

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน กรณีศึกษาเทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 2) สร้างชุดฝึกอบรมที่ใช้ในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน 3) ศึกษาผลการใช้ชุดฝึกอบรมในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน ประชากรที่ใช้ในการศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน คือ ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียน ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย 7 ศูนย์ จำนวน 257 คน กลุ่มทดลอง คือ เด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสำโรง จำนวน 2 ห้องเรียน ห้องละ 30 คน ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย และจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 1 ห้อง โดยเป็นการวิจัยเชิงทดลองตามแบบแผนการวิจัยแบบ Randomized control-group pre-test post-test design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับสภาพปัญหาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน (2) ชุดฝึกอบรม ได้แก่ คู่มือชุดการฝึกอบรมสำหรับผู้ปกครอง แผนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ 3 แผน นิทาน 7 เรื่อง รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสำหรับผู้ปกครอง 3 กิจกรรม และกิจกรรมคุยกับลูกสำหรับครูและผู้ปกครอง (3) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน (4) รายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพ (5) แบบบันทึกผลการใช้ชุดการฝึกอบรมสำหรับผู้ปกครอง (6) แบบบันทึกพฤติกรรม

การรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาศักยภาพปัจจุบันและปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า เด็กรับประทานข้าว นม ไข่ น้ำเปล่า ซ็อกโกแลต ไอศกรีม ขนมขบเคี้ยว และเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบอยู่ในระดับมาก ส่วน ถั่ว ผัก น้ำอัดลม อาหารที่มีกลิ่นสมุนไพร ของหมักดอง แสมเบอร์เกอร์ พิซซ่า และเครื่องในสัตว์ รับประทานอยู่ในระดับน้อย

ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนมีความเห็นว่า อาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ควรจัดให้เด็กก่อนวัยเรียนในแต่ละประเภท มีดังนี้ อาหารคาว ได้แก่ ไข่เจียว ไข่ตุ๋น ผัดผักทอง ผัดถั่วงอกยาวใส่หมู แกงส้มผักรวม ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ข้าวเหนียวไก่ย่าง อาหารหวาน ได้แก่ ลูกชุบ กล้วยบัวชี่ ลอดช่องน้ำกะทิ อาหารว่าง ได้แก่ น้ำผลไม้ ซาลาเปา ข้าวโพดต้ม ขนมปังสังขยา

ส่วนวิธีการปลูกฝังพฤติกรรมเพื่อให้เด็กรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปลูกฝังพฤติกรรมทำให้ความรู้ การศึกษาจากประสบการณ์จริง เช่น พาไปตลาด การใช้วิธีจูงใจ ชื่นชมให้ลองรับประทาน ใช้นิทานเป็นสื่อและให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร

นอกจากนี้ การจัดอาหารให้เด็กรับประทาน ควรใช้วิธีตกแต่งอาหารให้มีสีสัน รูปทรงและหน้าตาให้น่ารับประทาน ตั้งชื่อให้ไพเราะเพื่อกระตุ้นความสนใจ สับเปลี่ยนหมุนเวียนประเภทของอาหารอย่าให้จำเจ และปรุงอาหารให้ง่ายต่อการรับประทาน

2. แนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน คือ การใช้แผนปฏิบัติการอบรมแบบมีส่วนร่วมโดยให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและผู้ช่วยวิจัย ประกอบกับการจัดกิจกรรมร่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูกและครู โดยเน้นประสบการณ์ตรงเพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้คิดและลงมือปฏิบัติจริงจนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ใช้นิทานเป็นสื่อกระตุ้นให้คิด และจัดเมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพให้ได้รับประทานในมื้อกลางวันที่ยังโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง

3. ผลการใช้ชุดฝึกอบรมการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า

3.1 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนก่อนและหลังการทดลอง ตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เพิ่มขึ้นจาก 1-2 วัน/สัปดาห์ เป็น 3-4 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ปลาหมึก ถั่วลันเตา ส่วนที่เพิ่มขึ้นจาก 1-2 วัน/สัปดาห์ เป็น 5-6 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ หัวผักกาด และ

ที่เพิ่มขึ้นจาก 3-4 วัน/สัปดาห์ เป็น 5-6 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ปลา ถั่วประเภทต่าง ๆ ผักกาดขาว ผักบุ้ง ผักชี กระเทียม

3.2 ผลการบันทึกปริมาณอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เด็กได้รับประทาน มีอยู่กลางวันที่โรงเรียนโดยครูประจำชั้นพบว่า รายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เด็กก่อนวัยเรียน รับประทานหมดมากที่สุด เป็นชุดรายการอาหารที่ประกอบด้วย ต้มยำข้าวสมุนไพร รวมมิตรทอดกรอบ ข้าวสวย และทับทิมสยาม

3.3 ผลการบันทึกการทำกิจกรรมโดยผู้ปกครองตามแผนกิจกรรม เล่นิทานและกิจกรรมเสริม พบว่า คำตอบของลูกจากคำถามชวนคิด หลังจากฟังนิทานจบ เด็กส่วนใหญ่จะตอบคำถามได้ถูกต้อง แต่มีบางคำถามที่ผู้ปกครองต้องอธิบายขยายความเพิ่มเติม เพราะเด็กไม่เข้าใจ ส่วนพฤติกรรมของลูกหลังจากฟังนิทาน ส่วนใหญ่จะชอบฟังซ้ำ โดยเฉพาะนิทานที่เกี่ยวกับผักและผลไม้ เรื่องที่ถูกขอให้เล่าซ้ำ 2-3 ครั้ง คือ ส้มจี๊ดไปตลาด และผักกาดขาวผู้ใจดี

Objectives for this research are 1) To study presence and problem on food consumption behavior of pre-school children : case study of Bang Kruai Municipality, Nonthaburi Province 2) To create training course for inculcating Thai food consumption behavior for health benefit of pre-school children 3) To study result from using training course in inculcating Thai food consumption behavior of pre-school children. Population using for the study of presence and problem on food consumption behavior of pre-school children are 257 parents of pre-school children from seven children development centers, Bang Kruai Municipality. Experimental groups are two classes (30 persons each) of pre-school children from children development center in Wat Sam Rong school by random sampling and then drawing lots to experimented and controlled groups each class, which are experimental research according to randomized control-group pre-test post-test design research. Instruments used for this research are 1) Questionnaire on parents' opinion toward problem and Thai food consumption behavior for health benefit of pre-school children 2) Training course including training course set for parents, three activity plans for establishing knowledge, seven tales, three supplementary activities for parents, and talking with children activity for teachers and parents 3) Questionnaire on Thai food consumption behavior of pre-school children 4) Thai food menu for health benefit 5) Recording form on eating

behavior of pre-school children. Methods used for analyzing data in this research are frequency, percentage, average deviation, and analyzing text.

Research Outcome

1. The study of presence and problem on food consumption behavior of pre-school children found that degree of children who consume rice, milk, egg, water, chocolate, ice cream, snack as well as select on preferred food is high while degree of children who consume beans, vegetable, soda, food with herb smell, preserved food, hamburger, pizza, and animal entrails is low.

Parents of pre-school children think that Thai food for health benefit to be served for their children are omelet, steaming egg, stirred pumpkin, stirred string beans with pork, sour carry with mixed Vegetables with mixed vegetable, noodles, sticky rice with roasted chicken, Log Choub, Bananas in Coconut Cream, Rice Strands in Coconut Syrup, fruit juice, bun, boiled corn, Steamed Bread with Thai Custard Pudding.

Inculcating methods for children to eat Thai food for health benefit are creating environments which support an inculcation, giving knowledge, learning from real experiences, persuading to eat, and using tales as channel to let children get involve with cooking.

Moreover, decorating food to be colorful, naming food to be sweet, changing menu to be different, and cooking food to be easy to eat are a must.

2. Ways of inculcating Thai food behavior for health benefit of pre-school children are using participated training course by giving knowledge to parents and assistant researchers as well as creating activities between parents, children, and teacher which emphasis on direct experiences, giving chances for children to think and act for their self-learning, using tales as channel to stimulate their thought, setting lunch Thai menu for health benefit at cafeteria continuously.

3. Results from using training course in inculcating Thai food consumption behavior for health benefit of pre-school children showed that

3.1 According to parents' opinion, based on data analyzing of Thai food consumption behavior for health benefit of pre-school children, Thai food consumption behavior for health benefit which increase from 1-2 day(s) per week to 3-4 days per week are squid and while the one which increase from 1-2 day(s) per week to 5-6 days per week is turnip and the ones which increase from 3-4 days per week to 5-6 days per week are fish, beans, turnip, morning glory, coriander and garlic.

3.2 Recording of teachers on quantity of Thai food which pre-school children have for their lunch at school showed that Tom ym Joa Samutr, Ruam-mitr tod Krob, rice, Tub time Siam are menu set that children eat up the most.

3.3 Recording of parents on activities according to telling tales and supplementary activity plans showed that answers of children from question for thought after finishing telling tales are mostly corrected, only few questions that parents have to give more explanations due to unclearness of children. And most of the children request to repeat telling tales especially the ones about vegetable and fruit. Somjeed Pai Talad and Phak - Kadkaow Poo Jaidee are tales requested to repeat 2-3 times.