

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “การปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษาเทศบาลเมืองบางกรวย” นี้ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และขอเสนอผลการค้นคว้าโดยแยกเนื้อหาออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเด็กก่อนวัยเรียน

- 1.1 ความสำคัญและธรรมชาติของเด็กก่อนวัยเรียน
- 1.2 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน
- 1.3 วิธีส่งเสริมการเจริญเติบโตและความเจริญทางด้านพฤติกรรม
- 1.4 ความสำคัญของอาหารที่มีต่อเด็กก่อนวัยเรียน
- 1.5 การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
- 1.6 การอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี
- 1.7 การให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน
- 1.8 แนวทางการดำเนินงานการจัดการศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน

ตอนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

- 2.1 ความสำคัญของอาหารต่อภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน
- 2.2 อาหารหลักห้าหมู่
- 2.3 การกำหนดรายการอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
- 2.4 อาหารไทยเพื่อสุขภาพ
- 2.5 ความสำคัญของอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน
- 2.6 คุณค่าและประโยชน์ของส่วนประกอบในรายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

ตอนที่ 3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

- 3.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม
- 3.2 การปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ

3.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

3.5 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน

3.6 แนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็ก

ก่อนวัยเรียน

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเด็กก่อนวัยเรียน

1.1 ความสำคัญและธรรมชาติของเด็กก่อนวัยเรียน

คำกล่าวขององค์การอนามัยโลกที่กล่าวว่า “A Health Child, A Sure Future” นั้น แสดงให้เห็นว่าทุกประเทศทั่วโลกต่างตระหนักถึงความสำคัญของเด็ก ๆ ซึ่งจะเจริญเติบโตต่อไปในวันข้างหน้าและเปรียบเสมือนแบบพิมพ์ที่จะสะท้อนให้เห็นลักษณะผู้ใหญ่ในอนาคต นอกจากนี้แล้วบรรดาทรัพยากรที่มีค่ายิ่งของชาตินั้น “เด็ก” นับว่าเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดและสำคัญยิ่งประการหนึ่ง ซึ่งถ้าหากเราสามารถที่จะปลูกฝังและเพิ่มพูนประสิทธิภาพของเขาให้เป็นไปในทางบวกได้ก็เชื่อแน่ว่าประเทศชาติจะสามารถพัฒนาไปได้อย่างดียิ่ง อนึ่ง การวางรากฐานที่ดีให้แก่เด็กต้องเริ่มตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิตปฐมวัย ซึ่งการปลูกฝังแนวความคิดและค่านิยมต่าง ๆ ตลอดจนนิสัยที่ดีงาม ถ้าได้รับการปลูกฝังตั้งแต่วัยเยาว์ได้เท่าโดยอ้อมเป็นการดีเท่านั้น เพราะผลที่ได้ย่อมหยั่งรากลึกและเหนียวแน่น เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นช่วงที่กำลังสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว อยากรู้ อยากเห็น ชอบซักถาม ชอบทำตามและลักษณะนิสัยพิเศษที่สำคัญของเด็กวัยนี้คือ คุดซึ่มและรับตัวอย่างต่าง ๆ ที่ได้พบเห็นอย่างง่ายดาย จึงเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญยิ่งของเด็กที่บิดามารดาหรือผู้อบรมเลี้ยงดูต้องพยายามใกล้ชิดเด็ก คอยอบรมดูแลเอาใจใส่พยายามปลูกฝังแนวความคิดและสิ่งที่ดีงามให้เด็กมากเป็นพิเศษ นอกจากนี้แล้วควรมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะหรือธรรมชาติของเด็กวัยนี้อย่างถ่องแท้ เพื่อจะได้นำความรู้มาใช้ในการพัฒนาเด็กอย่างถูกต้อง ซึ่งธรรมชาติของเด็กก่อนวัยเรียน (3-6 ปี) มีดังต่อไปนี้

1. ไม่สามารถนั่งนิ่ง ๆ อยู่ได้นาน เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ไม่อยู่นิ่ง จะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เด็กต้องการใช้พลังงาน สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเด็กจะเป็นตัวกระตุ้นให้อยากรู้อยากเห็นและตรงเข้าหาสิ่งนั้น เด็กที่ชอบนั่งเชื่องซึมอยู่ที่เก้าอี้มักจะเป็นเด็กไม่ฉลาด ทำงานไม่ดี ดังนั้นในการเรียนการสอนของเด็กวัยนี้ จึงต้องการสถานที่ว่างเพียงพอทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน

2. ไม่สามารถเงียบอยู่ได้นาน เด็กวัย 3-6 ปี อยู่เงียบได้บางขณะ เช่น ขณะนอนหลับ ขณะที่อาหารเต็มปาก หรือเมื่อมีคนพูดด้วยเป็นการส่วนตัว ในช่วงชีวิตของเด็กวัยนี้การเงียบไม่ใช่ว่าดี เพราะเด็กส่วนใหญ่จะชอบทำเสียงดัง ชอบเคลื่อนไหวทำให้เกิดเสียง ชอบพูดคนเดียว พูดกับเพื่อน ต้องการอิสระในการพูดในขณะที่เล่นและทำงาน

3. ขี้อายไม่กล้าแสดงออก จำนวนเด็กในชั้นเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กกล้าแสดงออก จำนวนที่เหมาะสมคือ 10-20 คน ดังนั้นบางโอกาสควรแบ่งย่อยลงไปอีกเพื่อให้เด็กรู้สึกเป็นกันเองมากขึ้น เมื่อเป็นกลุ่มย่อยเด็กจะกล้าพูดและรู้จักเป็นผู้ฟังที่ดี

4. คำนึงถึงตัวเองก่อนในวัย 3-6 ปี ความคิดความสนใจของเด็กจะอยู่แต่ในเรื่องที่เกี่ยวกับตัวเอง เด็กมักจะเล่าเกี่ยวกับเรื่องราวของเขาในบทสนทนา เช่น หนูมีลูกหมา แม่เคยพาหนูไปโรงพยาบาล พ่อของฉันโกนหนวด ฉันมีรองเท้าใหม่ ฯลฯ

5. ต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ เด็กในวัยนี้จะรู้สึกภูมิใจ ตื่นเต้นเมื่อสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น “ฉันผูกเชือกรองเท้าได้” เด็กจะไม่สามารถอยู่เงียบได้ ถ้าเขาเชื่อว่าตนเองมีความสำคัญ

6. อยู่ในโลกของความเห็นส่วนตัวของตนเอง เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี เป็นวัยที่จะนำพื้นฐานเกี่ยวกับความดี ความซื่อสัตย์และความจริงได้ ตลอดจนสามารถปลูกฝังพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้ใหญ่ต้องการ

7. ต้องการความอ่อนโยน เด็กต้องการที่จะรู้ว่าตัวเองเป็นที่รักของคนอื่น ต้องการที่จะเติบโตและแข็งแรงด้วยตัวของเขาเอง แต่ต้องเจริญขึ้นมาจากความรู้สึกปลอดภัยมั่นคง เด็กต้องการคนที่เขาไว้วางใจได้ สามารถให้ความอบอุ่น ให้ความเห็นอกเห็นใจ ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กเล็กต้องให้ความเป็นมิตร สัมผัส จับต้อง และเล่นด้วยความอ่อนโยน สุภาพ

8. เป็นผู้ที่ตั้งต้นทำอะไรใหม่ ดังนั้นจึงมักจะทำความผิดพลาดเหมือนกับเป็นผู้ที่เริ่มทำอะไรเป็นครั้งแรก ความผิดพลาดที่เด็กทำนั้นอาจเนื่องจากอวัยวะต่าง ๆ ยังไม่สัมพันธ์กันดี ดังนั้นเด็กเล็กจึงต้องการเวลาที่จะปรับปรุงแก้ไข

9. อยากรู้ อยากเห็น สิ่งเร้าที่อยู่รอบตัวเด็กเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เด็กจะสนใจ และกระตือรือร้นต่อสิ่งแวดล้อมทุกอย่าง ครูจึงควรหาโอกาสอธิบายให้ความรู้ในสิ่งที่เด็กอยากรู้ อยากเห็นให้พอเหมาะสมและสร้างบรรยากาศ เพื่อชักจูงให้เกิดความคล้อยตาม

10. เป็นผู้ที่ไม่รู้หนังสือ มีเด็กเพียงจำนวนน้อยที่เริ่มเรียนรู้ และเข้าใจหนังสือ เมื่ออายุ 3-4 ปี แต่ส่วนใหญ่เริ่มเรียนที่จะอ่านเมื่ออายุ 5 ปี ดังนั้นในขณะนี้สิ่งที่เด็กต้องการมาก คือ สิ่งเร้าต่าง ๆ ที่จะช่วยเตรียมความพร้อมให้พร้อมที่จะเรียน ได้แก่ เครื่องเล่น หนังสือรูปภาพ นิทานต่าง ๆ และการฝึกตัวเองให้เข้ากับสังคม ดังนั้นการส่งเสริมให้เกิดความรู้ คือ ต้องพยายามเตรียมสภาพหรือสถานการณ์ให้เด็กสามารถทำ เห็น และตะตือในสิ่งต่าง ๆ ได้

การเข้าใจธรรมชาติของเด็กในวัยนี้เท่านั้นไม่เพียงพอ พ่อแม่และครูควรเข้าใจถึงความต้องการทางด้านจิตใจของเด็กด้วย เพื่อเด็กจะได้เติบโตเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี มองโลกในแง่ดี และเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในอนาคต

ความต้องการทางด้านจิตใจที่จะทำให้เด็กมีสุขภาพจิตดี ได้แก่

1. ความต้องการความรัก (Love)
2. ความต้องการความปลอดภัย (Security)

3. ความต้องการการยอมรับ (Acceptance)
4. ความต้องการความยุติธรรม (Faith)
5. ความต้องการการปกป้องคุ้มครอง (Protection)
6. ความต้องการอิสรภาพ (Independence)
7. ความต้องการคำแนะนำสั่งสอนที่ดี (Guidance)
8. ความต้องการตัดสินใจในทางที่ถูกที่ควร (Control)

1.2 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ มีความหมายต่างกัน

การเจริญเติบโต (Growth) หมายถึง การเพิ่มขนาดของร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ซึ่งสามารถวัดได้ เช่น ความสูง น้ำหนักตัว เป็นต้น

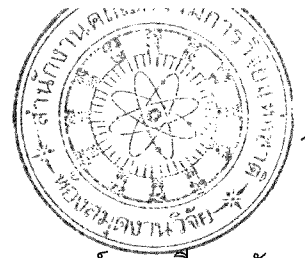
พัฒนาการ (Development) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นและดีขึ้นตามช่วงวัยของชีวิต เช่น เด็กอายุ 2 เดือน เมื่อจับนอนในท่าคว่ำจะสามารถยกศีรษะพ้นพื้นได้ มองตามสิ่งของที่เคลื่อนไหวในระยะสั้น ๆ ได้ เด็กอายุ 12-18 เดือน เดินได้ พูดได้ รู้จักคำและความหมายของสิ่งของที่ใช้ เป็นต้น

โดยปกติแล้ว การเจริญเติบโตและการพัฒนาการเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ดำเนินควบคู่กันไป แต่เด็กอาจจะเจริญเติบโตและมีความสามารถเร็วช้าต่างกันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ

1. สิ่งที่เกิดในตัวเด็กมาตั้งแต่เกิด ได้แก่ สิ่งถ่ายทอดมาจากพันธุกรรม ซึ่งทำให้เด็กแต่ละคนเกิดมาไม่เหมือนกัน เช่น น้ำหนักเมื่อแรกเกิด ความสมบูรณ์ของอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งภาวะจิตใจที่ได้รับถ่ายทอดในขณะที่เด็กอยู่ในท้องแม่ ทนเดิมเหล่านี้มีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูมาก พ่อแม่และครู จึงต้องมีความเข้าใจในเรื่องนี้ เพื่อช่วยให้เด็กแต่ละคนเจริญเติบโตมีพัฒนาการเต็มตามศักยภาพ

2. สิ่งแวดล้อมของเด็ก ได้แก่ บุคคลที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก สังคมวัฒนธรรม ฐานะของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว สภาพทางอารมณ์ที่เด็กได้รับ ซึ่งรวมเรียกว่า ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

ทั้งนี้ ถ้าพัฒนาการของเด็กได้รับการตอบสนองตรงตามความต้องการก็จะมีพัฒนาการเป็นไปอย่างสมวัย การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียนแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ พัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคมและด้านสติปัญญา เด็กที่มีสุขภาพดี และมี



ความสุข จะมีการเจริญเติบโตทางร่างกาย สมอง เซาวิปัญญา อารมณ์ และมีการพัฒนาพฤติกรรมต่อสังคมอย่างประสมประสานกัน ความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัย 6 ปี มีดังนี้

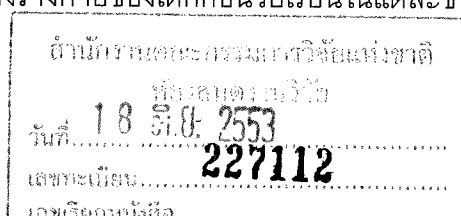
1. ความเจริญทางร่างกาย แบ่งเป็น 2 ด้านคือ

1.1 ด้านสุขภาพอนามัย ความเจริญตามธรรมชาติของเด็กก่อนวัยเรียนที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์จะมีน้ำหนักส่วนสูงได้ตามเกณฑ์ดังนี้ (สิริมา ภิญญอนันตพงษ์, 2550, หน้า 87-89)

ตารางที่ 1 แสดงความเจริญทางร่างกาย (อายุ 0-6 ปี)

อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
วัยแรกเกิด	3 - 3.5	50
1 เดือน	4 - 4.5	55
3 เดือน	5 - 6.2	60
6 เดือน	7 - 7.5	65
9 เดือน	8 - 9.	70
1 ปี	9 - 10	72
1 ปี 5 เดือน	10	76
1 ปี 8 เดือน	10	78 - 79
2 ปี	10.5 - 11	82 - 83
3 ปี	12.5 - 14.5	90 - 95
4 ปี	15 - 18	98 - 102
5 ปี	16 - 20	103 - 108
6 ปี	17 - 22	108 - 112

1.2 ด้านการเคลื่อนไหว เป็นความสามารถทางร่างกายอันเนื่องมาจากวุฒิภาวะระบบประสาทที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ปรากฏมาในภาพของการบังคับกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก การประสานสัมพันธ์ระหว่างการใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานประสานกันความเจริญทางร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียนในแต่ละช่วงวัยมีดังนี้



ตารางที่ 2 แสดงความเจริญทางร่างกายด้านการเคลื่อนไหว (0-6 ปี)

อายุ	การใช้กล้ามเนื้อใหญ่	การใช้กล้ามเนื้อเล็ก
0 - 3 ปี	นอนคว่ำ นอนหงาย ลูกนั่ง จ้องมอง ยกแขนขา เริ่มหัดพลิกตัว ทำท่าคืบ คว่ำหงายและนั่งเองได้ชั่วคราว ประคองศีรษะได้ดี นั่งได้ ยืนเดินได้ เปิดดูหนังสือ ขึ้นลงบันไดได้ วิ่งได้	จ้องหน้าแม่ จับของด้วยนิ้วชี้และนิ้วโป้ง เขย่าของ มือคว่ำหยิบของ เอาช้อนเข้าปาก ตบมือ โบกมือ จับดินสอ ใช้นิ้วชี้ของ โยนลูกบอลได้ เริ่มใช้มือที่ชอบใช้หมุนลูกบิดประตูได้
3 - 4 ปี	โยนลูกบอลไปข้างหน้าได้ เดินขึ้นบันไดสลับเท้าได้ วิ่งตามลำพังได้ กระโดดขึ้น - ลง อยู่กับที่ได้	ตัดกระดาษให้ขาดได้ เขียนรูปวงกลมตามแบบได้ ร้อยลูกปัดขนาดใหญ่ได้
4 - 5 ปี	รับลูกบอลได้ด้วยมือทั้งสอง เดินขึ้น - ลงบันไดสลับเท้าได้ เดินต่อเท้าบนกระดานแผ่นเดียวได้ วิ่งและหยุดได้คล่อง กระโดดขาเดียวอยู่กับที่ได้	ตัดกระดาษให้อยู่ในแนว เส้นตรงตามที่กำหนด เขียนรูปสี่เหลี่ยมตามแบบได้ ร้อยลูกปัดขนาดเล็กได้
5 - 6 ปี	รับลูกบอลที่กระดอนได้ด้วยมือทั้งสองเดินขึ้นลงบันไดสลับเท้าได้อย่างคล่องแคล่ว เดินต่อเท้าถอยหลังบนกระดานไม้ทรงตัว วิ่งได้รวดเร็วและหยุดได้ทันที กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง	ตัดกระดาษให้อยู่ในแนวเส้น โค้งได้เขียนรูปสามเหลี่ยมตาม แบบได้เล่นทราย ฝึกเขียนรูป บนทรายใช้เชือกร้อยวัสดุตาม แบบได้พับกระดาษเป็นรูปทรง ต่าง ๆ ได้

2. ความเจริญทางอารมณ์ และจิตใจ

ความเจริญทางอารมณ์และจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการรู้สึกและแสดงความรู้สึกของเด็ก เช่น พอใจ ไม่พอใจ รักชอบ สนใจ เกลียด โดยที่เด็กรู้จักควบคุมการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ ตลอดจนการสร้างความรู้สึกที่ดีและนับถือตนเอง ความเจริญทางด้านอารมณ์และจิตใจของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัย 6 ปี มีดังต่อไปนี้

อายุ 0 - 3 ปี ตกใจง่าย ยิ้มง่าย หัวเราะ ส่งเสียงแสดงอารมณ์ ผูกพันกับพ่อแม่ กลัวคนแปลกหน้า ทำตามใจตัวเอง ผูกพันกับผู้เลี้ยงดู โยกตัวไปมาตามจังหวะเพลง กลัวความมืด กลัวเสียงดัง อยู่คนเดียว ชอบใช้คำไม่เอา แสดงความรู้สึกด้วยคำพูด ชอบให้ผู้อื่นชมเชย มีความเป็นตัวของตัวเอง

อายุ 3 - 4 ปี ร่าเริง แจ่มใส เริ่มควบคุมอารมณ์ได้บางขณะแสดงออกทางอารมณ์ได้ เหมาะสมกับสถานการณ์ เริ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นมีความมั่นใจในตนเอง เริ่มมีคุณธรรมและ จริยธรรม แสดงความรักเพื่อนและสัตว์เลี้ยง

อายุ 4 - 5 ปี ไม่แย่งหรือหิบบของผู้อื่นมาเป็นของตน รู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รู้จักการรอคอยอย่างเหมาะสมกับวัย รู้จักการตัดสินใจในเรื่องง่าย ๆ และเริ่มเรียนรู้ผลที่เกิดขึ้น

อายุ 5 - 6 ปี ร่าเริง แจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นมีเหตุผล แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ เริ่มมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

3. ความเจริญทางสังคม

ความเจริญทางสังคม หมายถึง ความสามารถของเด็กในการช่วยเหลือตนเองและสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนปรับตัวในการเล่นหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ทำหน้าที่ตามเวลา มีความรับผิดชอบ รู้จักกาลเทศะ การช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน ความเจริญทางด้านสังคมของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัย 6 ปี มีดังต่อไปนี้

อายุ 0-3 ปี ยิ้มเมื่อเห็นหน้าคน ตาจ้องมองหน้าแม่ ดูคนหัว สงบอารมณ์ มองตามคนสิ่งของเคลื่อนไหว ยิ้มง่าย ร้องไห้แสดงความต้องการ กินนอนเป็นเวลา ส่งเสียง อารมณ์ไม่พอใจ ตบมือ ส่งเสียงคุย แสดงความกลัว ยิ้มให้กับเงาในกระจก นอนหงายจับเท้าเล่น ชอบเล่นกับกระจก เลียนิ้วดูนิ้วโป้ง เล่นของเล่น เคลื่อนตัวหิบบของเอง กลัวคนแปลกหน้า จำตัวเองได้ในกระจก รู้จักเลือกของเล่น โยกตัวไปมาตามเสียงดนตรี เริ่มแสดงความกลัว ติดแม่ ไม่ยอมแยกจากแม่ ต้องการความเอาใจใส่ ชอบเล่นเลียนแบบ ทำงานบ้าน เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น ชี้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ ชอบปีนป่าย จำคนรู้จักได้บ้าง เลียนบุคลิกพ่อแม่ โบกมือ บ้าย บาย รับอารมณ์ของพ่อแม่ เริ่มต่อต้านใช้คำว่า ไม่ ชอบช่วยงาน ชอบให้พ่อแม่อุ้ม กอด จูบ ต้องการเอาใจชอบเที่ยว จำและบอกชื่อคนได้ ชอบเป็นที่ยอมรับของผู้ใหญ่ พูดบอกความต้องการได้

อายุ 3-4 ปี ล้างมือได้ ตัดและถอดกระดุมขนาดใหญ่ได้ รินน้ำดื่มเองได้ รับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง เริ่มรู้จักใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม เริ่มมีการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการมีคุณธรรม จริยธรรม เริ่มเล่นกับเด็กคนอื่นได้ เริ่มรู้จักขอโทษ เริ่มแบ่งปันสิ่งของ เริ่มปฏิบัติตามกฎกติกาง่าย ๆ รู้จักทำงานที่ได้รับมอบหมาย เริ่มมีการอนุรักษ์วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม เริ่มรู้จักแสดงความเคารพ ทั้งขยะให้ถูกที่ไม่ทำลายสิ่งของเครื่องใช้

อายุ 4-5 ปี เริ่มมีการช่วยเหลือตนเอง แต่งตัวได้ รับประทานอาหารได้ด้วยตนเองโดยไม่หกละเอะเทอะ รู้จักทำความสะอาดหลังจากเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม เริ่มมีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการมีคุณธรรม จริยธรรม เล่นร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักการให้อภัยและการขอโทษ เริ่มช่วยเหลือผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎ กติกาที่ตกลงร่วมกัน มีความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย เริ่มรู้จักการเป็นผู้นำผู้ตาม มีมารยาทในการอยู่ร่วมกัน เริ่มมีการอนุรักษ์วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม รู้จักแสดงความเคารพ ทั้งขยะให้ถูกที่ รักษาสิ่งของที่ใช้ร่วมกัน

อายุ 5-6 ปี เริ่มมีการช่วยเหลือตนเอง เลือกเครื่องแต่งกายของตนเองได้และแต่งตัวได้ ใช้เครื่องมือเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารได้ ทำความสะอาดร่างกายได้ เริ่มมีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการมีคุณธรรมจริยธรรม เลือกเพื่อนของตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ รู้จักการให้และการรับ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ เป็นผู้นำผู้ตามที่ดี มีมารยาทในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เล่นหรือทำงานร่วมกันในกลุ่มย่อยได้ เริ่มมีการอนุรักษ์วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม แสดงความเคารพได้เหมาะสมกับโอกาส ทั้งขยะให้ถูกที่ ช่วยดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมรอบตัว

4. ความเจริญทางสติปัญญา

ความเจริญทางสติปัญญา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ การเข้าใจสิ่งต่าง ๆ การใช้เหตุผล การแก้ปัญหา ซึ่งแสดงออกโดยการใช้ภาษาในการสื่อความหมายเป็นส่วนใหญ่ รายละเอียดของความเจริญทางด้านสติปัญญาของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัย 6 ปี มีดังต่อไปนี้

อายุ 0-3 ปี สนใจใบหน้าคนมากกว่าสิ่งของ มองสิ่งที่เคลื่อนไหว มีเสียง ชอบสำรวจสิ่งของ เล่นเสียงคำซ้ำ สนใจรายละเอียดสิ่งของ เชื่อมโยงคำพูดกับท่าทาง เช่น ไม่ จะสั้น หน้า ใช้คำแทนสัญลักษณ์ได้ เรียนรู้คำใหม่ พูดคำว่าพ่อแม่ได้ รู้จักชื่อตัวเอง ชิดเขียนเส้นยุง ๆ ได้พยายามทำตามคำสั่ง ชอบฟังนิทาน ชอบดูหนังสือภาพ ใช้คำถามว่าอะไร อยากรู้ อยากเห็น

อายุ 3-4 ปี ฟังแล้วปฏิบัติตามคำสั่งง่าย ๆ ได้ บอกชื่อของตนเองได้ บอกสิ่งที่ต้องการได้รู้จักใช้คำถาม “อะไร” สามารถโต้ตอบด้วย ประโยคสั้น ๆ ได้ บอกชื่อสิ่งของต่าง ๆ รอบตัวได้ จำแนกภาพที่เหมือนและต่างกันได้ ชิดเขียนเส้นอย่างอิสระได้ จับคู่สีต่าง ๆ ได้ประมาณ 3-4 สี เข้าใจเปรียบเทียบขนาด เช่น “เล็ก” “ใหญ่” เรียงลำดับสิ่งของได้ตามขนาด เรียนรู้จากการสังเกตและเลียนแบบผู้อื่น นับปากเปล่าได้ 1-5 ได้ จำแนกสิ่งต่าง ๆ ด้วย ประสาทสัมผัสทั้ง 5 วาดภาพตามความพอใจของตน เลียนแบบท่าทางการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ร้องเพลง ท่องคำคล้องจองสั้น ๆ

อายุ 4-5 ปี ฟังแล้วปฏิบัติตามคำสั่งที่ต่อเนื่องได้ บอกชื่อ นามสกุลของตนเอง ได้ เล่าเรื่องที่พบเห็นได้ รู้จักใช้คำถาม “ทำไม” อ่านภาพจากหนังสือได้ เขียนภาพและสัญลักษณ์ ตามความต้องการของตนเองได้ ซึ่และบอกสีได้ประมาณ 4-6 สี นับปากเปล่าได้ 1-10 ได้ เรียนรู้ จากการสังเกต ฟังด้วยตนเอง เข้าใจความหมายของคำที่เปรียบเทียบเช่น “ใหญ่” “ใหญ่กว่า” “ใหญ่ที่สุด” เข้าใจความหมายของเวลา เช่น “เมื่อวานนี้” “วันนี้” “พรุ่งนี้” จำแนกสิ่งต่าง ๆ ด้วย ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้ สำรวจและทดลองเล่นกับของเล่นหรือสิ่งของต่าง ๆ ตามความคิดของตน ได้ วาดภาพตามความคิดสร้างสรรค์ของตนได้ เล่านิทานหรือเรื่องราวตามจินตนาการได้ เคลื่อนไหวท่าทางตามความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการได้

อายุ 5-6 ปี ฟังแล้วนำมาเล่าถ่ายทอดได้ บอกชื่อ นามสกุล วันเกิด ที่อยู่ได้ แสดงท่าทางตามคำสั่งได้ถูกต้อง รู้จักใช้คำถาม “อย่างไร” “ที่ไหน” จัดลำดับภาพจากเหตุการณ์ได้ เขียนชื่อ นามสกุลของตนเองตามแบบได้ บอกและจำแนกสีต่าง ๆ ได้ รู้ค่าของจำนวน 1-10 จำแนกสิ่งของตามสี รูปทรง ขนาดได้ บอกเวลา “เมื่อวานนี้” “วันนี้” “พรุ่งนี้” ได้ถูก จำแนกสิ่งต่าง ๆ ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้ดี เริ่มสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ จากสิ่งของที่มีอยู่ ใช้สิ่งของรอบ ๆ ตัวเป็น สิ่งสมมุติในการเล่น วาดภาพตามความคิดสร้างสรรค์ของตนได้ เล่านิทาน เล่าสิ่งที่ตนคิดหรือ เรื่องราวตามจินตนาการได้ เคลื่อนไหวท่าทางตามความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการได้ เล่น บทบาทสมมุติตามความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการได้

1.3 วิธีส่งเสริมการเจริญเติบโตและความเจริญทางด้านพฤติกรรม

การส่งเสริมการเจริญเติบโต และความเจริญทางด้านพฤติกรรมของเด็กเป็นสิ่งซึ่ง สามารถจะกระทำได้ บุคคลที่มีส่วนสำคัญ คือ บิดามารดาและบุคคลใกล้ชิด สิ่งที่ควรส่งเสริมมีดังนี้

1. การเจริญเติบโตของเด็ก

เด็กทุกคนควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ ฝึการเจริญเติบโตจากพ่อแม่ หรือ คนใกล้ชิด อย่างน้อยควรจะได้รับการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเป็นระยะ ๆ ตามวัย เช่น วัยทารก 1-2 เดือนต่อครั้ง ระยะก่อนวัยเรียน ปีละ 2-3 ครั้ง และวัยเรียนปีละ 2 ครั้ง เป็นอย่างน้อย เด็ก จำนวนมากเป็นโรคขาดอาหาร เนื่องจากรับประทานอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของ ร่างกาย หรือรับประทานอาหารผิดประเภท ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารชนิดต่าง ๆ ไม่ ครบถ้วน การเป็นโรคขาดอาหารทำให้เด็กเติบโตช้า เราสามารถตรวจสอบความเจริญเติบโตของเด็กเป็น ระยะ ๆ ได้ โดยการทำตารางน้ำหนัก (Weight chart) หากมีความเจริญเติบโตผิดปกติ ไม่ว่าจะ เป็นด้านน้ำหนักน้อย หรือมากเกินไปจนอ้วนเกินไป ควรจะได้รับการปรึกษาจากแพทย์ ตารางน้ำหนักจะ แสดงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักเดิม เมื่อเด็กมีอายุเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

2. การให้อาหารตั้งแต่แรกเกิด

การให้อาหารที่เหมาะสมกับช่วงอายุ จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตเป็นปกติ และมีสุขภาพดี มีบริโภคนิสัยที่ดีและถูกต้อง ตลอดจนสามารถลดการเจ็บป่วยทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้ เป็นที่ยอมรับว่าการให้อาหารเด็กตั้งแต่แรกเกิดนั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการวางรากฐานพัฒนาการทางร่างกาย และจิตใจของเด็ก กล่าวคือ ทางร่างกาย ตั้งแต่เด็กคลอดแล้วเป็นต้นมาจะต้องได้รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ และปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายจึงจะเจริญเติบโตแข็งแรงตามควรแก่วัย ทางจิตใจเด็กต้องการความรัก ความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจ เท่า ๆ กับความต้องการความสุขสบายทางร่างกาย นอกจากนี้ยังพบว่าในเด็กที่ขาดอาหารจะมีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายหยุดชะงัก และพัฒนาการของกระดูกจะช้าลง ดังนั้นเมื่อเด็กขาดอาหารในวัยนี้ สมมย่อมจะเจริญเติบโตและพัฒนาได้ไม่ดีเท่าที่ควร เป็นเหตุให้ระดับสติปัญญาของเด็กด้อยกว่าอายุที่ควรจะเป็น และยากที่จะแก้ไขในภายหลัง

3. กระตุ้นการพัฒนาทางร่างกายและสมองให้ผสมผสานกัน

สิ่งที่จะช่วยกระตุ้นร่างกายและสมองของเด็ก ให้เกิดการพัฒนาร่วมกันอย่างผสมผสานกันได้อย่างดีที่สุดก็คือ การเล่น การเล่นที่ถูกต้องของเด็กตามวัย จะเป็นปัจจัยช่วยให้มีการก้าวหน้าทางพัฒนาการ ประสบการณ์จากการเล่นของเด็ก จะนำไปสู่การรู้จักรับผิดชอบตัวเอง ในวันหน้า การเล่นกับเด็กเป็นของคู่กัน การเล่นของเด็กเป็นสัญลักษณ์แสดงความปกติของร่างกาย หรือสุขภาพเด็ก และยิ่งไปกว่านั้น ถ้าเด็กเล่นไม่ได้ ในขณะที่เด็กในวัยเดียวกันเล่นได้ ทำได้ จะเป็นสิ่งบ่งชี้ถึงความล่าช้า ความด้อยของการเจริญเติบโตด้านสติปัญญาอีกด้วย ในวงการการศึกษาและการแพทย์ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการเล่นและการเล่นที่ดี จะช่วยพัฒนาเด็กทั้งด้านร่างกาย สติปัญญาและนิสัย เพราะขณะเล่นของเด็กจะเกิดการเรียนรู้หลายรูปแบบ เขาจะได้สังเกตพิจารณา ทดลองทำ จัดพวก ทำให้เกิดเป็นความรู้และความเข้าใจ มีผลให้เซลล์ประสาทนิโคตอร์เท็กซ์ เพิ่มจำนวนมากขึ้น ซึ่งทำให้เด็กฉลาดมีการวิจัยเกี่ยวกับการเล่นของเด็กว่า เมื่อเด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสจับต้องสิ่งของ เครื่องเล่น สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่หลากหลาย จะทำให้นิโคตอร์เท็กซ์ในสมองเพิ่มมากที่สุด และประการสำคัญเซลล์ประสาทนิโคตอร์เท็กซ์ จะพัฒนาได้ดีในช่วงแรกของชีวิต มากกว่าช่วงอายุอื่น ซึ่งจะทำให้เด็กเฉลียวฉลาด มีสติปัญญาสูง สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย

4. การป้องกันการติดเชื้อ ติดเชื้อ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ มีความสำคัญอย่างมาก เพราะว่ามีผลต่อการเจริญเติบโต ปีแรกเป็นปีที่มีการเจริญเติบโตทางสรีระมากที่สุดเชื้อโรคมักทำลายพลังงานซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างร่างกายและจิตใจ

เด็กที่ร่างกายแข็งแรงและภูมิคุ้มกันโรคดี มีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ ได้น้อย ซึ่งสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้เด็กได้ โดยการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารไทยเนื่องจากอาหารไทยมีพืช ผัก สมุนไพร เป็นจำนวนมากที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและการให้ภูมิคุ้มกันโรค เด็กที่กินอยู่ดีร่างกายจะสมบูรณ์แข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วยบ่อย ดังจะเห็นได้ว่า เด็กแข็งแรงมักไม่ค่อยป่วยเป็นโรคท้องร่วง ในขณะที่เด็กขาดอาหารจะเป็นโรคท้องร่วงจากเชื้อโรคต่าง ๆ ได้บ่อย การให้ภูมิคุ้มกันเด็กทำได้โดยการฉีดวัคซีนป้องกัน โรคสำคัญบางโรคป้องกันได้ เช่น โรคบาดทะยัก วัณโรค เป็นต้น ในประเทศไทย อัตราการตายของเด็กระดับก่อนวัยประถมศึกษาที่มีสาเหตุมาจากโรคติดเชื้อสูงเป็นอันดับนำ (ประสพศรี อึ้งถาวร, 2546 , หน้า 16) นับเป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งของการสาธารณสุขของประเทศ เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นระยะที่มีภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อการติดเชื้อต่าง ๆ อยู่ในระดับต่ำ ภูมิคุ้มกันโรคที่ได้รับจากมารดาจะคุ้มกันโรคเพียงระยะสั้น แล้วจะลดต่ำกว่าระดับที่สามารถคุ้มกันการเกิดโรคได้ ดังนั้น การเพิ่มเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคอย่างถูกต้อง ตามอายุและระยะเวลาที่แพทย์กำหนด เป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่ช่วยปิดกั้นโรคติดต่อร้ายแรงหลายชนิดที่เป็นต้นเหตุขัดต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และสติปัญญาหรือเป็นสาเหตุของความพิการ และการตายได้

จะเห็นได้ว่า การส่งเสริมการเจริญเติบโตและความเจริญทางด้านพฤติกรรม ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น ปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องมากที่สุดคือ ครอบครัว ซึ่งในที่นี้หมายถึง พ่อแม่และผู้ปกครอง ถ้าครอบครัวทำหน้าที่ของตนอย่างสมบูรณ์ก็จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลและส่งเสริมการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามวัยของเด็ก ซึ่งความต้องการอาหารในแต่ละวัยย่อมแตกต่างกันไป หลังอายุ 1 ปี ร่างกายเจริญเติบโตช้าลงประกอบกับเด็กเริ่มหัดเดินทำให้สนใจรับประทานอาหารน้อยลง ปัญหาการรับประทานอาหารเริ่มมีมากขึ้นหลังจากอายุ 1 ปี นอกจากนี้เด็กแต่ละคนมีความชอบและไม่ชอบอาหารต่างกันประสบการณ์ที่ไม่ดีที่เด็กได้รับการรับประทานเช่นถูกลงโทษเกี่ยวกับการรับประทานบ่อย ๆ ทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการรับประทาน ดังนั้น พ่อแม่ควรเข้าใจธรรมชาติของเด็กที่ต้องการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองตามวัย และจะยิ่งต่อต้านถ้าถูกบังคับให้รับประทานอาหารที่ไม่ชอบพ่อแม่ควรวางวิธีโน้มน้าวจิตใจลูก โดยจัดที่นั่งให้เหมาะสมให้เด็กได้นั่งร่วมโต๊ะกับสมาชิกในครอบครัว สร้างบรรยากาศการรับประทานที่เป็นสุขสนุกสนานการให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมอาหารจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกภูมิใจอยากรับประทานอาหารที่ตนเองมีส่วนร่วมในการลงมือทำ ในกรณีที่เด็กเลือกไม่กินอาหารบางชนิดที่มีประโยชน์ อย่างเช่น ผักใบเขียว ซึ่งบิดามารดาและผู้ปกครองไม่ควรบังคับให้เด็กกิน เพราะนอกจากจะไม่ได้ผลแล้วยังเป็นการสร้างประสบการณ์ที่อาจทำให้เด็กเกลียดอาหาร

ชนิดนั้นไปเลย การแก้ปัญหาคือ ควรดัดแปลงอาหารให้มีรูปแบบต่าง ๆ ที่หลากหลายแล้วชักชวนให้เด็กลอง สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือการได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่และอาหารแต่ละอย่างควรมีส่วนประกอบของใยอาหารซึ่งจะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์สุขภาพที่ยับยั้งเชื้อโรคบางชนิดและช่วยในการขับถ่ายได้ดี

1.4 ความสำคัญของอาหารที่มีต่อเด็กก่อนวัยเรียน

สังคมไทยขณะนี้เด็กจำนวนมากเป็นโรคขาดอาหารเนื่องจากรับประทานอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือรับประทานอาหารผิดประเภททำให้ร่างกาย ได้รับสารอาหารชนิดต่าง ๆ ไม่ครบถ้วน

โรคขาดอาหารอาจป้องกันได้ถ้าพ่อแม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของอาหารประเภทต่างๆ ธรรมชาติ และความต้องการของเด็ก การให้อาหารเสริมและการดูแลสุขภาพเด็กไม่ให้เกิดโรคติดเชื้อมีความสำคัญ การขาดอาหารทำให้เด็กเติบโตช้าและส่งผลต่อสติปัญญา ดังนั้นสิ่งที่พ่อแม่ควรรู้เกี่ยวกับอาหารของเด็กวัยนี้ ได้แก่

1. ความต้องการพลังงานและสารอาหารจะสูง แต่ความอยากอาหารยังน้อย และค่อนข้างเอาใจยากกับการบริโภคอาหาร ดังนั้นอาหารที่ต้องการควรประกอบด้วย อาหารปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง อาหารที่มีคุณค่าสูงในปริมาณน้อย

2. สารอาหารที่มีความสำคัญโดยเฉพาะ คือ **เหล็ก** การขาดเหล็กเป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กกลุ่มนี้เพราะความต้องการเหล็กจะสูง แต่ที่ได้รับจากอาหารมักจะต่ำ โดยเฉพาะเมื่อรับประทานเนื้อสัตว์เพียงเล็กน้อย หรือไม่ได้รับเลย **แคลเซียม** สำคัญต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน หากเด็กดื่มนมและรับประทานผลิตภัณฑ์นมเพียงพอ ปริมาณแคลเซียมที่ได้รับจะเพียงพอกับความต้องการ **วิตามินเอ** จำเป็นต่อการสร้างผิวหนังและผนังเซลล์และมักจะพบว่าเด็กวัยนี้ส่วนใหญ่จะได้รับอาหารที่มีวิตามินเอไม่เพียงพอ **วิตามินซี** มีความสำคัญต่อหน้าที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันและการเจริญเติบโต นอกจากนี้ยังช่วยในการดูดซึมเหล็กที่อยู่ในนมผงและธัญพืช ผู้ที่รับประทานผักและผลไม้เพียงเล็กน้อยมักจะได้รับวิตามินซีต่ำ **วิตามินดี** จำเป็นต่อการดูดซึมแคลเซียม ร่างกายสังเคราะห์ วิตามินดีได้จากปฏิกิริยาของแสงแดดกับผิวหนัง

3. แม้ว่าการที่พยายามให้เด็กได้รับอาหารแบบผู้ใหญ่ตามหลักการบริโภคเพื่อสุขภาพนับเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ไม่ควรให้อาหารที่มีใยอาหารมากเกินไปหรืออาหารที่มีไขมันต่ำเกินไป เพราะเด็กจะไม่สามารถรับประทานอาหารเหล่านี้ได้มากพอที่จะทำให้เด็กได้พลังงานและสารอาหารตามที่ร่างกายต้องการ นมพร่องมันเนยอาจให้แก่เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป หากเด็กมีการเจริญเติบโตที่ดี แต่ไม่ควรให้นมขาดมันเนยทั้งหมด แก่เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี เนื่องจากมีพลังงานต่ำ

4. อาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล (รวมทั้งน้ำผลไม้) ไม่ควรจะให้บ่อยเกินไป เพราะอาจทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีแหล่งสารอาหารที่ดีกว่าน้อยลง และจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุด้วย

5. เพื่อลดความเสี่ยงต่อการแพ้ถั่วลิสง ไม่ควรให้อาหารที่มีถั่วลิสงแก่เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 3 ปี หรือเด็กที่พ่อแม่มีประวัติการแพ้และไม่ควรให้ถั่วลิสงทั้งเม็ดแก่เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เพราะอาจเสี่ยงต่อการสำลัก

ปัญหาเรื่องอาหารของเด็กในวัยนี้ส่วนใหญ่จะเป็นดังนี้

1. อาหารตามกระแสนิยม การไม่ชอบอาหารบางชนิดและปฏิเสธที่จะลองอาหารใหม่มักจะพบบ่อยในเด็กวัยนี้ สิ่งสำคัญคือต้องมั่นใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทำให้เกิดความขัดแย้งและเด็กไม่ได้รับประทานอาหารว่างและของหวานเพื่อให้อิ่มท้องเท่านั้น

2. การขาดเหล็ก เด็กที่รับประทานเนื้อสัตว์น้อยหรือไม่ได้รับประทานเลยจะเสี่ยงต่อการขาดเหล็ก ถ้าหากเด็กไม่ได้รับประทานอาหารที่มีเหล็กจากแหล่งอื่น เช่น ขนมปังธัญพืชที่เสริมเหล็ก ผลไม้แห้งและผักใบเขียวต่าง ๆ การได้อาหารที่เต็มไปด้วยวิตามินซีจากผลไม้หรือน้ำผลไม้ร่วมกับอาหารมื้อหลักนับว่ามีความสำคัญมาก

3. การขาดแคลเซียม ถ้าการดื่มนมหรือรับประทานผลิตภัณฑ์นมค่อนข้างน้อย ก็ควรหาแหล่งแคลเซียมจากอาหารชนิดอื่น เช่น ขนมปัง ธัญพืชที่เสริมแคลเซียม เต้าหู้ เทมเป้ (ถั่วเหลืองหมักทำเป็นแผ่น อาจนำมาทอด) เครื่องดื่มถั่วเหลืองที่เสริมแคลเซียมและผักใบสีเขียวเข้ม ถ้าเด็กไม่ดื่มควรขอคำแนะนำจากนักกำหนดอาหารหรือนักโภชนาการ

4. เด็กที่มีน้ำหนักต่ำ และการเจริญเติบโตช้าควรคำนึงถึงโรคที่ทำให้เกิดภาวะเหล่านี้ แต่ไม่รวมการขาดพลังงานจากอาหาร (ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับการขาดวิตามิน และเกลือแร่) ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบบ่อย จงตรวจดูให้มั่นใจว่าอาหารที่ให้นั้นไม่มีใยอาหารมากเกินไป หรือมีไขมันต่ำเกินไปพยายามให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารมาก เช่น นมที่มีไขมันตามปกติ เนยแข็ง เนื้อสัตว์ ปลา ไข่และน้ำผลไม้

5. น้ำหนักมากเกินไป เด็กที่มีค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายมากกว่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของส่วนสูง (เช่น น้ำหนักที่ 95 เปอร์เซ็นต์ไขมัน และส่วนสูงที่ 50 เปอร์เซ็นต์ไขมัน) อาจมีปัญหาเรื่องความอ้วน โดยตรวจดูให้แน่ใจว่าเด็กได้รับอาหารที่สมดุล เช่น รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ไม่ใช่ดื่มหรือรับประทานอาหารว่างที่มีไขมันและน้ำตาลสูง ถ้าเด็กหิวบ่อย ๆ ควรให้รับประทานอาหารว่างที่มีผลไม้และแซนวิชมากกว่าที่จะให้ขนมปังหรืออาหารกรอบๆ

เป็นที่ทราบกันดีว่า อาหารที่ได้สัดส่วนเหมาะสมมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทุกส่วนของร่างกายเด็ก ซึ่งรวมถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมองด้วย

การกินอาหารที่พอเหมาะ หมายถึงการได้รับอาหารในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพราะจะทำให้มีผลเสียต่าง ๆ ตามมาเช่น ภาวะน้ำหนักเกินหรือน้ำหนัก น้อยกว่ามาตรฐาน รวมทั้งเกิดอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมา ผลกระทบสำคัญสำหรับเด็กที่ขาด สารอาหาร คือจะมีผลต่อการพัฒนาการของกล้ามเนื้อ ส่วนในเด็กโตพบว่ามีผลต่อการเรียนรู้ ซึ่งจะได้รับผลที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของการขาดสารอาหารชนิดนั้น ๆ เด็กต้องการ สารอาหารหลักได้แก่ แป้ง ไขมัน และโปรตีน เพื่อใช้เป็นพลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้ง เสริมสร้างการเจริญเติบโต นอกจากนี้แล้วร่างกายยังต้องการวิตามินและเกลือแร่ในปริมาณเพียง เล็กน้อยจากอาหารหลากหลายชนิด เพื่อช่วยการทำงานของร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ให้เป็นปกติ

ในบางครั้งการรับประทานอาหารให้ครบถ้วนไม่สามารถทำได้ การพิจารณา อาหารเสริม นับเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนสมบูรณ์ อย่างไรก็ตาม การเลือกสูตรอาหารสำหรับเด็กให้เหมาะสมกับช่วงอายุเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเด็กในช่วงวัย ต่าง ๆ มีความต้องการสารอาหารและพลังงานเพื่อการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันไป เพราะถ้าเลือก อาหารสูตรสำหรับเด็กทารกมาให้เด็กที่อยู่ในวัยเด็กรับประทาน เด็กอาจได้รับวิตามินและเกลือแร่ ไม่เพียงพอ หรือได้รับไขมันมากเกินไป

1.5 การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

อาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนคือ ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ย่อยง่าย และนม โดยจัดให้เด็กรับประทานหลากหลายในแต่ละหมวด และการประกอบอาหารควรคำนึงถึง ความสะอาด และต้องเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ถ้าอาหารแข็ง หรือเหนียวเคี้ยวยาก ก็ควรจะสับ หรือ ต้มให้เปื่อยที่สำคัญต้องครบหมวดหมู่ เด็กวัยนี้ควรรับประทานอาหาร 3 มื้อ พร้อมทั้งเสริมด้วย อาหารว่างระหว่างมื้อ เพราะเด็กในวัยนี้มีความต้องการพลังงาน และสารอาหารมากกว่าผู้ใหญ่ (เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำหนักกิโลกรัมต่อกิโลกรัม) แต่กระเพาะอาหารของเด็กเล็กกว่าผู้ใหญ่ อาหาร ว่างจึงมีความจำเป็นสำหรับเด็ก เพื่อช่วยให้เด็กได้รับพลังงาน และสารอาหารเพียงพอกับการ เจริญเติบโต สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กมีความอยากรับประทานอาหารคือ บรรยากาศที่รื่นรมย์ ยิ้มแย้มแจ่มใส จัดอาหารให้ดูน่ารับประทาน การขัดแย้งภายในครอบครัวที่โต๊ะอาหาร เป็นสิ่งที่ ควรหลีกเลี่ยงเป็นอย่างยิ่ง สภาพแวดล้อมทางสังคมที่อบอุ่นในครอบครัว จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมี ความสุขกับการรับประทานอาหารมากขึ้น

จากข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546 นั้น ปริมาณพลังงานสำหรับ เด็กอายุ 1- 3 ปีคือ 1,000 กิโลแคลอรีและ เด็กอายุ 4-5 ปีคือ 1,300 กิโลแคลอรี โดยมีการกระจายตัวของพลังงานจากโปรตีน ร้อยละ 8 -10 ไขมัน ร้อยละ 30 - 40

และคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 45 - 65 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน ส่วนโปรตีนนั้น เด็กอายุ 1 - 3 ปี ควรได้รับ 1.4 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวันหรือวันละ 18 กรัม ส่วนเด็กอายุ 4 - 5 ปี ควรได้รับ 1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวันหรือวันละ 22 กรัม

อาหารสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี และ 4-5 ปี (สุนาฏ เตชางาม, ชนิตา ปโชติการ, สุจิตต์ สาลีพันธ์, พูนศรี เลิศลักษณะวงศ์ และพัชรวิทย์ จันทรีดี, ม.ป.ป.) มีดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงอาหารสำหรับเด็ก 1 - 3 ปี (1,000 กิโลแคลอรี)

ชนิดของอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	ส่วน*	กรัม	หน่วยครัวเรือน
นมธรรมชาติ	1	240 ซีซี	1 กล่อง
ข้าว	3	165 **	3 ทัพพี
เนื้อสัตว์, สุก	1.5	45	3 ช้อนกินข้าว
ผัก	รับประทานได้ตามความต้องการ.....		
ผลไม้	4	แล้วแต่ชนิดของผลไม้.....***	
ไขมัน	5	15	3 ช้อนชา

ตารางที่ 4 แสดงอาหารสำหรับเด็ก 4 - 5 ปี (1,300 กิโลแคลอรี)

ชนิดของอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	ส่วน*	กรัม	หน่วยครัวเรือน
นมธรรมชาติ	1	240 ซีซี	1 กล่อง
ข้าว	5	275 **	5 ทัพพี
เนื้อสัตว์, สุก	1.5	45	3 ช้อนกินข้าว
ผัก	รับประทานได้ตามความต้องการ.....		
ผลไม้	6	แล้วแต่ชนิดของผลไม้.....***	
ไขมัน	2	30	6 ช้อนชา

* หมายถึง ส่วนของอาหารในหมวดอาหารแลกเปลี่ยน

** หมายถึง น้ำหนักของข้าวสวย

*** หมายถึง ผลไม้แบบ 1 ส่วน เท่ากับ ส้มผลกลาง 2 ผล หรือ กล้วยน้ำว่า 1 ผล และผลไม้แบบชิ้นคำ 1 ส่วน เท่ากับ 8 - 10 ชิ้นคำ เช่น สับปะรด 8 - 10 ชิ้นคำ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำคำแนะนำอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เป็นระยะ และมีการปรับเปลี่ยนปริมาณการบริโภคตามผลการศึกษา เช่น อาหารสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ในแต่ละวันควรประกอบด้วยอาหารประเภทนม ไข่ เนื้อสัตว์ ข้าว ผัก ผลไม้ ไขมันหรือน้ำมันในปริมาณดังแสดงในตารางที่ 5 (ศรีวิศม์, พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้า, 2550, หน้า 15-16)

ตารางที่ 5 แสดงปริมาณอาหารที่เด็กวัย 1-5 ปี ควรได้รับในแต่ละวัน

ชนิดอาหาร	ปริมาณ/วัน	วิธีการและประโยชน์
นํ้านม	2 แก้ว	อาจใช้นมสดหรือนมผสม ประโยชน์ 1. ให้โปรตีนที่มีคุณภาพดี ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต 2. ให้แคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
ไข่	1 ฟอง	ไข่ไก่หรือไข่เป็ดที่ปรุงสุก ๆ เพราะย่อยง่าย ประโยชน์ 1. ให้โปรตีนที่มีคุณภาพดี ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต 2. ไข่แดงให้เหล็กที่ช่วยสร้างเลือด 3. ให้วิตามินแร่ธาตุช่วยบำรุงสุขภาพ
เนื้อสัตว์สุก	3-4 ช้อนโต๊ะ	ฝึกให้เด็กได้กินเนื้อสัตว์หลายชนิด เช่น เนื้อปลา ไก่ หมู บางมื้ออาจให้กินถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง โดยอาจหุงต้มผสมไปกับเนื้อสัตว์หรืออาหารชนิดอื่น และควรกินอาหารทะเลและเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ควรหั่นเป็นชิ้นเล็กเพื่อสะดวกในการเคี้ยว ประโยชน์ 1. ให้โปรตีน ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกายทำให้เด็กเจริญเติบโต 2. ให้เหล็ก ช่วยเสริมสร้างเลือด 3. ให้วิตามินแร่ธาตุที่ช่วยบำรุงสุขภาพ

ชนิดอาหาร	ปริมาณ/วัน	วิธีการและประโยชน์
ข้าวสอย	1-2 ถ้วย	หุงแบบไม่เติมน้ำหรือนึ่ง ประโยชน์ 1. ให้คาร์โบไฮเดรตซึ่งจะให้พลังงานสำหรับการเจริญเติบโต และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกาย
ผัก	½ - 1 ถ้วย	กินผักใบเขียวเข้มหรือสีเหลืองส้มและผักอื่นด้วยทุกมื้ออย่าง น้อยวันละ 1-2 ชนิด ประโยชน์ 1. ให้วิตามินแร่ธาตุซึ่งช่วยบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง 2. มีใยอาหารที่ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก
ผลไม้	½ - 1 ผล	ผลไม้สดตามฤดูกาล ล้างให้สะอาดก่อนให้เด็กกินหรือนำ ผลไม้คั้น ประโยชน์ 1. มีประโยชน์เช่นเดียวกับผัก
ไขมันหรือน้ำมัน	2 ช้อนชา	ใช้ในการประกอบอาหาร และควรใช้น้ำมันพืชมากกว่าน้ำมัน สัตว์ ประโยชน์ 1. ให้พลังงาน 2. ช่วยให้วิตามินที่ละลายในไขมันดูดซึมได้ดียิ่งขึ้น 3. ให้กรดไขมันจำเป็น

สำหรับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ควรคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้ (ศรีรัศมิ์, พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้า, 2550, หน้า 20-21)

1. การจัดอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม และมีการเตรียมที่สะอาด ปลอดภัย ควรเน้นกรรมวิธีผ่านความร้อนเพื่อฆ่าเชื้อโรคจนแน่ใจว่าสะอาด ผักสดและผลไม้ต้อง ล้างให้สะอาดเนื้อสัตว์ต้องปรุงสุกเสมอ การเตรียมอาหารไม่ควรนานเกิน 2 ชั่วโมงก่อนให้เด็ก รับประทาน อาหารที่ปรุงเสร็จหรือล้างสะอาดแล้ว ควรเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด ป้องกันแมลง และผงฝุ่นต่าง ๆ

2. ให้ร่างกายได้รับไขมันพอเหมาะ คือ ประมาณร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมดในเด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับน้ำมันพืชและไขมันจากสัตว์ และนม และควรเลือกใช้น้ำมันที่ให้กรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด และน้ำมันจากปลาทะเล เด็กวัย 1-3 ปี รับประทานไข่ได้วันละ 1 ฟอง

3. ให้กินน้ำตาลแต่พอควร การกินน้ำตาลทรายที่ใส่ในอาหาร ขนม และเครื่องดื่มมากเกินไปจะทำให้เกิดโทษ เช่น ฟันผุ และยังเป็นสาเหตุให้มีการสร้างไขมันไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้นเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือดและโรคเบาหวานในอนาคต ควรกินอาหารคาร์โบไฮเดรตประเภทธัญพืช ซึ่งเมื่อย่อยแล้วจะให้น้ำตาล ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้และยังได้รับสารอาหารชนิดอื่นเพิ่มเติมด้วย

4. รับประทานอาหารที่ให้ใยอาหารเป็นประจำ ได้จากการรับประทานผักผลไม้ อาหารที่ให้ใยอาหารเป็นส่วนหนึ่งของพืชที่ร่างกายย่อยไม่ได้ จึงเหลือเป็นกากอยู่ในลำไส้ ซึ่งจะช่วยเพิ่มปริมาณอุจจาระ กระตุ้นการขับถ่ายของร่างกายให้สม่ำเสมอ มีการศึกษาพบว่าจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการที่สารพิษสัมผัสกับผนังลำไส้เป็นเวลานาน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลำไส้โป่งพอง ริดสีดวงทวาร โรคมะเร็งบางชนิด โรคไขมันสูงในเลือดเมื่อเติบโตใหญ่ ผักที่มีประโยชน์สูง ได้แก่ ผักที่มีสีเขียวยสด เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ฯลฯ ผักสีแดง สีเหลือง สีแสด เช่น มะเขือเทศสุก ฟักทอง แครอท เป็นต้น ในวันหนึ่ง ๆ ควรได้รับผักอย่างน้อย 1-2 ชนิด

5. ให้เด็กรับประทานอาหารธรรมชาติ งดเว้นอาหารรสจัดทุกชนิด ควรลดการใช้เกลือและอาหารที่มีโซเดียมสูง เพราะอาหารรสเค็มจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ไข่เค็ม ปลาเค็ม ผักดอง อาหารหมักดองอื่น ๆ รวมถึงเครื่องดื่มบางชนิดที่มีโซเดียมสูงด้วย

6. ให้อาหารที่มีส่วนป้องกันโรคมะเร็ง ได้แก่ การเพิ่มผักและผลไม้ให้มากขึ้นละ เว้นอาหารที่ไหม้เกรียม อาหารที่มีความชื้นจนเกิดเชื้อรา จำกัดปริมาณไขมัน โดยเฉพาะที่มาจากสัตว์และไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว ควรหลีกเลี่ยงอาหารใส่สีและสารเคมี

7. ให้เด็กรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม และสะดวกต่อการรับประทาน เนื่องจากระบบทางเดินอาหารของเด็กยังเติบโตไม่เต็มที่ กระเพาะอาหารยังมีขนาดเล็ก ปริมาณอาหารที่จัดให้เด็กจึงควรมีปริมาณพอเหมาะ เด็กที่เล็กมากควรแบ่งเป็นจำนวนมื้ออาหารมากขึ้น ขนาดของอาหารควรหั่นเป็นชิ้นเล็กที่สะดวกในการดักและเคี้ยว นอกจากนี้เด็กในวัยนี้ยังมีความไม่แน่นอนในการรับประทานอาหารบางวันอาจทานได้มาก บางวันอาจทานได้น้อย หากรับประทานอาหารน้อยผู้จัดอาหารไม่ควรวิตกกังวลมากควรหาวิธีจูงใจให้เด็กอยากทานอาหาร และถ้าเด็ก

ไม่ยอมรับประทาน ควรแยกอาหารชนิดนั้นออกไปก่อนปล่อยให้เด็กได้ปรับตัวในการรับประทาน
อาหารมือต่อไป

การจัดอาหารที่เหมาะสมตามความต้องการของเด็กจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการ
ที่ดีทั้งร่างกาย สมองและอารมณ์อันนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ได้แก่
การจัดอาหารให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนและมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
การจัดเตรียมควรคำนึงถึงคุณค่าของอาหาร ความจุใจให้น่ากิน ขนาดอาหารชิ้นเล็ก ตักง่าย
กินสะดวก แบ่งมืออาหารให้มากขึ้นเนื่องจากกระเพาะอาหารเล็ก หากเด็กเบื่ออาหารควรให้เวลา
เด็กในการกินก่อน ไม่ควรบังคับหรือทำโทษ ควรหัดให้เด็กตักอาหารกินด้วยตนเอง และได้ร่วม
โต๊ะกินข้าวกับคนในบ้าน เพื่อจูงใจให้ลองกินอาหารชนิดใหม่และเด็กจะกินอาหารได้มากขึ้น

นอกจากเรื่องอาหารที่จัดให้เด็กรับประทานแล้วการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา
นับว่ามีส่วนสำคัญอย่างมากต่อเด็กเช่นกัน

1.6 การอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี

ในช่วงชีวิตที่มนุษย์กำลังเจริญเติบโตนั้นสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวมีอิทธิพลต่อ
พัฒนาการเป็นอย่างมาก นักจิตวิทยาและนักการศึกษาต่างมีความเห็นพ้องกันว่า ครอบครัวเป็น
สถาบันแรกที่มีความสำคัญยิ่งต่อพัฒนาการและสามารถที่จะปลูกฝังแนวความคิดความเชื่อและ
การปฏิบัติต่าง ๆ ซึ่งเป็นการสร้างลักษณะนิสัยหรือบุคลิกภาพของเด็กได้ นักจิตวิทยาที่
ทำการศึกษารื่องเกี่ยวกับเด็ก กล่าวว่า สุขนิสัยหรือพฤติกรรมการบริโภคของเด็กก่อนวัยเรียนนั้น
มักเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางครอบครัว ซึ่งมีตัวแปรหลายประการ เช่น การอบรมเลี้ยงดู
ทางโภชนาการ ระดับการศึกษา เศรษฐกิจ จำนวนบุตรและสภาพการทำงานของมารดา เป็นต้น
สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลให้พฤติกรรมในการบริโภคของเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันไป เนื่องจาก
ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่บุคคลเกิดมาและใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัวเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน
ดังนั้น การที่เด็กจะได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ จะดีหรือไม่ดี และมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับ
ครอบครัวเป็นสำคัญ

สถาบันครอบครัวไม่ว่าจะเป็นครอบครัวชนบท หรือครอบครัวสมัยใหม่ก็ตาม
โดยทั่วไปแล้วต่างมีหน้าที่และบทบาทคล้ายคลึงกัน หน้าที่พื้นฐานโดยทั่วไปของครอบครัวมีดังนี้

1. หน้าที่ทางชีววิทยา หน้าที่ทางชีววิทยาที่ถือว่าเป็นพื้นฐานที่สุดมีอยู่ 2 ประการ
คือ หน้าที่ในการสร้างสมาชิกใหม่ให้แก่สังคม และหน้าที่ในการบริการด้านปัจจัยเพื่อดำรงชีวิต
อันได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ผู้รับผิดชอบในครอบครัวจะเสาะ
แสวงหาสิ่งเหล่านี้ให้สมาชิกในครอบครัว

2. หน้าที่ทางจิตวิทยา หน้าที่ทางจิตวิทยานี้ถือว่าสำคัญมาก ได้แก่การให้ความรักความอบอุ่น และความมั่นคงทางใจแก่สมาชิกทุกคน (Affection and Security) เป็นตัวแทนในการกำหนดบทบาทสำหรับเด็ก ๆ ในครอบครัว (Identification)

3. หน้าที่ทางสังคมวิทยา หน้าที่ทางสังคมวิทยานี้ถือว่ามีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าทางชีววิทยาและจิตวิทยา เนื่องจากเป็นหน้าที่ของครอบครัวที่จะฝึกฝนอบรมให้สมาชิกในครอบครัวสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตระหนักถึงความรับผิดชอบที่จะต้องรับผิดชอบต่อตนเองและต่อชุมชน

ดังนั้น สถาบันครอบครัวจึงมีหน้าที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

1. สร้างสมาชิกใหม่เพิ่มให้แก่สังคม (Reproduction)
2. เลี้ยงดูผู้เยาว์ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ในสังคม (Maintenance)
3. อบรมสั่งสอนเด็กให้รู้จักวิถีชีวิตในสังคม (Socialization)
4. ให้สถานภาพในสังคมและอาชีพ (Social Placement)
5. ให้ความรักและความอบอุ่น (Affection)

บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน

บทบาทหน้าที่ของผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็กนี้ อารี รังสินันท์ (2524, หน้า 38) กล่าวว่า การเลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตขึ้นในสังคม (Child Rearing) โดยให้เติบโตขึ้นด้วยความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจนั้น เด็กควรได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ด้วยความรัก ความอบอุ่น ไม่ว่าพ่อแม่จะอยู่ในฐานะยากจนหรือร่ำรวย การอบรมดูแลและเลี้ยงดูจากสถาบันอื่นที่ไม่ใช่พ่อแม่จะเลี้ยงดูได้แค่เพียงร่างกายเท่านั้น ส่วนจิตใจจะไม่สามารถทำได้เพราะเด็กจำนวนมากไม่สามารถได้ความรักความอบอุ่นที่ทั่วถึง ดังนั้นจึงจะเห็นได้ว่าเด็กในสถานสงเคราะห์หรือโรงพยาบาลจะมีการพัฒนาช้ากว่าเด็กที่มีพ่อแม่ที่แท้จริง เช่น พุดชา มีอารมณ์ไม่มั่นคง พยายามเรียกร้องความสนใจ ให้คนหันมาสนใจอุ้มชูหรือเล่นด้วย เป็นต้น

การเลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตขึ้นในสังคมอย่างสมบูรณ์ควรให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นมูลฐานอย่างเพียงพอ เพื่อให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจการตอบสนองความต้องการขั้นมูลฐานเหล่านี้ได้แก่ การส่งเสริมพัฒนาการทางกายของเด็กพัฒนาการทางกายหมายถึงการที่เด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นและเป็นผู้มีสุขภาพที่ดีสามารถใช้วัยวะเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ฉะนั้นการที่จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกายที่ดีผู้ใหญ่ต้องเน้นในเรื่องอาหาร และการให้อาหารเด็กได้ใช้วัยวะเคลื่อนไหวเพื่อให้มีทักษะสุขภาพอนามัยและความปลอดภัย อาหารและการอบรมเลี้ยงดูที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน มีดังนี้

1. อาหารของวัยทารก ในวัยทารกเด็กต้องการอาหารสำหรับความเติบโตและ กิจกรรมการเคลื่อนไหว โดยเฉลี่ยทารกต้องการพลังงานประมาณ 120 แคลอรีเมื่อแรกเกิด และ เมื่ออายุประมาณ 1 ขวบ ความต้องการพลังงานจะลดลงเหลือประมาณ 100 แคลอรี ทารก ต้องการอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน แป้งและน้ำตาล โปรตีนเป็นสารอาหารที่จะช่วยบำรุงร่างกาย ให้ทารกเจริญเติบโตเพราะไปสร้างเลือดเนื้อในตัวเด็ก โดยเฉลี่ยทารกได้รับโปรตีนจากน้ำนม มารดาประมาณ 2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม นอกจากน้ำนมมารดาจะให้โปรตีนแล้ว ยังให้แร่ ธาตุต่าง ๆ แก่ทารกอย่างครบถ้วนยกเว้นธาตุเหล็กเท่านั้น ซึ่งถ้าทารกขาดธาตุเหล็กแล้วจะทำให้ เป็นโรคโลหิตจาง ควรให้ทารกได้รับประทานน้ำต้มผักซึ่งมีธาตุเหล็กละลายอยู่ด้วย อาหารจำพวก ไขมันก็จำเป็นสำหรับทารก หากทารกขาดกรดไขมันแล้วอาจจะทำให้ทารกเป็นโรคผิวหนังได้ แต่ ไม่ควรให้มากเกินไปจนควรเพราะจะทำให้ทารกท้องเสียได้ สำหรับอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลนั้นควร ให้ครึ่งหนึ่งของอาหารที่ประกอบขึ้นและควรให้น้ำส้มคั้นซึ่งจะให้วิตามินซี น้ำมันตับปลาซึ่งจะให้ วิตามินดีแก่ทารก นอกจากนี้ทารกยังต้องการน้ำ เนื่องจากน้ำที่ร่างกายมีเพื่อไว้สำหรับการสูญเสีย นั้นมีน้อยถ้าเด็กสูญเสียน้ำเพราะอากาศร้อนจัด หรือปัสสาวะบ่อย หรือเป็นโรคท้องเดินก็จะมี การขาดน้ำอย่างรุนแรงและรวดเร็ว ควรจะให้น้ำทารกวันละ 150-175 ซี.ซี. หรือประมาณ 5-6 ออนซ์ ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

2. อาหารในวัยเด็กก่อนเข้าเรียน เมื่อเด็กมีอายุระหว่าง 2-5 ปี ต้องการอาหาร ที่มีธาตุอาหารครบถ้วนถูกสัดส่วนและการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีเยี่ยมเป็นสิ่งจำเป็นแก่เด็ก ในวัยนี้ ในระยะนี้เด็กจะมีอัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและมีพื้นที่จะขบเคี้ยวอาหารแข็งได้ รวมทั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการย่อยก็ทำงานได้มากกว่าเดิม จึงเป็นโอกาสที่จะฝึกให้เด็กทานอาหาร ที่มีประโยชน์มากกว่าตอนเป็นทารก เด็กในวัยนี้ต้องการโปรตีนประมาณ 2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม การได้ทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและถูกสัดส่วนจะช่วยวางรากฐานที่ดีสำหรับ อนาคตของเด็ก

ผู้ใหญ่สามารถฝึกให้เด็กมีนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีได้ โดยนั่งอยู่ด้วย เวลาที่เด็ก รับประทานอาหารควรให้เด็กได้รับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่ เพื่อหัดให้ทานอาหารได้หลาย ชนิดให้ลองทานอาหารใหม่ที่ละน้อยก่อน พยายามปรับปรุงแต่งสี รส เนื้อสัมผัส ตามความชอบ ของเด็ก ถ้าครั้งแรกเด็กไม่ยอมรับประทานก็ไม่ต้องขืนใจเพราะจะทำให้เด็กเกลียดอาหารชนิดนั้น ตลอดไป ควรหาวิธีชักจูงให้นม้าวให้อยากรับประทานโดยใช้นิทานหรือการเล่นเป็นสื่อและพ่อแม่ ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กในการรับประทานอย่าแสดงความไม่ชอบอาหารใด ๆ ให้เด็กเห็น ไม่ ควรให้เด็กรับประทานขนมหวานก่อนเวลาอาหารเพราะจะทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง อาหารที่ให้อาหารปรุงให้รสอ่อนและเป็นอาหารที่ย่อยง่าย อาหารของวัยเด็กนี้ไม่ควรมีไขมันมาก

3. การออกกำลังกาย บิดามารดาควรให้โอกาสเด็กได้เล่นออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลินและผ่อนคลายอารมณ์ พร้อมทั้งจัดหาอุปกรณ์เครื่องเล่นตามสมควร เช่น ห่วงยาง ลูกบอล เป็นต้น

4. การฝึกหัดการขับถ่าย เมื่อเด็กถึงเวลาสมควรที่จะฝึกการขับถ่าย บิดามารดาควรให้ความสนใจเอาใจใส่และฝึกการขับถ่ายด้วยความอดทน อดทนอดทน ไม่ใช้วิธีการลงโทษอย่างรุนแรง ควรฝึกให้เด็กนั่งถ่ายในกระโถนและเป็นเวลา เช่นหลังจากรับประทานอาหารเข้า เป็นต้น จะทำให้เด็กสามารถขับถ่ายได้เป็นที่เป็นเวลา และพัฒนาบุคลิกภาพไปในทางที่ดี ไม่ก่อให้เกิดปัญหาในเวลาต่อมา

5. การป้องกันโรค บิดามารดาควรจะได้นำเด็กไปฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับเด็ก ทำให้ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ที่พึงป้องกันได้ เช่น ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ โปลิโอ วัณโรค เป็นต้น และควรได้รับการฉีดวัคซีนให้ครบชุดตามคำแนะนำของแพทย์ เพราะการที่เด็กเกิดเจ็บป่วยบ่อย ๆ จะทำให้พัฒนาการของเด็กช้าลง

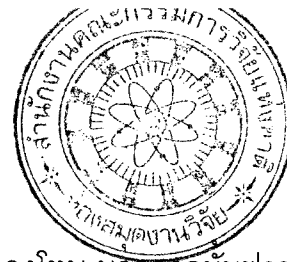
6. การตรวจร่างกายประจำปี บิดามารดาควรนำเด็กไปตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อจะได้ทราบถึงสุขภาพของร่างกายและสามารถแก้ไขได้ทันเวลาที่ หากพบความผิดปกติหรือความบกพร่องต่าง ๆ ของร่างกาย

7. การตรวจรักษาฟัน บิดามารดาควรนำเด็กไปตรวจสุขภาพฟันทุก ๆ 6 เดือน เพื่อป้องกันฟันผุอันจะเป็นการบั่นทอนสุขภาพของเด็ก

8. การรักษาพยาบาล เมื่อเด็กเกิดเจ็บป่วยผู้ปกครองควรนำไปรับการรักษาจากแพทย์ไม่ควรให้ยารักษาแก่เด็กเองเนื่องจากขาดความรู้อันจะทำให้เกิดอันตรายแก่เด็กได้

9. การป้องกันอุบัติเหตุ เด็กที่เพิ่งจะเริ่มคืบ คลาน และวิ่งได้นั้นเป็นวัยที่เด็กอยากรู้อยากเห็น จึงควรระมัดระวังป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ และควรนำเอาสิ่งของที่เป็นอันตรายเก็บให้ห่างจากตัวเด็กเพื่อความปลอดภัย

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าพ่อแม่เป็นบุคคลแรกที่จะช่วยให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพอย่างเหมาะสม เนื่องจากเป็นผู้ที่ใกล้ชิดนับตั้งแต่แรกเกิด เด็กจะมีลักษณะพฤติกรรมอย่างไรขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด จากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ (Freud) กล่าวว่า การพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กจะพัฒนาขึ้นในช่วง 5 ขวบแรกของชีวิต หลังจากนั้นแล้วเป็นเพียงการเพิ่มพูนรายละเอียดปลีกย่อยจากโครงสร้างพื้นฐานเดิม และได้กล่าวถึงเรื่องการอบรมเลี้ยงดูว่า เด็กที่ถูกพ่อแม่ทอดทิ้งปล่อยปละละเลยมีแนวโน้มที่จะลอกเลียนแบบพ่อแม่มากกว่าเด็กปกติ โดยเด็กหวังว่าเขาจะได้รับความรักจากพ่อแม่กลับคืนมา



เด็กจะเริ่มเชื่อในสิ่งที่พ่อแม่ห้ามมิให้กระทำเพื่อจะหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ นอกจากนั้นพรอยด์ยังกล่าวถึงการที่ก่อให้เกิดเป็นบุคลิกภาพของคนก็คือ การเลียนแบบ (Identification) ที่ได้สะสมมาในช่วงต่าง ๆ ของชีวิต และพ่อแม่ก็ดูเหมือนว่าจะเป็นตัวแบบที่สำคัญที่สุดในการเลียนแบบของเด็ก

เซียร์ แมคโคบี และเลวิน (Sear, Maccoby and Lewin) อ้างถึงใน วัชรวิ ตระกูลงาม, 2533, หน้า 12) ได้พูดถึงการอบรมเลี้ยงดูเด็กว่าเป็นเรื่องของคนในครอบครัวที่จะต้องช่วยกันเป็นการเข้าใจผิดที่คิดว่าเป็นเรื่องของสตรีเท่านั้น และในแต่ละครอบครัวต่างก็มีวิธีการแตกต่างกันออกไป

นอกจากนั้น เซียร์ยังได้กล่าวถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกลักษณะของเด็กในการอบรมเลี้ยงดูไว้ดังต่อไปนี้ คือ การให้อาหารและการปฏิบัติในการให้อาหารแก่เด็ก โดยเด็กจะเริ่มรับประทานอาหารเป็นครั้งแรกหลังจากคลอดด้วยการดูดนม การดูดนมของเด็กถือว่าเป็นกิริยาสะท้อนขณะที่เด็กดูดนมเด็กจะได้ทั้งอิมท็องและในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ว่าผู้ให้นมกินคือมารดา เด็กเริ่มรู้จักมารดาและรักมารดา รู้จักร้องไห้ เมื่อต้องการให้มารดาอยู่ใกล้ตน ดังนั้น เมื่อมารดาเริ่มให้นมบุตรหย่านมจึงเป็นการทำร้ายทางจิตใจ คล้ายกับจะตัดสัมพันธ์ความรักของบุตรซึ่งเพิ่มเริ่มจะก่อขึ้น ดังนั้นการที่มารดาจะเปลี่ยนอาหารจากนมมารดาเป็นอาหารอื่น จึงควรคำนึงถึงข้อนี้ไว้ด้วย เพราะในช่วงหย่านมเป็นวัยที่สำคัญมาก และมีผลต่อการเสริมสร้างลักษณะนิสัยในการบริโภคให้กับเด็ก

จากการสัมภาษณ์มารดาชาวอเมริกัน เซียร์พบว่าในระยะที่เด็กเปลี่ยนจากนมมาเป็นอาหารแข็ง เป็นระยะที่เด็กเกิดปัญหาในการรับประทาน เพราะเด็กยังไม่คุ้นกับอาหารใหม่ที่นำมาแทนนมซึ่งตนชอบรับประทานอยู่เดิม ฉะนั้นเด็กอาจจะเกิดความไม่พอใจและจู้จี้อาหารใหม่อยู่ระยะหนึ่ง ปัญหาในการรับประทานของเด็กเมื่อเริ่มให้อาหารใหม่ เด็กจะเต็มใจรับประทานไม่ว่าจะให้อาหารชนิดใดมี 23% เด็กที่มีปัญหาเล็กน้อยไม่ยอมรับประทานอาหารครึ่งหนึ่งหรือสองครั้ง แต่ก็ยังมีความต้องการอาหารดี 32% จู้จี้เรื่องอาหารบ้างบางครั้ง รู้สึกไม่หิว แต่เป็นไม่นาน 24% มีปัญหาในการรับประทานอาหาร แสดงอาการจู้จี้ไม่หิว 16% มีปัญหาในการรับประทานอาหารไม่ยอมรับประทานอาหาร 1% จากการค้นคว้านี้แสดงว่าเด็กทั่วไปไม่ค่อยมีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานมากนัก และเซียร์ยังได้แสดงความเห็นต่อไปว่า เด็กที่มีปัญหาในการรับประทานอาหารเป็นเด็กที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

1. ได้รับการกดดันในการฝึกหัดขับถ่าย
2. ไม่ได้รับการพ้อนผันให้แสดงการก้าวร้าวรุกรานกับบิดามารดาได้บ้าง

3. เป็นเด็กที่เมื่อแสดงการเคล้าเคลียกับมารดาก็ได้รับความไม่พอใจจากมารดา
4. ถูกทำโทษเสีย
5. ขาดความรักและความอบอุ่นจากมารดา

จากการศึกษาเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กชาวสวีเดน วัย 4-24 เดือน ของคาลเบอร์ก (Kylberg, 1986, p.36) พบว่าลักษณะอาหารและการเลือกอาหารสัมพันธ์กับคำแนะนำที่บิดามารดาให้กับเด็ก พบความแตกต่างในเด็กวัย 24 เดือน คือ มีพฤติกรรมทางด้านการรับประทานอาหารในระดับที่ไม่พอใจ เด็กจะเลือกรับประทานอาหารเพียง 2-3 ชนิด ชอบอาหารรสหวาน บางรายไม่รับประทานผักผลไม้ หรือมันฝรั่งเลย เด็กยังมีอายุมากขึ้นยังชอบอาหารที่มีชูโครสมากขึ้นด้วย

ต่อมาได้มีนักการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่าน ศึกษาวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่อย่างเข้มงวด และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย เป็นต้น ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูประการหลังเป็นลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่กำลังเกิดขึ้นในประเทศไทยเป็นอันมาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะภาวะสังคมไทยในปัจจุบันทำให้พ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านทั้งคู่

จะเห็นได้ว่าแบบแผนการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ นอกจากจะมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของเด็กแล้ว ยังส่งผลต่อลักษณะนิสัยในการบริโภคและการเจริญเติบโตอีกด้วย

สำหรับเด็กเล็กครอบครัวมีส่วนสำคัญมากที่จะเป็นตัวอย่างที่ดีในการเลือกบริโภคอาหารซึ่งการดูแลในเรื่องอาหารและสุขภาพอนามัยเป็นอย่างดีมีส่วนในการส่งเสริมพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กได้ เด็กที่ขาดธาตุอาหารจะทำให้การพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กด้อยลงไป ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจึงจัดเป็นเรื่องสำคัญควรได้รับการส่งเสริมและสร้างแรงจูงใจในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จนเกิดเป็นนิสัยการกิน และยอมรับอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งรวมทั้งบริโภคผัก ผลไม้ เนื่องจากอาหารประเภทนี้มีวิตามินสูงช่วยในการย่อยการขับถ่าย

ปัจจุบันพบว่าปัญหาโภชนาการของเด็กไทยเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะปัญหาเรื่องเด็กไทยไม่รับประทานผักเห็นได้จากผลการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2546-2547 ของกรมอนามัยพบว่า เด็กวัยเรียนรับประทานผักวันละ 14.3 กรัม หรือเพียงวันละชิ้นครึ่งของช้อนกินข้าว ซึ่งปกติเด็กควรรับประทานผักหรือผลไม้วันละ 12 ช้อนกินข้าว

นอกจากนั้นพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กในปัจจุบันพบว่าเด็กไม่รู้จักรับประทานอาหาร ทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วน หรือบางคนเป็นโรคเบาหวาน โรคกรดไหลย้อน ซึ่งโรคเหล่านี้อาจแก้ไขได้ถ้ารับประทานอาหารเช้าที่มีสารที่มีโมเลกุลซับซ้อนจนทำให้น้ำย่อยในร่างกายไม่สามารถย่อยได้ไม่ถูกดูดซึม และไม่ให้พลังงานแก่ร่างกายจึงเป็นกากที่ถูกขับออกมาพร้อมกับอุจจาระ แหล่งเส้นใยอาหารได้แก่ ธัญพืชที่ไม่ถูกขัดสี ผัก ผลไม้ พืชตระกูลถั่ว และเมล็ดพืช คุณค่าทางโภชนาการของเส้นใยอาหารนั้นจะให้วิตามินและเกลือแร่ และให้ประโยชน์ต่อทางเดินอาหารและระบบขับถ่ายมากเพราะเส้นใยอาหารจะขับน้ำไว้มากทำให้อุจจาระอ่อนนุ่มจึงถูกขับออกจากร่างกายได้ง่าย เรื่องการรับประทานผักเป็นปัญหาของเด็กโดยตรงเพราะในปัจจุบันเด็กส่วนใหญ่ไม่ยอมรับประทานผัก เด็กจำนวนหนึ่งเป็นมะเร็งตั้งแต่อายุยังไม่ถึง 20 ปี เช่นที่ศูนย์ธรรมชาติบำบัดลวีพมมะเร็งในเด็กชายอายุ 13 ปี เป็นมะเร็งหลังโพรงจมูก เด็กหญิงอายุ 14 ปี เป็นมะเร็งเต้านม ฯลฯ เมื่อสอบถามประวัติพบว่าผู้ป่วยที่กล่าวมาทั้งหมดล้วนไม่รับประทานผัก และผลไม้หรือแทบจะไม่รับประทานเลย

สาเหตุที่เด็กไทยไม่นิยมบริโภคผักนั้น นักวิชาการด้านโภชนาการอธิบายว่า เพราะ แม่บ้านยุคนี้ไม่ทำกับข้าวเอง จะซื้อแต่หมูบึ่ง ไก่ย่าง ข้าวเหนียว และอาหารประเภทสำเร็จรูป ที่ไม่มีผักปนให้เด็กรับประทานทำให้เด็กปฏิเสธการรับประทานผัก ดังนั้นการปลูกฝังการบริโภคผักแก่เด็กจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อเด็กเข้าสู่ระบบโรงเรียนเด็กจะได้รับการส่งเสริมการบริโภคผักในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การจัดประสบการณ์ การจัดกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ นั้นควรให้เด็กมีส่วนร่วม เช่น ได้สัมผัส ได้หยิบจับ ได้ชิม ได้ลงมือปรุง เป็นต้น

การจัดกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการให้เด็กก่อนวัยเรียนนั้นสามารถจัดได้ในหลายกิจกรรมด้วยกัน เช่น การร้องเพลงเกี่ยวกับผัก การเล่านิทานเกี่ยวกับผัก โครงการปลูกผัก รวมทั้งการปรุงอาหารด้วยผัก เพราะเด็กก่อนวัยเรียนชอบการลงมือทำกับของจริงหรือเห็นพ่อแม่จัดเตรียมอาหารประเภทผัก เด็กอาจสนใจอยากรับประทานผักได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการจัดเตรียมและปรุงอาหาร ซึ่งพ่อแม่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจ และมีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องนี้ ดังนั้นการให้การศึกษาแก่พ่อแม่ของเด็กก่อนวัยเรียนจึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่ง

1.7 การให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน

การให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง การให้การศึกษาทุกรูปแบบที่ปรากฏในสังคมแก่ผู้เป็นพ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ต่าง ๆ ให้พ่อแม่เกิด

ความรู้ความเข้าใจเกิดเจตคติที่ดี และทักษะความสามารถในด้านต่าง ๆ ที่พ่อแม่จะได้นำไปพัฒนาครอบครัว โดยเฉพาะผู้เป็นลูกนับตั้งแต่เยาว์วัยให้เป็นผู้ที่เจริญเติบโตแบบมีคุณภาพที่พึงประสงค์ของสังคม

การให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียนมีความสำคัญและความจำเป็น 2 ประการ กล่าวคือ ประการแรก พ่อแม่มีบทบาทและหน้าที่สำคัญในการอบรมเลี้ยงดูลูก ประการที่สอง เกิดจากสภาพสังคมปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตครอบครัวจากเหตุดังกล่าว สังคมจึงเกิดการตื่นตัวและยอมรับโดยทั่วไปว่าการให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียนมีความสำคัญและความจำเป็นอย่างยิ่งดังนี้คือ

1. พ่อแม่มีบทบาทและหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูลูก

นับตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน และในอนาคตที่จะเกิดขึ้นนั้น การพัฒนาคุณภาพคน ทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม และวัฒนธรรมจัดได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพราะประเทศชาติที่จะเจริญก้าวหน้า ย่อมเกิดจากทรัพยากรบุคคลของชาติเป็นผู้ที่มีคุณภาพ และบุคคลสำคัญที่จะสร้างคนให้มีคุณภาพได้คือพ่อแม่ ตามที่มอนเตสซอรี (Montessori) (อ้างถึงใน จิวรรณ จิงเจริญ, 2528, หน้า 5) นักจิตวิทยาชาวอิตาลีมีความเห็นว่า พ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญในการเตรียมเด็กให้พร้อมที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเพราะพ่อแม่เป็นผู้ที่มีบทบาทและหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก เป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็กตั้งแต่เกิดมาจนเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ถึงแม้ว่าเด็กจะถึงวัยไปโรงเรียนแล้วก็ตาม เมื่อเด็กกลับมาบ้านพ่อแม่ก็ต้องทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูเด็กต่อไป เมื่อคุณภาพของเด็กมาจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ การให้การศึกษาแก่พ่อแม่จึงมีความสำคัญเพราะจะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเด็กอันเนื่องมาจากการที่พ่อแม่ขาดความรู้และความเข้าใจดังที่ไวท์ (White) (อ้างถึงใน จิวรรณ จิงเจริญ, 2528, หน้า 5) ได้กล่าวถึงปัญหาที่พ่อแม่ประสบในการเลี้ยงดู คือความไม่รู้ (Ignorance) ของพ่อแม่เกี่ยวกับภาระและหน้าที่ของตนและไม่รู้ธรรมชาติของเด็กจึงเกิดความเครียด (Stress) ผลของความเครียดนำไปสู่ปัญหาการแตกร้างในครอบครัวได้ และปัญหาอีกประการหนึ่ง คือ แม่ขาดผู้ช่วย (Lack of Assistance) ส่วนมากแม่จะเป็นผู้ดูแลลูกตามลำพัง ทั้ง ๆ ที่ภาระการเลี้ยงดูบุตรเป็นหน้าที่ของทั้งพ่อและแม่ ปัญหาดังกล่าวนี้นี้มีทางแก้ไขได้โดยให้พ่อแม่ได้รับการศึกษาหรือหากพ่อแม่ต้องการสาระความรู้พิเศษโดยเฉพาะ พ่อแม่ควรได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

2. การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างสังคมไทยในปัจจุบันเปลี่ยนไปจากสภาพเดิม และส่งผลกระทบต่อครอบครัวไทยดังนี้

2.1 การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอาชีพ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอาชีพ เกิดจากนโยบายการพัฒนาทางเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมของรัฐบาล นโยบายดังกล่าวก่อให้เกิดความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ผลของการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอาชีพจากเกษตรกรรมไปสู่อุตสาหกรรม สถาบันที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดคือสถาบันครอบครัวของคนชั้นกลางในชนบท และในตัวเมือง พ่อแม่ในชนบทต้องเปลี่ยนการประกอบอาชีพจากเกษตรกรรมมาทำงานในโรงงาน อุตสาหกรรมหรือกิจกรรมอุตสาหกรรมต่าง ๆ เมื่อจำเป็นต้องย้ายถิ่นจากชนบทมาสู่เมือง เด็กส่วนหนึ่งจึงถูกทิ้งให้อยู่กับชนบทกับคนชราหรืออาจอยู่กับพ่อหรือแม่เพียงคนใดคนหนึ่ง ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่าง พ่อ แม่ ลูกลดน้อยลงไป การอบรมสั่งสอนเด็กซึ่งผ่านทางปู่ ย่า ตา ยาย ก็อาจได้รับไม่เต็มที่ ทั้งนี้เพราะอุปสรรคจากวัยที่มากขึ้นของญาติผู้ใหญ่เหล่านี้

2.2 การเปลี่ยนแปลงรูปแบบและโครงสร้างของครอบครัว

ปัจจุบันครอบครัวไทยรับวัฒนธรรมจากตะวันตกเข้ามาใช้ในการดำรงชีวิตโดยโครงสร้างของครอบครัวมีแนวโน้มเปลี่ยนจากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยว กล่าวคือประกอบด้วยสมาชิกครอบครัวเพียง พ่อ แม่ ลูก เท่านั้น ปัจจุบันการอยู่ร่วมกันและมีญาติผู้ใหญ่ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นครอบครัวใหญ่เช่นสังคมไทยแต่ดั้งเดิมแทบไม่ปรากฏให้เห็นสาเหตุสำคัญที่ครอบครัวไทยมีสภาพเช่นนี้เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ปัญหาที่เกิดจากสภาพครอบครัวเดี่ยว คือ ปัญหาการอบรมเลี้ยงดูลูกที่เกิดจากพ่อแม่ไม่มีเวลาอบรมดูแล ตามที่กล่าวมาแล้ว

การเปลี่ยนแปลงของสังคมที่เกิดขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน และส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพของเด็กและสถาบันครอบครัว ทำให้มีความจำเป็นต้องให้การศึกษาแก่พ่อแม่เพื่อให้พ่อแม่เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับครอบครัวรู้ถึงสาเหตุ หาวิธีการป้องกันและแก้ไข บางปัญหาแก้ไขไม่ได้ จำเป็นต้องยอมรับและปรับตัวปรับใจให้เข้ากับสถานการณ์ เลือกสรรวิธีการที่เหมาะสมกับสภาพชีวิตของตนมาใช้ให้เกิดผลดีทั้งส่วนตนและส่วนรวม พ่อแม่จึงควรตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญของการศึกษาว่าเป็นเรื่องจำเป็น เพราะการศึกษาจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ มีสติปัญญาใคร่ครวญ เข้าใจปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาได้ด้วยดี

รูปแบบการให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน

รูปแบบในการให้ความรู้ ทักษะ เจตคติแก่พ่อแม่เด็กเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กก่อนวัยเรียนและครอบครัวนั้น มีอยู่ 2 รูปแบบ คือการให้ศึกษาแก่พ่อแม่เด็กโดยใช้บ้านเป็นฐานและโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน

1. รูปแบบใช้บ้านเป็นฐาน (Home Base)

โดยผู้ให้การศึกษาเป็นฝ่ายไปหาหรือเยี่ยมเยียนพ่อแม่ที่บ้าน ซึ่งมีเหตุผลมาจากความสะดวกและความเหมาะสมตามสถานการณ์นั้น ๆ บุคคลผู้ที่ให้การศึกษาอาจจะเป็น ครู นักสังคมสงเคราะห์ แพทย์ พยาบาล หรือ พ่อแม่ที่ได้รับการฝึกมาอย่างดีแล้ว บุคคลดังกล่าวอาจมาทำงานร่วมกันตั้งแต่การวางแผนการดำเนินงาน การประเมินผล สิ่งที่ต้องพิจารณาประการหนึ่ง คือ คุณลักษณะของผู้ให้การศึกษารูปแบบนี้ ทั้งนี้เพราะมีความจำเป็นต้องติดต่อกับพ่อแม่

2. รูปแบบใช้โรงเรียนเป็นฐาน (School Base)

การใช้โรงเรียนเป็นฐาน เป็นรูปแบบของการให้การศึกษาแก่พ่อแม่ โดยศูนย์การเรียนรู้อยู่ที่โรงเรียน ด้วยการจัดกิจกรรมในหลากหลายวิธีการ เช่น การประชุมอภิปราย การจัดทัศนศึกษา การจัดนิทรรศการ การประชุมปฏิบัติการ เป็นต้น ผู้ให้การศึกษา ได้แก่ ครู และวิทยากรผู้เชี่ยวชาญวิชาการต่าง ๆ เช่น แพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น

หลักการให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน

การให้ศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียนควรยึดหลักการต่อไปนี้

1. เชื่อในคุณค่าของมนุษย์ทุกคนว่า มนุษย์ทุกคนมีคุณค่า แต่มนุษย์จะแตกต่างกันในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ ความถนัด ภูมิหลัง ความรู้ และประสบการณ์ เป็นต้น
2. ให้ความสำคัญต่อครอบครัวว่าเป็นสถาบันพื้นฐานในการอบรมสั่งสอนสมาชิกของสังคมให้มีคุณค่าต่อสังคม และเพื่อจรรโลงสังคมต่อไป
3. การเริ่มเรียนสิ่งหนึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้ในเรื่องอื่นต่อไป เพราะคนเรามีความใฝ่รู้ไม่มีที่สิ้นสุด ธรรมชาติของมนุษย์จะแสวงหาความรู้ในเรื่องที่อยากรู้และเมื่อรู้แล้วก็มักจะสนใจศึกษาค้นคว้าต่อไป ไม่มีที่สิ้นสุด
4. คนส่วนมากมีความสนใจที่จะศึกษาปัญหาใกล้ตัวก่อน เมื่อแก้ปัญหาใกล้ตัวได้แล้วจึงจะศึกษาปัญหาที่ไกลตัวต่อไป

ก่อนให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน ควรยึดหลักการทั้ง 4 ประการนี้ ทั้งนี้การตระหนักถึงคุณค่าของคนเราที่มีความแตกต่างกันจึงควรได้รับการส่งเสริมด้วยการศึกษา

โดยเริ่มต้นจากสถาบันของครอบครัว ให้ความสนใจในการแก้ไขปัญหาและสนองตอบความต้องการของสถาบันครอบครัว

โครงการ Early Childhood Family Education (ECFE) ของ Minnesota Department of Education ได้เสนอวิธีการให้การศึกษาแก่ครอบครัวไว้ว่า ควรประกอบด้วยการจัดกิจกรรมและให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ ดังนี้ (Minnesota, Department of Education, 1994)

- (1) จัดตั้งเป็นกลุ่มปรึกษาและร่วมอภิปรายของผู้ปกครอง
- (2) จัดเป็นกิจกรรมการเล่นและการเรียนรู้ร่วมกันสำหรับเด็กและผู้ปกครอง
- (3) จัดกิจกรรมหรือเหตุการณ์พิเศษสำหรับทั้งครอบครัว
- (4) จัดกิจกรรมการเยี่ยมบ้าน
- (5) ให้ความรู้เกี่ยวกับการคัดกรองด้านสุขภาพและพัฒนาการของเด็กเบื้องต้น
- (6) จัดห้องสมุดหนังสือของเล่นและสื่อการเรียนรู้อื่นๆ

นอกจากนี้ มาโฮนี (Mahoney, 1999) ได้ให้ความหมายของการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครองไว้ว่า เป็นกระบวนการเตรียมตัวผู้ปกครองและผู้ให้การดูแลเด็กเกี่ยวกับพัฒนาการและความสามารถของเด็กหรืออีกนัยหนึ่งคือ การให้ความช่วยเหลือผู้ปกครองในการทำความเข้าใจต่อปัญหาของเด็กที่บ้านและโรงเรียน

สำหรับความร่วมมือระหว่างผู้ปกครองกับโรงเรียนนั้น เบอร์กเกอร์ (Berger, 1987) (อ้างถึงใน วัชร ตระกูลงาม และคณะ, 2547, หน้า 34) กล่าวว่า การที่ผู้ปกครองแต่ละคนมีทัศนคติต่อการมีส่วนร่วมกับโรงเรียนต่างกันนั้น ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตของแต่ละคน เบอร์กเกอร์ ได้แบ่งผู้ปกครองออกเป็น 5 ประเภท คือ

1. ผู้ปกครองที่ไม่ให้ความร่วมมือใดๆ กับโรงเรียน
2. ผู้ปกครองที่ต้องการการกระตุ้นจากโรงเรียน
3. ผู้ปกครองที่พร้อมให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียนหากได้รับการเชื้อเชิญ
4. ผู้ปกครองที่ให้ความร่วมมือกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน
5. ผู้ปกครองที่ให้การสนับสนุนในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน

ส่วนเรซินสกีและเฟรดเดอริก (Rasinski and Fredericks) ได้จัดระดับความสัมพันธ์ของบ้านและโรงเรียนไว้ 4 ระดับที่เชื่อมโยงกับระดับของความร่วมมือของผู้ปกครอง ดังนี้ (Rockwell, Amdre and Hawley, 1995 อ้างถึงใน ศศิลักษณ์ ขยันกิจ, 2544)

ระดับที่ 1 ผู้ปกครองเป็นผู้สังเกตการณ์ ซึ่งเป็นขั้นต่ำสุด โดยผู้ปกครองรับข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่โรงเรียนผ่านการพูดคุยกับเด็ก การอ่านจดหมายข่าว หรือการรับรู้ข้อมูลจากการสื่อสารทางเดียวที่ส่งไปถึงบ้าน

ระดับที่ 2 ผู้ปกครองเป็นแหล่งให้ข้อมูล ผู้ปกครองสื่อสารข้อมูลกับครูในลักษณะของการสื่อสารสองทางผ่านโทรศัพท์ สมุดสื่อสาร จดหมายและการประชุมผู้ปกครอง

ระดับที่ 3 ผู้ปกครองเป็นผู้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือเป็นอาสาสมัคร

ระดับที่ 4 ผู้ปกครองเป็นผู้สนับสนุนเป็นขั้นสูงสุด คือ ผู้ปกครองและครูทำงานร่วมกันในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

จุดมุ่งหมายของการให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน

จุดมุ่งหมายของการให้การศึกษาแก่พ่อแม่จะช่วยให้การดำเนินการให้การศึกษาแก่พ่อแม่มีทิศทาง การให้การศึกษาแก่พ่อแม่มีจุดมุ่งหมายดังนี้ (ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ, 2544)

1. เพื่อให้พ่อแม่มีโอกาสพัฒนาตนเองในการศึกษาเรื่องต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องครอบครัว โดยมุ่งให้พ่อแม่เกิดความรู้เพิ่มขึ้น มีทักษะหรือความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างชำนาญ และมีความตั้งใจที่ดีต่อการพัฒนาครอบครัว ซึ่งเป็นการส่งผลให้เกิดประโยชน์ที่มีคุณค่าต่อสังคมส่วนรวม
2. เพื่อให้พ่อแม่มีโอกาสแก้ไขปัญหาใกล้ตัวที่เกี่ยวข้องกับพ่อแม่โดยตรง และก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตครอบครัวได้
3. เพื่อให้พ่อแม่มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบสังคม โดยวิธีการสร้างเสริมสถาบันครอบครัวให้มั่นคง
4. เพื่อให้พ่อแม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นในการร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพเด็ก เช่น สถานศึกษาของบุตร หน่วยงานอนามัย และโรงพยาบาล เป็นต้น

กระบวนการให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน

ดังได้กล่าวมาแล้วว่าพ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียนเป็นบุคคลสำคัญของครอบครัวที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพเด็กก่อนวัยเรียนให้เป็นผู้ที่มีคุณค่าในสังคมต่อไป วิธีการที่จะให้พ่อแม่เป็นผู้พัฒนาเด็กให้เติบโตเป็นเยาวชนที่ดีก็โดยวิธีการให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กปฐมวัย ซึ่งมีกระบวนการในการให้ศึกษาดังต่อไปนี้

1. การกำหนดจุดมุ่งหมาย
 2. การกำหนดเนื้อหาและประสบการณ์
 3. การกำหนดสื่อในการให้การศึกษา
 4. การกำหนดวิธีการวัดผลและประเมินผลการให้การศึกษาแก่พ่อแม่
- ข้อควรคำนึงในการให้การศึกษาแก่พ่อแม่

1. ตระหนักว่าวิธีการแต่ละอย่างเหมาะสมกับเนื้อหาประสบการณ์ที่จัดให้พ่อแม่เป็นเรื่อง ๆ ไป และขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการให้การศึกษาแก่พ่อแม่ ไม่มีวิธีการใดที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดกับทุกสถานการณ์ วิธีการให้การศึกษาแก่พ่อแม่มีดังนี้คือ การให้การศึกษาเป็นรายบุคคล การให้การศึกษาเป็นรายกลุ่มและการให้การศึกษาโดยสถานการณ์มวลชน

2. สร้างความสนใจใฝ่รู้ให้พ่อแม่ด้วยการจูงใจ จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่ดีและเปิดโอกาสให้พ่อแม่ได้คิดอย่างอิสระ

3. ให้พ่อแม่สามารถนำหลักการที่เรียนไปใช้แก้ไขปัญหาที่ประสบอยู่ได้ ด้วยการให้ข้อเท็จจริงอย่างมีความหมายต่อพ่อแม่ ให้โอกาสพ่อแม่แสดงความคิดเห็น นอกจากนี้การให้ดูหรือเรียนรู้จากตัวอย่างที่มีความสำคัญก็จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ด้วย

4. เทคนิคการให้การศึกษาแก่พ่อแม่ เป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้ให้การศึกษาแก่พ่อแม่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการให้การศึกษา เทคนิคการให้การศึกษาแก่พ่อแม่จะช่วยให้การใช้วิธีการแต่ละวิธีมีความสะดวก ง่ายและประสบความสำเร็จ เช่น ให้การศึกษาแก่พ่อแม่ด้วยวิธีการเยี่ยมบ้าน เทคนิคหนึ่งที่จะทำให้วิธีการเยี่ยมบ้านประสบความสำเร็จ คือ ผู้ให้การศึกษาแก่พ่อแม่ต้องมีบุคลิกภาพดี มีความสุภาพ อ่อนน้อม เปิดเผย และเป็นกันเองกับพ่อแม่ หรือการใช้เด็กเป็นสื่อกลางที่จะสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การศึกษาแก่พ่อแม่กับพ่อแม่ ก็เป็นเทคนิคหนึ่งที่ใช้ได้ผลมาอย่างดีแล้ว

สื่อในการให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน

สื่อเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้พ่อแม่เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายและรวดเร็ว ผู้ให้การศึกษาแก่พ่อแม่ เด็กก่อนวัยเรียนจะต้องเข้าใจหลักการใช้สื่อและฝึกปฏิบัติการใช้สื่อให้เกิดทักษะ การจะใช้สื่อประกอบการให้การศึกษาแก่พ่อแม่จะได้ผลมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับทักษะการใช้ที่จะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับงาน เวลาและถูกต้องตามคุณลักษณะของสื่อแต่ละชนิดด้วย ส่วนการนำสื่อไปใช้เพื่อให้การศึกษาแก่พ่อแม่ควรยึดหลักการปฏิบัติดังนี้

1. ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของสื่อที่จะช่วยผู้ให้การศึกษาแก่พ่อแม่และพ่อแม่ต่างประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของงานและเป้าหมายที่ต้องการ
2. สื่อมีหลายประเภท การนำสื่อไปใช้จึงจำเป็นต้องศึกษาวิธีการใช้ให้ถูกต้องและเหมาะสมกับงานและสภาพแวดล้อม
3. สื่อที่มีคุณลักษณะที่ดี จะช่วยให้งานการให้การศึกษาแก่พ่อแม่เกิดประสิทธิภาพ สื่อที่ดีควรมีคุณลักษณะดังนี้ คือ มีประโยชน์สำหรับผู้เรียน ประหยัดค่าใช้จ่าย เวลา และแรงงานในการผลิต มีประสิทธิภาพที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ตรงตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้
4. สื่อในการให้การศึกษาแก่พ่อแม่นั้นควรนำไปใช้อย่างมีหลักการได้แก่ หลักการเลือกสื่อ หลักการเตรียมสื่อ และหลักการนำเสนอสื่อทั้งนี้เพื่อให้การใช้สื่อประกอบการให้การศึกษาแก่พ่อแม่บังเกิดผลดี

วิธีการให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน

วิธีการให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน เป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณาเพื่อเลือกวิธีการต่าง ๆ จากหลายวิธีการให้เหมาะสมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย สาระประสบการณ์ที่จะให้แก่พ่อแม่ เช่น การจะให้พ่อแม่เกิดความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก ควรใช้วิธีบอกเล่าบรรยายหรือมอบหมายให้พ่อแม่อ่านเอกสารสิ่งพิมพ์หรือหนังสือพิมพ์ ซึ่งจะเป็นวิธีที่เร็วและประหยัดเวลา พ่อแม่จะได้รับทั้งความรู้ ความเข้าใจมีแนวทางนำไปสู่การปฏิบัติได้ แต่ถ้าจะให้พ่อแม่เกิดทักษะความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น การสร้างของเล่นจากเศษวัสดุเหลือใช้ วิธีการที่เหมาะสมคือการสาธิตวิธีการผลิตให้พ่อแม่ดูและให้พ่อแม่ฝึกหัดผลิต หรือหากจะกระตุ้นเร้าให้พ่อแม่มีเจตคติที่ดี มีความสนใจและแก้ไขปัญหาเป็น วิธีการที่เลือกใช้คือการสนทนาหรือการแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

ในการศึกษาวิจัยเรื่องการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษาเทศบาลเมืองบางกรวยนี้ คณะผู้วิจัยเลือกให้การศึกษาแก่พ่อแม่โดยใช้วิธีการให้ความรู้ความเข้าใจโดยการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ หลังจากพ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียนมีความรู้ความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการวิจัยแล้วได้จัดสนทนากลุ่มเพื่อเลือกหาเครื่องมือที่มีความเหมาะสมกับกิจกรรมที่จะปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งผลของการจัดประชุมกลุ่มดังกล่าว ได้ข้อเสนอให้ใช้นิทานเป็นสื่อกลางในการสร้างทัศนคติและแรงจูงใจให้แก่เด็กเพื่อให้อยากรับประทานอาหารไทย เพื่อสุขภาพเนื่องจากพบว่าในช่วงเด็กก่อนวัยเรียนยังเล็งเห็นไปที่จะรับการเรียนรู้สิ่งที่เป็นนามธรรม การผูกเรื่องขึ้นเป็นนิทานจะทำให้เด็กสามารถเข้าใจถึงข้อคิด ข้อเตือนใจ ข้อแนะนำ จดจำข้อเท็จจริง รวมทั้งได้รับความ

สนุกสนานเช่นเดียวกับ “การเล่น” ซึ่งถือว่า “เป็นงานของเด็ก” โดยนิทานจะมีลักษณะเป็นของเล่นทางความคิดและจินตนาการ อันเป็นผลโดยตรงต่อพัฒนาการทางสมองและสติปัญญาของเด็ก นอกจากนี้นิทานยังช่วยแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างดี โดยหยิบยกพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนำมาผูกเป็นนิทาน โดยเน้นให้เห็นถึงผลที่ดีที่ตัวเองของเรื่องได้รับ เมื่อตัวเองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่กระทำในสิ่งที่ไม่ดีก็ได้รับรางวัลหรือสิ่งที่ดีตอบสนอง

กุลยา ตันติผลลาชีวะ (2541) กล่าวว่า นิทานเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัยไม่มีเด็กคนใดที่ไม่ชอบฟังนิทาน นิทานสามารถสร้างจินตนาการ ความคิด ความเข้าใจและการรับรู้ให้กับเด็กซึ่งสอดคล้องกับกรรณิการ์ สุขุม (2545) ที่กล่าวว่า ครูสามารถใช้นิทานเป็นสื่อแล้วสอดแทรกความรู้ด้านต่างๆ ตลอดจนจริยธรรม คุณธรรมเข้าไปในเนื้อหาของนิทานโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองของเรื่องจะทำให้เด็กสามารถจดจำได้ดีเป็นพิเศษ และยังช่วยขยายประสบการณ์ของเด็กให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

นอกจากนั้น บวร งามศิริอุดม (มปป.) ยังได้อธิบายไว้ว่า การเล่านิทานสามารถสร้างสรรคิให้เด็กฉลาดขึ้นทั้งทางปัญญา (I.Q.) และทางอารมณ์ (E.Q.) ได้โดยสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยสร้างเสริมความใกล้ชิดขณะเล่านิทาน
2. ช่วยพัฒนาความกล้าแสดงออกโดยการซักถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับนิทาน
3. ช่วยพัฒนาทักษะทางภาษาจากการฟังรูปประโยคในนิทาน
4. ช่วยพัฒนาทักษะในการจับประเด็น ความคิดรวบยอดจากการฟังซ้ำๆ
5. ช่วยสร้างให้เด็กมีสมาธิต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ยาวนานขึ้น
6. ช่วยพัฒนาจินตนาการซึ่งเป็นพื้นฐานของการศึกษาเรื่องอื่นๆ ต่อไป
7. ช่วยปรับคุณธรรมที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรมเพื่อให้เด็กซึมซับได้ดีขึ้น
8. ช่วยพัฒนาการคิดแบบปรับนามธรรมให้เป็นรูปธรรม เมื่อเด็กเติบโตขึ้น
9. ช่วยให้การเรียนรู้เป็นเรื่องสนุกสำหรับเด็ก พัฒนานิสัยรักการเรียนรู้ในอนาคต

1.8 แนวทางการดำเนินงานการจัดการศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน

ปัจจุบันบทบาทของนักการศึกษา นักมนุษยวิทยา นักจิตวิทยาพัฒนาการ นักโภชนาการ แพทย์ นักวิทยาศาสตร์ นักวิศวกรรมและอุตสาหกรรมต่างก็มีส่วนร่วมกันที่จะพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย สติปัญญา ชีวิตจิตใจ อารมณ์ สังคม

ตลอดจนการอบรมสร้างนิสัย ดังนั้นบุคคลฝ่ายต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจึงจำเป็นต้องมีความรู้ใน ธรรมชาติ และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก เพื่อจะได้นำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาเด็กให้ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กวัยก่อนเรียนซึ่งเป็นวัยที่มีการพัฒนาในระดับสูงสุด

จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 4 ที่บัญญัติให้ “องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีสิทธิจัดการศึกษาในระดับใดระดับหนึ่งหรือทุกระดับตามความ พร้อมความเหมาะสมและความต้องการภายในท้องถิ่น” ดังนั้น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จึงมี อำนาจและหน้าที่ในการจัดการศึกษา ซึ่งถือว่าการพัฒนาคน แต่การพัฒนาคนให้มีคุณภาพ ต้องเริ่มตั้งแต่เด็กเล็ก เพราะเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี ถือเป็นช่วงระยะเวลาที่สำคัญและจำเป็น ที่สุดของการพัฒนาสมอง เป็นช่วงอายุที่มีอัตราการพัฒนาสูงสุด เป็นจังหวะทองของการ วางรากฐานการพัฒนาความเจริญเติบโตในทุกด้าน (กรมอนามัย, 2546, หน้า 2) ศูนย์พัฒนาเด็ก เล็กจึงเป็นสถานที่หนึ่งซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างคนที่ทรงคุณค่า การดูแลรับผิดชอบศูนย์ พัฒนาเด็กเล็กถือเป็นภารกิจสำคัญขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่จะต้องจัดการศึกษาและ พัฒนาเด็กเล็กในท้องถิ่นให้มีความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และ จริยธรรม และมีศักยภาพตามวัย

นอกจากนี้ แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2545-2559)(สำนักงานคณะกรรมการ ศึกษาแห่งชาติ, 2544, หน้า 6) ได้กำหนดให้มีวัตถุประสงค์หนึ่งคือ พัฒนาคนอย่างรอบด้านและ สมดุล เพื่อเป็นรากฐานหลักของการพัฒนา โดยมีแนวนโยบายเพื่อการดำเนินการ คือ การให้ พัฒนาคน ตั้งแต่แรกเกิดจนตลอดชีวิต ให้มีโอกาสได้เข้าถึงการเรียนรู้ โดยตั้งเป้าหมายให้เด็กก่อน วัยเรียน อายุ 0-5 ปี ทุกคน ได้รับการพัฒนาและเตรียมความพร้อมทุกด้านก่อนเข้าสู่ระบบ การศึกษา พร้อมทั้งได้วางกรอบการดำเนินงานการพัฒนาและเตรียมความพร้อมเด็กก่อนวัยเรียน ไว้ดังนี้

1. ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาและการเตรียมความพร้อมของเด็กก่อนวัย เรียน ในรูปแบบที่หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ความรู้ในการเลี้ยงดูลูกแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง รวมทั้งผู้ที่เตรียมตัวเป็นพ่อแม่

2. ส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาของเด็กก่อนวัยเรียนให้มีคุณภาพ ครอบคลุม กลุ่มเป้าหมาย เพื่อพัฒนารากฐานพัฒนาการของทุกชีวิตอย่างเหมาะสม

สำหรับยุทธศาสตร์ที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกำหนดเพื่อเป็นแนวทางในการ ดำเนินงานการจัดการศึกษามีดังนี้ (กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น, 2548, หน้า 8-10)

1. การพัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน (0-5 ปี) ให้ใช้หลักการบ้านและครอบครัวเป็นฐานในการอบรมเลี้ยงดู และพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม บุคคลสำคัญ คือ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และสมาชิกในครอบครัว

2. เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ให้ครอบครัวเป็นแกนหลัก และในกรณีจำเป็นต้องให้สถานรับเลี้ยงเด็กเป็นที่ให้บริการเลี้ยงดูและพัฒนาเด็ก โดยมีผู้เลี้ยงดูเด็ก พี่เลี้ยงเด็กที่ได้รับการฝึกอบรมและพัฒนาแล้วเป็นผู้ดูแลและพัฒนาเด็ก ให้พ่อแม่และครอบครัวมีส่วนร่วมอย่างใกล้ชิดมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

3. เด็กอายุ 3-5 ปี ครอบครัวยังคงเป็นแกนหลักและให้สถานพัฒนาเด็กหรือรูปแบบอื่นที่เป็นทั้งในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย เป็นที่ให้บริการพัฒนาเด็ก โดยให้ผู้ดูแลเด็กและครูมีลักษณะเป็น “มืออาชีพ” คือ มีความรู้ เจตคติ ค่านิยม และทักษะที่เหมาะสมและดีที่สุดในการพัฒนาเด็กในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม โดยร่วมมือกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ

4. พัฒนาความรู้และทักษะแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กในด้านพัฒนาการเด็กตั้งแต่อายุในครรภ์จนถึงอายุ 5 ปี นอกจากนี้ควรให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กอายุ 6-8 ปี เพื่อให้เข้าใจความต่อเนื่องของพัฒนาการเด็กปฐมวัย ทั้งนี้จะต้องครอบคลุมทุกระดับ ตั้งแต่ครอบครัวชุมชน จนถึงระดับผู้เชี่ยวชาญ

5. รัฐและสังคมร่วมรับผิดชอบในการจัดสิ่งแวดล้อมและบริการให้ครอบครัวและผู้เลี้ยงดูได้พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนอย่างครบวงจร ตั้งแต่วางแผนปฏิบัติการ เฝ้าระวัง ตรวจสอบ และประเมินผล

6. การพัฒนาเด็กอายุ 0-5 ปี ที่ดีและมีคุณภาพจะต้องมีการให้บริการสุขภาพเด็กอย่างสม่ำเสมอและมีระบบการส่งต่อเพื่อเชื่อมโยงจากบ้านไปศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียน และการแพทย์ในกรณีที่จำเป็น เด็กจะต้องได้รับการตรวจรักษาและบำบัดฟื้นฟูที่ทันการณ์

7. สร้างความพร้อมให้ชุมชนและท้องถิ่นเฝ้าต่อครอบครัวที่มีเด็กก่อนวัยเรียน ตลอดจนสามารถดำเนินการและจัดการศึกษาและพัฒนาเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

8. เมื่อชุมชนและท้องถิ่นมีความเข้มแข็งพอ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและความรู้ความสามารถให้รัฐกระจายความรับผิดชอบไปยังชุมชนท้องถิ่นดำเนินการเต็มที่ในทุกด้าน หน้าที่รัฐคือกำหนดนโยบายระดับชาติ แนวทาง รูปแบบ การตรวจสอบมาตรฐาน การประเมินผล การสนับสนุน และการช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสกลุ่มต่าง ๆ พร้อมทั้งสร้างสิ่งแวดล้อมและสื่อที่เอื้อต่อการรับรู้ของเด็ก

9. สื่อมวลชนมีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ด้วยการเผยแพร่ความรู้และทักษะให้พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงกระตุ้นให้สังคมเห็นความสำคัญของการพัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นว่า ทุกฝ่ายทั้งรัฐ ครู และผู้ปกครองควรร่วมมือกันในการอบรมเลี้ยงดูและปลูกฝังพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ให้กับเด็กปฐมวัยหรือเด็กก่อนวัยเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากการรับประทานอาหารที่มีธาตุอาหารครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กทุกด้าน ดังได้กล่าวมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เนื่องจากอาหารไทยมีหลากหลายประเภท โดยเฉพาะอย่างยิ่งประกอบด้วยพืช ผัก สมุนไพร ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายและหาได้ง่ายในท้องถิ่นต่างๆ ประกอบกับราคาไม่แพง ดังจะได้กล่าวถึงประเภทและประโยชน์ของอาหารไทย ตลอดจนวิธีการนำมาปรุงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนต่อไป

ตอนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

2.1 ความสำคัญของอาหารต่อภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน

อาหาร เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญของชีวิตมนุษย์ อาหารให้ประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการสมองตั้งแต่วัยทารกและตลอดการมีชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยหรือในทางโภชนาการเรียกเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งจะมีอายุระหว่าง 1-6 ปี พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ดูแล ควรให้ความสำคัญ เพราะถ้าในช่วงวัยนี้เด็กมีภาวะโภชนาการที่บกพร่องจะส่งผลทำให้การเจริญเติบโตชะงักและอาจเจ็บป่วยง่ายในทางจิตวิทยาพัฒนาการถือว่าช่วงชีวิตของเด็กวัยก่อนเรียนเป็นช่วงวัยทองของชีวิต ฉะนั้นผู้ปกครองควรให้ความเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะในเรื่องอาหารการกิน ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพของอาหารที่เด็กจะได้รับ เพื่อให้เด็กวัยนี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป และเนื่องจากเด็กวัยนี้ เป็นวัยที่มีพัฒนาการอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ฉะนั้นผู้ใหญ่ควรให้ความสนใจอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการด้านร่างกาย ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา และอารมณ์ ดังนั้นการที่เด็กวัยนี้ควรได้รับการดูแลด้านโภชนาการที่ดี เนื่องจากโภชนาการที่ดี มีผลต่อการพัฒนาทางอารมณ์และบุคลิกภาพของเด็กปฐมวัยอย่างชัดเจน เด็กที่ขาดสารอาหารอย่างรุนแรงในช่วงวัยนี้ แม้ว่าจะอยู่ในภาวะแวดล้อมที่ดีเพียงใด แต่สมรรถภาพของปัญญาและความสมบูรณ์ของร่างกายจะด้อยกว่าเด็กที่มีภาวะโภชนาการดี รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 6 ลักษณะของเด็กที่มีภาวะทางโภชนาการดีและเด็กที่มีภาวะทางโภชนาการไม่ดี

ลักษณะ	ภาวะโภชนาการดี	ภาวะโภชนาการไม่ดี
สัดส่วน	น้ำ น้หนักตัว และ ส่วน สูง เหมาะสมกับอายุ	อ้วน หรือ ผอม เกินไป
โครงสร้าง	โครงกระดูกตรงหน้าอกกว้าง ไหล่ตรง แข็งแรง เนื้อแน่น การ ทรงตัวดี	ลำตัวไม่ตรง ขาโก่ง หลังโก่ง อ่อนแอ เนื้อเหลว เหี่ยวแห้ง ไม่ มีแรง
กล้ามเนื้อ	มีไขมันในเนื้อเยื่อพอเหมาะ	ไขมันมาก หรือน้อยเกินไป
นัยน์ตา	มีประกายสดใส	เยื่อぶตา และกระจกตา ขาวขุ่น มัวแห้ง
อารมณ์	อารมณ์ดี	แดง ตาลึกกลวง
ใบหน้า	แจ่มใส สดชื่น	อารมณ์หงุดหงิด
ผม	เป็นมันเงา สีสม่ำเสมอ ไม่แตก ปลาย	หน้าตาไม่แจ่มใส ทุบขีด หงุดหงิด เศร้าซึม
ผิวหนัง	ชุ่มชื้น เกลี้ยง มีสีเลือดฝาด	หยาบด้าน ไม่เป็นมัน แห้งแตก สีซีด ไม่สม่ำเสมอ เปราะร่วง หลุดง่าย หยาบ กระด้าง ซีด แห้ง เป็นตุ่ม
ฟัน	สมบูรณ์ แข็งแรง	ผุกร่อน
เหงื่อ	แข็งแรง กระชับแน่น	บวมแดง มีเลือดออกตาม ไรฟัน
ริมฝีปาก	สีชมพู ชุ่มชื้น ไม่มีแผล	ซีด บวม แตกเป็นแผลมุมปาก
การรับรู้	เข้าใจ รับรู้ได้ดี สนใจในการ เรียนรู้	สมองเฉื่อยชา ไม่มีสมาธิ
สมรรถภาพกาย	ว่องไว กระฉับกระเฉง	ซึมเศร้า เหนียงอวย เคลื่อนไหว
สุขภาพ	แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย	เชื่องช้า เจ็บป่วยง่าย
การนอนหลับ	หลับสนิท	นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย

ดัดแปลงจาก (ปราณี แก้วเจริญ, 2531, หน้า 176-177)

จากตารางข้างต้นพบว่า ถ้าต้องการให้เด็กก่อนวัยเรียนมีสุขภาพที่แข็งแรงมีภาวะโภชนาการที่ดี พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็ก จำเป็นจะต้องให้อาหารเด็กให้เหมาะสม โดยให้เด็กก่อนวัยเรียนได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ ในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งจะได้กล่าวถึงรายละเอียดของอาหารหลัก 5 หมู่ ดังต่อไปนี้

2.2 อาหารหลักห้าหมู่

อาหารหมู่ที่ 1 มีหน้าที่เสริมสร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อาหารในหมู่นี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ ปลา กุ้ง เครื่องใน เช่น ตับ ปอด หัวใจ ไข่ต่างๆ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่นก ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง และอาหารที่ทำจากถั่ว นม และผลิตภัณฑ์จากนม

สถาบันวิจัยแห่งหนึ่งพบว่า เด็กที่ขาดโปรตีนและพลังงานก่อนวัย 3 ปี จะมีโรคหัวใจและเด็กที่เป็นโรคขาดอาหารก่อนอายุ 2 ขวบ เมื่อได้รับประทานอาหารที่ถูกต้อง ปรากฏว่าเด็กเหล่านั้นจะมีระดับโรคหัวใจสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการปรับปรุงอาหาร (พรทิพย์ พิชัย, 2542, หน้า 57)

บุคคลที่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารประเภทโปรตีน ได้แก่ ทารก เด็กวัยเรียน ซึ่งจะสังเกตได้จากน้ำหนักตัวที่ไม่เพิ่มขึ้น หรือน้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ปรากฏอาการเจ็บป่วยใดๆ หรือตัวเล็กกว่าเด็กที่มีอายุเท่ากัน

การขาดสารอาหารประเภทโปรตีนของเด็กวัยก่อนเรียน จะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย และสมอง ดังนั้น เด็กช่วงอายุ 3-6 ปี ควรได้รับเนื้อสัตว์วันละ 2-4 ช้อนโต๊ะ เครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไข่วันละ 1 ฟอง นมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว

เด็กวัยก่อนเรียนจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีประโยชน์จำพวกโปรตีนมากเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานต่อโรคติดเชื้อต่างๆ เด็กวัยนี้ควรได้รับโปรตีนประมาณวันละ 1.5-1.7 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งได้จากเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น

อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าวต่างๆ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว แป้งต่างๆ เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง และอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง หัวเผือก มันต่างๆ เมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วทำให้ร่างกายได้รับสารอาหาร คือ คาร์โบไฮเดรต มีหน้าที่ในการให้พลังงาน ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และให้มีแรงเคลื่อนไหวทำงานได้

อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียว หรือเหลือง และรวมถึงพืชหัวต่างๆ เช่น ผักบุ้ง คะน้า ฟักทอง กะหล่ำปลี มะเขือต่างๆ หัวผักกาดขาว แครอท มีประโยชน์ ได้แก่ บำรุงสุขภาพให้แข็งแรง บำรุงสุขภาพผิวหนัง นัยน์ตา เหงือก และฟันสร้างและบำรุงโลหิต ช่วยให้ร่างกายใช้

ประโยชน์จากอาหารได้เต็มที่ และมีเส้นใยเป็นกากช่วยให้อาหารขับถ่ายสะดวกยิ่งขึ้น เมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารคือเกลือแร่ ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ

อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ เช่น มะละกอ กัลยัม ส้ม มะม่วง สับปะรด เป็นต้น มีประโยชน์ คือ ช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคต่างๆ ช่วยให้ร่างกายสดชื่นนอกจากนี้ยังช่วยบำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือก และฟัน เมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วทำให้ร่างกายได้รับสารอาหาร คือ วิตามิน ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ เด็กก่อนวัยเรียนต้องการวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ มากเช่นเดียวกับวัยทารก วิตามินและเกลือแร่ที่พบว่าเป็นปัญหาในเด็กวัยก่อนเรียน ได้แก่

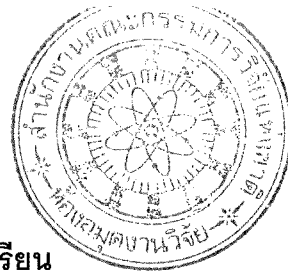
วิตามินเอ การขาดวิตามินเอ เป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้เด็กตาบอด มักพบในวัยทารก และวัยก่อนเรียน สาเหตุเนื่องจากแม่ได้รับวิตามินเอน้อยในขณะตั้งครรภ์ ทำให้ทารกได้รับวิตามินเอน้อยด้วย ซึ่งมีมากในไข่แดง ตับสัตว์ ผักใบเขียว และผลไม้สีเหลือง ได้แก่ มะละกอสุก มะม่วงสุก แครอท เป็นต้น

เหล็ก โรคโลหิตจางในเด็กเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดธาตุเหล็ก ทำให้เด็กอ่อนเพลีย ซีด ไม่แข็งแรง ตับ ม้ามโต ความต้านทานต่ำ เป็นโรคติดต่อเชื้อต่างๆ ได้ง่าย เด็กมักมีอาการซึมเศร้า เฉื่อยชา รับประทานอาหารไม่ยอมกิน จะพบเสมอว่า ภายหลังการหย่านมเด็กจะเกิดภาวะโรคโลหิตจางสูง ดังนั้น ควรให้อาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างพอเพียง อาหารที่มีธาตุเหล็กมาก ได้แก่ ตับ เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว

แคลเซียม จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน เพราะเด็กวัยนี้อยู่ในวัยเจริญเติบโต และฟันกำลังงอก อาหารที่ให้แคลเซียม คือ นม ปลาเล็กปลาน้อย และผักใบเขียว

อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ เช่น มันหมู มันไก่ ไขมันจากพืช เช่น น้ำมัน ถั่ว น้ำมันงา กะทิ เมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารคือไขมัน ซึ่งมีหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยทำให้ร่างกายมีกำลังเคลื่อนไหวและทำงานได้ ช่วยละลายวิตามินได้แก่ เอ ดี อี และเค เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ได้

สำหรับน้ำนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นขาดไม่ได้ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดอาการเหนื่อยล้า ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย บรรเทาอาการท้องผูก ช่วยป้องกันโรคไต นอกจากการได้รับจากอาหารและเครื่องดื่มต่างๆ แล้ว เด็กควรได้รับน้ำที่สะอาด วันละ 3-6 แก้ว ควรหลีกเลี่ยงการให้เด็กดื่มน้ำระหว่างรับประทานอาหารเพราะจะทำให้เด็กอิ่มก่อนที่จะรับประทานอาหารได้มาก



2.3 การกำหนดรายการอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

นอกจากเด็กจะต้องได้รับอาหารที่มีประโยชน์ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญแล้ว ขณะเดียวกันก็ยังคงคำนึงถึงสิ่งอื่นๆ ด้วย เช่น ในการจัดอาหารให้เด็ก ควร **เน้นประหยัด สะอาด และปลอดภัย** เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่ดีและเหมาะสมในที่นี้ ขอนำเสนอวิธีการกำหนดรายการอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เพื่อเป็นแนวทาง ดังต่อไปนี้

1. กำหนดให้มีอาหารหลัก 5 หมู่ ในปริมาณ และชนิดตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น
2. ประเภทอาหารแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ อาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น และอาหารว่าง ซึ่งในหนึ่งวันและตลอดสัปดาห์ ไม่ควรซ้ำกัน ควรมีความหลากหลาย เพื่อเด็กจะได้ไม่เบื่ออาหาร
3. อาหารเช้า เป็นอาหารมื้อที่สำคัญ เพราะเด็กจะต้องทำกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานตลอดวัน ควรเป็นอาหารรสอ่อน ย่อยง่าย ผู้ปกครองอาจเตรียมไว้ล่วงหน้าได้ เพื่อให้สะดวกไม่ต้องใช้เวลาในการเตรียมมากนัก
4. อาหารว่างเช้า ควรเป็นอาหารที่มีลักษณะเบาๆ ไม่ให้เด็กอึดมากเกินไป เพราะจะทำให้กินอาหารกลางวันได้น้อย
5. อาหารกลางวัน ควรเลือกอาหารที่ใช้ส่วนผสมไม่ซ้ำกับมื้อเช้า อาจเป็นอาหารประเภทจานเดียวหรืออาหารชุดที่รับประทานได้สะดวก
6. อาหารว่างบ่าย อาจเป็นนมสด ผลไม้ ขนมหวาน
7. การกำหนดรายการอาหาร ควรวางแผนจัดเป็นรายสัปดาห์ เพื่อให้ดำเนินการได้สะดวก และชัดเจน เมื่อจัดเสร็จควรตรวจสอบอีกครั้งว่าดีหรือไม่ และควรพิจารณาถึงการยอมรับของเด็กประกอบด้วย
8. ขณะที่ทำการปฏิบัติรายการอาหารให้แก่เด็กนั้น ควรทำการสำรวจข้อมูลเพื่อนำมาพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น โดยคำนึงถึงความต้องการของเด็กเป็นสำคัญ รายการอาหารที่คัดสรรและสร้างสรรค์ขึ้นนี้ควรมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างสม่ำเสมอ

ในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ทางกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535, หน้า 34-35) ได้เสนอแนะชนิดของอาหารที่มีประโยชน์ให้คุณค่าสูง ที่ควรจัดให้เด็กรับประทานบ่อยๆ ดังต่อไปนี้

1. พักทอง นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในอาหารประเภทแกง เช่น แกงจืด แกงเลียง ผัดต่างๆ ซุปแป้งทอด หรือทำเป็นอาหารคาวหวานชนิดอื่นๆ

2. มะเขือเทศ นำมาเป็นส่วนประกอบอาหารต่างๆ ได้ทั้ง แกงเผ็ด แกงจืด ไข่เจียว ผัดผักรวม ข้าวผัด ผัดเปรี้ยวหวาน ส้มตำ เป็นต้น
3. ผักใบเขียว นำมาใช้ในการผัด แกงจืด แกงส้ม ผักใบเขียวดังกล่าว ได้แก่ ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง ผักกาดเขียว คะน้า เป็นต้น การปรุงอาหารประเภทผัด ควรใช้ผักสีเขียวหรือสีเหลือง จะให้วิตามินเอสูงกว่าผักสีอื่นๆ เช่น หัวผักกาดขาว ฟักเขียว และการใช้ผักสด จะให้วิตามินซีมากกว่าผักตากแห้งหรือผัดคอง
4. ถั่วเมล็ดแห้ง นำมาใช้ประกอบอาหารคาวหวาน ที่นำมาทำเป็นอาหารคาว เช่น นำถั่วเมล็ดแห้งมาต้มสุกกับเนื้อสัตว์อื่นๆ ทำข้าวผัด และสามารถนำมาทำเป็นของหวาน โดยบดถั่วให้ละเอียด เช่น ถั่วกวน หรืออาจใช้ถั่วทั้งเมล็ด ประกอบเป็นของหวาน เช่น ถั่วแปบ
5. งา ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง มีทั้งโปรตีน แคลเซียม และไขมัน นำมาใช้เสริมในอาหารคาวหวาน
6. มันเทศสีเหลือง มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ามันเทศสีขาว และมันฝรั่ง และยังมีรสหวานกว่า อาจนำมาเชื่อม แกงบวด
7. สับปะรด นอกจากรับประทานเป็นผลไม้แล้ว ยังนำมาเชื่อมเป็นของหวาน หรือรับประทานสดเป็นผลไม้ หลังอาหาร แต่ไม่ควรรับประทานขณะท้องว่าง เพราะสับปะรดมีสารที่ช่วยย่อยโปรตีน ซึ่งอาจส่งผลในการกัดกระเพาะอาหารเป็นแผลได้

2.4 อาหารไทยเพื่อสุขภาพ

ความหมายและความสำคัญของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต การรับประทานอาหารเพื่อช่วยบำบัดความหิวในเบื้องต้น สร้างเสริมพลังงานทางร่างกายและจิตใจในลำดับต่อไป อาหารเป็นผลผลิตจากธรรมชาติและการสร้างสรรค์ของมนุษย์ จึงทำให้มีประเภท กรรมวิธีการปรุง ตลอดจนกรรมวิธีการรับประทานอาหารที่แตกต่างกันตามวัฒนธรรมของชุมชน ดังนั้น บุคคลจะมีความสุขสมบูรณ์ในชีวิตต้องได้รับอาหารทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเพียงพอ มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “อาหาร” ไว้หลากหลายความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. อาหาร หมายถึง อาหารการกิน เครื่องดำรงชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เช่น อาหารเช้า อาหารปลา อาหารนก โดยปริยาย หมายถึง สิ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึง เช่น อาหารตา อาหารใจ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2538, หน้า 946)

2. อาหาร เป็นหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ร่างกายของคนเรานั้น จะเจริญเติบโตและสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรคหรือเจ็บป่วย เราต้องรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ให้คุณค่าครบถ้วนแก่ความต้องการของร่างกาย (เบญจา เกษนคร, 2529, หน้า 4)

3. อาหาร คือ ปัจจัย 4 ที่จำเป็นที่สุดต่อชีวิต เพราะว่าร่างกายของคนเรา ต้องการอาหารเพื่อเลี้ยงร่างกายให้ต่อสู้กับงานได้อย่างทุกวันนี้ (ยิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์, 2541, หน้า 2)

4. อาหาร หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่เรากินหรือดื่มหรือนำเข้าสู่ร่างกาย เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกาย ช่วยให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ทำงาน และเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ อาหารอาจเป็นทั้งของแข็ง ของเหลว หรือก๊าซ เช่น อากาศที่เราหายใจเข้าไป เลือด น้ำเกลือ หรือยาฉีดที่แพทย์จัดให้ผู้ที่อยู่ในภาวะไม่ปกติ ก็นับว่าเป็นอาหารด้วย

5. อาหารเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้คนเรามีภาวะโภชนาการที่ดี อันนำไปสู่การมีสุขภาพ สมรรถภาพ และประสิทธิภาพที่ดีด้วย (กองโภชนาการ, 2541, หน้า 5)

จากความหมายของอาหารที่หลายท่านได้แสดงความคิดเห็นไว้ พอสรุปได้ว่า อาหารเป็นปัจจัยที่สิ่งมีชีวิตทั้งหลายมีความต้องการและจะขาดไม่ได้ พร้อมกันนั้น อาหารเป็นสิ่งที่ช่วยบำบัดความต้องการของร่างกายเมื่อเกิดความหิว รวมทั้งช่วยจรรโลงร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์สดใสมีชีวิตชีวา ดังนั้น ความหมายของอาหารไทย จึงหมายถึง อาหารต่าง ๆ ที่ประชาชนซึ่งอยู่อาศัยอยู่ในเขตประเทศไทยนำวัตถุดิบที่หาได้หรือที่มีอยู่ในบริเวณนั้นมาหุงต้มเพื่อใช้เป็นอาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทย และยอมรับเป็นอาหารประจำชาติไทยในที่สุด (ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์, 2542, หน้า 260)

อาหารไทยโดยทั่วไปจะมีข้าวเป็นหลักโดยเฉพาะข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ซึ่งนิยมบริโภคตามวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ไม่ว่าเป็นการรับประทานในกลุ่มบุคคลใด จะเป็นทางการหรือแบบกันเอง หรือเป็นการรับประทานอาหารตามร้านค้าภัตตาคารระดับหรู ก็จะสามารถขาดข้าวไม่ได้ โดยเฉพาะข้าวเหนียวสำหรับคนภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ส่วนรสชาติของอาหารไทยนั้นมีหลากหลายและค่อนข้างรสจัดทั้งอาหารคาวและของหวาน ซึ่งจะมีทั้งรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด มัน หวาน รวมทั้งรสของเครื่องเทศ สมุนไพรต่าง ๆ ที่บรรจงปรุงแต่งให้ได้คุณภาพ

อาหารไทยหลายอย่างใช้ผักเป็นหลัก เช่น แกงเลียง แกงส้ม แกงนพเก้า แกงแค แกงหน่อไม้ ฯลฯ อาหารประเภทยา ได้แก่ ยาใหญ่ ยาญวน ยาหัวปลี ฯลฯ ส่วนประเภทจิ้มหรืออาหารที่ต้องรับประทานกับผักมีมากมายหลายอย่าง โดยเฉพาะน้ำพริก หรือแม้แต่ขนมจีน อีสาน ขนมจีนปักษ์ใต้ ก็ต้องรับประทานกับผักหลาย ๆ ชนิด แกงไตปลา แกงเหลือง ก็เช่นเดียวกัน

ต้องรับประทานกับผักจึงจะได้รสชาติอร่อย อาหารไทยของทุกภาคที่จะต้องรับประทานกับผัก นานาชนิดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ส้มตำ ไม่ว่าจะเป็นตำมะละกอ มะม่วง ส้มโอ ฯลฯ ต้องรับประทานกับ ผัก เช่น กระถิน ยอดกระถิน ยอดทองหลาง ผักบุ้ง กระหล่ำปลี ฯลฯ แม้แต่อาหารประเภท ปลา หลน ลาบ ล้วนแต่เป็นอาหารที่ต้องรับประทานกับผักทั้งสิ้น (ศรีสมร คงพันธ์, 2540, หน้า 1) ดังนั้น จะเห็นได้ว่าอาหารไทยมีผลต่อสุขภาพเป็นอย่างมากเพราะประกอบด้วยผักชนิดต่างๆ เป็น จำนวนมาก

เอกลักษณ์ของอาหารไทย

คำว่า “เอกลักษณ์” มาจากคำว่า เอก เป็นคำวิเศษณ์แปลว่า หนึ่ง เยี่ยม ยอด เช่น เมืองเอก นางเอก และคำว่า ลักษณะ มาจากคำว่า ลักษณะ แปลว่า เครื่องหมาย เครื่องแสดงสิ่งหนึ่ง ให้เห็นว่าต่างไปจากสิ่งอื่น ดังนั้น เอกลักษณ์ของอาหารไทย จึงหมายถึง ลักษณะรู้ รส กลิ่น สี ที่มี อยู่เฉพาะตัวของอาหารไทยที่ไม่เหมือนกับอาหารของชาติอื่น เช่น การมีหลายรสรวมกันและหลาย ชนิดที่มีรสเผ็ดนำ มีหลายกลิ่นซึ่งแต่ละชนิดมีกลิ่นเฉพาะตัว รูปร่างหน้าตา มีรูปแบบหลากหลาย ผิวนุ่มสัมผัสแตกต่างกันออกไป ดังตัวอย่างเอกลักษณ์อาหารไทยบางอย่างที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ (สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, 2543, หน้า 3 - 4)

1. ต้มยำ

- | | |
|--------------|--|
| รูป (ลักษณะ) | - น้ำแกงใส สัดส่วนของน้ำ : เนื้อ ประมาณ 3 : 1 |
| | - ใช้น้ำต้มกระดูก ผัก กะทิ และนมสดจัดด้วย |
| สี | - ตามสีของวัตถุดิบที่นำมาปรุง |
| กลิ่น | - หอมสมุนไพร เช่น ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด ผักชี หรือ พริกแห้ง ปั้งไฟ |
| รสชาติ | - เปรี้ยวนำ เค็มเล็กน้อย มะขามเปียก หรือยอดมะขาม มะดัน |
| | - หวานนำต้มกระดูก หรือผักต่าง ๆ และเนื้อสัตว์ หรือ หวานกะทิ |
| | - เผ็ดจากพริกสดหรือพริกแห้งปั้ง ทำให้ได้รสชาติเดียวกัน |

2. แกงเข้ากะทิ

- | | |
|--------------|--|
| รูป (ลักษณะ) | - มีกะทิเป็นส่วนประกอบ น้ำแกงข้นหรือข้นปานกลาง |
| | - น้ำพริกแกงเผ็ดหรือแกงเขียวหวานเป็นส่วนผสม |
| | - มีน้ำมันลอยหน้าเล็กน้อย ได้จากการเคี่ยวกะทิ |

สี	- มีสีแดงหรือเขียว
กลิ่น	- มีกลิ่นหอมเครื่องแกงประเภทนั้น ๆ
	- หอมใบโหระพา ใบมะกรูด
รสชาติ	- เค็มปานกลางจากน้ำปลาหรือเกลือป่น
	- หวานกะทิหรือน้ำตาลปีบ

3. ลาบ

รูป (ลักษณะ)	- เนื้อสัตว์สับเกือบละเอียด มีเครื่องปรุงซอยละเอียด เช่น หอมแดงซอย ต้นหอมซอย
สี	- แดงคล้ำ
กลิ่น	- หอมกลิ่นข้าวคั่ว ผักชีฝรั่ง พริกป่น และใบสะระแหน่
รสชาติ	- เผ็ด เปรี้ยว เค็ม และรสของเนื้อสัตว์ที่ปรุง

4. น้ำพริก

รูป (ลักษณะ)	- ช้น ขลุกขลัก ไม่ใส
	- เครื่องปรุงซอยหรือโขลกละเอียด
สี	- แดง เหลือง เขียว ตามวัตถุดิบที่ใช้
กลิ่น	- หอมกลิ่นมะนาว พริกขี้หนูสวน กะปิ
รสชาติ	- เผ็ดตามชอบ เปรี้ยว เค็ม หวาน ตามลักษณะของน้ำพริกแต่ละชนิด

อาหารไทยเพื่อสุขภาพ

อาหารไทยเพื่อสุขภาพเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เพราะอาหารหลายอย่างปรุงด้วยวัตถุดิบที่มีส่วนประกอบของสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น เครื่องเทศ สมุนไพร เนื้อสัตว์และพืชผักต่าง ๆ ที่มีวิตามินครบถ้วน แต่คนเราจำนวนไม่น้อยมักจะรับประทานอาหารตามใจอยาก คือ การสรรหาสิ่งที่ตัวเองอยากรับประทาน โดยไม่คำนึงถึงพิษภัยที่ตามมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จนบางรายกลายเป็นโรคอ้วนและโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ หรือหลายรายกลายเป็นโรคขาดอาหาร เป็นต้น แพทย์หญิงลลิตา ธีระสิริ (2544, หน้า 176 - 177) ได้กล่าวถึงอาหารไทยเพื่อสุขภาพไว้ดังต่อไปนี้

1. อาหารไทยมีสารต้านอนุมูลอิสระจากผัก โดยเฉพาะผักพื้นบ้านและข้าวกล้องมีสารตัวหลัก ๆ เบตาแคโรทีน (Betacarotene) วิตามินซี อี (Vitamin C, E) และเซเลเนียม (Selenium) อุดมสมบูรณ์ ซึ่งจะทำให้เซลล์ร่างกายเสื่อมช้า และมีโอกาสเกิดการกลายพันธุ์ได้

น้อยกว่า คนไทยนิยมรับประทานผักสด โดยเอามาจิ้มน้ำพริกเป็นหลัก ใช้วิธีเก็บมาแล้ว รับประทานทันทีทำให้ได้วิตามินมากกว่าผักสุก โดยเฉพาะวิตามินซี (Vitamin C)

2. อาหารไทยมีสารผัก (Phytonutrient) จากผักพื้นบ้านมากมาย สารผักมี ผลต่อการป้องกันการกลายพันธุ์ของเซลล์ร่างกาย รวมทั้งมีบทบาทเพิ่มภูมิคุ้มกัน เช่น ขมิ้นชัน สามารถป้องกันมะเร็งในหนู แม้ว่าหนูจะสัมผัสกับสารก่อมะเร็งก็ตาม หากมันได้กินขมิ้นชันด้วย มันก็จะเป็นมะเร็ง

3. การรับประทานผักเป็นประจำของคนไทยทำให้ได้เกลือแร่โปตัสเซียม (Potassium) ไปเพิ่มภูมิคุ้มกัน ซึ่งมีผลต่อการลดอัตราเสี่ยงของโรคมะเร็งด้วย โดยทั่วไปอาหาร ไทยยังมีเกลือโซเดียม (Sodium) น้อยกว่าอาหารจีนและอาหารอเมริกัน แม้กระทั่งน้ำพริกกะปิ 1 ถ้วย ยังมีโซเดียมน้อยกว่าไส้กรอกแบบอเมริกัน 1 อันเสียอีก อาหารที่มีโซเดียมไม่มาก แต่มี โปตัสเซียมสูง จะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีกว่า

4. อาหารไทยมีสารเส้นใยสูง โดยเฉพาะข้าวกล้องและผักพื้นบ้าน สารเส้น ใยจะป้องกันโรคอ้วน ทำความสะอาดลำไส้ ลดอัตราเสี่ยงของมะเร็งทางเดินอาหาร ผักประเภท มะเขือพวง มะระขี้นก สะเดา ยอดมะกอก ใบชะพลู ดอกแค ล้วนมีสารเส้นใยสูงกว่าผักตลาด ทั้งสิ้น

5. อาหารไทยที่ใส่ส่วนผสมของผักและสมุนไพรไทยหลายอย่าง จะมี ลักษณะแก้กันเองของอาหาร เช่น ไก่ย่างอาจจะมีอนุมูลอิสระจากการผ่านไฟ คนไทยแต่ก่อนจะใช้ ขมิ้นชันทาไว้ (ไก่ย่างจะมีสีเหลือง) เพื่อแก้จุดอ่อนนี้

6. อาหารไทยที่มีไขมันต่ำ ทำให้เราพบมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ใหญ่ใน คนไทยในช่วง 30 กว่าปีที่ผ่านมา น้อยมาก อาหารประเภทแกงส้ม ต้มยำ น้ำพริก ยำ ลาบ ซึ่งเป็น อาหารจานที่ไม่ใช้น้ำมัน ทำให้รับประทานอาหารแล้วปลอดภัยจากโรคอ้วน และไขมันสูงในเลือด ซึ่งเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อโรคมะเร็งไปในตัว

7. อาหารไทยไม่เน้นการใช้เนื้อสัตว์มาก คนไทยรับประทานปลาเป็นหลัก รับประทานไก่บ้าง และนิยมนำมาใส่แกงผัก ทำให้ได้สารอาหารครบถ้วนกว่าการรับประทาน อาหารแบบตะวันตกที่เน้นแต่เนื้อ ๆ การรับประทานเนื้อสัตว์ของคนไทยมีมากเฉพาะในเทศกาล หรือกรณีงานบุญที่มีการลี้ยงหมู ลี้ยงวัว เลี้ยงกัน ซึ่งก็มักจะทำกันนาน ๆ ครั้ง

นอกจากนี้การปรุงอาหารไทยอาศัยเคล็ดในการปรุงอาหารมากมายให้อร่อย หรือที่เรียกว่า “รสมือ” ไม่จำเป็นต้องใช้ผงชูรสซึ่งเป็นสารเคมีโมโนโซเดียมกลูตาเมต (Monosodium glutamate) ซึ่งเข้าไปเพิ่มโซเดียมและทำให้ภูมิคุ้มกันลดลงทางอ้อม อาหารไทย แท้ ๆ เช่น แกงเลียง แกงป่า น้ำพริกกะปิ ลาบปลา ขนมหินน้ำยาเปล่า เหล่านี้ นอกจากจะมี

เนื้อสัตว์ไม่มากแล้วยังต้องรับประทานผักแก้มปริมาณมาก การรับประทานเนื้อสัตว์น้อยในขณะที่รับประทานผักมากเป็นการลดอัตราเสี่ยงของมะเร็งไปในตัว

ความสำคัญของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

1. เป็นอาหารที่ให้พลังงานจำพวกแป้ง โดยเฉพาะจากข้าวทุกชนิด เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด เป็นต้น รวมทั้งเผือก มันเทศ มันสำปะหลัง และถั่วต่าง ๆ ซึ่งวัตถุดิบเหล่านี้ ใช้ทำทั้งอาหารคาวและของหวาน ขนมไทยมีแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น บัวลอย ถั่วดำต้มน้ำตาล มันแกงบวด เป็นต้น
2. เป็นอาหารที่สร้างและซ่อมแซมร่างกาย ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ คนไทยนิยมนำทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่ มาปรุงเป็นอาหารมากมายหลายอย่าง นอกจากไข่ทั้งสองชนิดแล้ว ยังมีไข่ปลา ไข่นกกระทา และไข่อื่น ๆ อีก อาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงคือ เนื้อสัตว์ทุกชนิด ซึ่งคนไทยโดยทั่วไป ยังรับประทานในสัดส่วนที่ต่ำ เพราะบางครั้งครอบครัวไม่สามารถซื้อหามารับประทานได้มากนัก เนื่องจากความจำเป็นทางเศรษฐกิจ แต่คนเหล่านั้นอาจจะรับประทานถั่วต่าง ๆ และผลิตผลจากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ซึ่งมีคุณค่าใกล้เคียงเนื้อสัตว์ทดแทนได้
3. เป็นอาหารที่ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงาน คือ ไขมันที่ได้จากสัตว์และพืช ไขมันจากสัตว์ได้มาจากมันของสัตว์ต่าง ๆ เช่น มันหมู มันวัว มันไก่และไข่แดง ไขมันจากพืชได้มาจากมะพร้าว ซึ่งคนไทยใช้กะทิปรุงอาหารทั้งคาวและหวาน นอกจากนั้นยังได้ไขมันจากถั่ว งา และธัญพืชต่าง ๆ ด้วย
4. เป็นอาหารที่ป้องกันและต้านทานโรค ได้แก่ ผักและผลไม้ซึ่งประเทศไทยมีอย่างอุดมสมบูรณ์ คนไทยรับประทานทั้ง ใบ ดอก ผล ต้น และเมล็ดของผัก ซึ่งให้วิตามินสูง เช่น พักทอง มะเขือเทศ ตำลึง ผักกาด ผักบุ้ง เป็นต้น ผลไม้ของไทยมีมากมายหลายชนิดหมุนเวียนตลอดปี ผลไม้ให้วิตามินซี วิตามินเอ และเกลือแร่ เช่น มะละกอ มะม่วง ส้ม กล้วย ฯลฯ สามารถรับประทานได้ทั้งสดหรือนำมาต้ม เผา เชื่อม และกวนเก็บไว้ได้ด้วย

ฉะนั้น การปรุงอาหารของไทยเพื่อสุขภาพจึงควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ได้สารอาหารครบทั้ง 6 ชนิดคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ

โภชนาการสำหรับข้าวแบบไทย ๆ

ศาสตราจารย์นายแพทย์สิน อนุราษฎร์ (2544, หน้า 1) กล่าวถึงอาหารการกินที่ให้ประโยชน์ต่อชีวิตร่างกายคนเราว่า ยาอายุวัฒนะที่รับประทานแล้วไม่ค่อยแก่เฒ่า และทำให้อายุยืนเป็นร้อย ๆ ปีนั้น ยังไม่มีใครค้นพบหรือสังเคราะห์ขึ้นได้ แต่สารที่ทำให้คนเราแข็งแรงและ

อายุยืนขึ้นนั้นอาจจะมีอยู่แล้ว ซึ่งสารกลุ่มนี้ไม่ใช่สารใหม่ที่นักวิทยาศาสตร์การแพทย์เพิ่งจะค้นพบ หรือสังเคราะห์ขึ้นมา หากแต่เป็นสารตามธรรมชาติที่เราได้รับประทานกันทุกวัน ดังนั้น การดำรงชีวิตอยู่ของคนเราในปัจจุบันจึงควรคำนึงถึงความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะต้องได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ การรับประทานในแต่ละมื้อควรมีความพอดีได้สัดส่วนที่เป็นสมดุล (Balance Diet) จึงจะทำให้เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

อาหารหลัก 5 หมู่ของคนไทยประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ข้าว แป้ง เผือก มัน
2. เนื้อสัตว์ นม ไข่ และเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ
3. ไขมันจากสัตว์และพืช
4. ผักสด
5. ผลไม้

อาหารทั้ง 5 หมู่นี้ เมื่อได้รับประทานอย่างครบถ้วน จะเป็นสารอาหาร (Nutrients) ที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย และยังช่วยบำรุงป้องกันการเจ็บไข้ได้ป่วยให้กับชีวิตร่างกายอีกด้วย

อาหารสมส่วน

อาหารสมส่วน หมายถึง อาหารที่มีลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (พรพล รมย์บุญกุล, 2542, หน้า 20)

1. มีอาหารที่อยู่ในอาหารหลักครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และมีปริมาณสูงพอ
2. มีโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
3. มีคาร์โบไฮเดรตเพียงพอ
4. มีไขมันและกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายจำนวนพอเหมาะ ไขมันส่วนใหญ่

ควรมาจากพืช

5. มีเกลือแร่และวิตามินปริมาณสูง
6. มีน้ำเพียงพอ
7. มีกากอาหารจำนวนมากพอเพื่อช่วยในการขับถ่าย

ดังนั้น นอกจากเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า อาหารหลักของคนไทยคือข้าว ซึ่งอาจจะเป็นข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้าตามความนิยมและวัฒนธรรมท้องถิ่นแล้ว กับข้าวยังเป็น

สัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมายาวนาน แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามกระแสโลกาภิวัตน์ แต่ยังคงความเป็นไทยไว้อย่างเหนียวแน่น ซึ่งแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ประเภทต้มหรือแกง มีทั้งแกงเผ็ดใส่กะทิ และแกงป่า แกงจืด ต้มยำ ต้มโคล้ง สารพัดชนิด
2. ประเภทผัด ค่อนข้างจะเชื่อได้ว่าได้รับอิทธิพลมาจากอาหารจีน ซึ่งมีทั้งผัดจืด ผัดเปรี้ยวหวาน และผัดเผ็ด
3. ประเภทยำ พล่า เป็นที่นิยมในหมู่คนไทย ส่วนมากรสจัด โดยเฉพาะส้มตำ ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มนี้ด้วย
4. ประเภทเครื่องเคียง สำหรับรับประทานเล่น ตัดรสกับข้าว เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม หมูหวาน ทอดมัน
5. ประเภทเครื่องจิ้ม จำพวกน้ำพริกและหลนต่าง ๆ เพื่อรับประทานกับผักนานาชนิด

ถ้าพิจารณาในแง่ของโภชนาการและสุขภาพ จะเห็นได้ว่ามีความเหมาะสมอย่างยิ่งเพราะอาหารในชีวิตประจำวันของไทย นอกจากเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกายแล้ว ข้าวยังให้โปรตีนและวิตามินด้วย ซึ่งหลายคนหันมาบริโภคข้าวกล้อง ก็ยังได้รับประโยชน์มากขึ้น ส่วนกับข้าวควรจัดรายการอาหารให้ได้ครบอาหารหลัก 5 หมู่ แต่ไม่ซ้ำซากจำเจ และต้องไม่ลืมว่าไม่ควรรับประทานไขมันมากเกินไป (เช่น พวกกับข้าวที่ผัดน้ำมัน ทอด หรือใส่กะทิ) หลีกเลี่ยงอาหารที่เค็มจัด หวานจัด อาหารแบบไทยส่วนมากจะมีจุดเด่นตรงที่จัดเป็นสำหรับมีข้าวและกับข้าว 2 - 3 อย่าง และอาจมีผักสดด้วย การบริโภคอาหารแบบนี้ นอกจากจะได้รับประทานอาหารหลากหลายแล้ว เป็นการสร้างความมั่นใจว่าได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนแล้ว ยังมีส่วนเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวหรือระหว่างญาติมิตร ประเด็นที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งคือ เรื่องของสารที่ไม่ใช่สารอาหาร แต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โยอาหาร สารต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน (ต้านอนุมูลอิสระ) และสารอื่น ๆ ที่ได้จากเครื่องเทศ สมุนไพร ที่นิยมใช้ในอาหารไทย เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ใบกะเพรา ใบโหระพา พริกไทย เป็นต้น

ส่วนอาหารว่างมักรับประทานเป็นอาหารรองท้องระหว่างมื้ออาหารหลัก หรือในการพบปะสังสรรค์ อาหารว่างแบบไทยส่วนใหญ่จะมีแบ่งเป็นส่วนประกอบหลัก อาจมีเนื้อสัตว์ ถั่ว และผักเป็นส่วนผสม แล้วนำไปนึ่งหรือทอด ซึ่งได้แก่จำพวก ข้าวเกรียบปากหม้อ สาหร่ายหลอด หมูขอม่วง แป้งสับ เปาะเปี๊ยะทอด ข้าวตังหน้าตั้ง เป็นต้น จึงเป็นอาหารว่างที่ให้พลังงานสูง เนื่องจากมีไขมันที่มาจากน้ำมันใช้ทอดหรือทาเพื่อไม่ให้อาหารที่นึ่งแล้วติดกันจนดูไม่น่ารับประทาน ขนมน

บางชนิดนิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง เช่น ข้าวต้มมัด ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ ขนมครก เป็นต้น ซึ่งมักจะมีกะทิเพิ่มเข้ามา และมีส่วนประกอบที่ใช้เป็นหน้ากับไส้ขนมอีกด้วย ของว่างกลุ่มนี้จะให้พลังงานสูงเช่นเดียวกัน กลุ่มที่ให้พลังงานต่ำได้แก่พวกแป้งต่าง ๆ เช่น เมี่ยงคั่ว เมี่ยงปลาทุย เมี่ยงคำ แต่ถ้าใส่เครื่องที่มีไขมันสูง เช่น ถั่วลิสง มะพร้าวคั่วหนักมือไปหน่อย และเติมน้ำเมี่ยง พวกที่มีน้ำตาลมากหนักมือไปนิด พลังงานที่ได้รับก็อาจเกินอัตราได้

สำหรับของหวาน ขนมไทยมักเน้นความสวยงามและรสชาติพร้อมกับความหวานมัน ส่วนประกอบโดยทั่วไปคือ แป้ง กะทิ น้ำตาล เช่น ขนมชั้น ขนมครก ตะโก้ ขนมเปียกปูน ขนมถ้วย เป็นต้น ปริมาณที่บริโภคหนึ่งส่วนโดยทั่วไปให้พลังงานประมาณ 140 - 180 กิโลแคลอรี ขนมที่มีไข่เป็นส่วนประกอบ เช่น ฝอยทอง เม็ดขนุน ขนมหม้อแกง ส่วนของหวานเชื่อมจำพวก กัลล้วย พักทอง เผือก จาวตาลวาดกะทิ ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ ขนมตัดชิ้นที่มีลักษณะแห้งหรือค่อนข้างแข็ง เช่น ทองม้วน กลีบลำดวน ขนมบ้าบิ่น ฯลฯ ก็ให้พลังงานใกล้เคียงกันต่อหนึ่งส่วนที่รับประทานกันโดยทั่วไป ส่วนของหวานน้ำกะทิมักรับประทานเป็นถ้วย ซึ่งมีปริมาณมากกว่าขนมตัดชิ้น (เทียบเป็นน้ำหนัก) จึงให้พลังงานได้ถึง 140 - 240 กิโลแคลอรี เช่น พวงแกงบวด บัวลอย ลอดช่องน้ำกะทิ ซ่าหริ่ม เป็นต้น ขนมไทยอีกกลุ่มหนึ่งที่ให้พลังงานสูงคือกลุ่มที่ปรุงโดยทอดหรือชุบแป้งทอด

ดังนั้น ในกลุ่มของว่างและของหวานส่วนใหญ่จะรับประทานแต่พอควร เพื่อไม่ให้ได้รับไขมันและพลังงานมากเกินไป สิ่งที่จะใช้ทดแทนอาหาร 2 กลุ่มนี้ได้ดีคือผลไม้ ซึ่งในประเทศเรามีหลากหลายชนิดและรสชาติให้เลือกรับประทานได้ตลอดปี และไม่ควรรับประทานอาหารจำเจซ้ำซ้อนมากเกินไป โดยเฉพาะในบุคคลบางกลุ่มที่มีแนวโน้มหันไปหาอาหารจานด่วนแบบต่างชาติกันมากขึ้น ให้หันมารับประทานแบบไทยเพื่อให้สอดคล้องกับโภชนาบัญญัติของสุขภาพที่ดีตลอดไป

เครื่องเทศและสมุนไพรที่ใช้ในอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

เครื่องเทศ คือ ของหอมฉุนและเผ็ดร้อน ที่ได้มาจากต้นไม้สำหรับทำยาไทย และปรุงอาหารหรือมาจากต่างประเทศ เช่น ลูกผักชี ยี่ห่วย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2538, หน้า 194)

สมุนไพร คือ ผลผลิตธรรมชาติ ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยาหรือผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ เช่น กระเทียม น้ำผึ้ง รากดิน (ไล่เดือน) เขากวางอ่อน กำมะถัน ยางน่อง โล่ตื้น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2538, หน้า 201)

การประกอบอาหารที่มีเครื่องเทศและสมุนไพรเป็นส่วนผสม มีประวัติมายาวนาน เป็นเทคนิคที่น่าพิศวงในการปรุงอาหารที่ใช้เครื่องเทศและสมุนไพรกับอาหารประเภทแกง หมักดอง คลุกเคล้ากับอาหารประเภทต่าง ๆ ทั้งคาวและหวาน เครื่องเทศและสมุนไพรแต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติที่เหมาะสมกับอาหารบางอย่าง ซึ่งถือเป็นสาระสำคัญในการเลือกใช้ให้ประสบความสำเร็จสมบูรณ์ในการปรุงอาหาร

เครื่องเทศ หมายถึง ของหอมฉุนและเผ็ดร้อนที่ได้มาจากต้นไม้ สำหรับใช้ทำยาและปรุงอาหาร แต่ในตำราสากลจำแนกเครื่องเทศออกเป็น เฮิร์บ (Herbs) กับ สไปซ์ (Spices) เฮิร์บ หมายถึง พืชล้มลุกที่เรานำเอาใบ ดอก ลำต้น เมล็ด ฯลฯ มาใช้แต่งกลิ่นและรสให้อาหาร เช่น ใบโหระพา ใบกะเพรา สะระแหน่ แมงลัก หอม เป็นต้น โดยมากจะใช้ในลักษณะที่ยังสดอยู่เพราะมีกลิ่นหอมกว่าเมื่อแห้ง และเฮิร์บยังมีอีกความหมายหนึ่งคือ เป็นสมุนไพรเมื่อใช้เป็นยา ส่วนสไปซ์ หมายถึง ส่วนต่าง ๆ ของพืชที่เราใช้แต่งกลิ่นอาหาร เพื่อให้มีกลิ่นชวนรับประทานยิ่งขึ้น ได้แก่ พวกเปลือกของลำต้น ราก ใบ ดอก ผลและเมล็ด เช่น เปลือกของต้นอบเชย รากของกระชาย ผลของลูกจันทร์ ดอกกานพลู ฯลฯ โดยทั่วไปมักอยู่ในรูปของแห้ง และมีน้ำมันหอมระเหยสูง (อรรถพรประเสริฐ, 2537, หน้า 11)

ในการปรุงอาหารไทย เครื่องเทศและสมุนไพรเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ดังจะเห็นได้จากอุปกรณ์ การประกอบอาหารในแต่ละครัวเรือนหรือร้านอาหารและภัตตาคารทั่วไปว่า มีเครื่องเทศและสมุนไพรเก็บตุนไว้เป็นจำนวนมากน้อยตามความจำเป็นในการประกอบอาหาร นอกจากนี้ ในยุคปัจจุบันเครื่องเทศและสมุนไพรถูกนำมาแปรรูปเป็นสิ่งจำเป็นในอุตสาหกรรมอาหาร เครื่องดื่ม ยารักษาโรค และเครื่องสำอางต่าง ๆ อย่างกว้างขวางจนกลายเป็นพืชเศรษฐกิจที่ทำรายได้ให้หลายประเทศ

ประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตภูมิอากาศที่เหมาะสมแก่การเพาะปลูกพืชต่าง ๆ จึงสามารถผลิตเครื่องเทศและสมุนไพรขึ้นใช้เองมากมายหลายชนิดในปริมาณที่เหลือเฟือ จนกลายเป็นสินค้าออกส่งไปต่างประเทศได้ เช่น พริกชนิดต่าง ๆ แต่ก็มีเครื่องเทศและสมุนไพรหลายชนิดที่เราต้องนำเข้าจากต่างประเทศเพราะยังไม่สามารถผลิตเองได้ เช่น ลูกผักชี ยี่ห่วย ฯลฯ แต่ขณะนี้เรามีหน่วยงานทำการค้นคว้าวิจัยอย่างจริงจัง เพื่อทำการปลูกเองภายในประเทศให้ได้ในอนาคตอันใกล้

เครื่องเทศและสมุนไพร เป็นส่วนประกอบเพียงเล็กน้อยในการปรุงแต่งรสชาติและสีสันทให้อาหารและเครื่องดื่มเพื่อให้มีรสชาติที่น่ารับประทานยิ่งขึ้น ซึ่งหมายรวมถึงส่วนต่าง ๆ

ของพืช ได้แก่ ราก หัว เปลือก ลำต้น ใบ ดอก เมล็ด ผล หรือทั้งต้นที่อยู่ในสภาพสดหรือแห้ง ซึ่งนอกจากช่วยปรุงรสชาติอาหารแล้ว ยังช่วยปรับปรุงระบบการย่อยอาหารของมนุษย์ได้อีกด้วย เครื่องเทศและสมุนไพรหลายชนิดมีสรรพคุณทางยาอันเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านโบราณ ถูกนำมาผสมกับอาหารซึ่งได้ทั้งอิมและตัวยารักษาโรคด้วย ดังนั้น การรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่สมควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นแก่เด็กไทยทุกคนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กก่อนวัยเรียน

2.5 ความสำคัญของอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

ปัจจุบันประเทศไทยเป็นประเทศกำลังพัฒนาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 และ 10 (พ.ศ.2545 - 2549, พ.ศ.2550-2554) การพัฒนาทางด้านสุขภาพจะเน้นการส่งเสริมสุขภาพมากกว่ารักษาพยาบาล ซึ่งเป็นการส่งเสริมเชิงรุก โภชนาการเป็นส่วนเสริมสำคัญที่ทำให้ร่างกายเกิดพัฒนาการเจริญเติบโต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กวัยก่อนเรียน เนื่องจากเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาและการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วกว่าวัยใด

เด็กวัยก่อนเรียนเป็นส่วนประกอบสำคัญยิ่งส่วนหนึ่งในสังคมมนุษย์ เด็กเป็นสุดที่รักและความหวังสูงสุดของพ่อ แม่ เป็นอนาคตของครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ สิ่งสำคัญพื้นฐานในการเสริมสร้างเด็กให้มีคุณภาพคือ การให้ความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น อาหารและโภชนาการ การเลี้ยงดูให้มีสุขภาพกายและใจดี สิ่งเหล่านี้ช่วยปูพื้นฐานสำหรับบุคลิกภาพที่สุขสมบูรณ์ในอนาคตของเด็ก การที่เด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องและเหมาะสม รู้จักระเบียบของสังคม ประเพณี วัฒนธรรม รู้จักปรับตัวในสังคมได้ดี มีสุขภาพอนามัยดี รู้จักแก้ปัญหา ก็เปรียบเสมือนสังคมมี “ทุนมนุษย์” ที่มีค่ามากที่สุดของประเทศ ในเด็กวัยก่อนเรียนการเจริญเติบโตทางสมองเป็นไปอย่างรวดเร็วจนถึงอายุ 2 ขวบ การเจริญเติบโตของสมองจะเร็วมากถึง 80% ของผู้ใหญ่ ซึ่งการเจริญเติบโตจะเห็นได้ชัดเจนทางร่างกายทั้งน้ำหนักและส่วนสูง และการเจริญเติบโตนี้ต้องได้รับอาหารต่างๆ ที่มีคุณค่าในปริมาณที่เพียงพอ และเหมาะสม ซึ่งอาหารไทยที่ประกอบด้วยพืช ผัก ผลไม้พื้นบ้านนั้นเป็นอาหารที่มีความเหมาะสมเป็นอย่างยิ่ง

โดยทั่วไปมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ภูมิประเทศใด ย่อมดำรงชีวิต และปรับตัวโดยใช้ทรัพยากรที่อยู่แวดล้อมนั้นอย่างชาญฉลาดและกลมกลืน ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในทวีปเอเชียที่อยู่ในเขตอากาศร้อนชื้น ซึ่งอุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารเฉพาะถิ่น การดำรงชีวิตของชนชาติไทยจึงเป็นวิถีแห่งการพึ่งพิงธรรมชาติ ดังเช่น การประกอบอาหารไทยที่ใช้พืช ผัก

สมุนไพรตามท้องถิ่นเป็นหลัก อาศัยสัตว์น้ำจากแม่น้ำลำคลอง เช่น ปลา กุ้ง ปู หอย เมื่อเหลือรับประทานแล้วก็เก็บไว้ในรูปปลาแห้ง ปลาเค็ม กุ้งแห้ง กะปิ เป็นต้น อาหารไทยจึงมีความสำคัญยิ่งที่อาจเป็นต้นแบบแห่งการดำรงชีวิตของชนชาติอื่นด้วย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า อาหารไทยเพื่อสุขภาพเป็นอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกหมู่ของเด็กวัยก่อนเรียน เนื่องจากอาหารไทยมีส่วนประกอบของวัตถุดิบที่ให้คุณค่าทางโภชนาการครบทุกหมู่ ในศิลาจารึกหลักที่ 1 สุโขทัย กล่าวว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” ซึ่งเป็นหลักฐานระบุนวัตกรรมในการประกอบอาหารว่า มีทั้งโปรตีนและไขมันจากเนื้อปลา มีคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ส่วนแร่ธาตุ และวิตามินนั้นได้รับจากพืช ผัก เป็นสำคัญ ดังเช่นอาหารไทยชนิดหนึ่ง คือ น้ำพริกปลาหู เป็นตัวอย่างการประกอบอาหารที่ทรงคุณค่าในทางโภชนาการจากผัก ปลา และรสชาติอร่อยด้วยกลิ่นหอมจากกระเทียม กะปิ มะนาว และพริกชี้หนู เป็นต้น อาหารประเภทนี้เป็นอาหารหลักชนิดหนึ่งของชาวไทยที่เป็นที่นิยมรับประทานกัน เพราะนอกจากจะมีรสชาติดี มีสารอาหารครบทุกหมู่แล้ว นักธรรมชาติบำบัด (บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, 2537, หน้า 55) ยังให้ความสำคัญว่าเป็นอาหารที่มีกากใย (Fiber) สูง ซึ่งช่วยให้ระบบการขับถ่ายดี และช่วยลดการเกิดมะเร็งด้วย

เมื่อเด็กก่อนวัยเรียน ได้รับอาหารที่ถูกต้อง จะทำให้มีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งการพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและจิตใจจะเป็นไปอย่างสมบูรณ์ ดังนั้นมารดาจึงควรเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ว่าในแต่ละมื้อมีครบทั้ง 5 หมู่ หรือไม่ หลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยว เช่น ขนมหวาน ลูกกวาด น้ำอัดลม ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัย 1-6 ปี ที่ร่างกายและสมองกำลังมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงควรดูแลให้เด็กได้รับอาหารที่มีคุณภาพและปริมาณเหมาะสม โดยให้เด็กจุ่มรับประทานอาหารกับบิดา มารดา ให้เด็กตักอาหารด้วยตนเอง สร้างแรงจูงใจให้เด็ก ลองอาหารใหม่ๆ ด้วยการจัดอาหารให้มีสีสันสะดุดตา รูปร่างที่แตกต่างกัน เช่น หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม สับแล้วปั้นให้กลม เป็นต้น อาหารไทยเพื่อสุขภาพ จัดได้ว่าเป็นอาหารไทยที่ช่วยเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย และจิตใจ โดยเฉพาะอาหารที่มีสารอาหารโปรตีน และพลังงาน การขาดโปรตีนและพลังงานในวัยนี้ มีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง ทำให้เซลล์สมองมีขนาดเล็ก ซึ่งกระทบต่อการเรียนรู้และสติปัญญาของเด็กมาก ส่วนร่างกายจะทำให้เด็กมีรูปร่างเล็ก ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยง่าย ถ้าต้องการให้เด็กฉลาด จะต้องบำรุงด้วยอาหารตั้งแต่ยังเป็นเด็ก พัฒนาการทางสมองปกติ ขึ้นอยู่กับการได้รับสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ซึ่งแต่ละหมู่จะทำหน้าที่แตกต่างกันดังได้กล่าวมาแล้ว

2.6 คุณค่าและประโยชน์ของส่วนประกอบในรายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

เป็นที่ทราบและยอมรับกันโดยทั่วไปว่า อาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ในทางยาอย่างยิ่ง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกพืช ผัก ผลไม้และสมุนไพรไทยมาเป็นวัตถุดิบในการปรุงเป็นเมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนหลากหลายชนิด ดังจะได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของวัตถุดิบแต่ละชนิด ดังต่อไปนี้

1. กระเทียม มีรสเผ็ด มีกลิ่นช่วยกระตุ้นประสาท มีสารแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไทฟอยด์ บิด อหิวาห์ คอติบ และปอดบวม บำรุงกระเพาะ ระบายไอ ขับเสมหะ ป้องกันอาการท้องอืด แน่นท้อง จุกเสียด แก้โรคหลอดเลือดอุดตัน ปวดศีรษะข้างเดียว เป็นถ่ายพยาธิ รักษาโรคผิวหนัง
2. ผักชี มีรสเผ็ดอ่อนๆ มีกลิ่นหอมเป็นพิเศษ มีหัวน้ำมันระเหย กรดไขมัน ช่วยการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ถอนพิษ บำรุงกระเพาะอาหาร รักษาไข้หวัด
3. ต้นหอม ขั้วเหง้า กระตุ้นน้ำย่อย ฆ่าเชื้อแบคทีเรียของโรคบิด รักษาไข้หวัด จมูก อักเสบ ใช้พอกรักษาฝีที่กลัดหนอง
4. กะเพรา ใบใช้ใส่แกงป่า ผัดเผ็ดหมู เนื้อ ไก่ ใบกะเพราเป็นยาแก้ปวดท้อง ท้องขึ้น แก้ลมแก้จุกเสียด แน่นท้อง น้ำมันหอมระเหยจากใบฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ได้
5. ตะไคร้ เป็นเครื่องปรุงในเครื่องแกงเผ็ดทุกชนิด ใส่ในพล่า ยำ ช่วยดับกลิ่นคาว ให้ประโยชน์ทางยา คือ บำรุงธาตุให้เจริญ ขับลมในลำไส้ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ
6. หอมแดง ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดความร้อน แก้ไข้หวัด แก้ผดผื่นคัน แก้ปวดท้อง ท้องผูก ปัสสาวะไม่ออก รักษาโรคบิด
7. มะนาว แก้วค้อแห้ง เจ็บคอ แก้ไอ ขับเสมหะ ป้องกันโรคลักปิดลักเปิด มีวิตามินซีสูง เหล็ก และแคลเซียม มีวิตามินเอ และซีสูง เป็นยาบำบัดโรคประสาท ถอนพิษ แก้เบื่อเมา แก้ตาฟาง
8. พริกไทย เป็นเครื่องเทศ ช่วยปรุงรสอาหาร แก้คาว ให้ประโยชน์ทางยา แก้โรคปอดบวมในท้อง
9. ข่า แก้วท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดท้อง รักษากลากเกลื้อน
10. ข้าวกล้อง มีธาตุเหล็กเป็น 2 เท่า ป้องกันโรคโลหิตจาง มีฟอสฟอรัส มากกว่าข้าวขาว ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน มีแคลเซียม จะทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว ในข้าวกล้องมีไขมันมากกว่าข้าว ให้พลังงานแก่ร่างกาย กากอาหารมีมากกว่า ช่วยป้องกันโรคท้องผูก และมะเร็งลำไส้ใหญ่ เกลือแร่ วิตามิน ในข้าวกล้องมีมากกว่า 20

ชนิด มีหน้าที่ทำให้การทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ และเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์ มีโปรตีนมากกว่า 30 เปอร์เซ็นต์ ช่วยเสริมสร้างร่างกาย มีคาร์โบไฮเดรต (แป้ง) น้อยกว่าข้าว ช่วยลดความอ้วน ส่วนคนที่ผอมก็จะสมบูรณ์ขึ้น ถ้าได้รับประทานข้าวกล้องเป็นประจำ

11. เผือก มีโปรตีน ไขมัน แป้ง สารเกลืออินทรีย์ มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 บี 2 ช่วยบำรุงธาตุ แก้อักเสบ ระบายลม ช่วยรักษาต่อมน้ำเหลืองบวม ต่อมน้ำเหลืองอักเสบ ทาแก้ดรรชนี รักษาต่อมนมอักเสบ รักษาผิวหนังช้างได้ผล

12. หัวผักกาด ทั้งหัวผักกาดแดง และหัวผักกาดขาว รากและหัว ใช้รักษาโรคได้ มีรสหวาน เผ็ด มีกลูโคส และซูโครส มีกรดอะมิโน มีวิตามิน แคลเซียม แมงกานีส เมล็ดมีไขมัน หัวน้ำมันระเหย และสารราฟานอล สารที่กลั่นจากหัวผักกาดช่วยต้านทานเชื้อโรค และกลั่นที่ออกมา เมล็ด ช่วยต้านทานเชื้อโรค หัวผักกาดช่วยบำรุงธาตุ ขจัดเสมหะ แก้ไอ แก้ถอนพิษไข้ แก้ร้อนใน ใช้รักษา โรคหลอดลมอักเสบ ลำคออักเสบ รักษาหวัด ธาตุพิการ

13. มันฝรั่ง มีรสหวาน มีแป้งมัน มีโปรตีน มีวิตามินบี 1 บี 2 วิตามินซี เกลืออินทรีย์ มีโปรแตสเซียม ช่วยรักษาโรคกระเพาะให้น้อยลง ช่วยรักษาปัสสาวะในระบบบดย่อยให้เข้าที่

14. แครอท มีรสหวาน มีน้ำตาล กรดไขมัน หัวน้ำมันระเหย ช่วยลดน้ำตาลในโลหิต รักษาโรคตาบอดกลางคืน รับประทานหัวแครอทสดช่วยขับพยาธิในลำไส้

15. มะเขือเทศ มีรสอมเปรี้ยว หวานเล็กน้อย มีวิตามินบี 1 บี 2 วิตามินซี มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ช่วยฆ่าเชื้อโรค ราบหลายชนิด ลดความดันโลหิต กระตุ้นกล้ามเนื้อ ช่วยถอนพิษ ขับร้อนใน

16. ผักกาดขาว ใช้เป็นยาช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้ไอ ขับเสมหะ แก้พิษสุรา

17. ผักบุ้ง มีวิตามินเอ บำรุงสายตา ลดความดันโลหิต

18. ข้าวโพด ข้าวโพดมีวิตามินเอ และเส้นใยอาหารอย่างมาก พอเพียงกับร่างกาย มีพลังงานเพียง 66 แคลลอรี่ ต่อข้าวโพด 1 ถ้วยตวง มีอาหารสำคัญในการต่อสู้ป้องกันโรคมะเร็ง ลมปัจจุบัน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอ้วนมากเกินไป

19. ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาวมีวิตามินบีมาก ช่วยป้องกันโรคความเครียด และมีแร่ธาตุ เหล็ก เสริมสร้างโลหิต มีเส้นใยอาหาร มีโปรแตสเซียม มีไขมัน และมีเกลือเพียงเล็กน้อย รับประทานแล้วช่วยป้องกันลมปัจจุบัน ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

20. กะหล่ำปลี เป็นผักชนิดหนึ่งที่ทำให้คุณประโยชน์ เมื่อรับประทานแล้วทำให้สุขภาพ และอนามัยดีขึ้น เศษผักชิ้นเล็กๆ ที่หั่นแล้ว 1 ถ้วยตวง มีแคลเซียม โปแตสเซียม และวิตามินเอ ไม่มีโซเดียม และไขมัน มีพลังงานความร้อน 16 แคลลอรี่ มีเส้นใยอาหารอย่างพอเพียง และมีส่วนผสมของสารป้องกันสาเหตุของโรคมะเร็ง พบว่า ผู้ที่ไม่รับประทานผักกะหล่ำปลีเป็นโรคมะเร็งมากกว่า คนที่รับประทานเป็นประจำ ถึงสามเท่า นอกจากนี้ยังป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ลมปัจจุบัน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน

21. กะหล่ำดอก มีไขมันต่ำ มีโซเดียมต่ำ แต่มีโปแตสเซียมสูง มีเส้นใยอาหารมาก ทำให้สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดี ป้องกันโรคลมปัจจุบัน ด้วยสามารถป้องกันและต่อสู้โรคมะเร็งได้ดี ดอกกะหล่ำเป็นพวกเดียวกับกะหล่ำปลี มีคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกายของคนเรามาก

22. ฟักทอง มีวิตามินบี ซี กลูโคส ซูโครส มีไขมัน และมีโปรตีน เนื้ฟักทองช่วยบำรุงธาตุ ใช้เป็นยาระงับอักเสบ และลดความปวด เมล็ดฟักทองช่วยบำรุงธาตุ ช่วยขับพยาธิ เส้นด้าย พยาธิไส้เดือน พยาธิตูดเลือด โรคหลอดลมอักเสบ แก้วโรคปัสสาวะขัด

23. ถั่วเขียว ใช้ถั่วเขียนแทนเนื้อสัตว์ได้ มีคุณค่าเกือบเท่ากัน เพราะมีโปรตีนสูงมาก ถั่วเขียวต้ม 1 ถ้วยตวง มีแคลเซียมสูงมาก มีเส้นใยอาหารอุดมสมบูรณ์ มีโปแตสเซียม ถั่วเขียวจึงเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยควบคุมโรคความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคลมปัจจุบัน หัวใจวาย จากการศึกษาพบว่า ถั่วเขียวมีคลอเรสเตอรอลน้อยมาก ดังนั้นจึงช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ดี ถั่วเขียวครึ่งถ้วยมีพลังงาน 134 แคลลอรี่

24. ถั่วดำ ใช้ขับปัสสาวะ ถอนพิษ เยื่อถั่วบำรุงร่างกาย และระงับเหงื่อ รักษาไข้หวัด เหงื่อไหลขณะนอนหลับ

25. ถั่วเหลือง ถอนพิษ ขับปัสสาวะ บำรุงเลือด รักษาไข้หวัด แก้ท้องเดิน รักษาสิ่ว ฝีหัวช้าง

26. สาครู อุณหภูมิเพาะ บำรุงธาตุ ขจัดเสมหะ บำรุงปอด

27. ลูกเดือย ใช้รักษาธาตุพิการ แก้อาการปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะไม่สะดวก ด้านทานโรคมะเร็ง

28. งา เป็นยาบำรุง ช่วยระบายท้อง ปรับเลือดลม บำรุงตับ ทำให้ผมดำ รักษาโรคโลหิตจาง ร่างกายอ่อนแอ ท้องผูก ผมหงอก ไอ หอบ หลังสิ้นอักเสบเรื้อรัง

29. แตงกวา มีรสหวาน รับประทานดิบๆ มีน้ำตาล โปรตีน วิตามิน และหัวน้ำมันระเหย มีวิตามินเอ บี ซี ดี แก้วร้อนใน คั้นน้ำจากแตงกวาใส่แอลกอฮอล์ดื่มรับประทานทั้งน้ำ

ทั้งเนื้อ รักษาอาการไอ แก้วพิษ ขับปัสสาวะ แก้กะหาย ฟอกเลือด แก้ก้องเสีย ช่วยขับปัสสาวะ และถอนพิษ ใช้รักษาโรคผิวหนัง เพราะอากาศร้อน

30. บรอกเคอรี ใช้ป้องกันโรคมะเร็งปอด โรคทรวงอก และโรคลำไส้ ควรรับประทานสด หรือผัดไม่ให้สุกเกินไป

31. ผักกาดหอม ต่อด้านมะเร็งในกระเพาะอาหาร มีวิตามินซี ช่วยให้เหงือกแข็งแรง ควรรับประทานสด แก้วปัสสาวะน้อย ปัสสาวะเป็นเลือด เพิ่มน้ำนม ขับปัสสาวะ

32. แตงโม ช่วยถอนพิษร้อน รักษาแผลในปาก ด้วยการดื่มน้ำแตงโม ในตอนเช้าและเย็น ช่วยปัสสาวะ หล่อลื่นลำไส้ มีผลต่อหัวใจ กระเพาะ และกระเพาะปัสสาวะ แก้วเวียนจากการเมาแดด แก้วอาเจียน แก้กะหาย แก้วขมปาก ดับกลิ่นปาก ปัสสาวะเหลือง แก้วอาการเมาค้าง แก้วเบาหวาน ได้อีกเสบ

33. แคนตาลูป อุดมไปด้วยธาตุป้องกันโรคมะเร็ง อุดมด้วยวิตามินซี โปรแตสเซียม วิตามินบี 6 และกากใย

34. มะพร้าว เนื้อมะพร้าวช่วยบำรุงโลหิต น้ำมะพร้าวระงับอาการอาเจียน

35. แห้ว ช่วยลดไข้ ช่วยย่อย ช่วยขับปัสสาวะ น้ำดื่มกับแห้วรักษาความดันเลือดสูง ดื่มน้ำแห้ว รักษาอาการเจ็บคอ ริดสีดวงทวาร แก้วแผลร้อนในปาก แก้วอาการท้องผูก มีมูกเลือด

36. มะละกอ รับประทานได้ทั้งดิบ และสุก ดิบทำส้มตำ แกงส้ม แกงเลียง ผัดกับไข่ มะละกอสุก รับประทานเป็นผลไม้ มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินเอ บี และซี เป็นยาบำรุงธาตุ แก้วธาตุไม่ปกติ แก้วกระเพาะอาหารอักเสบ ช่วยย่อยอาหาร และเป็นยาระบายท้อง

ตอนที่ 3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปลูกฝังพฤติกรรมโภชนาการไทย เพื่อสุขภาพในเด็กก่อนวัยเรียน

การบริโภคอาหารจัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมสุขภาพ เพราะเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งแสดงออกในลักษณะของความรู้ความเข้าใจ เจตคติ และการกระทำหรือปฏิบัติต่ออาหาร การกินของบุคคล ปัญหาสุขภาพล้วนมีสาเหตุสำคัญจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมทั้งสิ้น ดังนั้น พฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นทั้งสาเหตุและแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพทั้งในด้านการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพของสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

3.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม

แนวคิดเรื่องสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมสุขภาพหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมตามทัศนะของนักพฤติกรรมศาสตร์ แบ่งได้ 3 กลุ่มคือ

3.1.1 รูปแบบที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในตัวบุคคล

กลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่าสาเหตุการเกิดพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในบุคคล ได้แก่

ความรู้ ค่านิยม เจตคติ ความคิด ฯลฯ ได้แก่

รูปแบบความเชื่อด้านสุขภาพ (Health belief model) ยึดแนวคิดที่ว่า บุคคลมีพฤติกรรมป้องกันโรค จะต้องเชื่อว่ามีโอกาสเป็นโรคนั้น อาการรุนแรงของโรคอาจทำให้ตายหรือพิการ ได้รับประโยชน์จากการป้องกันโรค มีแรงจูงใจให้ปฏิบัติ มีปัจจัยร่วม เช่น อายุ เพศ บุคลิกภาพ ฯลฯ และปัจจัยกระตุ้น เช่น สื่อมวลชน เพื่อน เจ้าหน้าที่ เป็นต้น รูปแบบนี้นำมาใช้อธิบายพฤติกรรมการรักษาพยาบาลและการส่งเสริมสุขภาพด้วย (กองสุขศึกษา, 2542, หน้า 5)

รูปแบบการตั้งใจใฝ่พฤติกรรม (Fishbein's behavior intention model) ให้ความสำคัญในเรื่องเจตคติของบุคคล เพื่ออธิบายพฤติกรรมโดยเน้นที่ความตั้งใจจะกระทำหรือไม่กระทำ โดยมีหลักการคือ ความเชื่อในผลการกระทำพฤติกรรม มีอิทธิพลต่อเจตคติและบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมในที่สุด

ความเชื่ออำนาจในตนในการพัฒนาสุขภาพ (Health locus of control) ยึดหลักความคาดหวังที่จะทำพฤติกรรมและเชื่อว่าพฤติกรรมมีคุณค่าต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยบุคคล บางคนสามารถควบคุมการกระทำของตนเองได้ (Internal locus of control) แต่บางคนไม่สามารถควบคุมการกระทำของตนเองได้ แต่สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพล (External locus of control) สิ่งแวดล้อมภายนอกได้แก่ อิทธิพลของคนอื่น โอกาส โชค ดวงเคราะห์ ฯลฯ

รูปแบบการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรม (Behavior modification) ยึดหลักกระบวนการเรียนรู้ สามารถสร้างหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่พึงประสงค์ได้ โดยกระบวนการเรียนรู้ต้องสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ส่วนกลวิธีที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ ได้แก่ วิธีสร้างแรงกระตุ้นโดยเตือนความจำให้ปฏิบัติ การให้คำมั่นสัญญา การวางเป้าประสงค์เอง การปฏิบัติและควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแผน การวางกรอบพฤติกรรมควบคุมตนเอง เป็นต้น

3.1.2 รูปแบบที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

กลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่าสาเหตุการเกิดพฤติกรรมมาจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมและระบบโครงสร้างทางสังคม เช่น ระบบการเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา องค์ประกอบด้านประชากรและลักษณะทางภูมิศาสตร์ ฯลฯ รูปแบบที่ใช้กันมาก คือ การใช้แรงสนับสนุนทางสังคมแก้ปัญหาสาธารณสุข (Social support strategy) เนื่องจาก การตัดสินใจของคนส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของบุคคลที่มีความสำคัญและมีอำนาจมากกว่าตน ตลอดจนแรงสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบสำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม คือ ผู้ให้และผู้รับมีการติดต่อสื่อสารที่ข้อมูลข่าวสารนั้นผู้รับเชื่อว่าผู้ให้สนใจ เอาใจใส่ มีความรักความหวังดีอย่างจริงใจ ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า เป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นส่วนหนึ่งของสังคม สามารถทำประโยชน์แก่สังคมได้ แรงสนับสนุนอาจอยู่ในรูปข้อมูลข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือด้านจิตใจ ซึ่งจะต้องช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการคือ การมีสุขภาพ

3.1.3 รูปแบบสหปัจจัยหรือรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยซับซ้อน

กลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่า สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากปัจจัยภายในบุคคล และปัจจัยภายนอกบุคคล โดยมองปัญหาโรคภัยไข้เจ็บและพฤติกรรมสุขภาพในมุมมองกว้าง ทั้งทางด้านการแพทย์ สาธารณสุข ตลอดจนด้านสังคมคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ใช้ชุมชนเป็นตัวตั้งเป็นรากฐานในการแก้ปัญหา ส่วนกระบวนการแก้ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ นอกจากการให้การศึกษากลุ่มที่มีปัญหาแล้วยังให้ความสำคัญในการพัฒนาให้ประชาชนมีความรู้ ทักษะอย่างเพียงพอที่จะนำไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมที่เป็นสาเหตุของปัญหาได้ และใช้เทคโนโลยีสุขภาพที่เหมาะสมกับประชาชน (A - People - oriented health technology) โดยประชาชนเป็นผู้ริเริ่ม คิดค้นวิธีการ วัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสม เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน

3.2 การปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ

การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ อาจจำแนกได้ 2 ลักษณะ (ธนวรรณ อิมสมบุญ, ม.ป.ป.) คือ

3.2.1 กระบวนการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ

การปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดขึ้นในบุคคลต่าง ๆ ในช่วงเวลาของการพัฒนาพฤติกรรม ตามพัฒนาการเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เพราะการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องใดให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลแล้ว จะมีผลต่อสุขภาพและการพัฒนาสุขภาพของบุคคลนั้น เพราะกระบวนการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพหรือกระบวนการสุขศึกษา จะทำให้บุคคลมีความรู้ความ

เข้าใจที่ถูกต้อง เพียงพอในเรื่องสุขภาพ มีเจตคติ ความตระหนัก และจิตสำนึกที่ดีต่อสุขภาพ ตลอดจนมีทักษะทางสุขภาพที่ดีเพียงพอในการปฏิบัติตนเพื่อดูแลและพัฒนาสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

3.2.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

การดำเนินงานเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมให้เป็นพฤติกรรม

สุขภาพที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ใช้กระบวนการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพหรือสุขศึกษา ซึ่งมีแนวทางในการดำเนินงาน คือ

3.2.2.1 การกำหนดเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาในแต่ละพื้นที่และกลุ่มประชากรเป้าหมาย

3.2.2.2 การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่จำเป็นสำหรับการที่จะทำให้เกิดการแก้ปัญหาบรรลุเป้าหมาย

3.2.2.3 การกำหนดกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการแก้ไขปัญหา

3.2.2.4 การกำหนดกิจกรรมที่จำเป็นที่จะทำให้เกิดกลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้ตามต้องการ

3.2.2.5 การกำหนดเนื้อหาหรือสาระที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

3.2.2.6 การกำหนดสื่อที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามต้องการ

3.2.2.7 การกำหนดความถี่และความต่อเนื่องของกิจกรรมให้เพียงพอที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้ได้

3.2.2.8 การกำหนดความครอบคลุมของกิจกรรมที่ดำเนินการให้ครอบคลุมพื้นที่และกลุ่ม เป้าหมายที่ต้องการ

3.2.2.9 การปฏิบัติงานตามแผน

3.2.2.10 การประเมินผลลัพธ์ของการดำเนินงานในพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงตามที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์

จะเห็นได้ว่า การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นที่จะส่งเสริมสุขภาพทั้งในรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมและการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยการศึกษาคือการจัดประสบการณ์ เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี อันนำไปสู่การมีสุขภาพทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม จุดเริ่มต้นที่ดีจึงควรปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพตั้งแต่เด็ก ซึ่งทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับเด็กต้องร่วมมือกัน ช่วยปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดขึ้นในเด็กทุกคน ทั้งในรูปแบบของการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน กิจกรรมนอก

เวลาเรียน การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในการปลูกฝังพฤติกรรมที่สอดคล้องและสนับสนุนกัน ทั้งบ้าน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนและชุมชน และพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนเป็นสุขนิสัยที่ยั่งยืน

3.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

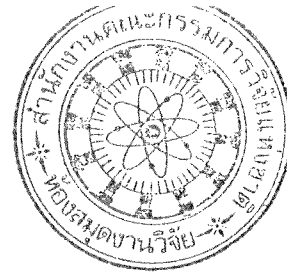
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารการกิน ทั้งด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ทั้งพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกให้เห็น เช่น การเลือกกินอาหาร การซื้ออาหาร การปรุงหรือประกอบอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ปริมาณอาหารที่กิน การกินอาหาร ฯลฯ และพฤติกรรมภายใน เช่น ความชอบ ความเชื่อ ความรู้สึก ความคิด เจตคติที่มีต่ออาหารการกิน เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารของแต่ละคนที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อสุขภาพของแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมจะช่วยให้เสริมสร้างสุขภาพที่ดี อนึ่ง ในการบริโภคอาหารของบุคคลโดยทั่วไปต้องการบริโภคอาหารเพื่อสนองความต้องการด้านต่าง ๆ เช่น เพื่อให้หายหิว รู้สึกว่าอิ่ม อร่อย ได้รับความสะดวกในการกิน ในบางกรณีอาจมีความต้องการพิเศษ เช่น กินเพื่อสุขภาพ เพื่อความงาม เพื่อให้อยู่ท้องนาน กินให้เหมาะสมกับฐานะในสังคม เป็นต้น

บุคคลที่มีความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการ มักจะเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากนี้ ลักษณะการบริโภคอาจแตกต่างกันไปตามเงื่อนไข โอกาส เช่น วัย เพศ ฐานะทางเศรษฐกิจ อาชีพ ตำแหน่งหรือฐานะทางสังคม โอกาสพิเศษ ราคา รสนิยม ความพอใจ รสชาติ รูปลักษณะของอาหาร ค่านิยม เป็นต้น ซึ่งเป็นบริบทของสังคม วัฒนธรรม จิตวิทยาและปัจจัยส่วนบุคคลด้วย

3.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขและสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านอาหารและโภชนาการ ได้จัดทำโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อบัญญัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย เพื่อป้องกันภาวะขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกินตลอดจนพิชภัยจากอาหาร ภายใต้กรอบวัฒนธรรมการกินอาหารของคนไทย และอยู่บนพื้นฐานของความเป็นวิทยาศาสตร์ไว้ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ



5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
9. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

จะเห็นได้ว่าถ้าบุคคลใดสามารถปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่กล่าวมาได้อย่างสม่ำเสมอ ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพดีอย่างแน่นอน แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่ควรระวัง คือ ควรรับประทานอาหารอย่างเพียงพอตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวัยด้วย

3.5 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน

จากรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย (กรมอนามัย, 2549, หน้า 2) ได้รายงานผลสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน 1-5 ปี จำนวน 1,271 คน ดังนี้

การกินอาหารมื้อหลัก พบว่า เด็กวัยก่อนเรียน ร้อยละ 81.2 กินอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ โดยเด็กในชนบทกินอาหารครบ 3 มื้อมากกว่าเขตเมือง ร้อยละ 82.4 และ 76.5 ภาคกลางเขตเมืองมีการกินอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อสูงสุดถึงร้อยละ 85.7 อาหารมื้อหลักที่เด็กกินทุกวันมากที่สุดคืออาหารมื้อเย็น ร้อยละ 91.9 รองลงมาเป็นมื้อกลางวัน ร้อยละ 85.8 และมื้อเช้า ร้อยละ 85.0 เหตุผลในการไม่กินอาหารเช้า ได้แก่ การกินอาหารอื่นแทนหรือดื่มนมแทนอาหารหลัก รองลงมาคือ ไม่มีเวลากินอาหารเช้า พบในทุกภาคในเขตเมืองมากกว่าเขตชนบท ส่วนเหตุผลที่ไม่กินอาหารมื้อกลางวัน คือ ดื่มนมแทนและกลัวกินข้าวเย็นไม่ได้ ส่วนเหตุผลที่ไม่กินอาหารมื้อเย็น คือ ดื่มนมและเบื่อกินอาหาร เจ็บป่วย และไม่อยากอาหาร

การกินอาหารว่าง เด็กวัยก่อนเรียนกินอาหารว่างเช้า บ่ายและก่อนนอนทุกวัน ร้อยละ 35.0, 38.6, 27.4 และกินบางวันร้อยละ 60.8, 58.8, 29.4 ตามลำดับ โดยอาหารว่างก่อนนอนเป็นมื้อที่เด็กวัยก่อนเรียนไม่กินมากที่สุด เหตุผลของการไม่กินอาหารว่างมื้อเช้า คือ ไม่หิว ไม่อยากกิน ไม่มีเงินซื้อ เด็กรีบไปโรงเรียน และแม่ไม่ยอมให้กิน เหตุผลของการไม่กินอาหารว่างมื้อบ่ายคือ เป็นเวลานอนของเด็กๆ มักหง่วงเล่น และเป็นช่วงเวลาที่อยู่ในโรงเรียน และการกินอาหารว่างมื้อก่อนนอน พบว่า เขตชนบทมีการกินอาหารว่างก่อนนอนมากกว่าเขตเมือง เหตุผลคือ เคยชินชอบกินอาหารก่อนนอน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเนื้อสัตว์และไข่ บริโภคอย่างน้อย วันละ 1 ฟอง พบว่าบริโภคเนื้อสัตว์ร้อยละ 84.5 และไข่ ทุกวัน ร้อยละ 44.6 เด็กวัยก่อนเรียนบริโภคตับอย่าง

น้อยสัปดาห์ละครั้งสูงถึง ร้อยละ 64.0 เด็กในเขตเมืองกินผักทุกวัน ร้อยละ 40.1 เด็กวัยก่อนเรียนกินผลไม้ ร้อยละ 37.2 เป็นเด็กในเขตเมืองร้อยละ 40.9 เขตชนบท ร้อยละ 36.3 เด็กวัยก่อนเรียนดื่มนมสดวันละ 1-2 แก้ว ทุกวัน ร้อยละ 62.8 เป็นเด็กในเขตเมืองร้อยละ 63.8 และเป็นเด็กในเขตชนบท ร้อยละ 62.5

การกินอาหารเป็นเวลา พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนกินอาหารเป็นเวลาทุกมื้อ ถึงร้อยละ 65.7 การดื่มเครื่องดื่มและดื่กอาหารกินเองได้ของเด็กวัยก่อนเรียน ร้อยละ 74.4 โดยเป็นเด็กในเขตเมือง ร้อยละ 77.4 และเขตชนบท ร้อยละ 73.7 เด็กวัยก่อนเรียนกินอาหารหมดทุกมื้อเพียงร้อยละ 42.6 เด็กวัยก่อนเรียนไม่ดื่มเครื่องดื่มหรือกินขนมก่อนมื้ออาหารเป็นประจำ ร้อยละ 85.2 โดยพบในภาคใต้สูงสุด ร้อยละ 92.0 ในภาคกลาง พบ ร้อยละ 83.1 เหตุผลที่เด็กวัยก่อนเรียนดื่มเครื่องดื่มหรือกินขนมก่อนอาหารสูงสุด คือหิว กินรองท้อง ความเคยชินและอยากกิน การกินข้าวค้ำน้ำค้ำคือ ร้อยละ 8.9 ในเขตเมืองภาคกลางมีพฤติกรรมสูงสุด ร้อยละ 14.3 เหตุผลในการกินข้าวค้ำน้ำค้ำคือ กลืนอาหารลำบาก และติดเป็นนิสัย

การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน เด็กวัยก่อนเรียนดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน โดยดื่มบางวันสูงสุดร้อยละ 43.9 ในเขตเมืองร้อยละ 47.3 และในเขตชนบท ร้อยละ 43.0 การบริโภคทอฟฟี่ ลูกอม ลูกกวาด พบบริโภคบางวันร้อยละ 46.2 ทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท การกินขนมขบเคี้ยว พบว่า บริโภคทุกวันร้อยละ 56.7 ในเขตเมืองร้อยละ 50.2 และในเขตชนบท ร้อยละ 58.3 การบริโภคบะหมี่ กึ่งสำเร็จรูปของเด็กวัยก่อนเรียน บริโภคเป็นบางวัน ร้อยละ 38.4 โดยในเขตเมืองบริโภคเป็นบางวัน ร้อยละ 35.2 และในชนบท ร้อยละ 39.2

3.6 แนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพในเด็กก่อนวัยเรียน

จากแนวคิดเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม อาจประยุกต์ใช้ปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพในเด็กก่อนวัยเรียนได้ ดังนี้

1. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ เด็ก ผู้ปกครอง ครู และบุคคลที่เกี่ยวข้อง มีความรู้ที่ถูกต้องและความเชื่อที่ส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพได้แก่

1.1 คนทุกคนและตนเองมีโอกาสเสี่ยงที่จะประสบความเจ็บป่วย และความผิดปกติจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง

1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องสามารถทำให้เกิดความเจ็บป่วยหรือ ความผิดปกติขั้นเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรงถึงเสียชีวิตได้

1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจะทำให้มีสุขภาพดี

1.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพจะช่วยป้องกันโรคส่งเสริมสุขภาพ รักษาอาการหรือโรคบางอย่างได้

1.5 การบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพจะทำให้ภาคภูมิใจในความเป็นไทยและชื่นชมภูมิปัญญาของคนไทย

1.6 การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ดีและเป็นค่านิยมที่กลุ่มและสังคมยอมรับ

2. การปลูกกระแสค่านิยมและสร้างแรงจูงใจในการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ จาก สื่อมวลชน เพื่อน บุคคลหรือกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มเป้าหมาย ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น อายุ เพศ บุคลิกภาพ ฯลฯ

3. การจัดโอกาสของการเข้าถึงการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพได้ง่าย สะดวก ไม่แพง สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่

4. การปรับปรุงพฤติกรรมโดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ โดยใช้กลวิธี ได้แก่ การสร้างแรงกระตุ้นโดยเตือนความจำให้ปฏิบัติ การให้คำมั่นสัญญา การวางเป้าประสงค์เอง การปฏิบัติและควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแผน เป็นต้น

5. การแสดงออกซึ่งความรัก ความเอาใจใส่ และความหวังดีของผู้ปกครอง ครู และบุคคลที่เกี่ยวข้องที่มีต่อก่อนวัยเรียนในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ มีคุณค่า เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งจะทำให้เด็กพร้อมที่จะรับฟัง ลองปฏิบัติในการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ และมีความสุขจากการได้รับการชื่นชมจากบุคคลที่เขามั่นใจว่ามีความปรารถนาดีต่อเขา

6. การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ครู และบุคคลที่เกี่ยวข้องในการวางแผน ดำเนินการ ประเมินผลและพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพในเด็กก่อนวัยเรียน

7. การพัฒนาให้ประชาชนมีความรู้ ทักษะอย่างเพียงพอที่จะนำไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมที่เป็นสาเหตุของปัญหาการไม่บริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพในเด็กก่อนวัยเรียนได้ โดยการมีส่วนร่วมของประชาชนเอง

การปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพในเด็กก่อนวัยเรียน จำเป็นที่จะต้องได้รับความร่วมมือจากหลายฝ่าย โดยใช้วิธีการที่หลากหลายอย่างต่อเนื่อง อาจ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ในส่วนของเด็กก่อนวัยเรียนนั้น แนวทางในการปฏิบัติที่สำคัญคือ เด็กจะต้องได้บริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพและมีความรู้ที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้โดยการจัดประสบการณ์แบบบูรณาการให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องโดยความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องที่ได้รับรู้ได้ถึงความรักและปรารถนาดี จนบรรลุเป้าหมายคือ เด็กก่อนวัยเรียนมีนิสัยบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

นัยนา ยิ่งสกุล (ม.ป.ป.) ได้ทำการศึกษาความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการจัดสถานบริบาลเด็กก่อนวัยเรียนของเอกชน กรุงเทพมหานคร พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง โดยมีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพรับจ้าง ผู้ปกครองส่วนใหญ่คาดหวังในระดับมากถึงมากที่สุดทุกด้านโดยคาดหวังให้สถานบริบาลมีอาคารเรียนมั่นคง แข็งแรงและปลอดภัย อาหารและเครื่องดื่มสะอาดปลอดภัย และมีคุณค่าครบถ้วนตามหลักโภชนาการ เด็กมีสุขนิสัยที่ดีตามวัย มีการวางระบบรักษาความปลอดภัยภายในสถานบริบาล เด็กมีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เครื่องเล่นเหมาะสมกับวัย ครูและพี่เลี้ยงเป็นคนดี รักเด็ก มีเมตตา กรุณา สุภาพ อ่อนโยน มีความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาเด็ก ปฏิบัติให้เด็กมีคุณธรรมและจริยธรรมขั้นพื้นฐานและจัดให้เด็กได้มีโอกาสนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

พรwana เตียวศิริทรัพย์ (2534) ได้ทำการศึกษาวิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตรก่อนวัยเรียนของมารดาที่ทำงานในสถานีโทรทัศน์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตรก่อนวัยเรียน โดยเน้นในเรื่องการปลูกฝังพฤติกรรมการกินและการให้ความรักของมารดา ตลอดจนสาเหตุปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิธีการดังกล่าว พบว่า มารดาที่ทำงานในสถานีโทรทัศน์และบิดาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร และพักอาศัยอยู่บ้านที่อยู่ปัจจุบันเป็นเวลา มากกว่า 5 ปี มีสถานภาพสมรสที่มั่นคงคืออยู่ด้วยกันเกือบทั้งหมด (ร้อยละ 94.3) บิดามารดาเหล่านี้ส่วนใหญ่มีอายุในช่วง 31 - 40 ปี (ร้อยละ 75.5) ในเรื่องของการทำอาหารให้บุตรกินด้วยตนเองนั้น มักทำในช่วงที่บุตรอยู่ในวัยทารก พอโตขึ้นประมาณ 2-5 ปี ก็ฝึกพี่เลี้ยงหรือให้ญาติทำอาหารให้โดยมารดาออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อเศรษฐกิจของครอบครัว ในด้านพฤติกรรมการกินและการให้อาหารบุตร ในช่วง 1-5 ปี มักยึดหลักความรู้จากแพทย์และบุคลากรทางสาธารณสุขหากเกิดปัญหา เช่น การเบื่ออาหาร ซึ่งพบมากในจำนวนบุตรทั้ง 62 คนนี้ มารดาแก้ไข

โดยค้นคว้าหาความรู้เพื่อนำมาคิดวิธีการฝึกสอนบุตร นอกจากนี้ยังสอนในเรื่อง สุขลักษณะอื่น ๆ ด้วย เช่น ให้ล้างมือก่อนและหลังกินอาหาร เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน ฯลฯ ตลอดจนควบคุมพฤติกรรมของบุตรให้อยู่ในขอบเขตที่ถูกต้องเหมาะสม

เทวี ดอกไม้หอม (ม.ป.ป.) ได้ทำการศึกษา การพัฒนาพฤติกรรมชอบสังคมของเด็กระดับก่อนประถมศึกษา โดยวิธีการประกอบอาหารที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วม พบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติกิจกรรมพฤติกรรมหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าพฤติกรรมก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จิระนันท์ แก่นคำ (ม.ป.ป.) ได้ทำการศึกษาการปลูกฝังให้เด็กชอบรับประทานผัก โดยวิธีการให้เด็กประกอบอาหารผัก ดำเนินการวิจัย โดยปฏิบัติการประกอบอาหารผัก (Cooking) ครั้งที่ 1 “สลัดผัก” ซึ่งให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่ม ครูสังเกตพฤติกรรมการรับประทานสลัดผัก และการรับประทานอาหารกลางวัน โดยเด็กคนใดรับประทานผัก ปฏิบัติครั้งที่ 2 “ผัดผักรวมมิตร” เด็กปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ครูสังเกตพฤติกรรม โดยเด็กคนใดรับประทานผัก ปฏิบัติครั้งที่ 3 “ผัดขุบแบ่งทอด” เด็กปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ครูสังเกตพฤติกรรมการรับประทาน เด็กคนใดรับประทานผัก และนำผลการสังเกตพฤติกรรมทั้งก่อน-หลังปฏิบัติการ มาเปรียบเทียบดูว่าเด็กที่รับประทานผักมีจำนวนเพิ่มขึ้น และสังเกตการทิ้งเศษอาหารว่าเพิ่มขึ้นหรือลดลง พบว่า ผลของการให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารนั้นส่งผลให้จำนวนเด็กที่รับประทานผักเพิ่มขึ้น และทำให้เด็กทุกคนมีทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานผัก เด็กมีความสุขในการทำกิจกรรม บางคนได้นำประสบการณ์เดิมจากบ้านมาใช้ ขยะจากการทิ้งเศษอาหารก็ลดน้อยลง ผลการวิจัยที่ได้ครั้งนี้ ได้นำไปใช้กับเด็กอนุบาลในปีการศึกษา 2544-2545

พระสมุห์วินัย บุตรทิพย์ (2548) ได้ศึกษาความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการจัดการเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียนของศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ ในจังหวัดกระบี่ พบว่า ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนของศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ ในจังหวัดกระบี่ มีความคาดหวังต่อการจัดการอบรมเลี้ยงดูและการให้การศึกษาแก่เด็กทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา เป็นการจัดการด้านการเรียนการสอนเพื่อให้เด็กมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์และคุณลักษณะตามวัย ระดับก่อนวัยเรียน มีสุขภาพดี เจริญเติบโตตามวัย และมีพฤติกรรมอนามัยที่เหมาะสม ใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ได้อย่างคล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์กัน มีความร่าเริง แจ่มใส มีความสุข และความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีคุณธรรมและจริยธรรม มีวินัยในตนเอง และมีความรับผิดชอบ

ศรีรัศมิ์, พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้า (2550) ได้จัดทำตำรับอาหารมาตรฐานสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ไปใช้เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กโดยใช้ศูนย์พัฒนาเด็กที่ปัทมราษฎร์ธานีเป็นกรณีศึกษา ได้ตำรับอาหารมาตรฐาน จำนวน 50 รายการ ประกอบด้วย อาหารจานเดียว อาหารคาว และอาหารหวาน การจัดอาหารกลางวันด้วยตำรับอาหารมาตรฐานของศูนย์พัฒนาเด็กที่ปัทมราษฎร์ธานีเป็นระยะเวลา 15 วัน พบว่า อาหารที่จัดมี 2 รูปแบบ คือ อาหารจานเดียวประเภทข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวและอาหารชุด ประกอบด้วยข้าวและกับข้าว 2 อย่าง และมีผลไม้จัดให้ทุกวัน อาหารที่จัดได้รับการยอมรับจากเด็กในระดับมากและให้พลังงาน โปรตีน วิตามินเอ วิตามินซี และเหล็กเพียงพอกับความต้องการของเด็กก่อนวัยเรียน สำหรับแคลเซียมได้รับเพิ่มเติมจากอาหารเสริมประเภทนม ต้นทุนเฉลี่ยของวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว อาหารจานเดียวประเภทข้าว และอาหารชุดประเภทข้าวกับกับข้าวเท่ากับ 9.04 11.73 และ 12.89 บาทต่อคน ตามลำดับ

วลัยพรรณ พงษ์ศิริสุนทร (2550) ได้ประเมินพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ระหว่างเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการสมส่วนกับเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน พบว่า ในการประเมินพัฒนาการครั้งที่ 1 กลุ่มเด็กที่มีภาวะโภชนาการสมส่วนมีพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญาสูงกว่าเด็กกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความแตกต่างกันในด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การประเมินพัฒนาการครั้งที่ 2 เด็กทั้งสองกลุ่มมีพัฒนาการทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการติดตามพัฒนาการเด็กที่มีภาวะโภชนาการสมส่วนและเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน พบว่า เด็กทั้งสองกลุ่มมีพัฒนาการดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความแตกต่างกันในด้านสติปัญญา อย่างไรก็ตามการติดตามพัฒนาการเด็กทั้งสองกลุ่มโดยภาพรวมมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากทั้งหมดที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า หากผู้ปกครองหรือทางโรงเรียนจัดอาหารที่เหมาะสมกับวัยและชักจูงปลูกฝังให้เด็กก่อนวัยเรียนได้มีพฤติกรรมบริโภคที่ดีก็จะเป็นการสร้างสุขภาพที่แข็งแรงอันจะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปลูกฝังพฤติกรรมบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้นิทานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมของเด็กก่อนวัยเรียน

กรรณิการ์ พงศ์เลิศวุฒิ (2546) ได้ศึกษาความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมเล่านิทานประกอบละครสร้างสรรค์ก่อนจัดกิจกรรมและระหว่างจัดกิจกรรมในแต่ละช่วงสัปดาห์ พบว่า พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเล่านิทานประกอบละครสร้างสรรค์ ก่อนและระหว่างจัดกิจกรรมโดยเฉลี่ยรวมและจำแนกรายด้านในแต่ละช่วงสัปดาห์มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีอัตราการเปลี่ยนแปลงระหว่างก่อนจัดกิจกรรมและระหว่างจัดกิจกรรมเพิ่มขึ้นตลอดช่วงเวลา 8 สัปดาห์

กัญญารัตน์ เกตุบุญลือ ญัฐวรรณ อันประเสริฐ และสุชนิษฐา แจ่มจันทร์งาม (2547) ได้เปรียบเทียบความสามารถในการฟังนิทานของเด็กปฐมวัยที่ได้ฟังนิทานประกอบเทคนิคการปั้นกับการฟังนิทานแบบปกติ พบว่า ความสามารถในการฟังนิทานของเด็กปฐมวัยที่ได้ฟังนิทานประกอบเทคนิคการปั้นกับการฟังนิทานแบบปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่เด็กปฐมวัยที่ได้ฟังนิทานประกอบเทคนิคการปั้นมีความสามารถในการฟังสูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้ฟังนิทานแบบปกติ

หรรษา แดงบุญเรือง (2548) ได้ศึกษาผลการใช้นิทานสอนจริยธรรมแก่เด็กปฐมวัย ด้านความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความซื่อสัตย์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาจริยธรรมเพิ่มสูงมากขึ้นทางด้านความมีระเบียบวินัย ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และด้านความซื่อสัตย์ และจากการสังเกตการณ์ขณะดำเนินกิจกรรมการเล่านิทานโดยใช้สื่อประกอบ พบว่า ประเภทของนิทานที่เด็กปฐมวัยชอบ มีลักษณะดังนี้ นิทานที่เกี่ยวข้องกับสัตว์พูดได้เป็นเรื่องที่ใช้นิทานการและมหัศจรรย์ นิทานทางเลือก และตัวละครในเรื่องเด็กปฐมวัยชอบตัวละครที่มีพฤติกรรมที่ดีมากกว่าตัวละครที่มีพฤติกรรมที่ไม่ดี ผลจากการสังเกตการณ์พฤติกรรมผู้เรียนขณะเล่านิทาน พบว่า สื่อที่เด็กปฐมวัยชอบและสนใจมากที่สุด คือ หุ่นมือ

จากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้นิทานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า การใช้นิทานสามารถส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนได้