลง การเล่นจะช่วยพัฒนาเด็กได้มาก เด็กที่มีทักษะการเล่นมากจะช่วยเหลือตนเองและเข้าสังคมได้ดีขึ้น

2. พัฒนาการด้านสติปัญญา (cognitive development) หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆกับตนเอง การรับรู้ รู้จักสังเกต จดจำ วิเคราะห์ การรู้คิด รู้เหตุผล และความสามารถในการแก้ปัญหา ตลอดจนการสังเคราะห์ ซึ่งเป็นความสามารถเชิงสติปัญญาในระดับสูง ซึ่งแสดงออกด้วยการใช้ภาษาสื่อความหมายและการกระทำ ดังนั้นพัฒนาการด้านภาษา และสื่อความหมาย กับการใช้ตากับมือทำงานประสานกันเพื่อแก้ปัญหาจึงมีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสติปัญญา

เด็กวัยนี้จะมีทักษะทางภาษาดีขึ้น สามารถพูดเป็นประโยคสั้นๆ เด็กจะพูดและเข้าใจคำได้ดีขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและสติปัญญาด้วย การใช้ภาษาจะช่วยให้เด็กมีทักษะทางสังคมดีขึ้นด้วย นอกจากการใช้ภาษาได้แล้ว เด็กยังร้องเพลงได้ นับสิ่งของได้ถึง 10 บอกสีได้อย่างน้อย 1 สี เข้าใจการเล่นของผู้อื่น บอกอายุตนเองได้ รู้เวลาช่วงเช้าและบ่าย เข้าใจคำสั่งครู

3. พัฒนาการด้านจิตใจ-อารมณ์ (emotional development) หมายถึง ความสามารถในการรู้สึกและแสดงออกของความรู้สึก เช่น พอใจ ไม่พอใจ รัก ชอบ โกรธ เกลียด กลัว เป็นสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆตลอดจนการสร้างความรู้สึกที่ดีและนับถือตนเอง (self-esteem) หรืออัตตโมทัศน์ บางครั้งมีการรวมพัฒนาการด้านจิตใจ-อารมณ์และพัฒนาการด้านสังคมเข้าด้วยกัน (psycho social development)

เด็กในช่วงวัยนี้จะมีอารมณ์วุ่นวาย เจ้าอารมณ์ อิจฉาริษยา ไม่มีเหตุผล โมโหง่าย เอาใจตนเองเป็นใหญ่ ไม่ยอมกินอาหารตามต้องการ สนใจการเล่นมาก ไม่ยอมนอนกลางวัน ต่อต้านเมื่อไม่ได้ตามต้องการ จะมีอารมณ์ดีทันทีเมื่อได้ตามต้องการ พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กจะต้องเข้าใจ พยายามระงับอารมณ์ตนเองอย่าโกรธตอบ พยายามแนะนำให้เด็กรู้จักหันเหความสนใจไปเรื่องอื่น เพราะถ้าไม่ช่วยจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมเช่นนี้ติดตัว

4. พัฒนาการด้านสังคม (social development) หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีทักษะในการปรับตัวในสังคม คือ สามารถทำหน้าที่ของตนร่วมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีความเป็นตัวของตัวเอง รู้กาลเทศะ สำหรับเด็ก มีความหมายถึง ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน (personal-social) นอกจากนี้ยังอาจรวมถึงความรู้สึกทางด้าน

คุณธรรม และเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสติปัญญา รู้จักแยกแยะความรู้สึกผิดชอบชั่วดี และความสามารถในการเลือกดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม

เด็กวัยนี้รู้จักทำตนให้เป็นที่รักของครอบครัว เมื่อเด็กเริ่มมีสังคมกว้างขึ้น เด็กจะเริ่มรักพ่อแม่ น้อยลง เด็กจะติดเพื่อนมากขึ้น เมื่อเริ่มมีเพื่อนใหม่อาจมีอารมณ์เสียบ้างเพราะการขู่เข้าเหย้ากัน แต่เด็กสามารถจะปรับตัวให้เข้ากับสังคมภายนอกได้ โดยเริ่มจากความสัมพันธ์กับสมาชิกครอบครัว เด็กที่เลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะเข้าสังคมภายนอกได้ดีกว่าแบบที่เลี้ยงดูแบบอิตาลียุโรป

การพัฒนาเด็กในช่วงแรกเกิดจนถึง 6 ปี นับว่ามีความสำคัญมาก ถือเป็นช่วงทองของชีวิต และเมื่อเวลาล่วงเลยผ่านไปแล้ว จะไม่สามารถย้อนกลับคืนได้อีก การพัฒนาเด็กในช่วงวัยนี้จึงควรได้รับความสนใจและให้ความสำคัญจากทุกๆ คนที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นบิดา มารดา ญาติ คนในครอบครัว ชุมชนที่ครอบครัวอาศัยอยู่ สถานเลี้ยงดูเด็ก บุคลากรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผู้บริหารหน่วยงานและรัฐบาล (มานี, 2543)

การศึกษาปฐมวัยและบทบาทของครูปฐมวัย

การศึกษาปฐมวัย

กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดปรัชญาการศึกษาปฐมวัยไว้ดังนี้ การศึกษาปฐมวัยเป็นการพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี บนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กแต่ละคน ตามศักยภาพ ภายใต้บริบทสังคม-วัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ ด้วยความรัก ความเอื้ออาทร และความเข้าใจของคนทุกคน เพื่อสร้างรากฐานคุณภาพชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดคุณค่าต่อตนเองและสังคม (กรมวิชาการ, 2546) โดยให้เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการ ตลอดจนการเรียนรู้ที่เหมาะสม ด้วยปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เด็กกับผู้เลี้ยงดูหรือบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาเด็กปฐมวัย ให้เด็กได้พัฒนาตนเองตามลำดับขั้นตอนของพัฒนาการทุกด้าน อย่างสมดุลและเต็มตามศักยภาพ โดยกำหนดหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการที่ครอบคลุมเด็กปฐมวัยทุกประเภท
2. ยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และวิถีชีวิตของเด็กตามบริบทของชุมชน สังคม และวัฒนธรรมไทย
3. พัฒนาเด็กโดยองค์รวมผ่านการเล่นและกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย
4. จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข
5. ประสานความร่วมมือระหว่างครอบครัว ชุมชน และสถานศึกษาในการพัฒนาเด็ก

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยได้กำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กปฐมวัยไว้เป็น

- 2 กลุ่ม ดังนี้ คือ กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี และ กลุ่มเด็กอายุ 3-5 ปี (กรมวิชาการ, 2546)

สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี จัดเป็นช่วงระยะที่สำคัญที่สุด เนื่องจากสมองของเด็กมีการเจริญเติบโต และพัฒนาอย่างรวดเร็ว บิดามารดาและผู้เลี้ยงดูจะต้องตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา กรมวิชาการ (2546) ได้กำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ดังนี้

1. ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขภาพดี
2. ใช้อวัยวะของร่างกายได้คล่องแคล่วประสานสัมพันธ์กัน
3. มีความสุขและแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย
4. รับรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว
5. ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย
6. สื่อความหมายและใช้ภาษาได้เหมาะสมกับวัย
7. สนใจเรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัว

เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัวได้ตั้งแต่แรกเกิด บิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูถือเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในการช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กได้พัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ โดยวางรากฐานการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ที่

อยู่ใกล้ตัวและกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวในชีวิตประจำวัน ซึ่งเด็กจะรับรู้และเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 และการเคลื่อนไหว จากเรื่องง่ายไปสู่เรื่องที่ซับซ้อนมากขึ้นตามความสามารถของวัย

หลักการจัดประสบการณ์

กรมวิชาการ (2546) ได้กำหนดหลักการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ดังนี้

1. เลี้ยงดูเด็กให้มีสุขภาพดีและปลอดภัย
2. มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเด็กด้วยวาจาและท่าทีที่อบอุ่นเป็นมิตร
3. จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ความต้องการและพัฒนาการของเด็ก
4. จัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เอื้อต่อการเรียนรู้ตามวัยของเด็ก
5. ประเมินการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
6. ประสานความร่วมมือระหว่างครอบครัว ชุมชน และสถานศึกษาในการพัฒนาเด็ก

แนวทางการจัดประสบการณ์

กรมวิชาการ (2546) ได้กำหนดแนวทางการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ดังนี้

1. ดูแลสุขภาพอนามัยและตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางร่างกายและจิตใจของเด็ก
2. สร้างบรรยากาศของความรัก ความอบอุ่น ความไว้วางใจ และความมั่นคงตามอารมณ์
3. จัดประสบการณ์ตรง ให้เด็กได้เลือก ลงมือกระทำและเรียนรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 และการเคลื่อนไหวผ่านการเล่น

4. เปิดโอกาสให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่แวดล้อมและสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กอย่างหลากหลาย
5. จัดสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ เครื่องใช้และของเล่นที่สะอาด ปลอดภัยเหมาะสมกับเด็ก
6. ใช้การสังเกตและติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
7. ให้ครอบครัว ชุมชน และสถานศึกษามีส่วนร่วมในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็ก

สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี มุ่งในการพัฒนาเด็กให้เต็มความสามารถและศักยภาพ และในเวลาเดียวกันจะต้องคอยสังเกตความแตกต่างระหว่างเด็กแต่ละคน โดยกำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี ไว้ดังนี้

1. ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย และมีสุขนิสัยที่ดี
2. กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กแข็งแรง ใช้ได้อย่างคล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์กัน
3. มีสุขภาพจิตดี และมีความสุข
4. มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตใจที่ดีงาม
5. ชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะ ดนตรี การเคลื่อนไหว และรักการออกกำลังกาย
6. ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย
7. รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และความเป็นไทย
8. อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมในระบอบประชาธิปไตยโดยมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

9. ใช้ภาษาสื่อสารได้เหมาะสมกับวัย
10. มีความสามารถในการคิดและการแก้ปัญหาได้เหมาะสมกับวัย
11. มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์
12. มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้

การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี เน้นในรูปของกิจกรรมบูรณาการผ่านการเล่น เพื่อให้เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เกิดความรู้ ทักษะ คุณธรรม จริยธรรม รวมทั้งเกิดการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา (กรมวิชาการ, 2546)

ขอบข่ายของกิจกรรมประจำวัน

กรมวิชาการ (2546) ได้กำหนดขอบข่ายของกิจกรรมประจำวัน ดังนี้

1. การพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ การเคลื่อนไหว และความคล่องแคล่วในการใช้วัยวะต่างๆ จึงควรจัดกิจกรรม โดยให้เด็กได้เล่นอิสระ กลางแจ้ง เล่นเครื่องเล่นสนาม เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะดนตรี
2. การพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือและตา จึงควรจัดกิจกรรมโดยให้เด็กได้เล่นเครื่องเล่นสัมผัส เล่นเกม ต่อภาพ ฝึกช่วยเหลือตนเองในการแต่งกาย หยิบจับช้อนส้อมใช้อุปกรณ์ศิลปะ เช่น สีเทียน กรรไกร พู่กัน ดินเหนียว ฯลฯ
3. การพัฒนาอารมณ์ จิตใจ และปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่น กล้าแสดงออก มีวินัยในตนเอง รับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ประหยัด เมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน มีมารยาท และปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทยและศาสนาที่นับถือ จึงควรจัดกิจกรรมผ่านการเล่น

4. การพัฒนาสังคมนิสัย เพื่อให้เด็กมีลักษณะนิสัยที่ดี แสดงออกอย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน มีนิสัยรักการทำงาน รู้จักระมัดระวังความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น จึงควรจัดให้เด็กได้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เช่น รับประทานอาหาร พักผ่อนนอนหลับ ขับถ่าย ทำความสะอาดร่างกาย เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงของส่วนรวม เก็บของเข้าที่หรือทำงานเสร็จ ฯลฯ

5. การพัฒนาความคิด เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความคิดรวบยอด สังเกต จำแนก เปรียบเทียบ จัดหมวดหมู่ เรียงลำดับเหตุการณ์ แก้ปัญหา จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้สนทนาอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เชิญวิทยากรมาพูดคุยกับเด็ก ค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ทดลอง ศึกษา นอกสถานที่ ประกอบอาหาร หรือจัดให้เด็กได้เล่นเกมการศึกษาที่เหมาะสมกับวัยอย่างหลากหลาย ฝึกการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและในการทำกิจกรรมทั้งที่เป็นกลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่ หรือรายบุคคล

6. การพัฒนาภาษา เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสใช้ภาษาสื่อสารถ่ายทอดความรู้สึก ความนึกคิด ความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่างๆที่เด็กมีประสบการณ์ จึงควรจัดกิจกรรมทางภาษาให้มีความหลากหลายในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ มุ่งปลูกฝังให้เด็กรักการอ่าน

7. การส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้ถ่ายทอดความรู้สึกและเห็นความสวยงามของสิ่งต่างๆรอบตัว โดยใช้กิจกรรมศิลปะ และดนตรีเป็นสื่อ ใช้การเคลื่อนไหวและจังหวะตามจินตนาการ ใช้ประดิษฐ์สิ่งต่างๆ อย่างอิสระ ตามความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็ก เล่นบทบาทสมมติในมุมเล่นต่างๆ เล่นน้ำ เล่นทราย เล่นก่อสร้างสิ่งต่างๆ เช่น แท่งไม้รูปทรงต่างๆ

บทบาทของครูปฐมวัย

ครูซึ่งอาจเป็นครูในศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนหรืออาจเป็นครูเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนอนุบาล จะเรียกง่ายๆ ว่า “ครูอนุบาล” มีหน้าที่รับผิดชอบเด็กตั้งแต่มาถึงโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยนี้จะต้องเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด นิภา (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงหน้าที่สำคัญของครูในโรงเรียนอนุบาล สรุปได้ดังนี้

1. ให้ความช่วยเหลือ แนะนำ ควบคุมดูแลเด็ก ให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว รู้จักช่วยเหลือตนเอง หัดคิด หัดสังเกต หัดค้นคว้าหาเหตุผลด้วยตนเอง
2. ให้การอบรมเด็ก เด็กในวัยอนุบาลนี้ควรได้รับ “การอบรม” มากกว่า “การสอน” โดยครูเป็นผู้คอยแนะนำ ชี้แจง ชักจูง และควบคุม ส่งเสริมและสร้างความเจริญงอกงามให้แก่จิตใจเด็ก ให้เด็กรู้จักคิด รู้จักสังเกต รู้จักเปรียบเทียบ สามารถตัดสินใจและพึ่งตนเองได้ ให้ความประพฤติดีและมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ครูจะต้องคอยควบคุมให้การแนะนำและการกระทำของเด็กต้องอยู่ในสายตาเสมอ ถ้าเด็กทำสิ่งใดผิด ครูควรชี้แจงตักเตือนให้เด็กเชื่อฟังและรู้จักกฎระเบียบปฏิบัติอย่างง่าย ๆ สิ่งสำคัญคือครูจะต้องดูแลอบรมเด็กอย่างสม่ำเสมอ
3. ให้อิสรภาพแก่เด็ก ตามปกติแล้วเด็กมีความว่องไวมาแต่กำเนิดและความว่องไวนี้เอง ก่อให้เกิดการค้นคว้าหาความรู้และสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ขึ้น ครูจึงควรให้เด็กมีอิสรภาพที่จะเคลื่อนไหวหรือใช้กำลังความว่องไวได้ตามความต้องการของธรรมชาติของเด็ก
4. ระวังดูแลเด็กให้ปลอดภัย เด็กเล็ก ๆ ที่ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี จะไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบเคลื่อนไหวอยู่เสมอ และยังไม่รู้จักระวังรักษาตัวได้เพียงพอ จึงมักจะเกิดอุบัติเหตุและได้รับอันตรายไม่มากนักถ้าผู้ใหญ่ปล่อยให้เล่นตามลำพัง ด้วยเหตุนี้เองครูอนุบาลจึงต้องดูแลเด็กให้อยู่ในสายตาของตนเสมอ
5. เลี้ยงดูเด็ก เด็กเล็กก่อนวัยเรียนที่ผู้ปกครองส่งให้มาอยู่ในโรงเรียนอนุบาลหรือศูนย์พัฒนาเด็กในเวลากลางวันนั้น ก็เพื่อจะให้โรงเรียนและศูนย์ทำหน้าที่เลี้ยงดูบุตรหลานแทนตน ฉะนั้นครูหรือผู้ดูแลเด็กจึงมีหน้าที่เลี้ยงดูเด็กให้เติบโตแข็งแรงอย่างมีความสุข

ในการเลี้ยงดูเด็กนี้ครูและผู้ดูแลเด็กจะต้องมีความรู้สึกรู้สอกับเด็กเหมือนเป็นแม่ของเด็กเองที่จะเลี้ยงดูให้เด็กเติบโตด้วยความรักและอบอุ่น

6. ส่งเสริมความเจริญเติบโตด้านต่าง ๆ ของเด็ก การเจริญเติบโตของเด็กนั้นมีทั้งทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางสมอง ถ้าเด็กได้รับการส่งเสริมที่ถูกทางเด็กจะมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจดี สติปัญญาเฉลียวฉลาดสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีเป็นเด็กเลี้ยงง่าย เข้าใจง่าย เรียนรู้ได้เร็ว การที่จะส่งเสริมเด็กให้เจริญเติบโตทุกด้านนั้น ครูจะต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็กและพัฒนาการของเด็ก ให้เด็กได้กินดีอยู่ดี มีการเคลื่อนไหว มีอารมณ์แจ่มใสร่าเริง เล่นและทำงาน

ร่วมกับเพื่อน กระทำกิจกรรมที่นำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์ การสังเกต การเปรียบเทียบ การค้นคว้าหาเหตุผล

7. ปลุกฝังนิสัยที่ดีงาม เด็กเล็กอายุหนึ่งขวบจนถึงห้าขวบ เป็นระยะที่สำคัญที่สุดของชีวิต สิ่งใดที่ให้เห็นและได้ทำจะปลูกฝังเป็นนิสัยของเด็ก ในการที่จะปลูกฝังเด็กให้มีนิสัยที่ดีนั้นจะต้องกระทำสิ่งที่คืออย่างสม่ำเสมอ สิ่งใดดีครูจะต้องฝึกหัดให้เด็กทำ

นอกจากนี้ตัวครูและสิ่งแวดล้อมเด็กก็มีส่วนในการปลูกฝังนิสัยให้แก่เด็ก ครูอนุบาลจึงต้องระวังบุคลิกภาพของตัวครูเองอย่างดีด้วย เด็กจะยึดครูเป็นแบบอย่างและเลียนแบบนิสัยใจคอของครู ตลอดจนการแต่งกาย การพูดจา กิริยามารยาท ตลอดจนถึงชั้นเรียนของเด็กต้องสะอาดเรียบร้อยและมีระเบียบอยู่เสมอ เพราะเด็กได้พบเห็นอยู่ทุกวัน สิ่งนี้จะฝังใจและซึมซับ จนเกิดเป็นนิสัยของเด็ก

8. ขัดเกลานิสัยที่ไม่ดี เด็กเล็ก ๆ ทุกคนที่อยู่ในชั้นอนุบาลหรือชั้นเด็กเล็กจะมีนิสัยแตกต่างกันเนื่องจากการอบรมเลี้ยงดูมาจากครอบครัวที่แตกต่างกัน การขัดเกลานิสัยนั้นต้องใช้เวลาาน ครูต้องมีความอดทนเมตตาปราณีต่อเด็ก เข้าใจปัญหาเด็ก จึงจะช่วยขัดเกลานิสัยเด็กได้

9. การเตรียมความพร้อมให้แก่เด็ก คือ เตรียมสภาพของร่างกายและจิตใจเด็กให้พร้อมที่จะรับการศึกษาในชั้นประถมศึกษาต่อไป

10. ให้เด็กมีพัฒนาการและเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย

ในการจัดการศึกษาระดับก่อนวัยเรียน องค์ประกอบที่สำคัญคือผู้ร่วมงาน บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องดำเนินการจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและลักษณะเฉพาะที่เหมาะสม ความเข้าใจงาน ประสานงานกับผู้อื่นและหน่วยงานอื่นได้ บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในงานแตกต่างกันตามลักษณะของงาน บุคลากรในโรงเรียนนั้นสามารถช่วยผู้บริหารและครูผู้สอนในการอบรมเลี้ยงดูเด็กได้ พี่เลี้ยงเด็กเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับกลุ่มเด็ก ส่วนบุคลากรอื่นต่างก็ปฏิบัติตามหน้าที่ของตน ให้ความร่วมมือในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก การดูแลเด็ก การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก และการแก้ปัญหาให้แก่เด็กได้ถูกต้องเหมาะสมกับบทบาทและหน้าที่เมื่ออยู่กับเด็กให้สอดคล้องเป็นแนวเดียวกัน

นอกจากนี้ครูยังจะต้องแสดงบทบาทต่างๆ อีกมากมายในฐานะที่เป็นทั้งครู นักเล่านิทาน ผู้นำกลุ่ม ผู้ตัดสินใจ นักจิตวิทยา ผู้ให้งานกิจกรรมและเสริมyen แต่หน้าที่ที่สำคัญที่สุดคือการปลุกปลอบใจเด็ก อาจจะด้วยคำพูดหรือกิริยาท่าทางที่แสดงให้เด็กรู้ว่าครูเข้าใจในตัวเขา

1. บทบาทของครูเด็กก่อนวัยเรียนในการควบคุมดูแลเด็กขณะเล่นในห้องศูนย์การเรียนรู้มีดังนี้

ครูหาที่ยืนที่เหมาะสม สามารถมองเห็นเด็กๆ ทุกคนในขณะที่เล่น ครูไม่ควรให้ความสนใจต่อกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเป็นพิเศษ อาจทำให้เด็กมองข้ามความสำคัญของกิจกรรมอื่นๆ ไปเสีย

แนะนำเด็กที่ลืมหืมสวมเสื่อกันเปื้อนในกิจกรรมที่ต้องใช้เสื่อกันเปื้อน

ช่วยเหลือเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือเท่านั้น ยกเว้นกรณีที่ครูสังเกตเห็นว่าเด็กกำลังต้องการความช่วยเหลือ หรือเด็กขอร้องให้ครูช่วยเหลือ

ครูสังเกตดูเด็กๆ ที่เล่นในกิจกรรมใดซึ่งอาจเกิดอันตรายได้ง่าย ครูอาจหาที่ยืนใกล้บริเวณนั้น

ทำที่กิริยาของครูควรอยู่ในอาการสงบ ยิ้มแย้มแจ่มใส แนะนำช่วยเหลือ ส่งเสริมสนับสนุน อบรมสั่งสอน เมตตากรุณาปราณี เข้มแข็งและเด็ดขาดต่อเด็กๆ ในโอกาสที่ควรเด็กๆ จะเลียนแบบตามครูผู้สอน

สังเกตและศึกษาพฤติกรรมของเด็ก ผลงานของเด็ก ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถให้ครูทราบปัญหาของเด็ก และสามารถหาวิธีช่วยคลี่คลายปัญหาให้แก่เด็ก ทั้งช่วยให้ครูสามารถวัดความเจริญงอกงามของเด็กแต่ละคนได้ด้วย

2. บทบาทของครูเด็กก่อนวัยเรียนในการควบคุมดูแลเด็กขณะเล่นสร้างสรรค์

จงอย่าทำแบบหรือตัวอย่างให้เด็กลอกตาม

เมื่อเด็กต้องการความช่วยเหลือก็ต้องช่วยเหลือให้เหมาะกับระดับความสามารถของเด็ก

ครูควรแสดงความชื่นชมยินดีในผลงานความสามารถของเด็ก

ครูไม่ควรเร่งรีบ ควรให้โอกาสแก่เด็กได้สังเกตดูเสียก่อนจนกว่าจะพร้อมทำได้เอง

จงให้โอกาสแก่เด็กประเภทที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกบังคับหรือถูกควบคุมมากเกินไป

บางครั้งเมื่อเด็กลงมือทำงานเกิดเสียหายนครูจงอย่าทำเสียงเอะอะโวยวาย

ครูจะต้องระงับยับยั้งเด็กที่จะไปเกะกะ ก้าวร้าวระรานเด็กอื่น

จงอย่าไปทักท้วงบอกชื่อสิ่งของเด็กผลิตขึ้น ควรรอให้เด็กบอกชื่อสิ่งของที่ผลิตเอง

จงอย่าหวังภาพหรือสิ่งผลิตที่สวยงามจากเด็ก

จงรักษาระเบียบหรือกิจวัตรประจำวันให้สม่ำเสมอ หรือไว้วางใจในการที่เด็กจะประกอบงานใดๆ ด้วยความปลอดภัยเนื่องด้วยมีครูเป็นผู้พิทักษ์คุ้มครอง

การประเมินคุณภาพการปฏิบัติงานของผู้ดูแลเด็กด้วยการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรม การปฏิบัติงานของครูในศูนย์เด็กหรือโรงเรียนรวม 17 แห่ง โดยให้ระดับคะแนน 3 ระดับ คือ ดี ปานกลาง และต้องปรับปรุง และประเมินการจัดกิจกรรมรวม 9 กิจกรรม ได้แก่ การจัดตาราง กิจกรรม การเตรียมอุปกรณ์ การดูแลสุขภาพและการเจ็บป่วยของเด็ก การดูแลโภชนาการ การดูแลห้องเรียนและสิ่งแวดล้อม การช่วยงานบริหารทั่วไป การทำรายงานผลปฏิบัติงาน การประเมินผล การปฏิบัติงาน และการประเมินพัฒนาการเด็ก พบว่าผู้ดูแลเด็กหรือครูที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวได้ในระดับดี มีจำนวน 10 แห่ง ระดับปานกลาง 4 แห่ง และยังต้องปรับปรุงอีก 4 แห่ง โดยเฉพาะในด้านการประเมินการปฏิบัติงาน การทำรายงานผลการปฏิบัติงาน และการประเมินพัฒนาการเด็ก นอกจากนี้ยังต้องปรับปรุงในด้านการจัดกิจกรรม การจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนการสอน และการดูแลทำความสะอาดของห้องหรืออาคารสถานที่อีกด้วย (กุศล และ จิตตินันท์, 2542)

ความสำคัญของการส่งเสริมโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

เด็กก่อนวัยเรียนถือว่าอยู่ในช่วงทองของชีวิต เพราะเป็นวัยของการปูพื้นฐานของการเจริญเติบโต พัฒนาการของร่างกาย และสติปัญญา การเจริญเติบโตในช่วงนี้ถือว่ามีความสำคัญที่จะส่งผลให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโต มีความเฉลียวฉลาด และมีพัฒนาการเรียนรู้ที่เต็มศักยภาพ การได้รับอาหารที่มีคุณภาพเพียงพอต่อเนื้อตลอดทั้งวัน จึงมีความสำคัญยิ่ง (ทัศนีย์ และคณะ, 2550)

ด้านสมอง เด็กที่ได้รับสารอาหารที่ดี จะมีประสิทธิภาพในการอ่าน การคิดเลขและสติปัญญาดีกว่าเด็กกลุ่มที่ขาดสารอาหาร และยังพบว่าเด็กที่ขาดสารอาหารจะมีสมาธิสั้น อาหารจะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย สมอง อารมณ์และจิตใจอย่างสมวัย จึงควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

จากงานพระวิธานิพนธ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร (2550) ได้ทรงนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาเป็นหลักคิดในการจัดทำข้อเสนอแนะสำหรับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ให้มีการเดินทางสายกลางและมีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน โดยคำนึงถึง “ความพอประมาณ” ในการกำหนดรายการอาหาร ให้มีการนำวัตถุดิบหลากหลายชนิดที่สามารถเลือกหาได้ในท้องถิ่นมาประยุกต์ดัดแปลงให้เหมาะกับเด็ก ตรวจสอบต้นทุนอาหารเพื่อให้เป็นแนวทางในการปรับปรุงรายการอาหารให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น คำนึงถึง “ความมีเหตุผล” ของความจำเป็นในการจัดอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและมีความปลอดภัยสำหรับการบริโภคของเด็ก ส่งเสริมให้เด็กรู้จักการรักษาความสะอาดในการรับประทานอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค การคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพ เพื่อให้ได้อาหารที่มีความสด รสชาติดี และมีคุณค่าทางโภชนาการในการส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก เพื่อให้เด็กมีร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค มีการพัฒนาศักยภาพด้านสมอง อารมณ์ และสังคม อย่างเต็มศักยภาพและมีความสมดุลกับการพัฒนาด้านร่างกาย เพื่อก่อให้เกิด “ภูมิคุ้มกัน” ที่จะช่วยให้เด็กในชุมชนมีสุขภาพแข็งแรง มีสติปัญญาดี จิตใจดี อารมณ์ดี นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางที่ชุมชนต่างๆสามารถดำเนินการ ปรับปรุง และพัฒนาด้วยตนเองให้เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆซึ่งจะส่งผลให้เกิดความมั่นคงและยั่งยืนของโครงการได้โดยไม่ยาก

ปราณี (2533) กล่าวถึงหลักการจัดอาหารให้เด็กอนุบาลในส่วนของการกำหนดรายการอาหารว่า สิ่งที่ต้องคำนึงถึงประการหนึ่งคือความต้องการของเด็ก โดยให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับคุณสมบัติของอาหารที่เด็กชอบว่ามีดังต่อไปนี้

1. รูปร่างและขนาด เด็กชอบอาหารที่แตกต่างกันหลายรูปแบบ ตักรับประทานง่าย ชอบอาหารที่เป็นชิ้นเล็กๆ รูปไข่ รูปกลม รูปเหลี่ยม หรืออาหารที่ตัดเป็นชิ้นเสียบไม้

2. สี เด็กชอบอาหารที่มีสีต่างๆ เช่น สีแดงของมะเขือเทศ สีเหลืองของฟักทอง สีเขียวของผัก ดังนั้นถ้าเป็นรายการอาหารมากกว่า 1 รายการ ควรจัดรายการที่มีสีที่เข้ากันได้ ไม่ซ้ำกันเกินไป

3. ลักษณะเนื้อ ลักษณะเนื้อของอาหารมีหลายลักษณะ เช่น อ่อนนุ่ม กรอบ เหลว ขึ้น และเนื่องจากเด็กไม่ชอบความขรุขระ ดังนั้นในรายการอาหารเดียวกันควรจัดให้มีอาหารในหลายลักษณะ

4. รสชาติ เด็กชอบอาหารที่มีรสอ่อน

5. กลิ่น เด็กไม่ชอบอาหารที่มีกลิ่นฉุน เช่น หัวหอม ต้นหอม แต่ควรใส่ให้เด็กรับประทานบ้างเพื่อให้เคยชิน

6. อุณหภูมิ ภูมิอากาศและอุณหภูมิของอาหารมีอิทธิพลต่อความรู้สึกอยากอาหารของเด็ก ฉะนั้นเวลาที่อากาศร้อนจัดควรจัดอาหารจำพวกผัก ผลไม้ เครื่องดื่มเย็นๆ ถ้าเป็นช่วงที่มีอากาศหนาวควรหาอาหารหรือเครื่องดื่มอุ่นๆ

การจัดอาหารตามหลักโภชนาการ คือ การจัดอาหารที่สามารถตอบสนองความต้องการพลังงานและสารอาหารสำหรับร่างกายได้ตลอดทั้งวัน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2546) ได้กำหนดปริมาณพลังงานและสารอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับเป็น 2 ช่วงอายุ คือ 1-3 ปี และ 4-5 ปี และสามารถหาค่าเฉลี่ยของเด็กอายุ 1-5 ปี ได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงานและสารอาหารอ้างอิงที่เด็กวัย 1-5 ปี ควรได้รับต่อวัน

เด็ก	ปริมาณพลังงานและสารอาหารอ้างอิง								
	พลังงาน	โปรตีน	วิตามิน เอ	วิตามิน ซี	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	แคลเซียม	เหล็ก	ไอโอดีน
	กิโล แคลอรี	ก.	มก. อาร์อี	มก.	มก.	มก.	มก.	มก.	ไมโครก รัม
1-3 ปี*	1,000	18	400	40	0.5	0.5	500	5.8	90
4-5 ปี*	1,300	22	450	40	0.6	0.6	800	6.3	90
1-5 ปี**	1,120	19.6	420	40	0.54	0.54	620	6.0	90

ที่มา:* ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

** ค่าเฉลี่ยการคำนวณปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ในช่วงอายุ 1-3 ปี และ 4-5 ปี เนื่องจากช่วงอายุแตกต่างกัน จึงคำนวณหาปริมาณสารอาหารตามจำนวนช่วงอายุแล้วจึงนำมารวมกันแล้วจึงหาค่าเฉลี่ย (ทัศนีย์ และคณะ, 2550)

การจัดอาหารในสถานดูแลเด็กพบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ อาหารเที่ยง 1 มื้อ ส่วนใหญ่อาหารว่างเข้าจะเป็นนมสด ช่วงบ่ายเป็นน้ำหวานกับขนมหรือผลไม้ อาหารเที่ยงมีลักษณะเป็นอาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัด หรือเป็นข้าวกับอาหาร 1 อย่าง เช่น แกงจืด ผัดผัก หรือเนื้อหมู/ไก่ทอด และมีของหวานหรือผลไม้ บางแห่งจัดอาหารครบ 5 หมู่ บางแห่งจัดไม่ครบ 5 หมู่ (มานี, 2543)

การระดมความคิดเห็นของนักวิชาการเห็นว่าดัชนีที่ควรนำมาใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของสถานเลี้ยงเด็กในด้านโภชนาการ คือ การจัดอาหารให้ครบตามหมู่ มีกระบวนการควบคุมและตรวจสอบความสะอาดของอาหาร มีการจัดอาหารเสริมให้แก่เด็ก (มานี, 2543)

การส่งเสริมโภชนาการของเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ดำเนินการผ่านโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน โดยอาศัย “ครู” เป็นศูนย์กลางสำคัญในการช่วยและบรรเทาปัญหาด้านโภชนาการให้แก่เด็ก โดยมอบหมายการทำหน้าประเมินสภาพปัญหาโภชนาการ ความรุนแรง และกิจกรรมที่ใช้ดำเนินการ รวมทั้งการวางแผนและตรวจสอบผลการดำเนินการ ให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนด (กรมอนามัย, 2548)

การจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2540) ได้เสนอแนะว่า การจัดกิจกรรมมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเด็กในวัยแรกเกิดถึง 6 ปี เป็นระยะที่สำคัญต่อการพัฒนาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นมีความจำเป็นที่จะต้องจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็ก เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาอย่างเต็มตามศักยภาพของเด็กแต่ละคน ดังนั้นการจัดกิจกรรม จึงควรมียึดหลักการดังนี้

1. กิจกรรมที่จัดควรคำนึงถึงตัวเด็กเป็นสำคัญ เด็กแต่ละคนมีความสนใจแตกต่างกัน จึงควรมีกิจกรรมหลายประเภทที่เหมาะสมกับวัย ตรงกับความสนใจและความต้องการของเด็ก เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเลือกตามความสนใจและความสามารถกิจกรรมที่จัดควรมีทั้งกิจกรรมที่ให้เด็กทำเป็นรายบุคคล กลุ่มย่อย และกลุ่มใหม่ ควรเปิดโอกาสให้เด็กริเริ่มกิจกรรมด้วยตนเองตามความเหมาะสม
2. กิจกรรมจัดควรมีความสมดุล คือ ให้มีทั้งกิจกรรมในห้องเรียนและนอกห้องเรียน กิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว และสงบ กิจกรรมที่เด็กริเริ่มและครูริเริ่ม
3. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมควรเหมาะสมกับวัย มีการยืดหยุ่นได้ตามความต้องการและความสนใจของเด็ก เช่น
 - วัย 3 ขวบ มีความสนใจช่วงประมาณ 8 นาที
 - วัย 4 ขวบ มีความสนใจอยู่ได้ประมาณ 12 นาที
 - วัย 5 ขวบ มีความสนใจอยู่ได้ประมาณ 15 นาที
4. กิจกรรมที่จัดควรเน้นให้มีสื่อของจริงให้เด็กมีโอกาสสังเกต สำรวจ ค้นคว้า ทดลอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับเด็กอื่น ๆ และผู้ใหญ่

การจัดกิจกรรมประจำวันสามารถจัดได้หลายรูปแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในการนำไปใช้ของแต่ละหน่วยงานและสภาพชุมชน ดังตัวอย่างตารางกิจกรรมประจำวันของโรงเรียนชั้นอนุบาล ดังต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 1 ตารางกิจกรรมประจำวันแบบที่ 1

08.00-08.30	รับเด็กจากผู้ปกครอง
08.30-08.45	เคารพธงชาติ
08.45-09.00	ตรวจสอบสภาพ ไปห้องน้ำ
09.00-09.20	กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
09.20-10.20	กิจกรรมสร้างสรรค์และกิจกรรมเสรี
10.20-10.30	พัก (รับประทานอาหารเช้า)
10.30-10.45	กิจกรรมเสริมประสบการณ์
10.45-11.30	กิจกรรมกลางแจ้ง
11.30-12.00	พัก (รับประทานอาหารกลางวัน)
12.00-14.00	นอนพักผ่อน
14.00-14.20	เก็บที่นอน ล้างหน้า
14.20-14.30	พัก (รับประทานอาหารว่างบ่าย)
14.30-14.50	เกมการศึกษา
14.50-15.00	เตรียมตัวกลับบ้าน

ตัวอย่างที่ 2 ตารางกิจกรรมประจำวันแบบที่ 2

08.00-08.30	รับเด็กจากผู้ปกครอง
08.30-08.45	เคารพธงชาติ สวดมนต์
08.45-09.00	ตรวจสอบสภาพ ไปห้องน้ำ
09.00-09.20	กิจกรรมกลุ่มใหญ่
09.20-10.20	กิจกรรมสร้างสรรค์และกิจกรรมเสรี
10.20-10.30	พัก (ดื่มนม รับประทานอาหารเช้า)
10.30-11.30	กิจกรรมกลางแจ้ง
11.30-12.00	พัก (รับประทานอาหารกลางวัน)
12.00-14.00	นอนพักผ่อน
14.00-14.20	เก็บที่นอน ล้างหน้า
14.20-14.30	พัก (รับประทานอาหารว่างบ่าย)
14.30-14.50	เกมการศึกษา (อังกาบ, พงษ์สวด)
	กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ (จันทร์, พุธ, ศุกร์)
14.50-15.0	เตรียมตัวกลับบ้าน

ตัวอย่างที่ 3 ตารางกิจกรรมประจำวันแบบที่ 3

08.00-09.00	รับเด็ก กิจกรรมเสรี
09.00-09.30	กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ
09.30-10.30	กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์และการเล่นตามมุม
10.30-10.40	พัก (รับประทานอาหารเช้า)
10.40-11.20	กิจกรรมกลางแจ้ง
11.20-11.30	พัก (ล้างมือ ล้างเท้า)
11.30-11.50	กิจกรรมในวงกลม
11.50-13.00	พัก (รับประทานอาหารกลางวัน)
13.00-15.00	นอนพักผ่อน
15.00-15.10	เก็บที่นอน ล้างหน้า
15.10-15.30	พัก (รับประทานอาหารว่างบ่าย)
15.30-15.50	เกมการศึกษา
15.50-16.00	เตรียมตัวกลับบ้าน

จะเห็นได้ว่า ลักษณะของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ มีทั้งกิจกรรมเดี่ยวและกิจกรรมกลุ่ม โดยเด็กจะมีอิสระในการคิดอย่างสร้างสรรค์และหลากหลายแต่ยังคงอยู่ในข้อกำหนดและสัญญาที่ตกลงไว้กับเด็ก และเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติของครูผู้สอน สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ จึงได้กำหนดไว้เป็นตารางกิจกรรมประจำวันในแต่ละวัน จะต้องจัดให้ครบทั้ง 6 กิจกรรม แต่สามารถปรับและยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2541) เสนอแนะว่า “การจัดประสบการณ์ให้กับเด็กระดับก่อนประถมศึกษา เป็นการจัดกิจกรรมแบบบูรณาการให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่น และให้ได้รับพัฒนาการทุกๆ ด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา ดังนั้นครูจึงต้องรู้จักการวางแผนและวิธีเขียนแผนการจัดประสบการณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมและนำไปปฏิบัติจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

วิธีหนึ่งที่สามารถส่งเสริมเด็กให้มีสุขภาพดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีภาวะโภชนาการที่ดี คือ การปลูกฝังการบริโภคที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ รัฐบาลจึงบรรจุโครงการโภชนาการของแผนพัฒนาเด็กและเยาวชน พร้อมทั้งโครงการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนเพื่ออาหารกลางวันของแผนการศึกษาแห่งชาติ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 6 ปี พ.ศ. 2530 – 2534

โดยกำหนดให้โรงเรียนจัดโครงการอาหารกลางวัน เพราะตระหนักแล้วว่า โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการปรับปรุงสภาวะโภชนาการของนักเรียน มิใช่เพียงการจัดการอาหารกลางวันให้นักเรียนได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเท่านั้น แต่ควรจะให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง ทั้งภาคทฤษฎีและการปฏิบัติควบคู่ไปด้วย เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2530)

โรงเรียนเป็นสถานที่ที่สำคัญและเป็นจุดรวมที่ดียิ่งในการที่จะส่งเสริมความรู้ด้านต่างๆ โดยเฉพาะในด้านอาหารและโภชนาการ ซึ่งจะช่วยปลูกฝังความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารที่มีต่อสุขภาพร่างกาย และการเจริญเติบโต ให้นักเรียนมีบริโภคนิสัยที่ดี โดยเฉพาะโรงเรียนที่มีการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนด้วยแล้วยังได้ประโยชน์ในด้านส่งเสริมความรู้ทางอาหารและโภชนาการได้มากยิ่งขึ้น แต่ก็ยังมีโรงเรียนอีกจำนวนมากที่มีปัญหาต่างๆ เช่น ขาดงบประมาณ อุปกรณ์ บุคลากร นอกจากนี้การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนมิได้เป็นกิจกรรมการเรียนการสอน จึงเป็นภาระแก่ครูผู้จัด จึงทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ประกอบกับการขาดความรู้ของครูผู้จัดผู้บริหารและครูอื่นๆ ไม่ได้ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ และประการที่สำคัญที่สุด พบว่า การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนส่วนใหญ่เน้นการจัดอาหารเพื่อขจัดความอดอยาก หรือหิวโหยของนักเรียนเท่านั้น ยังมิได้คำนึงถึงคุณค่าของอาหารที่นักเรียนได้รับแต่ละวัน และสอดแทรกความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ซึ่งสามารถที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

อุปกรณ์และวิธีการ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครูอนุบาลในโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนโรงเรียนทั้งสิ้น 338 โรงเรียน จำนวนครู 3,704 คน (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน, 2549)

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างวิจัยในครั้งนี้ คือ ครูอนุบาลโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานคร โดยสุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน (multistage sampling) ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 รวบรวมรายชื่อโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานครในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 เขต

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มเลือกโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานครแบบเจาะจงเฉพาะโรงเรียนที่มีขนาดกลางและขนาดใหญ่ในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษาของกรุงเทพมหานคร คือมีนักเรียนมากกว่า 150 คนขึ้นไป ตามเกณฑ์การแบ่งของกรุงเทพมหานคร เนื่องจากคาดว่าโรงเรียนขนาดกลางและขนาดใหญ่ น่าจะมีการใช้กิจกรรมหลากหลายมากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษา โดยในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา ทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายด้วยการจับฉลากโรงเรียนเอกชนขนาดกลางและขนาดใหญ่ในแต่ละเขตพื้นที่ๆ ละ 5 โรงเรียน รวม 15 โรงเรียน ดังรายชื่อต่อไปนี้

ตารางที่ 2 รายชื่อโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษาของกรุงเทพมหานคร

อันดับ	ชื่อโรงเรียน	ขนาดกลาง	ขนาดใหญ่
เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1			
1	โรงเรียนอนุบาลธรรมจริยศาสตร์		
2	โรงเรียนอนุบาลเปล่งประสิทธิ์		
3	โรงเรียนอนุบาลมลิวัลย์		
4	โรงเรียนอนุบาลเชียรประสิทธิ์ศาสตร์		
5	โรงเรียนอนุบาลแสงโสม		
เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2			
1	โรงเรียนอนุบาลชินวร		
2	โรงเรียนอนุบาลสายสุดา		
3	โรงเรียนอนุบาลแฉิมสอาด		
4	โรงเรียนอนุบาลสุดารักษ์ บางเขน		
5	โรงเรียนอนุบาลบริบูรณ์ศิลป์ ดอนเมือง		
เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3			
1	โรงเรียนอนุบาลเชาวนดี		
2	โรงเรียนอนุบาลธรรมจริยศาสตร์ธนบุรี		
3	โรงเรียนอนุบาลบูรณะศึกษา		
4	โรงเรียนอนุบาลพิชญ์ชนก		
5	โรงเรียนบูรณะศึกษา แผนกอนุบาลทุ่งครุ		

ขั้นตอนที่ 3 ทำการสุ่มเลือกครูอนุบาลจากโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานครอย่างง่ายจากโรงเรียนที่สุ่มเลือกไว้โรงเรียนละ 10 คน รวม 150 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสำหรับครูอนุบาลในโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานคร โดยมี 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและภูมิหลังของครูที่ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย แบบสอบถาม อายุ เพศ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา ประสบการทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียน การอบรมเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลเด็กก่อนวัยเรียน และข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน เช่น รูปแบบการจัดอาหารของโรงเรียน ช่วงเวลาการจัดอาหารสำหรับเด็ก ชนิดของอาหารที่จัดให้เด็ก รวมทั้งข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเด็กที่อยู่ในความดูแล พฤติกรรมและปัญหาการกินอาหารของเด็ก เป็นคำถามแบบเลือกตอบ (check-list)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครู เป็นแบบสอบถามความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการทั้งในเชิงทฤษฎีและแนวปฏิบัติการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก รวม 18 ข้อ แบบให้เลือกตอบว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง หรือไม่ทราบ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับบทบาทของครู ในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ประกอบด้วยคำถามบทบาทของครูใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการให้ความรู้ การวางแผนกิจกรรมของโรงเรียน การติดตามและประเมินผลกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง และในด้านอื่นๆ โดยแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนานๆครั้ง และไม่ได้ทำ

การสร้างและทดสอบเครื่องมือการวิจัย

การสร้างเครื่องมือการวิจัย มีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ นำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม แล้วนำเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบ
3. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบ เพื่อให้แบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ นำเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจพิจารณาอีกครั้ง

5. นำแบบสอบถามที่ได้ไปทดลองให้กับครูโรงเรียนอนุบาลกรุงเทพมหานครที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) (ชีพสุมน และ สุภาพ, 2545) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.84 ซึ่งแสดงว่าแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นสูง จึงได้นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยประสานงานกับภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อทำหนังสือแนะนำตัวและขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลไปยังโรงเรียนเอกชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลครูอนุบาลในโรงเรียนเอกชน โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เก็บแบบสอบถามคืน พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

เมื่อดำเนินการรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การมีบุตร ระดับการศึกษา ประสบการณ์การทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียน ประสบการณ์ในการอบรมเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลเด็กก่อนวัยเรียน ข้อมูลการจัดอาหารของโรงเรียน และข้อมูลทั่วไปของเด็กก่อนวัยเรียนที่อยู่ในความดูแล นำมาวิเคราะห์แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย
2. ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

ข้อความที่ถูกต้อง	ถ้าตอบว่า “ถูกต้อง” ให้คะแนน	1	คะแนน
	ถ้าตอบว่า “ไม่ถูกต้อง” ให้คะแนน	0	คะแนน
	ถ้าตอบว่า “ไม่ทราบ” ให้คะแนน	0	คะแนน

ข้อความที่ไม่ถูกต้อง ถ้าตอบว่า “ถูกต้อง” ให้คะแนน	0	คะแนน
ถ้าตอบว่า “ไม่ถูกต้อง” ให้คะแนน	1	คะแนน
ถ้าตอบว่า “ไม่ทราบ” ให้คะแนน	0	คะแนน

นำคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนตอบมาจัดแบ่งระดับความรู้โดยอิงเกณฑ์เป็น 3 ระดับ จากคะแนนเต็ม 18 คะแนน ดังนี้

ความรู้ระดับมาก	มีคะแนนระหว่างร้อยละ 80-100 (หรือตอบถูก 15 ข้อขึ้นไปจาก 18 ข้อ)
ความรู้ระดับปานกลาง	มีคะแนนระหว่างร้อยละ 60-79 (หรือตอบถูก 11-14 ข้อ จาก 18 ข้อ)
ความรู้ระดับน้อย	มีคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60 (หรือตอบถูกไม่เกิน 10 ข้อจาก 18 ข้อ)

3. บทบาทของครูอนุบาลต่อการส่งเสริมโภชนาการ ในด้านการให้ความรู้ การวางแผน การติดตามและประเมินผล และในด้านอื่นๆ วิเคราะห์ตามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยกำหนดค่า ดังนี้

บทบาททำประจำ	กำหนดค่าคะแนนเท่ากับ	4
บทบาททำบ่อยครั้ง	กำหนดค่าคะแนนเท่ากับ	3
บทบาททำนานๆครั้ง	กำหนดค่าคะแนนเท่ากับ	2
บทบาทที่ปฏิบัติน้อย / ไม่ได้ปฏิบัติ	กำหนดค่าคะแนนเท่ากับ	1

กำหนดเกณฑ์การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยที่คำนวณได้ในแต่ละรายการเป็น 3 ระดับ (บุญเรียง, 2545) ดังนี้

คะแนนระหว่าง 3.01 – 4.00	=	บทบาทประจำ
คะแนนระหว่าง 2.01 – 3.00	=	บทบาทบ่อยครั้ง
คะแนนระหว่าง 1.00 – 2.00	=	บทบาทนานๆครั้งหรือไม่ได้ทำ

4. การศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะพื้นฐานและความรู้ของครูกับบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานคร โดยใช้สถิติทดสอบค่าไคสแควร์ (χ^2) โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลและการวิจารณ์

การศึกษา เรื่อง บทบาทครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียน เอกชนกรุงเทพมหานครครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความรู้และบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการ ศึกษาประเภทของกิจกรรมที่ครูใช้ในการส่งเสริมโภชนาการ และศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยแสดงผลการศึกษา ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของครู โรงเรียน และเด็กก่อนวัยเรียน

ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครู โรงเรียนอนุบาล

ส่วนที่ 3 บทบาทของครู โรงเรียนอนุบาลในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ส่วนที่ 4 การจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ส่วนที่ 5 การทดสอบสมมุติฐานของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของครู โรงเรียน และเด็กก่อนวัยเรียน

ข้อมูลทั่วไปในการศึกษาค้นคว้า ประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา ประสบการณ์ทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียน การเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการดูแลเด็กก่อนวัยเรียน ลักษณะเด็กก่อนวัยเรียนที่ดูแล การจัดหาอาหาร และประเภทของอาหารที่จัดให้กับเด็กก่อนวัยเรียน ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พฤติกรรมการบริโภคของเด็กก่อนวัยเรียน และปัญหาการรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน

ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

(n = 150)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ		
ไม่เกิน 25 ปี	12	8.0
26-35 ปี	67	44.7
36-45 ปี	45	30.0
46 ปี ขึ้นไป	26	17.3
2. เพศ		
หญิง	148	98.7
ชาย	2	1.3
3. สถานภาพสมรส		
สมรส	78	52.0
โสด	62	41.3
หม้าย	7	4.7
หย่าร้าง	3	2.0
4. การมีบุตร		
ไม่มีบุตร	80	53.3
มีบุตร 1 คน	40	26.7
2 คน	27	18.0
3 คน ขึ้นไป	3	2.0
5. ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนปลาย/อาชีวะฯ	13	8.7
อนุปริญญา	8	5.3
ปริญญาตรี	122	81.3
สูงกว่าปริญญาตรี	7	4.7
6. ประสบการณ์ทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียน**		
ไม่เกิน 5 ปี	51	34.9
6-10 ปี	38	26.0
11-15 ปี	24	16.4
16-20 ปี	17	11.6
21 ปี ขึ้นไป	16	11.0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 150)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
7. การอบรมเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลเด็กก่อนวัยเรียน*		
การจัดกิจกรรมสำหรับเด็ก	125	89.3
การพัฒนาการเด็ก	114	81.4
การอบรมเลี้ยงดูเด็ก	86	61.4
อาหาร โภชนาการสำหรับเด็ก	41	29.3
อื่นๆ เช่น เทคนิคการสอนเด็กพิเศษ, การผลิตสื่อการสอน เป็นต้น	15	10.7
ไม่เคยรับการอบรม	10	6.7
8. อายุของเด็กก่อนวัยเรียนที่ดูแล		
ไม่เกิน 2 ปี	7	5.4
เกิน 2 ปี แต่ไม่เกิน 3 ปี	31	23.8
เกิน 3 ปี แต่ไม่เกิน 4 ปี	34	26.2
เกิน 4 ปี แต่ไม่เกิน 5 ปี	44	33.8
5 ปี ขึ้นไป	14	10.8
9. จำนวนเด็กก่อนวัยเรียนที่ดูแล		
ไม่เกิน 20 คน	35	28.9
21-30 คน	56	46.3
31 คน ขึ้นไป	30	24.8

หมายเหตุ * หมายถึง ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

จากตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

อายุ กลุ่มตัวอย่างอายุเฉลี่ย 36.46 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.56 ปี โดยอายุน้อยสุด 22 ปี อายุมากที่สุด 72 ปี ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 26-35 ปี (ร้อยละ 44.7) รองลงมามีอายุระหว่าง 36-45 ปี (ร้อยละ 30.0) อายุ 46 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 17.3) และอายุไม่เกิน 25 ปี (ร้อยละ 8.0) ตามลำดับ

เพศ กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 98.7) มีเพียงร้อยละ 1.3 เท่านั้นที่เป็นเพศชาย

สถานภาพสมรส กลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่งของทั้งหมดสมรสแล้ว (ร้อยละ 52.0) รองลงมา มีสถานภาพโสด (ร้อยละ 41.3) เป็นหม้าย (ร้อยละ 4.7) และหย่าร้าง (ร้อยละ 2.0) ตามลำดับ

จำนวนบุตร กลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่งไม่มีบุตร (ร้อยละ 53.3) รองลงมา มีบุตร จำนวน 1 คน (ร้อยละ 26.7) มีบุตร จำนวน 2 คน (ร้อยละ 18.0) และมีบุตร 3 คน ขึ้นไป (ร้อยละ 2.0) ตามลำดับ

ระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 81.3) รองลงมาสำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรืออาชีวฯ (ร้อยละ 8.7) สำเร็จการศึกษาในระดับอนุปริญญา (ร้อยละ 5.3) และสำเร็จการศึกษาในระดับสูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 4.7) ตามลำดับ

ประสบการณ์ทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียนมาแล้ว เฉลี่ย 10 ปี 7 เดือน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 ปี 5 เดือน โดยทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียนน้อยสุด 1 เดือน มากสุด 38 ปี ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียนไม่เกิน 5 ปี (ร้อยละ 34.9) รองลงมา มีประสบการณ์ทำงานระหว่าง 6-10 ปี (ร้อยละ 26.0) มีประสบการณ์ทำงานระหว่าง 11-15 ปี (ร้อยละ 16.4) มีประสบการณ์ทำงานระหว่าง 16-20 ปี (ร้อยละ 11.6) และมีประสบการณ์ทำงาน 21 ปี ขึ้นไป (ร้อยละ 11.0)

การอบรมเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลเด็กก่อนวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยรับการอบรมเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลเด็กก่อนวัยเรียน โดยส่วนใหญ่เรื่องที่ได้รับการเพิ่มพูนความรู้ คือ เรื่องการจัดกิจกรรมสำหรับเด็ก (ร้อยละ 89.3) รองลงมา เป็นความรู้เรื่องการพัฒนาการเด็ก (ร้อยละ 81.4) ความรู้เรื่องการอบรมเลี้ยงดูเด็ก (ร้อยละ 61.4) ความรู้เรื่องอาหารโภชนาการสำหรับเด็ก (ร้อยละ 29.3) ความรู้เรื่องอื่นๆ เช่น เทคนิคการสอนเด็กพิเศษ การผลิตสื่อการสอน การประดิษฐ์ของเล่น เป็นต้น แสดงให้เห็นว่าการอบรมเน้นการจัดกิจกรรมและพัฒนาการเด็กมากกว่าเรื่องอาหารและโภชนาการ

อายุของเด็กก่อนวัยเรียนที่กลุ่มตัวอย่างดูแล กลุ่มตัวอย่างดูแลเด็กก่อนวัยเรียนที่มีอายุเฉลี่ย 3.97 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.056 ปี โดยเด็กก่อนวัยเรียนอายุน้อยสุดที่ให้การดูแล คือ 1 ปี มากสุด คือ 6 ปี โดยส่วนใหญ่ ดูแลเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุมากกว่า 4 ปี แต่ไม่เกิน 5 ปี (ร้อยละ 33.8) รองลงมาดูแลเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุมากกว่า 3 ปี แต่ไม่เกิน 4 ปี (ร้อยละ 26.2) ดูแลเด็กก่อนวัย

เรียนช่วงอายุมากกว่า 2 ปี แต่ไม่เกิน 3 ปี (ร้อยละ 23.8) ดูแลเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุ 5 ปี ขึ้นไป (ร้อยละ 10.8) และดูแลเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุไม่เกิน 2 ปี (ร้อยละ 5.4) ตามลำดับ

จำนวนเด็กก่อนวัยเรียนที่กลุ่มตัวอย่างดูแล กลุ่มตัวอย่างดูแลเด็กก่อนวัยเรียนเฉลี่ย 25 คน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7 คน โดยดูแลเด็กก่อนวัยเรียนน้อยสุด จำนวน 8 คน มากสุด จำนวน 43 คน ส่วนใหญ่ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน ระหว่าง 21-30 คน (ร้อยละ 46.3) รองลงมา ดูแลเด็กก่อนวัยเรียนไม่เกิน 20 คน (ร้อยละ 28.9) และดูแลเด็กก่อนวัยเรียน 31 คน ขึ้นไป (ร้อยละ 24.8) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนจากการรับรู้ของครู

(n = 150)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. ช่วงเวลาการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน*		
มือเช้า	38	25.3
มือว่างเช้า	73	48.7
มือกลางวัน	149	99.3
มือว่างบ่าย	93	62.0
มือเย็น	27	18.0
2. รูปแบบการจัดอาหารของโรงเรียน*		
โรงเรียนเป็นผู้จัดเตรียมอาหารเอง	149	99.3
โรงเรียนให้ผู้ประกอบการจัดอาหารเป็นผู้จัดเตรียมอาหาร	4	2.7
โรงเรียนให้ร้านค้าเข้ามาจำหน่ายอาหาร	2	1.3
โรงเรียนให้ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหาร	1	0.7
3. ชนิดอาหารที่โรงเรียนจัดให้กับเด็กก่อนวัยเรียน		
3.1 อาหารมือเช้า (ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 38 คน) *		
อาหารจานเดียว	27	71.1
ข้าวและกับข้าว	23	60.5
นม	16	42.1
ถ้วยเดียว	8	21.1
ขนม	2	5.3
ผลไม้	1	2.6
อาหารว่าง	1	2.6

ตารางที่ 4 (ต่อ)

			(n = 150)
	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
3.2	อาหารมือว่างเช้า (ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 73 คน) *		
	นม	67	91.8
	ขนม	21	28.8
	อาหารว่าง	11	15.1
	ผลไม้	3	4.1
3.3	อาหารมือกลางวัน (ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 148 คน) *		
	ข้าวและกับข้าว	129	87.2
	ถ้วยเดียว	113	76.4
	ผลไม้	104	70.3
	อาหารจานเดียว	93	62.8
	ขนม	47	31.8
	นม	22	14.9
	อาหารว่าง	12	8.1
3.4	อาหารมือว่างบ่าย (ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 94 คน) *		
	ขนม	76	80.9
	นม	42	44.7
	อาหารว่าง	27	28.7
	ผลไม้	23	24.5
3.5	อาหารมือเย็น (ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 27 คน) *		
	ข้าวและกับข้าว	25	92.6
	อาหารจานเดียว	19	70.4
	ถ้วยเดียว	14	51.9
	ผลไม้	8	29.6
	ขนม	3	11.1

หมายเหตุ * หมายถึง ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

จากตารางที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนในการรับรู้ของครู พบว่า

ช่วงเวลาการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า โรงเรียนเกือบทั้งหมด (ร้อยละ 99.3) จัดอาหารมื้อกลางวันสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน รองลงมา จัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในมื้อว่าง บ่าย (ร้อยละ 62.0) มื้อว่างเช้า (ร้อยละ 48.7) มื้อเช้า (ร้อยละ 25.3) และมื้อเย็น (ร้อยละ 18.0) ตามลำดับ

รูปแบบการจัดอาหารของโรงเรียน พบว่า เกือบทั้งหมดโรงเรียนจะเป็นผู้เตรียมอาหารเอง (ร้อยละ 99.3) รองลงมา คือ การให้ผู้ประกอบการจัดอาหารเป็นผู้เตรียมอาหาร (ร้อยละ 2.7) ให้ร้านค้าเข้ามาจำหน่ายอาหาร (ร้อยละ 1.3) และให้ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหาร (ร้อยละ 0.7) ตามลำดับ การสำรวจรูปแบบการบริการอาหารในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครของจุไรรัตน์ (2550) พบว่า แตกต่างกันตามมื้ออาหาร คือ มื้อเช้าและมื้อกลางวันส่วนใหญ่โรงเรียนเป็นผู้ดำเนินการเอง ส่วนมื้อเย็นให้บุคคลภายนอกมาดำเนินการ ส่วนการศึกษาของศรีศักดิ์และคณะ (2551) พบว่าการดำเนินการของโรงเรียน 2 โรงเรียนในจังหวัดนนทบุรีมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบหลังจากเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงผู้บริหาร เช่น โรงเรียนที่เคยดำเนินการเอง เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงผู้บริหารได้เปลี่ยนมาให้มีผู้ประกอบการไปดำเนินการ ในทำนองเดียวกันโรงเรียนที่เคยให้ผู้ประกอบการดำเนินการ เมื่อมีการเปลี่ยนผู้บริหาร ได้มีการเปลี่ยนแปลงมาดำเนินการเอง แม้ว่าทั้งสองโรงเรียนเป็นโรงเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่เดียวกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากการเลือกรูปแบบการดำเนินการขึ้นกับความประสงค์ของโรงเรียนแต่ละแห่ง ยังไม่มีการกำหนดรูปแบบที่บังคับใช้ ซึ่งแตกต่างจากการดำเนินการโครงการอาหารกลางวันของประเทศญี่ปุ่นที่มีการกำหนดรูปแบบการดำเนินการหรือแม้แต่วิธีการของครัวที่ค่อนข้างเหมือนกันและมีเครือข่ายที่เข้ามามีส่วนร่วม เช่น สหภาพแม่ครัวโรงเรียน สมาคมครูนักวิชาการ เช่น นักกำหนดอาหาร และผู้ทรงคุณวุฒิในท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการกำหนดรายการอาหาร (Limsuwan *et al.*, 2001)

ชนิดอาหารที่โรงเรียนจัดให้กับเด็กก่อนวัยเรียน แบ่งออกเป็น 5 มื้อ ดังต่อไปนี้

1. อาหารมื้อเช้า พบว่า มีผู้ให้ข้อมูล จำนวน 38 คน โดยอาหารที่จัดเตรียมสำหรับมื้อเช้าเป็นอาหารประเภทอาหารจานเดียว (ร้อยละ 71.1) นอกจากนั้นจะเป็นอาหารประเภทข้าวและกับข้าว (ร้อยละ 60.5) และนม (ร้อยละ 42.1)

2. อาหารมือว่างเช้า พบว่า มีผู้ให้ข้อมูล จำนวน 73 คน โดยอาหารที่จัดเตรียมสำหรับมือว่างเช้า เป็นอาหารประเภทนม (ร้อยละ 91.8) นอกจากนั้นจะเป็นอาหารประเภทนม (ร้อยละ 28.8) อาหารว่าง (ร้อยละ 15.1) และผลไม้ (ร้อยละ 4.1)

3. อาหารมือกลางวัน พบว่า มีผู้ให้ข้อมูล จำนวน 148 คน โดยอาหารที่จัดเตรียมสำหรับมือกลางวัน เป็นอาหารประเภทข้าวและกับข้าว (ร้อยละ 87.2) นอกจากนั้นจะเป็นอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว (ร้อยละ 76.4) ผลไม้ (ร้อยละ 70.3) และอาหารจานเดียว (ร้อยละ 62.8)

4. อาหารมือว่างบ่าย พบว่า มีผู้ให้ข้อมูล จำนวน 94 คน โดยอาหารที่จัดเตรียมสำหรับมือว่างบ่าย เป็นอาหารประเภทนม (ร้อยละ 80.9) นอกจากนั้นจะเป็นอาหารประเภทนม (ร้อยละ 44.7) อาหารว่าง (ร้อยละ 28.7) และผลไม้ (ร้อยละ 24.5)

5. อาหารมือเย็น พบว่า มีผู้ให้ข้อมูล จำนวน 27 คน โดยอาหารที่จัดเตรียมสำหรับมือเย็น เป็นอาหารประเภทข้าวและกับข้าว (ร้อยละ 92.6) นอกจากนั้นจะเป็นอาหารจานเดียว (ร้อยละ 70.4) และก๋วยเตี๋ยว (ร้อยละ 51.9)

ตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของเด็กก่อนวัยเรียนจากการสอบถามจากครู

(n = 150)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนด้านน้ำหนัก		
ตามเกณฑ์	144	96.0
มากกว่าเกณฑ์	5	3.3
น้อยกว่าเกณฑ์	1	0.7
2. ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนด้านส่วนสูง		
ตามเกณฑ์	143	95.3
มากกว่าเกณฑ์	6	4.0
น้อยกว่าเกณฑ์	1	0.7

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 150)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
3. ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน*		
ไม่รับประทานผัก	99	66.0
รับประทานอาหารเช้า	84	56.0
รับประทานอาหารน้อย	80	53.3
ไม่รับประทานผลไม้	43	28.7
รับประทานอาหารมากเกินไป	20	13.3
ไม่ดื่มนม	19	12.7
ไม่รับประทานเนื้อสัตว์	19	12.7
อื่นๆ เช่น ชอบรับประทานขนมมากกว่า เป็นต้น	6	4.0
4. ปัญหาการบริโภคอาหารที่ควรแก้ไขมากที่สุด (2 ลำดับแรก)		
ไม่รับประทานผัก	73	48.7
รับประทานน้อยเกินไป	29	19.3
ไม่รับประทานผลไม้	17	11.3
รับประทานอาหารเช้า	16	10.7
ไม่รับประทานเนื้อสัตว์	9	6.0
ไม่ดื่มนม	7	4.7
อื่นๆ เช่น ไม่รับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคย เป็นต้น	7	4.7
รับประทานอาหารมากเกินไป	3	2.0

หมายเหตุ * หมายถึง ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

จากตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า

ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนเกือบทั้งหมดมีภาวะโภชนาการเป็นไปตามเกณฑ์ (ร้อยละ 96.0) มีเพียงร้อยละ 3.3 ที่มากกว่าเกณฑ์ และร้อยละ 0.7 ที่มีภาวะโภชนาการน้อยกว่าเกณฑ์ ซึ่งภาวะน้ำหนักตามเกณฑ์อายุจะช่วยสะท้อนภาวะโภชนาการที่เป็นปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่าเด็กเกือบทั้งหมดน่าจะได้รับอาหารที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการจึงส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ดี เป็นไปตามเกณฑ์ ส่วนเด็กที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์และน้อยกว่าเกณฑ์เป็นกลุ่มที่ควรควรได้ติดตาม เพราะการมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์อาจพัฒนา

ไปสู่ปัญหาโรคอ้วนได้ภายหลัง แต่ทั้งนี้ควรได้พิจารณาส่วนสูงของเด็กด้วย เด็กอาจมีน้ำหนักมาก เพราะมีส่วนสูงมาก ส่วนกรณีที่เด็กมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์แสดงให้เห็นว่าเด็กน่าจะได้รับการรับประทานอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ที่จะมีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาสรีระภาพด้านต่างๆ ควรให้ความสนใจในการติดตามพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก เพื่อหาทางแก้ไข และหาทางให้เด็กได้รับการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น

ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า เป็นไปในทิศทางเดียวกับน้ำหนัก คือ เด็กก่อนวัยเรียนเกือบทั้งหมด มีภาวะโภชนาการเป็นไปตามเกณฑ์ (ร้อยละ 95.3) มีเพียงร้อยละ 4.0 ที่มากกว่าเกณฑ์ และร้อยละ 0.7 ที่มีภาวะโภชนาการน้อยกว่าเกณฑ์ ส่วนสูงของร่างกายของเด็กจะช่วยแสดงให้เห็นภาวะโภชนาการที่สะสมมาเป็นระยะเวลานาน ในกรณีที่เด็กส่วนใหญ่มีส่วนสูงได้ตามเกณฑ์อายุแสดงให้เห็นว่าในระยะเวลาที่ผ่านมาเด็กน่าจะได้รับการอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ส่วนเด็กที่ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ อาจเป็นพัฒนาการของร่างกายที่มากกว่าคนอื่น ซึ่งยังไม่มียาจนถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น ส่วนกรณีที่เด็กมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ควรให้ความสนใจ พูดคุยกับผู้ปกครองเพื่อหาสาเหตุว่าที่ผ่านมาเด็กมีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหารหรือไม่ เพื่อหาทางป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียมากกว่านี้ และหาทางให้เด็กได้รับการอาหารเพียงพอเพื่อส่งเสริมพัฒนาด้านความสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์

ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า ปัญหาที่พบส่วนใหญ่ คือ เด็กไม่รับประทานผัก (ร้อยละ 66.0) รองลงมา ปัญหาการรับประทานอาหารเช้า (ร้อยละ 56.0) ปัญหาการรับประทานอาหารได้น้อย (ร้อยละ 53.3) และปัญหาการไม่รับประทานผลไม้ (ร้อยละ 28.7) ตามลำดับ และพบปัญหาเด็กบางคนไม่ดื่มนม (ร้อยละ 12.7) และไม่รับประทานเนื้อสัตว์ (ร้อยละ 12.7) ซึ่งปัญหาดังกล่าวนับว่ามีความสำคัญ เนื่องจากอาหารที่เด็กมีปัญหาเป็นอาหารที่มีประโยชน์ให้สารอาหารหลักที่สำคัญหลายชนิด

ปัญหาการบริโภคอาหารที่กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าควรแก้ไขมากที่สุด ได้แก่ ปัญหาการไม่รับประทานผัก และการรับประทานน้อยเกินไป (ร้อยละ 48.7 และ 19.3) รองลงมา เป็นปัญหาการไม่รับประทานผลไม้ (ร้อยละ 11.3) และปัญหาการรับประทานอาหารเช้า (ร้อยละ 10.7)

ผลการศึกษาปัญหาพฤติกรรมกรรมการไม่รับประทานผักของเด็กสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Briley *et al.* (1999) ที่พบว่าเด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 84) รับประทานผักน้อยเกินไป และพบเป็นปัญหาการรับประทานอาหารทั้งที่สถานดูแลเด็กและเมื่ออยู่ที่บ้าน บางคนพบว่ามีการ

รับประทานผักเฉลี่ยวันละ 1 ครั้ง นอกจากนี้พบว่าพ่อแม่ส่วนใหญ่มักมีการหยุดแหวะซื้ออาหารให้เด็กรับประทานระหว่างกลับบ้าน ซึ่งอาหารส่วนใหญ่มักเป็นประเภทอาหารจานด่วนหรืออาหารว่างซึ่งประกอบด้วยแป้ง ไขมัน และน้ำตาล ทำให้เด็กได้รับไขมัน น้ำตาล และเกลือมากเกินไปเกินความต้องการ นอกจากนี้บางครั้งครอบครัวรับประทานอาหารเย็นนอกบ้าน ซึ่งเป็นประเภทอาหารจานด่วนเป็นประจำ ทำให้เด็กบางคนได้รับพลังงานจากไขมันมากถึงร้อยละ 48 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่เด็กรับประทานที่สถานดูแลเด็ก พบว่าเด็กส่วนใหญ่ได้รับสารอาหารชนิดต่างๆมากถึงร้อยละ 50-67 ของปริมาณแนะนำต่อวัน ยกเว้นในอาซิโนเหล็ก สังกะสี และพลังงาน ในทำนองเดียวกัน Padget and Briley (2005) ศึกษาอาหารของเด็กวัย 3 ขวบ ณ สถานดูแลเด็ก พบว่ามีเด็กเพียงร้อยละ 14 ที่รับประทานผักเพียงพอกับปริมาณที่แนะนำ และในลักษณะปัญหาทำนองเดียวพบว่าเมื่อถึงเด็กวัยเรียน การศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กวัยเรียนใน โรงเรียนของรัฐในกรุงเทพมหานครและใน 3 จังหวัดในภาคกลางพบว่าเด็กมีปัญหาของการเลือกกินอาหารบางชนิด และไม่กินบางชนิด อาหารที่เด็กระบุว่าไม่ชอบ เช่น ผัก เนื้อสัตว์บางชนิด ตับ ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้ง นม เป็นต้น (Limsuwan and Tejakulp, 1999) การที่เด็กรับประทานผักน้อยอาจมีหลายสาเหตุ อาจเนื่องจากผักส่วนใหญ่ มีรสขม หรือไม่มีรสชาติ มีกลิ่นฉุน และมีสีฉูดฉาดเมื่อต้มสุกแล้ว ทำให้ไม่ชวนรับประทาน ประกอบกับเนื้อสัมผัสของอาหารอาจมีลักษณะเหนียว และ ซึ่งเด็กส่วนใหญ่ไม่ชอบ และถ้าไม่มีใครสนใจที่จะชวนให้รับประทานหรือไม่ได้รับการฝึกให้คุ้นเคย เด็กจะปฏิเสธอาหารผักได้ง่าย จากการศึกษาของ Briley *et al.* (1999) แนะนำการใช้ผักประเภทแครอทที่มีหัวขนาดเล็ก ผักเซอลอรี (celery) บรอกโคลี กะหล่ำดอก ฝัก หั่นเป็นชิ้นเพื่อให้เด็กสามารถหยิบจับรับประทานได้ ซึ่งอาจจูงใจให้เด็กอยากรับประทานมากขึ้น พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์พระวรชายาในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร (2550) ทรงประทานคำแนะนำให้นำผักชนิดต่างๆ เช่น แครอท ฟักทอง มันฝรั่ง มันเทศ ผักโขม ผักตำลึง ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง หรือผักในท้องถิ่น มาสับผสมกับเนื้อสัตว์ ปั่นเป็นก้อนแล้วทอดในน้ำมัน หรืออาจชุบแป้งหรือเกล็ดขนมปังทอดในน้ำมันเป็นครั้งคราว หรือปั่นเป็นก้อนใส่ในแกงจืด ก๋วยเตี๋ยว จะช่วยฝึกเด็กให้คุ้นเคยกับการรับประทานผักได้มากขึ้น

ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครูโรงเรียนอนุบาล

พิจารณาระดับความรู้ในการตอบคำถามที่เกี่ยวกับความรู้ด้าน โภชนาการสำหรับการดูแลเด็กก่อนวัยเรียนจำนวน 18 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยคำถามเชิงบวกและคำถามเชิงลบ โดยเนื้อหาเกี่ยวกับหลักโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ชนิดอาหาร และปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 6 ระดับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครูอนุบาล

n=150		
ระดับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (น้อยกว่าร้อยละ 60)	4	2.7
ปานกลาง (ร้อยละ 60-79)	70	46.7
มาก (ร้อยละ 80 ขึ้นไป)	76	50.7
รวม	150	100.0

จากตารางที่ 6 ระดับความรู้ของครูประมาณกึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50.7) อยู่ในระดับมาก และเกือบกึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 46.7) อยู่ในระดับปานกลาง และเพียงส่วนน้อย (ร้อยละ 2.7) มีความรู้ระดับน้อย แสดงให้เห็นว่ามีครูประมาณกึ่งหนึ่งที่ควรได้รับความรู้เพิ่มขึ้น

เมื่อพิจารณาการตอบคำถามรายชื่อของครู โดยค่านึงข้อคำถามเชิงบวก และข้อคำถามเชิงลบ ได้ผลดังต่อไปนี้

ตารางที่ 7 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครูรายข้อ

ข้อ	ความรู้	ความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 150)		
		ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	ไม่ทราบ
1	การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เป็นแนวปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้มั่นใจว่าเด็กได้รับสารอาหารครบถ้วน	149 (99.3)	1 (0.7)	0 (0)
2	การกินผักและผลไม้ประจำช่วยฝึกเด็กให้มีนิสัยการบริโภคที่ดี เมื่อโตขึ้น	146 (97.3)	1 (0.7)	3 (2.0)
3*	ผลไม้ดองสามารถทดแทนผลไม้สดได้ เพราะมีคุณค่าเหมือนกัน	146 (97.3)	4 (2.7)	0 (0)
4	การกินข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงาน	142 (94.7)	6 (4.0)	2 (1.3)
5*	เด็กก่อนวัยเรียนยังเล็กเกินไปที่จะฝึกให้กินผลไม้	142 (94.7)	7 (4.7)	1 (0.7)
6*	เด็กที่ไม่ได้กินอาหารเช้าสามารถชดเชยด้วยการกินอาหารกลางวันเพิ่มขึ้นโดยไม่ส่งผลกระทบต่อด้านโภชนาการ	140 (93.3)	7 (4.7)	3 (2.0)
7*	ควรปรุงอาหารให้มีรสเข้ม เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้รสชาติอาหารแบบต่างๆ	138 (92.0)	11 (7.3)	1 (0.7)
8*	เด็กวัยนี้ยังไม่รับรู้เรื่องสีอันตราย ดังนั้นจึงไม่ต้องกังวลการจัดสีอันตรายให้นำรับประทาน	134 (89.3)	10 (6.7)	6 (4.0)
9*	ไม่ควรจัดอาหารประเภทถั่วให้เด็ก เพราะถั่วมีสารอาหารน้อยกว่าอาหารประเภทอื่น	130 (86.7)	11 (7.3)	9 (6.0)
10	ปริมาณผลไม้ที่เด็กควรกินต่อมื้อ เช่น มะละกอ สับปะรด หรือฝรั่ง ที่ตัดเป็นชิ้นพอคำ 6-8 ชิ้น	119 (79.3)	21 (14.0)	10 (6.7)

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้	ความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 150)		
		ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	ไม่ทราบ
11	การที่จะรู้ว่าเด็กมีภาวะโภชนาการดีหรือไม่สามารถดูได้จากน้ำหนักตัวของเด็กเทียบกับอายุ	116 (77.3)	32 (21.3)	2 (1.3)
12*	เด็กก่อนวัยเรียนโตเพียงพอที่จะดูแลตนเองในการกินอาหารได้เอง	111 (74.0)	39 (26.0)	0 (0)
13	ในอาหารมื้อหลักแต่ละมื้อ ควรให้เด็กได้รับผักสุกรวมกันประมาณ ½ ทัพพี	110 (73.3)	18 (12.0)	22 (14.7)
14	ดื่บหรือเลือดมีเหล็กสูง ควรให้เด็กได้รับอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	105 (70.0)	24 (16.0)	21 (14.0)
15*	เด็กใช้พลังในการเล่นมาก จึงควรจัดอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูงเพื่อให้ได้รับพลังงานเพียงพอ	103 (68.7)	37 (24.7)	10 (6.7)
16	เด็กก่อนวัยเรียนควรดื่มนมวันละ 2 แก้ว	85 (56.7)	59 (39.3)	6 (4.0)
17	การให้เด็กก่อนวัยเรียนกินอาหารว่าด้วย เนื่องจากกระเพาะอาหารของเด็กยังเล็กเกินไปที่จะกินอาหารได้เพียงพอใน 3 มื้อ เท่ากับเด็กโต	70 (46.7)	61 (40.7)	19 (12.7)
18*	เด็กที่ไม่ได้รับอาหารทะเล ให้จัดอาหารเนื้อสัตว์ชนิดอื่นทดแทน	64 (42.7)	73 (48.7)	13 (8.7)

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อความเชิงลบ

เมื่อพิจารณาคำตอบรายชื่อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในเรื่องการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ การกินผักและผลไม้ช่วยฝึกเด็กให้มันนิสัยการบริโภคที่ดี ผลไม้ดองไม่สามารถทดแทนผลไม้สดได้ การกินข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวช่วยให้พลังงาน เด็กก่อนวัยเรียน โตเพียงพอที่จะฝึกให้กินผลไม้ เด็กที่ไม่ได้กินอาหารเช้าไม่สามารถชดเชยด้วยการกินอาหารกลางวันเพิ่มขึ้น การปรุงอาหารสำหรับเด็ก ควรปรุงอาหารรสอ่อน โดยมีผู้ตอบถูกต้องเกินกว่าร้อยละ 90 ซึ่งคำถามส่วนใหญ่เป็นคำถามเกี่ยวกับหลักโภชนาการ ซึ่งอาจเป็นเพราะเป็นความรู้ทั่วไป และมีการกล่าวถึงบ่อยในสื่อชนิดต่างๆ แต่อย่างไรก็ดียังมีความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกเพียงสามในสี่ เช่น การใช้ น้ำหนักตัวของเด็กช่วยในการตรวจสอบภาวะโภชนาการของเด็ก เด็กก่อนวัยเรียนยังต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้ช่วยแนะนำการกินอาหาร ไม่ควรให้เด็กดูแลตนเอง เลือกกินอาหารตามใจชอบ หรือในเรื่อง ปริมาณผักสุกที่ควรกิน หรือความถี่ในการให้อาหารประเภทเลือดหรือตับ และที่ตอบถูกเพียง ประมาณกึ่งหนึ่ง ได้แก่ การดื่มนมวันละ 2 แก้ว ความสำคัญของอาหารว่างที่เด็กก่อนวัยเรียนควร ได้รับ และการกินอาหารทะเล ดังนั้นจะเห็นว่ายังมีความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการและความรู้ที่ เกี่ยวกับการปฏิบัติโดยเฉพาะปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับหรือความถี่ที่เด็กควรได้รับ กลุ่ม ตัวอย่างยังตอบถูกต้องได้ในจำนวนไม่มากพอ ทั้งนี้อาจเนื่องจากครูไม่ได้เรียนรู้หรืออบรมในด้าน อาหาร โภชนาการเพียงพอ และการอบรมของโรงเรียนตามที่ระบุในข้อมูลทั่วไปว่าส่วนใหญ่เน้นใน เรื่องการจัดกิจกรรมสำหรับเด็ก (ร้อยละ 89.3) มากที่สุด รองลงมาคือเรื่องพัฒนาการของเด็ก (ร้อยละ 81.4) ส่วนในเรื่องอาหาร โภชนาการมีเพียงร้อยละ 29.3 นอกจากนี้ครูส่วนใหญ่ยังมีอายุน้อย มีอายุในช่วง 26-35 ปีเกือบกึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 44.7) รองลงมาคือ ช่วงอายุ 36-45 ปี (ร้อยละ 30.0) และเป็นโสดถึงร้อยละ 41.3 และส่วนที่สมรสแล้วมีถึงร้อยละ 53.3 ที่ไม่มีบุตร ดังนั้นครูยังมี ประสบการณ์น้อยเกี่ยวกับอาหารการกินของเด็ก ด้วยเหตุนี้จึงชี้ให้เห็นความจำเป็นในการอบรม ให้ความรู้อาหารและ โภชนาการแก่ครูมากยิ่งขึ้น ทั้งความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการที่ครูยังเข้าใจ ไม่ถูกต้องและในเรื่องของปริมาณอาหารที่เด็กควรบริโภคที่ครูจำนวนมากยังตอบไม่ถูกต้องและไม่ทราบ เพื่อส่งเสริมให้ครูมีบทบาทในการเสริมสร้างนิสัยการกินอาหารที่ดีแก่เด็กเพื่อช่วยให้เด็ก ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อการพัฒนาศักยภาพของเด็กในทุกๆด้าน มากยิ่งขึ้น

ส่วนที่ 3 บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

การศึกษาบทบาทของครูแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ในด้านการให้คำแนะนำหรือให้ความรู้
ในด้านการวางแผน ในด้านการติดตามประเมินผล และในด้านอื่นๆ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 8 บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในการให้คำแนะนำ/ความรู้

(n = 150)

ข้อ	บทบาทของครู	ระดับการปฏิบัติ				ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
		เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ได้ ปฏิบัติ			
1	ท่านแนะนำเด็กให้กินอาหารที่มี ประโยชน์	142 (94.7)	8 (5.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.95	.225	ประจำ
2	ท่านแนะนำให้เด็กกินอาหารให้ หมดจาน	142 (94.7)	8 (5.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.95	.225	ประจำ
3	ท่านจัดกิจกรรมเพื่อสอนเด็กให้ รู้จักคุณค่าของอาหาร	92 (61.3)	45 (30.0)	13 (8.7)	0 (0.0)	3.53	.652	ประจำ
4	ท่านให้เด็กยกจานอาหารที่กิน เสร็จแล้วไปเก็บในที่จัดไว้	97 (64.7)	7 (4.7)	13 (8.7)	33 (22.0)	3.12	1.269	ประจำ
5	ท่านให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครอง เกี่ยวกับการกินอาหารของเด็ก	59 (39.3)	63 (42.0)	26 (17.3)	2 (1.3)	3.19	.766	ประจำ
6	ท่านป้อนอาหารให้เด็ก	30 (20.0)	33 (22.0)	69 (46.0)	18 (12.0)	2.50	.947	บ่อยครั้ง
7	ท่านให้เด็กช่วยจัดอุปกรณ์สำหรับ การกินอาหาร เช่น ช้อน จาน	42 (28.0)	21 (14.0)	24 (16.0)	63 (42.0)	2.28	1.270	บ่อยครั้ง
8	ท่านให้เด็กยกจานอาหารที่ตัก แล้วไปที่โต๊ะอาหาร	40 (26.7)	2 (1.3)	22 (14.7)	86 (57.3)	1.97	1.290	นานๆ ครั้ง/ไม่ ปฏิบัติ
รวม						3.06	.478	ประจำ

จากตารางที่ 8 ข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในการให้คำแนะนำ/ความรู้ พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ (ค่าเฉลี่ย = 3.06 ± 4.78) โดยบทบาทที่ปฏิบัติประจำ ได้แก่ การแนะนำให้กินอาหารที่มีประโยชน์ การกินอาหารให้หมดจาน การให้เด็กช่วยยกจานอาหารที่กินเสร็จแล้วไปเก็บในที่จัดไว้ และการให้เด็กรู้จักคุณค่าของอาหาร แต่ในส่วนของกรยกจานอาหารไปเก็บเข้าที่พบว่ามีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่อนข้างสูง คือ 1.269 แสดงว่ายังมีการปฏิบัติที่ต่างกันมากของกลุ่มตัวอย่างที่มาจากโรงเรียนต่างๆ ส่วนที่มีบทบาทบ่อยครั้ง ได้แก่ การป้อนอาหารให้เด็ก และการให้เด็กช่วยจัดอุปกรณ์การกินอาหาร และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในระดับสูงทำนองเดียวกับที่กล่าวมาข้างต้น และส่วนที่บทบาทนานๆครั้งหรือไม่ได้ปฏิบัติ ได้แก่ การให้เด็กยกจานอาหารที่ตักแล้วไปที่โต๊ะอาหาร การที่บางบทบาทมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานค่อนข้างสูง แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในการปฏิบัติมาก ซึ่งอาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมาจากต่างโรงเรียน และบทบาทของครูขึ้นกับนโยบายของโรงเรียนแต่ละแห่ง ประกอบกับในประเทศไทยยังไม่มีข้อกำหนดบทบาทของครูที่เกี่ยวกับโภชนาการชัดเจน นอกจากนี้เนื่องจากเป็นชั้นเด็กเล็ก ที่ครูอาจเกรงว่าเด็กอาจมีปัญหาทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น การยกถาดอาหารเอง ในประเทศญี่ปุ่นพบว่าในหลายโรงเรียนจะมีรูปแบบการฝึกเด็กในลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น การฝึกเด็กช่วยเหลือตนเองในการรับประทานอาหาร การฝึกเด็กให้รู้จักปริมาณอาหารที่ควรรับประทาน การฝึกเด็กรู้จักการบริการเพื่อน การฝึกเด็กรู้จักการรักษาความสะอาดก่อนที่จะรับประทานอาหาร โดยมีการฝึกอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ชั้นอนุบาลไปจนถึงชั้นเด็กโต โดยมีครูคอยช่วยเหลือและรับประทานอาหารอยู่กับเด็ก โดยในชั้นเด็กเล็ก อาจให้ช่วยเหลือตัวเองบางส่วน โดยครูเข้าไปช่วย จนกระทั่งเมื่อเด็กโต จะปล่อยให้ดำเนินการเอง โดยครูเป็นผู้คอยดูแล (Limsuwan *et al.*, 2001)

ตารางที่ 9 บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในการวางแผน

(n = 150)

ข้อ	บทบาทของครู	ระดับการปฏิบัติ				ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ			
1	ท่านแนะนำอาหารที่เด็กชอบให้แก่ฝ่ายจัดอาหารของโรงเรียน	32 (21.3)	40 (26.7)	43 (28.7)	35 (23.3)	2.46	1.072	บ่อยครั้ง
2	ท่านช่วยโรงเรียนวางแผนรายการอาหารสำหรับเด็ก	34 (22.7)	15 (10.0)	28 (18.7)	73 (48.7)	2.07	1.224	บ่อยครั้ง
3	ท่านช่วยวางแผนการจัดซื้ออาหารของโรงเรียน	20 (13.3)	4 (2.7)	21 (14.0)	105 (70.0)	1.59	1.050	นานๆครั้ง/ ไม่ปฏิบัติ
รวม						2.04	.976	บ่อยครั้ง

จากตารางที่ 9 บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในการวางแผน พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในการวางแผน ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง (ค่าเฉลี่ย = $2.04 \pm .976$) โดยมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่อนข้างสูง แสดงว่ามีการปฏิบัติที่ต่างกันมาก ดังจะเห็นได้ในแต่ละข้อ โดยเฉพาะในการวางแผนรายการอาหารสำหรับเด็ก ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสูงถึง 1.224 ซึ่งอาจเป็นเรื่องของนโยบายของโรงเรียนแต่ละแห่งที่ให้ครูมีส่วนร่วมในการวางแผนมากน้อยแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามในภาพรวมแสดงให้เห็นว่าในด้านการวางแผนครูยังไม่มียบทบาทประจำ เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีบทบาทในการแนะนำอาหารที่เด็กชอบให้แก่ฝ่ายจัดอาหารของโรงเรียนมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 2.46) รองลงมา มีบทบาทในการช่วยโรงเรียนวางแผนรายการอาหารสำหรับเด็ก (ค่าเฉลี่ย = 2.07) และมีบทบาทในการช่วยวางแผนการจัดซื้ออาหารของโรงเรียนน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 1.59)

ตารางที่ 10 บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในการติดตามและประเมิน

(n = 150)

ข้อ	บทบาทของครู	ระดับการปฏิบัติ				ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ			
1	ท่านซ้่งน้ำหน้กและวัดส่วนสูงของเด็กเป็นระยะ	102 (68.0)	44 (29.3)	4 (2.7)	0 (0.0)	3.65	.531	ประจำ
2	ท่านรายงานการกินอาหารของเด็กให้ผู้ปกครองทราบ	95 (63.3)	37 (24.7)	15 (10.0)	3 (2.0)	3.49	.757	ประจำ
3	ท่านสอบถามผู้ปกครองถึงการกินอาหารของเด็กที่บ้าน	69 (46.0)	55 (36.7)	24 (16.0)	2 (1.3)	3.27	.776	ประจำ
4	ท่านสรุปภาวะโภชนาการของเด็กให้โรงเรียนทราบ	77 (51.3)	44 (29.3)	21 (14.0)	8 (5.3)	3.27	.895	ประจำ
รวม						3.42	.507	ประจำ

จากตารางที่ 10 บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในการติดตามและประเมิน พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในการติดตามและประเมินเป็นประจำ (ค่าเฉลี่ย = $3.42 \pm .507$) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีบทบาทในการซ้่งน้ำหน้กและวัดส่วนสูงของเด็กเป็นระยะมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 3.65) รองลงมา มีบทบาทในการรายงานการกินอาหารของเด็กให้ผู้ปกครองทราบ (ค่าเฉลี่ย = 3.49) มีบทบาทในการสอบถามผู้ปกครองถึงการกินอาหารของเด็กที่บ้าน และมีบทบาทในการสรุปภาวะโภชนาการของเด็กให้โรงเรียนทราบ ในระดับที่เท่าๆ กัน (ค่าเฉลี่ย = 3.27) ทั้งนี้เนื่องจากในการรายงานการเจริญเติบโตของเด็กมักกำหนดให้มีการซ้่งน้ำหน้กวัดส่วนสูงของเด็กเป็นระยะๆ

ตารางที่ 11 บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในบทบาทอื่นๆ

(n = 150)

ข้อ	บทบาทของครู	ระดับการปฏิบัติ				ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ			
1	ท่านช่วยตักอาหารให้เด็ก	107 (71.3)	18 (12.0)	19 (12.7)	6 (4.0)	3.51	.865	ประจำ
2	ท่านช่วยทำอาหารให้เด็ก	3 (2.0)	5 (3.3)	47 (31.3)	95 (63.3)	1.44	.660	นานครั้ง/ ไม่ปฏิบัติ
รวม						2.47	.533	บ่อยครั้ง

จากตารางที่ 11 ข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในบทบาทอื่นๆ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีบทบาทในภาพรวม ในระดับบ่อยครั้ง (ค่าเฉลี่ย = 2.47±.533) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีบทบาทในการช่วยตักอาหารให้เด็กมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 3.51) และบทบาทในการช่วยทำอาหารให้เด็กน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 1.44) โดยพบว่า ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่อนข้างสูงเช่นกัน อาจเป็นเพราะนโยบายของแต่ละโรงเรียนในการให้ครูมีบทบาทดังกล่าวอาจแตกต่างกัน

ตารางที่ 12 สรุปบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

(n = 150)

ข้อ	บทบาทของครู	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับปฏิบัติ
1	บทบาทในการให้คำแนะนำ/ความรู้	3.06	.478	ประจำ
2	บทบาทในการวางแผน	2.04	.976	บ่อยครั้ง
3	บทบาทในการติดตามและประเมิน	3.42	.507	ประจำ
4	บทบาทอื่นๆ	2.47	.533	บ่อยครั้ง
รวม		2.75	.402	บ่อยครั้ง

จากตารางที่ 12 สรุปข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า ภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง (ค่าเฉลี่ย = 2.75) เมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในการติดตามและประเมิน มากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 3.42) รองลงมา มีบทบาทในการให้คำแนะนำ/ความรู้ (ค่าเฉลี่ย = 3.06) บทบาทอื่นๆ (ค่าเฉลี่ย = 2.47) และบทบาทในการวางแผน ในระดับน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 2.04) อันที่จริงครูสามารถเป็นแหล่งทรัพยากรที่ดีในการเสนอแนะหรือร่วมวางแผนในการจัดอาหารสำหรับเด็กเนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก สามารถทราบความชอบหรือความพร้อมของเด็กแต่ละคน รวมทั้งเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ในการติดตามและประเมินผลที่อาจนำผลที่ประเมินได้มาช่วยในการส่งเสริมการกินอาหารให้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการของเด็กได้

บทบาทในการติดตามและประเมินผลโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของเด็กเป็นระยะมากที่สุด อาจเป็นเพราะการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของเด็ก เป็นกิจกรรมที่บ่งชี้ถึงการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างเป็นรูปธรรม เป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย และเป็นกิจกรรมที่มักมอบหมายให้ครูประจำชั้นเป็นผู้ดำเนินการ สอดคล้องกับที่กรมอนามัย (2548) ระบุบทบาทของครูในการทำหน้าที่ประเมินสภาพปัญหาโภชนาการ โดยให้มีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของเด็ก รวมทั้งการหาทางแก้ไขปัญหาโรคขาดสารอาหารที่อาจเกิดขึ้นด้วย

บทบาทของครูในการวางแผนในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีบทบาทในการวางแผนการจัดซื้ออาหารของโรงเรียนน้อยที่สุด ซึ่งอาจมีสาเหตุเนื่องจากทางโรงเรียนอาจมุ่งให้ครูทำหน้าที่ในการให้ความรู้และติดตามมากกว่าที่จะมีส่วนร่วมในการวางแผน ดังจะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่ครูได้รับการเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลเด็กมากที่สุด คือ ในด้านการจัดกิจกรรมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.3

และเมื่อสอบถามถึงความคิดเห็นของครูว่าครูควรมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กในความรู้ด้านใด ได้ผลดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

(n = 150)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับของบทบาทครูที่ควรมีในการส่งเสริมโภชนาการของเด็ก		
มากที่สุด	98	65.3
มาก	50	33.3
ปานกลาง	1	0.7
น้อยที่สุด	1	0.7
2. ระดับของบทบาทในการทำหน้าที่ส่งเสริมโภชนาการของเด็กของกลุ่มตัวอย่างในปัจจุบัน		
มากที่สุด	59	39.3
มาก	68	45.3
ปานกลาง	19	12.7
น้อย	3	2.0
น้อยที่สุด	1	0.7
3. ปัจจัยที่คิดว่าจะช่วยให้ครูสามารถทำหน้าที่ส่งเสริมโภชนาการของเด็กมากขึ้น*		
การได้รับความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ	145	96.7
การได้รับความร่วมมือของผู้ปกครอง	109	72.7
การได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารของโรงเรียน	71	47.3
การมีอุปกรณ์ที่ช่วยในการจัดกิจกรรม	32	21.3
การลดภาระงานด้านอื่น	11	7.3
การได้รับความรู้เรื่องอื่น เช่น ความรู้เรื่องการอบรมเลี้ยงดูเด็ก	2	1.3

หมายเหตุ * หมายถึง ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

จากตารางที่ 13 พบว่า ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการเด็ก กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด มีความคิดเห็นว่า ครูควรมีบทบาทมากถึงมากที่สุดในการส่งเสริมโภชนาการเด็ก (รวมมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 98.6) มีเพียง ร้อยละ 0.7 เท่านั้น ที่คิดว่าครูควรมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการเด็กในระดับปานกลาง และน้อย ในระดับที่เท่าๆ กัน

ในส่วนบทบาทของกลุ่มตัวอย่างในปัจจุบันระบุว่า มีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กระดับมากที่สุดเช่นกัน ในการส่งเสริมโภชนาการของเด็ก (รวมมาก ถึงมากที่สุด ร้อยละ 84.6) แต่จำนวนผู้ตอบยังน้อยกว่าบทบาทที่คิดสำหรับครูข้างต้น โดยส่วนหนึ่งมีบทบาทปานกลางในการส่งเสริมโภชนาการของเด็ก (ร้อยละ 12.7) และมีเพียง ร้อยละ 2.0 และ 0.7 เท่านั้นที่มีบทบาทน้อย และน้อยที่สุดในการส่งเสริมโภชนาการของเด็ก ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเนื่องจากครูยังมีความรู้ไม่เพียงพอ ตามที่ครูได้ระบุปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมการทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น คือ การได้รับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ และจะเห็นได้จากข้อมูลทั่วไป ครูได้รับการอบรมเพิ่มพูนความรู้ในด้านอื่นมากกว่า ได้แก่ ด้านการจัดกิจกรรมให้เด็กมากที่สุด (ร้อยละ 89.3) การพัฒนาเด็ก (ร้อยละ 81.4) การอบรมเลี้ยงดูเด็ก (ร้อยละ 61.4) ส่วนในด้านอาหารโภชนาการมีเพียงร้อยละ 29.3

ส่วนที่ 4 การจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ในการสอบถามเกี่ยวกับประเภทของกิจกรรม ความรู้ที่สอดแทรก และสื่อที่ครูใช้กับเด็กได้ผล ดังนี้

ตารางที่ 14 การจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

	(n = 150)	
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. กิจกรรมที่สอนเด็กเรื่องอาหารและโภชนาการ*		
กิจกรรมเล่านิทาน	133	88.7
กิจกรรมด้านเพลง	132	88.0
กิจกรรมการประกอบอาหาร	118	78.7
กิจกรรมด้านศิลปะ	109	72.7
กิจกรรมเล่นเกม	100	66.7
กิจกรรมเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ	99	66.0
กิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นบทบาทสมมติ, จัดบอร์ด	3	2.0
2. ความรู้ที่เด็กได้จากกิจกรรมที่ทำ*		
ได้รู้จักประโยชน์ของอาหาร	144	96.0
ได้รู้จักการเลือกอาหารที่มีประโยชน์	141	94.0
ได้รู้จักชนิดของอาหาร	128	85.3
ได้สัมผัสกับอาหารจริง	127	84.7

ตารางที่ 14 (ต่อ)

(n = 150)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
3. สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของเด็ก*		
ตัวอย่างอาหารจริง	133	88.7
หนังสือ	116	77.3
อุปกรณ์ที่แสดงภาพของอาหาร	114	76.0
ของเล่น	98	65.3
คอมพิวเตอร์	3	2.0
4. การจัดกิจกรรมเพื่อสอนเด็ก เรื่องที่ควรให้ความสำคัญ*		
การให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรม	148	98.7
การมีอุปกรณ์ที่เป็นอาหารจริง	122	81.3
การให้เด็กมีส่วนร่วมคิดและวางแผนกิจกรรม	112	74.7
การจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	108	72.0
การกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมที่เหมาะสม	106	70.7
ความพร้อมของเด็ก	99	66.0
การมีอุปกรณ์อื่นที่เด็กชอบ	44	29.3

หมายเหตุ * หมายถึง ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

จากตารางที่ 14 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า

กิจกรรมที่สอนเด็กเรื่องอาหารและโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การเล่านิทาน และกิจกรรมเกี่ยวกับเพลงในการสอนเด็กเรื่องอาหารและโภชนาการ มากที่สุด (ร้อยละ 88.7 และ 88.0) รองลงมา ใช้กิจกรรมการประกอบอาหาร กิจกรรมทางด้านศิลปะ การเล่นเกม และการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ (ร้อยละ 78.7, 72.7, 66.7 และ 66.0) ตามลำดับ นอกจากนี้ใช้กิจกรรมอื่น ร่วมด้วย เช่น การเล่นบทบาทสมมติ และการจัดบอร์ด เป็นต้น

ความรู้ที่เด็กได้จากกิจกรรมที่ทำ ส่วนใหญ่จะเน้นเรื่องประโยชน์ของอาหารมากที่สุด (ร้อยละ 96.0) รองลงมา คือ การเลือกอาหารที่มีประโยชน์ (ร้อยละ 94.0) การได้รู้จักชนิดของอาหาร และ การได้สัมผัสกับอาหารจริง (ร้อยละ 85.3 และ 84.7) ตามลำดับ

สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของเด็ก พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้สื่อที่เป็นอาหารจริงในการทำกิจกรรมมากที่สุด (ร้อยละ 88.7) รองลงมา ใช้หนังสือเป็นสื่อในการทำกิจกรรม (ร้อยละ 77.3) และใช้อุปกรณ์ที่แสดงภาพของอาหารเป็นสื่อ (ร้อยละ 76.0) ตามลำดับ

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังได้ระบุนายละเอียดอื่นในการจัดกิจกรรม เช่น การใช้การประกอบอาหารในการสอนเด็ก โดยเป็นการประกอบอาหารแบบง่ายๆ เช่น การทำแซนวิช สลัด ส้มตำ ข้าวผัดอเมริกัน ไข่เจียว เป็นต้น การใช้กิจกรรมการเล่านิทานที่สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับอาหารชนิดต่างๆ ให้เด็กได้รู้จักอาหารมากขึ้น การทำกิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะ เช่น การเป่าสีเป็นรูปอาหาร การปั้นดินน้ำมันเป็นรูปอาหาร การใช้กิจกรรมการเล่นเกมส์ เช่น เกมจับคู่ภาพอาหาร เป็นต้น มีการเล่นบทบาทสมมุติในการประกอบอาหาร การเคลื่อนไหวประกอบเพลง เช่น เดินรำทำครัว เป็นต้น

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าครูมีการใช้กิจกรรมหลากหลายประเภท โดยมีการใช้กิจกรรมการเล่านิทานมากที่สุด (ร้อยละ 88.7) รองลงมา คือ การร้องเพลง (ร้อยละ 88.0) การประกอบอาหาร (ร้อยละ 78.7) ศิลปะ (ร้อยละ 72.7) การเล่นเกม (ร้อยละ 66.7) และกิจกรรมเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ (ร้อยละ 66.0) และเน้นกิจกรรมที่สามารถจับต้องได้ เน้นความสนุกสนาน เพื่อสร้างสิ่งเร้าใจ และแรงจูงใจ ให้เด็กสนใจที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน จะเห็นได้ว่ากิจกรรมส่วนใหญ่ที่ครูใช้เป็นกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทั่วไป เช่น การพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก การพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ การประสานงานของอวัยวะต่างๆ และการพัฒนาด้านความคิด เพียงแต่สอดแทรกเนื้อหาที่เกี่ยวกับอาหาร และใช้สื่อที่เป็นอาหารจริงหรือภาพหรือวัสดุที่แสดงให้เห็นรูปร่างลักษณะของอาหาร เช่น ภาพ หรือของเล่นที่ทำเป็นรูปอาหาร ซึ่งการจัดกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยจูงใจให้เด็กอยากมีส่วนร่วม และสนใจการเรียนรู้เรื่องอาหารและโภชนาการมากขึ้น สอดคล้องกับหลักการการจัดประสบการณ์ของกรมวิชาการ (2546) ที่ระบุไว้ว่าการจัดประสบการณ์การเล่นและการเรียนรู้จะต้องเน้นเด็กเป็นสำคัญ ตอบสนองความต้องการ ความสนใจของเด็ก คำนึงความแตกต่างของเด็กแต่ละคน และสอดคล้องกับแนวคิดของพราวพรรณ (2537) ที่ระบุว่ากิจกรรมประเภทต่างๆสามารถสอดแทรกเนื้อหาการเรียนรู้หรือส่งเสริมพัฒนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในด้านต่างๆได้ ลัดดา (2550) ได้พัฒนากิจกรรมประเภทต่างๆโดยสอดแทรกเนื้อหาแบบบูรณาการในเรื่องของอาหาร การออกกำลังกาย การปรับพฤติกรรมสำหรับเด็กปฐมวัยในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเพื่อเป็นการป้องกันโรคอ้วนตั้งแต่วัยต้นของชีวิต

ส่วนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 อายุของครุมีความสัมพันธ์กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุของครู กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ตัวแปร	Correlation	บทบาทในการส่งเสริมโภชนาการ				
		การให้ คำแนะนำ/ ความรู้	การ วางแผน	การติดตาม และ ประเมิน	อื่นๆ	รวม
อายุ	Spearman's rho	.066	.163*	.095	.091	.148
	Sig	.424	.048	.249	.274	.072

หมายเหตุ * หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุของครู กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า อายุของครุมีความสัมพันธ์กับบทบาทของครูในการวางแผนในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (sig = .048) โดยพบว่า ครูที่มีอายุมาก จะมีบทบาทในการวางแผนในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนมาก และในทางกลับกัน ครูที่มีอายุน้อย จะมีบทบาทในการวางแผนในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนน้อย แต่อายุของครูไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับบทบาทในการแนะนำให้ความรู้ การติดตามผล และบทบาทอื่นๆ ทั้งนี้อาจเนื่องจากครูที่มีอายุมาก อาจมีตำแหน่งงานระดับหัวหน้าหน่วยที่จะต้องมีการวางแผน หรืออาจเป็นเพราะมีประสบการณ์ได้พบเห็นเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กมามากหรือได้รับการคาดหวังว่าน่าจะมีความรู้มากกว่า หรือสามารถช่วยในการวางแผนงานได้มากกว่า จึงได้มีส่วนเกี่ยวข้องหรือได้รับมอบหมายในบทบาทที่เกี่ยวกับการวางแผนมากกว่าครูที่มีอายุน้อย

สมมติฐานที่ 2 ระยะเวลาการทำงานของครุมีความสัมพันธ์กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการทำงานของครุ กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ตัวแปร	Correlation	บทบาทในการส่งเสริมโภชนาการ				รวม
		การให้ คำแนะนำ/ ความรู้	การ วางแผน	การติดตาม และ ประเมิน	อื่นๆ	
ระยะเวลาการ ทำงาน	Spearman's rho	.093	.004	.169*	.063	.028
	Sig	.262	.962	.042	.451	.146

หมายเหตุ * หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 16 พบว่า ระยะเวลาการทำงานของครุมีความสัมพันธ์กับบทบาทของครูในการติดตามและประเมินในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (sig = .042) คือ ครูที่ทำงานมาเป็นระยะเวลานาน จะมีบทบาทในการติดตามและประเมินในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนมาก และในทางกลับกัน ครูที่ทำงานมาเป็นระยะเวลาไม่นาน จะมีบทบาทในการติดตามและประเมินในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนน้อย และไม่พบความสัมพันธ์ของระยะเวลาการทำงานกับบทบาทในการให้คำแนะนำให้ความรู้ การวางแผน หรือบทบาทอื่นๆ ทั้งนี้อาจเนื่องจากการติดตามและประเมินผลนั้น เป็นกิจกรรมที่ต้องดำเนินการในลักษณะต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ เพื่อเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้น ครูที่ทำงานในระยะเวลาที่สั้น ช่วงการติดตามและประเมินผล อาจไม่ต่อเนื่องหรือประสบการณ์ยังไม่มากพอที่จะเปรียบเทียบความแตกต่างที่เกิดขึ้นได้ดี

สมมติฐานที่ 3 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครูมีความสัมพันธ์กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครู กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ตัวแปร	Correlation	บทบาทในการส่งเสริมโภชนาการ				รวม
		การให้ คำแนะนำ/ ความรู้	การ วางแผน	การติดตาม และ ประเมิน	อื่นๆ	
ความรู้ด้าน อาหารและ โภชนาการ	Spearman's rho	.006	.014	.063	.175*	.078
	Sig	.940	.856	.446	.033	.341

หมายเหตุ * หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครู กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในด้านอื่นๆ พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (sig = .033) คือ ครูที่มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการในระดับมาก จะมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในด้านอื่นๆ มาก ทั้งนี้อาจเนื่องจากครูที่มีความรู้มากอาจได้รับการคาดหวังว่าน่าจะมีความรู้ในการปฏิบัติมากกว่าครูที่มีความรู้น้อย จึงได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการตักอาหาร เพื่อให้สามารถตักอาหารในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับเด็ก

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาบทบาทครูต่อการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนเรียน ในโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความรู้และบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ศึกษาการจัดกิจกรรมที่ครูใช้ในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน และ ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูชั้นอนุบาลใน โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร โดยสุ่มตัวอย่าง โรงเรียนในแต่ละเขตการศึกษาของกรุงเทพมหานคร เขตละ 5 โรงเรียนละ 10 คน เป็นจำนวน 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามซึ่งผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญและการทดลองก่อนนำมาใช้ ข้อมูลที่ได้นำมาประมวลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ สำหรับค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ความถี่ ค่าสถิติร้อยละ และค่าไคสแควร์ (Chi-square) ตามลำดับ โดยผลการศึกษา มีดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อายุเฉลี่ย 36.46 ปี โดยมีอายุระหว่าง 26-35 ปี มากที่สุด เป็นเพศหญิง ร้อยละ 98.7 ส่วนใหญ่สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 52.0 ไม่มีบุตร คิดเป็นร้อยละ 53.3 และส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 81.3

ประสบการณ์ทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียนมาแล้วเฉลี่ย 10 ปี 7 เดือน มีประสบการณ์ทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียนไม่เกิน 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.9 และมีประสบการณ์ทำงาน 21 ปี ขึ้นไป น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 11.0

การอบรมเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเคยรับการอบรมเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลเด็กก่อนวัยเรียน ในเรื่องการจัดกิจกรรมสำหรับเด็ก มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.3 รองลงมา เป็นเรื่องการพัฒนาการเด็ก คิดเป็นร้อยละ 81.4 และน้อยที่สุด คือ เรื่องอาหารโภชนาการสำหรับเด็ก คิดเป็นร้อยละ 29.3

อายุของเด็กก่อนวัยเรียนที่ดูแล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดูแลเด็กก่อนวัยเรียนที่มีอายุเฉลี่ย 3.97 ปี โดยดูแลเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุมากกว่า 4 ปี แต่ไม่เกิน 5 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.8 รองลงมา อายุมากกว่า 3 ปี แต่ไม่เกิน 4 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.2 และ อายุไม่เกิน 2 ปี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.4

จำนวนเด็กก่อนวัยเรียนที่ดูแล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ดูแลเด็กก่อนวัยเรียนเฉลี่ย 25 คน โดยดูแลเด็กก่อนวัยเรียน ระหว่าง 21-30 คน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.3 รองลงมา ไม่เกิน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 28.9 และ 31 คน ขึ้นไป น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.8

ช่วงเวลาการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า ส่วนใหญ่จะจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนมือกลางวัน คิดเป็นร้อยละ 99.3 รองลงมา คือ มือว่างบ่าย คิดเป็นร้อยละ 62.0 และ มือเย็น น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.0

รูปแบบการจัดอาหารของโรงเรียน พบว่า ส่วนใหญ่เตรียมอาหารเอง คิดเป็นร้อยละ 99.3 รองลงมา ให้ผู้ประกอบการจัดอาหารเป็นผู้เตรียมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 2.7 และ น้อยที่สุด คือ ให้ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 0.7

ชนิดอาหารที่โรงเรียนจัดให้กับเด็กก่อนวัยเรียน

1. อาหารมือเช้า พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นอาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 71.1
2. อาหารมือว่างเช้า พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นนม คิดเป็นร้อยละ 91.8
3. อาหารมือกลางวัน พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นข้าวและกับข้าว คิดเป็นร้อยละ 87.2
4. อาหารมือว่างบ่าย พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นขนม คิดเป็นร้อยละ 80.9
5. อาหารมือเย็น พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นข้าวและกับข้าว คิดเป็นร้อยละ 92.6

ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนจากน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการเป็นไปตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 96.0

ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนจากส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการเป็นไปตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 95.3

ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า ส่วนใหญ่เด็กก่อนวัยเรียนสามารถรับประทานอาหารได้ทุกอย่าง ส่วนที่มีปัญหาในการรับประทานอาหาร พบว่า เด็กไม่รับประทานผัก มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.0 รองลงมา คือ รับประทานอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 56.0 และ ไม่รับประทานผลไม้ น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.7

ปัญหาการบริโภคอาหารที่ควรแก้ไขมากที่สุด พบว่า การไม่รับประทานผัก ควรแก้ไขมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.7 รองลงมา คือ รับประทานน้อยเกินไป คิดเป็นร้อยละ 19.3 และ รับประทานอาหารเช้า น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.7

ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครูโรงเรียนอนุบาล

ผลการศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการในระดับมาก และเกือบทั้งหมดมีความรู้ระดับปานกลาง และที่เหลือมีความรู้ระดับน้อย โดยความรู้ที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบได้ถูกต้องส่วนใหญ่เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับหลักโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เช่น การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่มีบางข้อที่กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากยังมีความรู้ไม่ถูกต้อง เช่น การที่เด็กที่ไม่ได้รับอาหารทะเลแล้วจัดอาหารเนื้อสัตว์ชนิดอื่นทดแทนได้ และ ในเรื่องปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับ เช่น การได้รับผักสุกประมาณ ½ ถ้วยต่อมื้อ การดื่มนมวันละ 2 แก้ว การได้รับดื่บสัปดาห์ละครั้ง

ส่วนที่ 3 บทบาทของครูโรงเรียนอนุบาลในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ผลการศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทของครูโรงเรียนอนุบาลในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีบทบาทอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.75 โดยมีบทบาทในการติดตามและประเมิน มากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.42 และสามารถสรุปผลในรายด้าน ดังนี้

บทบาทในการให้คำแนะนำ/ความรู้ พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีบทบาทในระดับมาก มีการปฏิบัติประจำ ค่าเฉลี่ย 3.06 โดยเป็นการแนะนำเด็กให้กินอาหารที่มีประโยชน์ และกินอาหารให้หมดจาน มากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.95 รองลงมา คือ จัดกิจกรรมเพื่อสอนเด็กให้รู้จักคุณค่าของอาหาร ค่าเฉลี่ย 3.53 และ แนะนำให้เด็กยกงานอาหารที่ตักแล้วไปที่โต๊ะอาหาร น้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.97

บทบาทในการวางแผน พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีบทบาท อยู่ในระดับปานกลาง หรือมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง มีค่าเฉลี่ย 2.04 โดยมีการแนะนำอาหารที่เด็กชอบให้แก่ฝ่ายจัดอาหาร ของโรงเรียน มากที่สุด ค่าเฉลี่ย 2.46 รองลงมา คือ ช่วยโรงเรียนวางแผนรายการอาหารสำหรับเด็ก ค่าเฉลี่ย 2.07 และ ช่วยวางแผนการจัดซื้ออาหารของโรงเรียน น้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.59

บทบาทในการติดตามและประเมิน พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีบทบาท อยู่ในระดับ มากหรือมีการปฏิบัติประจำ ค่าเฉลี่ย 3.42 โดยมีบทบาทในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของเด็ก เป็นระยะ มากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.65 รองลงมา คือ รายงานการกินอาหารของเด็กให้ผู้ปกครองทราบ ค่าเฉลี่ย 3.49

บทบาทในด้านอื่น ๆ พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีบทบาท อยู่ในระดับปานกลางหรือ มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ค่าเฉลี่ย 2.47 โดยมีบทบาทช่วยตักอาหารให้เด็กมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.51

ความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของครู พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่า ครูควรมีบทบาท มากที่สุดในการส่งเสริมโภชนาการเด็ก คิดเป็นร้อยละ 65.3 ระดับมากร้อยละ 33.3 แต่ในปัจจุบัน ครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างระบุว่าทำได้ในระดับมากที่สุด เพียงร้อยละ 39.3 ทำได้ในระดับมากร้อยละ 45.3 และปัจจัยที่ครูคิดว่าจะช่วยให้ครูสามารถทำบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กได้มากขึ้น คือ การได้รับความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการมากขึ้น (ร้อยละ 96.7) รองลงมา คือ การได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครอง (ร้อยละ 72.7) และการได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียน (ร้อยละ 47.3)

ส่วนที่ 4 การจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

การจัดกิจกรรมเพื่อสอนเด็กเรื่องอาหารและโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้การเล่า นิทาน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.7 รองลงมา คือ การใช้กิจกรรมเกี่ยวกับเพลง (ร้อยละ 88.0) กิจกรรมการประกอบอาหาร (ร้อยละ 78.7) กิจกรรมด้านศิลปะ (ร้อยละ 72.7) กิจกรรมเกม (ร้อยละ 66.7) กิจกรรมเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ (ร้อยละ 66.0) ตามลำดับ

ความรู้ที่คาดหวังว่าเด็กได้จากกิจกรรมที่ทำ ได้แก่ การให้เด็กรู้จักประโยชน์ของอาหาร มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 96.0 รองลงมา รู้จักการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ (ร้อยละ 94.0) รู้จักชนิดอาหาร (ร้อยละ 85.3) และการได้สัมผัสอาหารจริง (ร้อยละ 84.7) โดยสื่อที่ใช้ประกอบการทำ

กิจกรรม เน้นการใช้อาหารจริงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.7 รองลงมา คือ การใช้หนังสือ (ร้อยละ 77.3) ภาพอาหาร (ร้อยละ 76.0) ของเล่น (ร้อยละ 65.3) และสิ่งที่ให้ความสำคัญในการจัดกิจกรรม คือ การให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากที่สุด (ร้อยละ 98.7) รองลงมา คือ เน้นการใช้อาหารจริง (ร้อยละ 81.3) การให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิดและวางแผนกิจกรรม (ร้อยละ 74.7) การใช้กิจกรรมหลากหลาย (ร้อยละ 72.0) การกำหนดระยะเวลาการทำกิจกรรมที่เหมาะสม (ร้อยละ 70.7) ความพร้อมของเด็ก (ร้อยละ 66.0)

ส่วนที่ 5 ข้อมูลการทดสอบสมมุติฐาน

ผลการทดสอบสมมุติฐาน ลักษณะพื้นฐานของครู ได้แก่ อายุ ระยะเวลาการทำงาน และความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ของครู มีความสัมพันธ์กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน สามารถสรุปได้ตามตารางที่ 17 ดังนี้

ตารางที่ 18 สรุปผลการทดสอบสมมุติฐาน

ปัจจัย	การทดสอบสมมุติฐานความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทในด้านต่างๆ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (ค่านัยสำคัญ)			
	การให้ความรู้	การวางแผน	การติดตาม	บทบาทอื่นๆ
อายุของครู		เป็นไปตาม สมมุติฐาน (.048*)		
ระยะเวลาทำงานของครู			เป็นไปตาม สมมุติฐาน (.042*)	
ความรู้ด้านอาหาร โภชนาการของครู				เป็นไปตาม สมมุติฐาน (.033*)

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาสมมุติฐาน เป็นรายชื่อ สามารถสรุปความสัมพันธ์ได้ ดังนี้

ผลการทดสอบสมมุติฐานที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุของครู กับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า อายุของครูมีความสัมพันธ์กับบทบาทของครูในการวางแผนส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการทดสอบสมมุติฐานที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการทำงานของครูกับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า ระยะเวลาการทำงานของครูมีความสัมพันธ์กับบทบาทของครู ในการติดตามและประเมิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการทดสอบสมมุติฐานที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครูกับบทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครูมีความสัมพันธ์กับบทบาทของครูในด้านอื่นๆ (ช่วยตัดอาหาร ช่วยทำอาหาร) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา

จากการพิจารณาผลการศึกษา ผู้ศึกษาขอเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. สำหรับผู้บริหาร โรงเรียน

1.1 ควรกำหนดนโยบายและมีแผนพัฒนาและส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนอย่างชัดเจน และควรเพิ่มความสำคัญในการอบรมด้านอาหารและโภชนาการของครูเพิ่มขึ้น ดังจะเห็นได้ว่าครูยังมีความรู้ไม่เพียงพอเกี่ยวกับหลักโภชนาการและการปฏิบัติในการกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กในหลายๆข้อ โดยเฉพาะความรู้ในเชิงปริมาณอาหารที่เด็กควรกิน เพื่อพัฒนาครูให้มีความสามารถในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กมากขึ้น โดยเฉพาะครูที่มีอายุน้อย หรือยังมีประสบการณ์การทำงานน้อย นอกจากนี้การที่ครูจะมีบทบาทมากขึ้น ครูได้ระบุนโยบายการได้รับความรู้เพิ่มขึ้นและการสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียน

1.2 ควรให้ครูมีบทบาทในด้านการวางแผนเพิ่มขึ้นนอกเหนือจากบทบาทในการให้ความรู้ การติดตามภาวะโภชนาการ เนื่องจากครูเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กและผู้ปกครอง ที่สามารถนำข้อสังเกตเด็กและการสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครองที่จะช่วยส่งเสริมในด้านโภชนาการของเด็กให้ดียิ่งขึ้น ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน

2. สำหรับครู

2.1 ครูควรพัฒนาตนเองในด้านอาหารและโภชนาการเพิ่มขึ้น จากผลการศึกษาพบว่าครูยังมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในหลายๆ ข้อ ดังนั้นนอกเหนือจากการฟังการอบรมที่โรงเรียนจัดให้ ครูควรหาความรู้ด้วยตนเองเพิ่มขึ้น จากแหล่งข้อมูลต่างๆที่สามารถเข้าถึงได้ด้วยตนเอง เช่น หนังสือ อินเทอร์เน็ต เพื่อช่วยในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กให้ดียิ่งขึ้น

2.2 ครูควรประยุกต์กิจกรรมพัฒนาการเด็กที่ครูส่วนใหญ่ได้รับการอบรมหรือมีความรู้มาใช้ในการสอดแทรกเนื้อหาด้านอาหารและโภชนาการเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และฝึกนิสัยการกินอาหารที่เหมาะสมและมีการปฏิบัติที่ดีในระหว่างการกินอาหาร การช่วยเหลือตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่น ได้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเพิ่มเติมกับครูนุบาลในโรงเรียนในสังกัดอื่นหรือศูนย์พัฒนาเด็กเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการพัฒนาหรือจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อช่วยให้ครูนำไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
3. ควรมีการศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมประเภทต่างๆต่อการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมวิชาการ . 2540. คู่มือหลักสูตรก่อนประถมศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ.

_____. 2541. ตัวอย่างแผนการจัดประสบการณ์ระดับก่อนประถมศึกษา. ม.ป.ท.

_____. 2546. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546. กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ.

กรมอนามัย. 2546. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546. กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

_____. 2548. แนวทางส่งเสริมโภชนาการเด็กและเยาวชนในพื้นที่โครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

กุศล สุนทรธาดา และ จิตตินันท์ เดชะคุปต์. 2542. รูปแบบและระบบการจัดบริการสถานเลี้ยงดูเด็กที่มีคุณภาพในประเทศไทย : กรณีพินิจศึกษา. รายงานการวิจัย ทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

ล้วน ขาวหนู. 2534. โภชนศาสตร์. อักษราพัฒนา, กรุงเทพฯ.

จันทร์เพ็ญ สุภาพล. 2535. การศึกษาพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้ฟังนิทานประกอบดนตรี และนิทานประกอบภาพควบคู่กับกิจกรรมส่งเสริมการช่วยเหลือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จุไรรัตน์ ปัญญาคุณ. 2550. รูปแบบการบริการอาหารในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชีพสุมน รังสยาธร และ สุภาพ ภัตตราภรณ์. 2545. เอกสารประกอบการสอนวิชาคอมพิวเตอร์ในงานคหกรรมศาสตร์ศึกษา. ภาควิชาอาชีวศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อค์สำเนา).

ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, สุวิทย์ รัตนานันท์, นื่องนุช ศิริวงศ์, อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และ พัศมัย เอกก้านตรง. 2550. 80 ตำรับอาหารพระราชทานสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด, กรุงเทพฯ.

นิภา ลิ้มปี่สุรพงษ์. ม.ป.ป. เอกสารประกอบคำสอนวิชาการจัดโครงการเด็กก่อนวัยเรียน. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์, คณะเกษตร, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อค์สำเนา).

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2545. สถิติวิจัย 1. ห้างหุ้นส่วนจำกัด พี. เอ็น การพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ปราณี แก้วเจริญ. 2533. โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย. ใน เอกสารชุดฝึกอบรมครูและผู้เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 3. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร. 2550. การประยุกต์ตำรับอาหารมาตรฐานเพื่อส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน. กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กที่ปิ่นเกล้าศรีนครินทร์. พระวิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พราวพรรณ เหลืองสุวรรณ (บรรณาธิการ). 2537. ปฐมวัยศึกษา : กิจกรรมและสื่อการสอนเพื่อฝึกทักษะ พัฒนาการ และการเรียนรู้. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

มานี ไชยธีรานุกุลศิริ. 2543. การเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย : บทบาทของสถานเลี้ยงดูเด็ก. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

ลัดดา เหมาะสุวรรณ. 2550. การจัดประสบการณ์แบบบูรณาการสำหรับเด็กปฐมวัยในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมและป้องกันโรคอ้วนของเด็กก่อนวัยเรียน. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.

- ศรีศักดิ์ สุนทรไชย, ทศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, ประกายรัตน์ ภัทรธิติ, ปาลีรัตน์ การดี และ
อินทิรา นาคันต์วี. 2551. สถานภาพการจัดโครงการอาหารกลางวันโรงเรียนในจังหวัด
นนทบุรี: กรณีศึกษา 2 โรงเรียนในอำเภอบางกรวย. วารสารสุโขทัยธรรมมาธิราช
21(1): 5-20.
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2530. **คู่มือบริหารโครงการอาหารกลางวัน.**
โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน. 2549. **รายชื่อโรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานคร.**
(เอกสารสำเนา).
- อารี วัลละเสวี. 2542. **ความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพและการพัฒนาอาหารและโภชนาการ**
เด็กไทยแบบยั่งยืน. ม.ป.ท. กรุงเทพฯ.
- Briley, M.E., J. Susie, V. Joan and R. Cindy. 1999. Dietary intake at child-care centers and
away: Are parents and care providers working as partners or at cross-purposes?
J Am. Diet. Assoc. 99: 950-954.
- Limsuwan, T. and C. Tejakulp. 1999. **Eating behavior and nutritional status of the school**
children in the central region of Thailand. Paper presented at the 10th Biennial
International Congress of Asian Regional Association for Home Economics.
August 16-19, 1999. Yokohoma, Japan.
- Limsuwan, T., Y. Yamamoto, T. Yabuzoe and K. Ohtani. 2001. **Contribution of the school**
lunch program to the well-being of Japanese children. Paper presented at the 11th
Biennial International Congress of Asian Regional Association for Home Economics at
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan. 17-20 July, 2001.
- Padget, A. and B. Margaret. 2005. Dietary intakes at Child-Care Centers in Central Texas
fail to meet Food Guide pyramid recommendation. **Am. Diet. Assoc.** 105: 790-793.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์อนุกุล พลศิริ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปัทมาวดี เล่ห์มงคล ภาควิชาปฐมวัยศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. อาจารย์พัชรี วาศวิท ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์



ที่ ศธ 0513.10204/

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เขตจตุจักร กทม 10900

31 มกราคม 2551

เรื่อง ขอลาความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถาม
2. สรุปโครงร่างวิทยานิพนธ์

ด้วยนางอารีย์ นิยมทรัพย์ นิสิตปริญญาโท ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน” ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร. ทศนีย์ ลีมสุวรรณ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง กรรมการวิชาเอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขจีรัฐ ภิรมย์ธรรมศิริ กรรมการวิชาเอก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชันวา จิตต์สงวน กรรมการวิชาการ

การวิจัยครั้งนี้ คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ประจำตัวนิสิตพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญที่สามารถช่วยตรวจสอบและให้คำแนะนำในการจัดทำเครื่องมือวิจัยที่มีประสิทธิภาพ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยและให้คำแนะนำเพื่อนำไปปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยให้มีความสมบูรณ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ. ออบเชย วงศ์ทอง)

หัวหน้าภาควิชาคหกรรมศาสตร์



ที่ ศธ 0513.10204/

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เขตจตุจักร กทม 10900

สิงหาคม 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้รับใบอนุญาตโรงเรียนเอกชน
สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสัมภาษณ์

ด้วยนางอารีย์ นิยมทรัพย์ นิสิตระดับปริญญาโท ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน” ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร. ทศนีย์ ลิ้มสุวรรณ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง กรรมการวิชาเอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขจีจรัส ภิรมย์ธรรมศิริ กรรมการวิชาเอก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชันวา จิตต์สงวน กรรมการวิชา รอง

การวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับครูที่ดูแลเด็กชั้นอนุบาลในโรงเรียนของท่าน ภาควิชาคหกรรมศาสตร์จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ความร่วมมือให้ คณะครูชั้นอนุบาลได้ตอบแบบสอบถามเพื่อนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์สำหรับการทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.ขจีจรัส ภิรมย์ธรรมศิริ)
หัวหน้าภาควิชาคหกรรมศาสตร์

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์
โทร 0-2579-5514 ต่อ 108
โทรสาร 0-2940-6687

ภาคผนวก ค
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

บทบาทของครูต่อการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับข้อความที่เป็นความจริงมากที่สุด

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. อายุ.....ปี

2. เพศ () 1. หญิง () 2. ชาย

3. สถานภาพสมรส

- () 1. โสด () 2. สมรส
() 3. หม้าย () 4. หย่าร้าง

4. ท่านมีบุตรหรือไม่

- () ไม่มีบุตร () มีบุตร จำนวน.....คน

5. ระดับการศึกษาสูงสุด

- () 1. ต่ำกว่าประถมศึกษา () 2. ประถมศึกษา
() 3. มัธยมศึกษาตอนต้น () 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/อาชีวะ
() 5. อนุปริญญา () 6. ปริญญาตรี
() 7. สูงกว่าปริญญาตรี

6. ท่านมีประสบการณ์ทำงานกับเด็กก่อนวัยเรียนเป็นระยะเวลา.....ปีเดือน

7. ท่านเคยเข้ารับการอบรมเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลเด็กก่อนวัยเรียนหรือไม่

() 1. ไม่เคย

() 2. เคย เกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง

() 1. พัฒนาการเด็ก

() 2. การอบรมเลี้ยงดูเด็ก

() 3. อาหารโภชนาการสำหรับเด็ก

() 4. การจัดกิจกรรมสำหรับเด็ก

() 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

8. เด็กก่อนวัยเรียนที่อยู่ภายใต้การดูแลของท่านมีอายุ.....ปี จำนวนคน

9. โรงเรียนของท่านมีการจัดอาหารมื้อใดสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

() 1. มื้อเช้า

() 2. มื้อว่างเช้า

() 3. มื้อกลางวัน

() 4. มื้อว่างบ่าย

() 4. มื้อเย็น

10. การจัดหาอาหารของโรงเรียนของท่านมีรูปแบบการจัดอาหารอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() 1. โรงเรียนเป็นผู้จัดเตรียมอาหารเอง

() 2. โรงเรียนให้ผู้ประกอบการจัดหาอาหารเป็นผู้จัดเตรียมอาหาร

() 3. โรงเรียนให้ร้านค้าเข้ามาจำหน่ายอาหาร

() 4. อื่นๆ โปรดระบุ

11. อาหารที่โรงเรียนของท่านจัดส่วนใหญ่เป็นชนิดใดบ้าง (โปรดตอบเฉพาะมื้อที่โรงเรียนจัด)

มื้ออาหาร	ชนิดอาหารที่โรงเรียนจัด							ไม่ได้จัด
	อาหารจานเดียว: ข้าว	ก๋วยเตี๋ยว	ข้าว+กับข้าว	นม	อาหารว่าง	ผลไม้	ขนม	
อาหารเช้า								
อาหารว่างเช้า								
อาหารกลางวัน								
อาหารว่างบ่าย								
อาหารเย็น								

หมายเหตุ อาหารจานเดียวประเภทข้าว เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่ ข้าวผัด

อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ก๋วยเตี๋ยวดรizzle ก๋วยเตี๋ยวดัดซี่วัว

12. เด็กก่อนวัยเรียนที่อยู่ในความดูแลของท่านมีภาวะโภชนาการอย่างไร

- () 1. มีน้ำหนักตัวตามเกณฑ์ จำนวนคน
 () 2. มีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ จำนวนคน
 () 3. มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ จำนวนคน
 () 4. ไม่ทราบ จำนวนคน

13. เด็กที่อยู่ในความดูแลของท่านมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างไร

- () 1. เด็กสามารถกินอาหารได้ทุกอย่าง จำนวน คน
 () 2. เด็กที่มีปัญหาการกินอาหาร จำนวนคน โดยมีปัญหาเกี่ยวกับ

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 2.1 กินช้า
 () 2.2 กินน้อย
 () 2.3 กินมากเกินไป
 () 2.4 ไม่กินผัก
 () 2.5 ไม่กินผลไม้
 () 2.6 ไม่ดื่มนม
 () 2.7 ไม่กินเนื้อสัตว์
 () 2.8 อื่นๆ โปรดระบุ

14. ปัญหาการกินอาหารเรื่องใดที่ท่านเห็นว่าควรมีการแก้ไขมากที่สุด (ตอบเพียง 2 เรื่อง)ได้แก่

1.
 2.

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครู

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือที่ตรงกับ
ความคิดของท่าน

ข้อ	ความรู้	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	ไม่ทราบ
1	การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เป็นแนวปฏิบัติ ง่ายๆ เพื่อให้มั่นใจว่าเด็กได้รับสารอาหารครบถ้วน	/		
2	การกินข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวช่วยให้ร่างกายได้รับ พลังงาน	/		
3	ไม่ควรจัดอาหารประเภทถั่วให้เด็ก เพราะถั่วมี สารอาหารน้อยกว่าอาหารประเภทอื่น		/	
4	เด็กก่อนวัยเรียนยังเล็กเกินไปที่จะฝึกให้กินผลไม้		/	
5	เด็กก่อนวัยเรียนควรดื่มนมวันละ 2 แก้ว	/		
6	การให้เด็กก่อนวัยเรียนกินอาหารว่างด้วยเนื่องจาก กระเพาะอาหารของเด็กยังเล็กเกินไปที่จะกิน อาหารได้เพียงพอใน 3 มื้อ เท่ากับเด็กโต	/		
7	เด็กใช้พลังในการเล่นมาก จึงควรจัดอาหารที่มี น้ำตาลและไขมันสูงเพื่อให้ได้รับพลังงานเพียงพอ		/	
8	เด็กที่ไม่ได้กินอาหารเช้าสามารถชดเชยด้วยการกิน อาหารกลางวันเพิ่มขึ้นโดยไม่ส่งผลกระทบต่อ โภชนาการ		/	
9	เด็กที่ไม่ได้รับอาหารทะเล ให้จัดอาหารเนื้อสัตว์ ชนิดอื่นทดแทน		/	
10	การกินผักและผลไม้ประจำช่วยฝึกเด็กให้มีนิสัย การบริโภคที่ดี เมื่อโตขึ้น	/		
11	ผลไม้ดองสามารถทดแทนผลไม้สดได้ เพราะมี คุณค่าเหมือนกัน		/	
12	ตับหรือเลือดมีเหล็กสูง ควรให้เด็กได้รับอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	/		

ข้อ	ความรู้	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	ไม่ทราบ
13	ในอาหารมื้อหลักแต่ละมื้อ ควรให้เด็กได้รับผักสุก รวมกันประมาณ ½ ทัพพี	/		
14	ควรปรุงอาหารให้มีรสเข้ม เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ รสชาติอาหารแบบต่างๆ		/	
15	เด็กก่อนวัยเรียน โตเพียงพอที่จะดูแลตนเองในการ กินอาหารได้เอง		/	
16	ปริมาณผลไม้ที่เด็กควรกินต่อมื้อ เช่น มะละกอ สับปะรด หรือฝรั่ง ที่ตัดเป็นชิ้นพอคำ 6-8 ชิ้น	/		
17	เด็กวัยนี้ยังไม่รับรู้เรื่องสีอันตราย ดังนั้นจึงไม่ ต้องกังวลการจัดสีอันตรายให้นำรับประทาน		/	
18	การที่จะรู้ว่าเด็กมีภาวะโภชนาการดีหรือไม่ สามารถดูได้จากน้ำหนักตัวของเด็กเทียบกับอายุ	/		

ส่วนที่ 3 บทบาทของท่านในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

1. คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือตามความถี่ที่ท่านปฏิบัติจริง

ปฏิบัติประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติทุกสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติทุกเดือน แต่ไม่ทุกสัปดาห์
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ไม่ทุกเดือน
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย

	บทบาทของครู	ระดับการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
	บทบาทในการให้คำแนะนำ/ความรู้				
1	ท่านแนะนำเด็กให้กินอาหารที่มีประโยชน์				
2	ท่านแนะนำให้เด็กกินอาหารให้หมดจาน				
3	ท่านป้อนอาหารให้เด็ก				
4	ท่าน让孩子ช่วยจัดอุปกรณ์สำหรับการกินอาหาร เช่น ช้อน จาน				
5	ท่าน让孩子ยกจานอาหารที่ตักแล้วไปที่โต๊ะอาหาร				
6	ท่าน让孩子ยกจานอาหารที่กินเสร็จแล้วไปเก็บในที่จัดไว้				
7	ท่านจัดกิจกรรมเพื่อสอนเด็กให้รู้จักคุณค่าของอาหาร				
8	ท่านให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็ก				
	บทบาทในการวางแผน				
9	ท่านแนะนำอาหารที่เด็กชอบให้แก่ฝ่ายจัดอาหารของโรงเรียน				
10	ท่านช่วยโรงเรียนวางแผนรายการอาหารสำหรับเด็ก				
11	ท่านช่วยวางแผนการจัดซื้ออาหารของโรงเรียน				
	บทบาทในการติดตามและประเมิน				
12	ท่านรายงานการกินอาหารของเด็กให้ผู้ปกครองทราบ				
13	ท่านสอบถามผู้ปกครองถึงการกินอาหารของเด็กที่บ้าน				

	บทบาทของครู	ระดับการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
14	ท่านซ้่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของเด็กเป็นระยะ				
15	ท่านสรุปภาวะโภชนาการของเด็กให้โรงเรียน ทราบ				
	บทบาทอื่นๆ				
16	ท่านช่วยทำอาหารให้เด็ก				
17	ท่านช่วยตักอาหารให้เด็ก				
18	อื่นๆ โปรดระบุ				

2. ท่านคิดว่าครูควรมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กระดับใด

() 1. มากที่สุด () 2. มาก () 3. ปานกลาง () 4. น้อย () 5. น้อยที่สุด

3. ในปัจจุบันท่านคิดว่าท่านทำหน้าที่ส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กระดับใด

() 1. มากที่สุด () 2. มาก () 3. ปานกลาง () 4. น้อย () 5. น้อยที่สุด

4. ท่านคิดว่าปัจจัยในข้อใดที่จะช่วยให้ท่านทำหน้าที่ส่งเสริมโภชนาการของเด็กได้มากขึ้น

- () 1. การได้รับความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ
- () 2. การได้รับความรู้เรื่องอื่น ได้แก่ (โปรดระบุ)
- () 3. การได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารของโรงเรียน
- () 4. การได้รับความร่วมมือของผู้ปกครอง
- () 5. การมีอุปกรณ์ที่ช่วยในการจัดกิจกรรม เช่น
- () 6. การลดภาระงานด้านอื่น
- () 7. อื่นๆ โปรดระบุ
-

ส่วนที่ 4 การจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

1. ท่านเคยจัดกิจกรรมใดบ้างในการสอนเด็กเรื่องอาหารและโภชนาการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. กิจกรรมด้านศิลปะ
- () 2. กิจกรรมเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ
- () 3. กิจกรรมเล่นเกมส์
- () 4. กิจกรรมเล่านิทาน
- () 5. กิจกรรมการประกอบอาหาร
- () 6. กิจกรรมอื่น โปรดระบุ

2. กิจกรรมที่ท่านทำส่วนใหญ่สอนเด็กในเรื่องใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. ให้เด็กรู้จักชนิดของอาหาร
- () 2. ให้เด็กรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์
- () 3. ให้เด็กรู้จักประโยชน์ของอาหาร
- () 4. ให้เด็กได้สัมผัสกับอาหารจริง
- () 5. อื่นๆ โปรดระบุ

3. สื่อชนิดใดที่ท่านนิยมใช้ในการทำกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของเด็ก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. หนังสือ
- () 2. ของเล่น
- () 3. ตัวอย่างอาหารจริง
- () 4. อุปกรณ์ที่แสดงภาพของอาหาร
- () 5. อื่นๆ โปรดระบุ

4. การจัดกิจกรรมเพื่อสอนเด็กในเรื่องอาหารและโภชนาการ ควรให้ความสำคัญในเรื่องใด
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. การให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- () 2. การให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการคิดหรือวางแผนกิจกรรม
- () 3. การมีอุปกรณ์ที่เป็นอาหารจริง
- () 4. การมีอุปกรณ์อื่นๆที่เด็กชอบ เช่น
- () 5. ระยะเวลาในการทำกิจกรรมที่พอเหมาะ
- () 6. ความพร้อมของเด็ก
- () 7. กิจกรรมที่หลากหลาย
- () 8. อื่นๆ โปรดระบุ

5. โปรดยกตัวอย่างชื่อกิจกรรมที่ท่านใช้

- 1. กิจกรรมชื่อ
- 2. กิจกรรมชื่อ
- 3. กิจกรรมชื่อ

ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล	นางอารีย์ นิยมทรัพย์
วัน เดือน ปี ที่เกิด	15 ตุลาคม 2521
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลราชวิถี กรุงเทพฯ
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต (การจัดการ) สถาบันราชภัฏสวนดุสิต ปริญญาตรีรัฐศาสตรบัณฑิต (รัฐประศาสนศาสตร์) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พนักงานโท
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	กองกิจการในพระองค์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร วังสุโขทัย