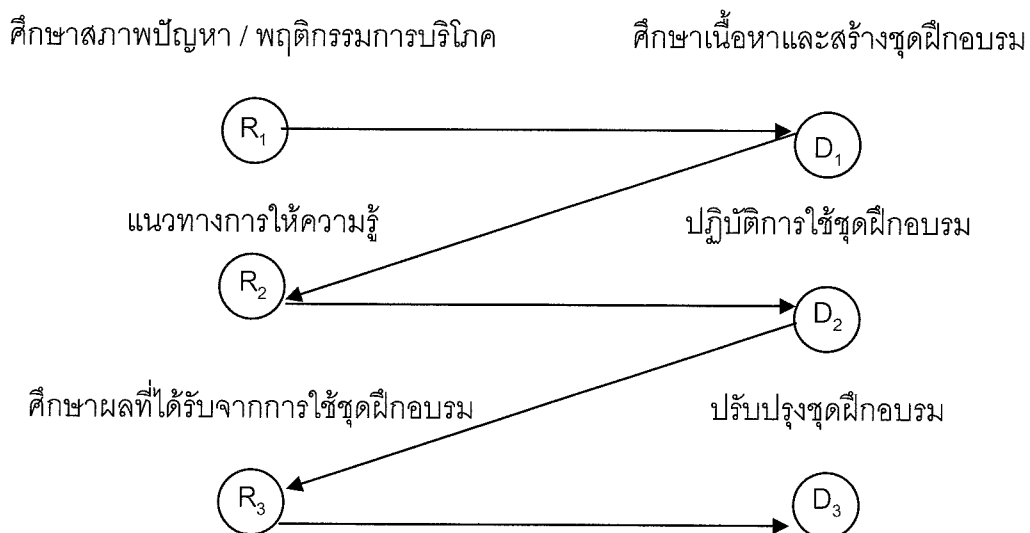


บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยดำเนินการโดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (R&D : Research and Development) โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการได้แก่

1. ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน กรณีศึกษาเทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี
 2. สร้างชุดฝึกอบรมที่ใช้ในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน
 3. ศึกษาผลการใช้ชุดฝึกอบรมในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน
- โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้



สำหรับรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนการวิจัย ดำเนินการดังนี้

R₁ การวิจัยเพื่อสำรวจสภาพปัญหาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

ประชากร ได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียน ในเขตเทศบาลเมืองบางกรวย ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย 7 ศูนย์ มีประชากรทั้งหมด 257 คน

สำหรับเหตุผลที่คณะผู้วิจัยใช้ประชากรที่อยู่ในเขตเทศบาลเมืองบางกรวยเพราะมีความเห็นว่า วิถีชีวิตของคนในชุมชนเทศบาลรอบ ๆ กรุงเทพฯ มีความผสมผสานระหว่างเมืองกับชนบท และผูกพันกับประเพณี วัฒนธรรม และภูมิปัญญาชาวบ้านอยู่มาก เด็กยังมีความเคารพเชื่อฟังผู้อาวุโสสูง ฉะนั้น การจะปลูกฝังค่านิยมที่ดีงามหรือพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เด็กในเขตอื่น ๆ ย่อมกระทำได้ไม่ยากนัก

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียน ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย 7 ศูนย์ จำนวน 232 คน ได้จากการเปิดตารางของเครสซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ดังนี้

ตารางที่ 7 จำแนกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดชลอ	31	29
2	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสัก	17	16
3	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสนามนอก	29	27
4	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดเชิงกระบือ	30	28
5	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดลุ่ม	40	36
6	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดจันทร์	50	44
7	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสำโรง	60	52
รวม		257	232

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับสภาพปัญหาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับความรู้ที่ผู้ปกครองต้องการให้ทางศูนย์จัดให้เพื่อประโยชน์ต่อการปลูกฝังพฤติกรรมบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

ตอนที่ 3 สภาพปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของลูก

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะวิธีการปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพให้แก่บุตรหลาน

สำหรับการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีวิธีการดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้แก่ พัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน การปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนและบทบาทของผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน เป็นต้น
2. สัมภาษณ์ผู้ปกครองที่มีบุตรที่กำลังเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย ทั้ง 7 ศูนย์ ศูนย์ละ 10 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดยสัมภาษณ์เกี่ยวกับ (1) ความรู้ที่ผู้ปกครองต้องการให้ศูนย์จัดอบรมให้แก่ผู้ปกครอง (2) สภาพปัญหาและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพบุตรและ (3) ข้อเสนอแนะวิธีการปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพให้แก่บุตร
3. สร้างแบบสอบถามโดยศึกษาข้อมูลจาก 1 และ 2 โดยพิจารณาให้ครอบคลุมตัวแปรที่ต้องการศึกษา
4. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับผู้ปกครองศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี โดยให้ความรู้เรื่องพัฒนาการและอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน และทำกิจกรรมระดมสมอง เพื่อให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับนำไปสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองจากแบบสอบถามและการประชุมเชิงปฏิบัติการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ความรู้ที่ผู้ปกครองต้องการให้จัดอบรมและสภาพปัญหาและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารใช้สถิติพื้นฐาน ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อเสนอแนะวิธีการปลูกฝังพฤติกรรมใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลลัพธ์ที่ได้ : รายงานการวิจัยสภาพปัญหาความต้องการด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

D₁ การศึกษาเนื้อหาและสร้างชุดฝึกอบรม

คณะผู้วิจัยนำผลจากรายงานการวิจัยสภาพปัญหาความต้องการด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนมาศึกษาเพื่อหาแนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพแก่เด็กก่อนวัยเรียนและกำหนดรายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน หลังจากนั้นระดมความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาปฐมวัย คหกรรมศาสตร์ และสุขศึกษา ตัวแทนผู้ประกอบการ และตัวแทนครูจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กรวม 40 คน ร่วมกันกำหนดแนวทาง เนื้อหา และรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพแก่เด็กก่อนวัยเรียน โดยประมวลจากการวิเคราะห์แนวคิดเชิงทฤษฎีและผลการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคของเด็กก่อนวัยเรียน ได้ข้อสรุปจากการประชุม คือ แนวทางการปลูกฝังพฤติกรรม ควรเป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมร่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูกและครู โดยใช้นิทานเป็นสื่อและการจัดกิจกรรมต้องเน้นประสบการณ์ตรงของเด็กโดยให้โอกาสเด็กได้คิดและลงมือปฏิบัติจริง สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพนั้น คณะผู้วิจัยร่วมกันศึกษาข้อมูลจากการประชุมเชิงปฏิบัติของผู้ปกครองและได้กำหนดอาหารขึ้น 2 ชุด ชุดละ 5 วัน ประกอบด้วย อาหารคาว หวาน และผลไม้ไทย ดังนี้

ตารางที่ 8 รายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

วัน	รายการอาหารชุด A เฟื่องฟ้า	รายการอาหารชุด B ขจร
จันทร์	ข้าวผัดหมูทรีพลี แกงจืดโพรวุลย์ ถั่วแดงเย็น	ต้มยำจ้าวสมุทร รวมมิตรทอดกรอบ ข้าวสวย ทับทิมสยาม
อังคาร	แกงจืดรวมดาว (ตัดผักเป็นรูปดาว) ไข่เจียวสามสหาย (ถั่วลันเตา ข้าวโพดอ่อน มะเขือเทศ) ข้าวสวย มิตรมณี (สาหร่าย ข้าวโพดหวาน ลูกเดือย สาหร่ายเปียก)	ข้าวมันไก่ทอดรสลาบ ลูกแก้วชมจันทร์ ผลไม้ไทย เงาะ แตงโม
พุธ	ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่องสยาม บัวลอยอิมอุ่น ผลไม้ไทย ฝรั่ง แตงโม	จ้าวสมุทรซ่อนหา ต้มจืดหมูทง ข้าวสวย เส้นห่อหมูทรีพลี

วัน	รายการอาหารชุด A เฟื่องฟ้า	รายการอาหารชุด B ขจร
พฤหัสบดี	ไข่ระกาลีตรส ต้มจืดสุกกรอบรูป (แตงกวายัดไส้) ข้าวสอย ถั่วแปบสมุนไพร (ใบเตย ดอกอัญชัน ดอกคำฝอย)	ก๋วยเตี๋ยวมันรวมมิตร สังขยาทรงเครื่อง ผลไม้ไทย ฝรั่ง มะละกอสุก
ศุกร์	ผัดไทยจอมชน มณีนิล (เผือกบวด ถั่วดำ) ผลไม้ไทย ฝรั่ง แตงโม	ข้าวผัดทองคำ แกงจืดระกาลีตรส หวานเย็นสามสหาย (ข้าวโพด ลูกชิด ถั่วแดง) น้ำลำไยแห้ง

อนึ่งการกำหนดรายการอาหารไทยตามตารางดังกล่าวข้างต้น คณะผู้วิจัยได้ทดลองปรุงและตรวจสอบคุณภาพรวมถึงปริมาณที่เหมาะสมกับเด็กก่อนวัยเรียนจำนวน 30 คน ได้สูตรสำหรับรายการอาหารทั้ง 2 ชุด ซึ่งได้นำเสนอไว้ในภาคผนวก

สำหรับแนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ในการศึกษา คือ

1. กระบวนการสร้างเจตคติตามแนวคิดของแมคไกวร์ (McQuire, 1969, p. 155-156) ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ คือ ความรู้เชิงประเมินค่า (Cognitive Component) ความรู้สึก (Affective Component) และความพร้อมกระทำ (Behavior Intention Component)

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการสร้างเงื่อนไขและการเสริมแรง (Conditioning and Reinforcement Theory) ของพาฟลอฟ และสกินเนอร์ (Pavlov and Skinner)

ซึ่งทั้ง 2 ทฤษฎีนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันคือในการสร้างเจตคติเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งบุคคลจะต้องมีความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งนั้น ซึ่งความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นโดยผ่านกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ กระบวนการเสริมแรง และกระบวนการเลียนแบบ เมื่อสิ่งเร้าสองสิ่งขึ้นไปปรากฏในเวลาเดียวกัน ณ สถานที่แห่งเดียวกันบ่อย ๆ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าจะเกิดขึ้น (อ้อมเดือน สดมณี, 2540, หน้า 149)

รูปแบบกิจกรรมการปลูกฝังพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

จากทฤษฎีดังกล่าวคณะผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบในการสร้างกิจกรรมและการปลูกฝังพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับเด็กก่อนวัยเรียนโดย การจัดกิจกรรมระหว่างพ่อแม่-ลูก-ครู ซึ่งเน้นให้เด็กได้คิดค้นความรู้และลงมือปฏิบัติจริงจนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองดังนี้

1. รูปแบบกิจกรรมคุยกับลูก ทั้งคุณครูและผู้ปกครองคุยกับลูกถึงชนิดของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ประโยชน์ของอาหารไทยที่มีต่อร่างกายโดยใช้นิทานเป็นสื่อ (ครูคุยกับเด็กที่โรงเรียน แม่คุยกับลูกที่บ้าน) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจูงใจให้ลูกสนใจอาหารไทยเพื่อสุขภาพและเห็นประโยชน์ของอาหารไทยชนิดต่าง ๆ ตลอดจนสนใจอยากรับประทานอาหารที่ผู้ปกครองและคุณครูชี้ชวน
2. รูปแบบกิจกรรมท่องเที่ยวตลาด คุณแม่พาลูกไปเที่ยวตลาดอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ต่อ 1 ครั้ง โดยมีวัตถุประสงค์ให้ลูกได้รู้จักพืช ผัก และผลไม้ชนิดต่าง ๆ โดยเน้นที่พืชผักผลไม้ที่เป็นของไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ลูกรู้จักของจริง รู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ และมีส่วนร่วมในการวางแผนทำการอาหารสำหรับรับประทานที่บ้าน
3. รูปแบบกิจกรรมแม่ลูกเข้าครัว แม่ลูกเข้าครัวทำอาหารร่วมกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ต่อ 1 ครั้ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ลูกมีส่วนร่วมในการปรุงอาหารและเกิดความรู้สึภาคภูมิใจที่ได้ลงมือปรุงอาหารด้วยตนเอง
4. รูปแบบกิจกรรมสายสัมพันธ์บนโต๊ะอาหาร พ่อ-แม่ ลูก รับประทานอาหารร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ลูกได้รับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ตนเองมีส่วนร่วมในการปรุงด้วยความเต็มใจและมีความสุข
5. รูปแบบกิจกรรมนิทานก่อนนอน คุณแม่เล่านิทานให้ลูกฟังก่อนนอน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ลูกได้ฟังนิทานที่ส่งเสริมและชี้ชวนให้รับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพโดยเลือกนิทานที่มีเนื้อเรื่องสอดคล้องกับอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน (นิทานที่คณะผู้วิจัยได้ร่วมกันแต่งขึ้นและแจกให้กับผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง)

ทั้งนี้ รูปแบบการจัดกิจกรรมจะจัดทำในรูปของแผนโดยกำหนดจุดประสงค์ เนื้อหา ขั้นตอนการจัดกิจกรรม สื่อ และการประเมินผล รวมทั้งสิ้น 10 แผน แผนละ 30 นาที โดยนำรูปแบบกิจกรรมการคุยกับลูกและนิทานก่อนนอน มาสร้างเป็นกิจกรรมหลัก ส่วนรูปแบบกิจกรรมท่องเที่ยวตลาด แม่ลูกเข้าครัว และกิจกรรมสายสัมพันธ์บนโต๊ะอาหาร จัดเป็นกิจกรรมเสริมที่ช่วย

ให้ความสัมพันธ์ของครอบครัวแน่นแฟ้นขึ้น ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างจะรับทราบแนวทางการปฏิบัติจากการประชุมผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

แผนการจัดกิจกรรม ทั้ง 10 แผน มีดังนี้

1. มารู้จักอาหารไทยกันเถอะ
2. การเดินทางของไข่ต้ม
3. ฉันทายว่ามีร่างกายแข็งแรง
4. เรื่องของหนูดี
5. สัมผัสไปตลาด
6. วันเกิดของดวงใจ
7. ผักกาดขาวผู้ใจดี
8. หมูแฮมไม่กินผัก
9. หนูฝันไม่ชอบกินปลา
10. มารู้จักขนมไทยกันเถอะ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 มารู้จักอาหารไทยกันเถอะ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักประเภทและประโยชน์ของอาหารทั่วไปและอาหารไทย
2. ให้เด็กได้ใช้ความคิดประเมินเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิด
3. ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นจากการบอกเล่าและตอบคำถาม

เนื้อหา

อาหารแบ่งเป็น 6 ชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต มีอยู่ในข้าว ขนมปัง เผือก มัน โปรตีน มีอยู่ในเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา และถั่ว ไขมัน มีอยู่ในไขมันพืชและสัตว์ เกือบแรมวิตามิน มีอยู่ในพืชผัก ผลไม้ต่าง ๆ และน้ำ อาหารทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกัน เราควรรับประทานให้ครบทุกชนิด ร่างกายจะได้แข็งแรง อาหารไทย เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยพืช ผัก ผลไม้นานาชนิดตามฤดูกาล มีราคาไม่แพง นำมาปรุงอาหารให้มีรสชาติหลากหลายมีสีสันสวยงาม และมีกลิ่นหอมอร่อย เพราะมีสมุนไพรหลายชนิด เช่น ใบกระเพรา ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชี อาหารไทยมีเอกลักษณ์โดดเด่น มีคุณค่าทางยาและคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. คุณครูให้เด็ก ๆ ร้องเพลง อาหารดี และทำท่าประกอบอย่างอิสระ
เพลงอาหารดี

อาหารดีมีประโยชน์ คือผักสดและเนื้อหมูปลา เบ็ดไก่ไข่ นมผลไม้ นานา
มีคุณค่าต่อร่างกายของเรา

2. ให้เด็กดูสื่อและเล่าเนื้อหาประกอบ
3. ตั้งคำถามให้เด็กตอบ
 - 3.1 ถ้าเด็ก ๆ ไม่กินอาหารจะเป็นอย่างไร
 - 3.2 ถ้าเด็ก ๆ กินอาหารมากเกินไปจะเป็นอย่างไร
 - 3.3 ทำไมอาหารไทยจึงมีกลิ่นหอม
 - 3.4 ให้เด็ก ๆ วาดภาพอาหารที่ชอบกิน

สื่อ ภาพประกอบเนื้อหา

การประเมินผล สังเกตความสามารถในการคิดด้วยตนเองของเด็ก การตอบคำถาม และ
ผลงานการวาดภาพของเด็ก

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การเดินทางของไข่มัน

จุดประสงค์

1. ให้เด็กได้รู้ถึงระบบการย่อยอาหารของร่างกาย
2. ให้เด็กได้ใช้ความคิด ประเมินเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของพฤติกรรมการ
รับประทานอาหารที่ดีและไม่ดี

เนื้อหา สมมุติเด็ก ๆ แปลงตัวเป็นไข่มัน อะไรจะเกิดขึ้นหลังจากถูกกินเข้าไปในปากแล้ว
อันดับแรก ไข่มันจะถูกเคี้ยว น้ำลายในปากจะมีเอนไซม์ย่อยอาหาร ดังนั้น
กระบวนการย่อยอาหารจะเริ่มต้นตั้งแต่ในปาก เมื่อกลืนไข่มันจะเคลื่อนไปในหลอดอาหารและ
เดินทางต่อไปที่กระเพาะอาหาร ซึ่งที่นี่จะมีเอนไซม์หลายชนิดและกรดเกลือที่ช่วยย่อยไข่มันให้
ละเอียด

เวลาผ่านไป 2-3 ชั่วโมง ไข่มันจะกลายเป็นวุ้นเหลว และถูกส่งต่อไปยังลำไส้เล็ก ซึ่งจะ
ทำหน้าที่ดูดสารอาหารจากวุ้นเหลวปล่อยไปในกระแสเลือด ส่วนที่เหลือ ซึ่งเป็นกากอาหารจะถูก
ส่งต่อไปที่ลำไส้ใหญ่ และผลักออกมาเป็นอุจจาระ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. คุณครูให้เด็กดูภาพแสดงการย่อยอาหาร
2. เล่าเนื้อหาประกอบภาพการย่อยอาหาร
3. ตั้งคำถามให้เด็กตอบ
 - 3.1 ถ้าเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดแล้วรีบกลืนจะเป็นอย่างไร
 - 3.2 ถ้าต้องการมีร่างกายแข็งแรง ต้องกินอาหารอย่างไร
 - 3.3 จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเด็ก ๆ ไม่ดื่มน้ำ

สื่อ ภาพประกอบเนื้อหา

การประเมินผล สังเกตความสามารถในการคิดด้วยตนเองของเด็กและการตอบคำถาม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ฉันอยากมีร่างกายแข็งแรง

จุดประสงค์

1. ให้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง
2. ให้เด็กได้ใช้ความคิดประเมินเกี่ยวกับวิธีที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง

เนื้อหา ร่างกายของฉันมีโครงกระดูกเป็นโครงแข็งอยู่ภายใน มีกล้ามเนื้อเกาะติดกับกระดูก สำหรับช่วยในการเคลื่อนไหว และมีผิวหนังห่อหุ้มอยู่ชั้นนอกสุด ฉันมีเส้นประสาททั่วทั้งตัวสำหรับรับความรู้สึก มีสมองคอยควบคุมการทำงาน อวัยวะภายในที่สำคัญของฉันได้แก่ หัวใจ ปอด ตับ กระเพาะอาหาร ลำไส้ และไต อวัยวะภายนอกที่สำคัญได้แก่ หู ตา จมูก ปาก และฟัน อวัยวะเหล่านี้จะแข็งแรงได้ต้องได้รับอาหารที่ดีและมีประโยชน์ อาหารดีจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและช่วยซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ ดังนั้นฉันจึงเลือกรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ข้าวแป้ง ผัก และผลไม้ ฉันดูแลร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ รับประทานอาหารให้ถูกส่วนตามที่ต้องการ ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ร่างกายของฉันจึงเติบโตแข็งแรงและไม่เป็นโรค

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. คุณครูให้เด็กดูภาพ เด็ก 3 คน เปรียบเทียบกัน
 - คนที่ 1 รูปร่างอ้วนเกินไป
 - คนที่ 2 รูปร่างผอมเกินไป
 - คนที่ 3 รูปร่างสมส่วน
2. เล่าเนื้อหา เรื่อง ร่างกายของฉัน

3. ตั้งคำถามให้เด็กตอบ

- 3.1 เด็ก ๆ อยากมีรูปร่างแบบไหน แบบคนที่ 1 คนที่ 2 หรือ คนที่ 3
- 3.2 เพราะอะไรจึงอ้วนเกินไป และเพราะอะไรจึงผอมเกินไป
- 3.3 ให้เด็กได้ใช้ความคิดประเมินเกี่ยวกับวิธีการที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและไม่เป็นโรค

สื่อ ภาพประกอบเนื้อหา การประเมินผล

สังเกตความสามารถในการคิดด้วยตนเองของเด็กและการตอบคำถาม

สำหรับแผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ถึงกิจกรรมที่ 10 จะเป็นนิทานเรื่องต่าง ๆ ที่คณะผู้วิจัยได้ร่วมกันแต่งขึ้นโดยศึกษาข้อมูลจาก R₁ และแนวคิดทฤษฎีตลอดจนงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับนิทานและการปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน โดยนิทานที่แต่งครั้งแรกมีทั้งหมด 11 เรื่อง หลังจากนั้นนำนิทานทั้ง 11 เรื่องมาพิจารณาร่วมกันระหว่างคณะผู้วิจัย ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาปฐมวัย 3 ท่าน ครูปฐมวัย 4 ท่าน และผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน 3 ท่าน เพื่อคัดเลือกนิทานที่มีความเหมาะสมและตรงกับแนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทย เพื่อสุขภาพสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนได้นิทานจำนวน 7 เรื่อง เรียงลำดับดังนี้

นิทานเล่มที่ 1	นิทานเรื่อง	เรื่องของหนูดี
นิทานเล่มที่ 2	นิทานเรื่อง	ส้มจี๊ดไปตลาด
นิทานเล่มที่ 3	นิทานเรื่อง	วันเกิดของดวงใจ
นิทานเล่มที่ 4	นิทานเรื่อง	ผักกาดขาวผู้ใจดี
นิทานเล่มที่ 5	นิทานเรื่อง	หมูแฮมไม่กินผัก
นิทานเล่มที่ 6	นิทานเรื่อง	หนูฝันไม่ชอบกินปลา
นิทานเล่มที่ 7	นิทานเรื่อง	มารู้จักขนมไทยกันเถอะ

นิทานแต่ละเล่มจะใช้แทนแผนการจัดกิจกรรม 1 แผน โดยมีจุดประสงค์แตกต่างกันตามเนื้อหา ส่วนการจัดกิจกรรมและการประเมินผลจะใช้แนวทางเดียวกันทั้งนี้ เพลงที่ใช้ร้องในนิทานแต่ละเล่มคุณครูจะเป็นผู้สอนที่โรงเรียน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

นิทาน เล่มที่ 1 เรื่อง เรื่องของหนูดี

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักสุขปฏิบัติในการรับประทานอาหาร
2. เพื่อให้เด็กรู้จักชนิดของอาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อร่างกาย
3. ให้เด็กได้ใช้ความคิดประเมินเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เป็นเด็กที่มีสุขภาพดี ร่างกาย

แข็งแรง ร่าเริง และมีความสุข

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้เด็กร้องเพลงและทำท่าประกอบอย่างอิสระ
เพลงล้างมือก่อน
ล้างมือก่อนซี ๆ ของกินดีอย่ารีบหยิบกิน มือเปื้อนเปรอะเลอะเทอะฝุ่นดิน จะหยิบกิน ต้องล้างมือก่อน
2. เล่านิทานให้ฟัง
3. “ชวนลูกคิด” มีคำถามชวนคิดเกี่ยวกับเนื้อเรื่องในนิทานสำหรับผู้ปกครองใช้

ถามลูก

คำถามชวนคิด

- 3.1 ทำไมต้องล้างมือก่อนกินอาหาร
- 3.2 อาหารประเภทใดบ้างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- 3.3 อาหาร ประเภทใดบ้างที่มีโทษต่อร่างกาย
- 3.4 ถ้าเด็ก ๆ อยากมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงจะต้องทำอะไร

การประเมินผล

1. สังเกตความสามารถในการคิดด้วยตนเองของเด็ก
2. การตอบคำถาม

เมื่อลูกตอบคำถามให้ผู้ปกครองบันทึกคำตอบของลูกตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น สนุกให้เล่านิทานซ้ำ หรือมีคำถามแปลก ๆ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

นิทานเล่มที่ 2 เรื่องส้มจืดไปตลาด

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักผักชนิดต่าง ๆ โดยเฉพาะผักสมุนไพร
2. ให้รู้จักคุณประโยชน์ของผักที่มีต่อร่างกาย
3. ให้เด็กได้ใช้ความคิดประเมินถึงโทษของการไม่กินผัก

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้เด็กร้องเพลง และทำท่าประกอบอย่างอิสระ

เพลงซื่อสิจ๊ะ

ซื่อสิจ๊ะ ผักสดสะอาด นุ่มผักกาด นี้นางกวาด โนนคะน้า ถั่วฝักยาว มะเขือขาว

กะหล่ำปลี

2. เล่นนิทานให้ฟัง
3. "ชวนลูกคิด" หลังจากเล่นนิทานจบผู้ปกครองตั้งคำถามชวนคิดให้ลูกตอบ

คำถามชวนคิด

3.1 ถ้าไม่กินผักร่างกายจะเป็นอย่างไร

3.2 ให้บอกถึงความแตกต่างระหว่างใบโหระพากับใบกระเพรา มะเขือเปราะกับ

มะเขือพวง มะเขือยาวกับมะระ ผักชีกับใบสะระแหน่ (ใช้ภาพหรือของจริงมา让孩子ดูประกอบการถาม)

การประเมินผล

1. สังเกตความสามารถในการคิดด้วยตนเองของเด็ก
2. การตอบคำถาม

เมื่อลูกตอบคำถามให้ผู้ปกครองบันทึกคำตอบและคำบอกเล่าของลูกตลอดจน

พฤติกรรมที่ลูกแสดงออก เช่น ความสนใจ สนุก ชอบฟังนิทาน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6

นิทานเล่มที่ 3 เรื่อง วันเกิดของดวงใจ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักชนิดของอาหารเส้นซึ่งได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ชนิดต่าง ๆ
2. ให้รู้จักส่วนประกอบต่าง ๆ ของก๋วยเตี๋ยว
3. ให้เด็กได้ใช้ความคิดประเมินถึงประโยชน์และคุณค่าของก๋วยเตี๋ยวที่มีต่อร่างกาย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. เล่นกับลูก ก่อนเล่นนิทานผู้ปกครองเล่นเกมปริศนาคำทายกับลูก
“ปริศนาคำทาย อะไรเอ่ย”
เรียกใหญ่ เรียกหมี ดุชิเป็นเส้น มีใครเคยเห็นเขาเรียกอะไร
2. เล่นนิทานให้ฟัง
3. “คุยกับลูก” ผู้ปกครองเล่นนิทานให้ลูกฟังก่อน จบแล้วจึงคุยกับลูกโดยตั้งเป็น

คำถามชวนให้ลูกคิดหาเหตุผล ได้แก่

- 3.1 เพราะอะไรคุณแม่ของดวงใจจึงทำก๋วยเตี๋ยวหมูเส้นใหญ่ให้เด็ก ๆ กิน
- 3.2 ทำไมจึงไม่ควรกินขนมเค้ก
- 3.3 ถ้าไม่กินขนมเค้ก ลูกจะกินขนมอะไร เพราะเหตุผลใด

การประเมินผล

1. สังเกตความสามารถในการคิดด้วยตนเองของเด็ก
2. การตอบคำถาม

เมื่อลูกตอบคำถามให้ผู้ปกครองบันทึกคำตอบและคำบอกเล่าของลูกตลอดจน

พฤติกรรมที่ลูกแสดงออก เช่น ตั้งใจฟังนิทาน มีท่าทางสนุกสนาน มีคำถามแปลก ๆ ฯลฯ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7

นิทานเล่มที่ 4 เรื่อง ผักกาดขาวผู้ใจดี

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักผักพื้นบ้านชนิดต่าง ๆ
2. รู้ถึงประโยชน์ และโทษของอาหารชนิดต่าง ๆ
3. ให้เด็กได้ใช้ความคิดประเมินถึงคุณประโยชน์ของผักพื้นบ้านของไทย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้เด็กร้องเพลง และทำท่าประกอบอย่างอิสระ
เพลงกินผัก
กินผักกันเถอะเรา บวบ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว แดงกวา ค่ะน้ำ กวางตุ้ง ผักบุ้ง
โหระพา มะเขือเทศสีดา ฟักทอง กระหล่ำปลี
2. เล่นนิทานให้ฟัง
3. ชวนลูกวาดภาพ ผู้ปกครองชวนลูกสนทนาโดยถามว่า ลูกชอบผักอะไรในนิทานมากที่สุด ลองวาดภาพดูสิ เมื่อลูกวาดเสร็จให้ผู้ปกครองบันทึกคำตอบแล้วเกี่ยวกับผลงานของลูก และตั้งคำถามชวนคิด
 - 3.1 ทำไมคุณหมोजึงชมต้นไม้ว่าเป็นเด็กที่มีสุขภาพดี
 - 3.2 ถ้าอยากมีสุขภาพดีแบบต้นไม้ต้องทำอะไร
 - 3.3 ทำไมหนูอ้อยจึงเป็นเด็กที่อ้วนมาก

การประเมินผล

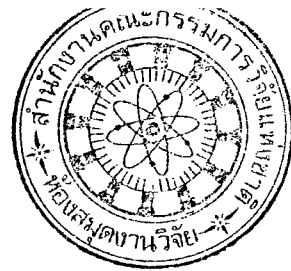
1. สังเกตความสามารถในการคิดด้วยตนเองของเด็ก
2. การตอบคำถาม การวาดภาพและการบอกเล่าเกี่ยวกับผลงานของลูก
เมื่อลูกตอบคำถามให้ผู้ปกครองบันทึกคำตอบและคำบอกเล่าของลูกตลอดจนพฤติกรรมของลูกที่แสดงออก เช่น ความตั้งใจในการวาดภาพ การบอกเล่าเกี่ยวกับผลงาน การตั้งคำถามของลูก

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8

นิทานเล่มที่ 5 เรื่อง หนูแฮมไม่กินผัก

จุดประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้ชนิดต่าง ๆ
2. สามารถแยกแยะอาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อร่างกายได้
3. ให้เด็กได้ใช้ความคิดประเมินถึงวิธีการเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลต่อความแข็งแรงและการเจริญเติบโตของร่างกาย



ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้เด็กร้องเพลง และทำท่าประกอบอย่างอิสระ

เพลงกินผักกันเถอะ

พวกเราอยู่ในสวนผัก พวกเรามีหลายรสชาติ พวกเรามีรสอร่อยเหลือหลาย นำขีมนำลองกินดี กินผักสีเขียวแล้วจะแข็งแรง กินผักสีแดงแล้วจะเติบโต

2. เล่นนิทานให้ฟัง

3. ชวนลูกคิด ผู้ปกครองชวนลูกสนทนาพูดคุยโดยถามคำถามดังนี้

3.1 ในนิทานมีอาหารอะไรบ้างที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีอาหารอะไรบ้างที่ทำให้อ่อนแอ และท้องผูก

3.2 ถ้าลูกเป็นหมูแฮม จะทำอย่างไร

3.3 ถ้าเด็ก ๆ ไม่กินผักและผลไม้เลย ร่างกายจะเป็นอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการฟังนิทาน

2. การตอบคำถามและความสามารถในการคิดด้วยตนเองของเด็ก

เมื่อลูกตอบคำถามให้ผู้ปกครองบันทึกคำตอบของลูก พร้อมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออก

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9

นิทานเล่มที่ 6 เรื่อง หนูฝันไม่ชอบกินปลา

จุดประสงค์

1. เพื่อให้รู้คุณค่าและประโยชน์ของอาหารประเภทโปรตีน
2. สามารถบอกได้ถึงประโยชน์ของปลาที่มีต่อร่างกาย
3. ให้เด็กได้ใช้ความคิดประเมินถึงคุณค่าของอาหารประเภทโปรตีน โดยเฉพาะเนื้อปลาที่ส่งผลต่อร่างกายและสติปัญญา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. เล่นกับลูก ก่อนเล่นนิทาน ผู้ปกครองเล่นเกม ปริศนาคำทายกับลูก

ปริศนาคำทาย อะไรเอ๋ย

สัตว์น้ำ แสนดี มีคุณค่าทางอาหาร ถ้าใครได้ทานจะฉลาดและแข็งแรง

2. เล่นนิทานให้ฟัง

3. ชวนลูกวาดภาพ ผู้ปกครองชวนลูกสนทนาโดยถามว่าลูกรู้จักสัตว์น้ำอะไรบ้าง ลองวาดดูซิ เมื่อลูกวาดเสร็จผู้ปกครองบันทึกคำบอกเล่าเกี่ยวกับผลงานของลูกชวนลูกคิด ผู้ปกครองตั้งคำถามชวนคิดดังนี้

- 3.1 ทำไมหนูฝันถึงตัวเล็กที่สุดในห้อง
- 3.2 เนื้อปลาที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง
- 3.3 ถ้าไม่อยากเป็นโรคคอพอกต้องกินอาหารประเภทใด

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการฟังนิทาน
2. การตอบคำถาม การวาดภาพ และการบอกเล่าเกี่ยวกับผลงานของลูก
3. เมื่อลูกตอบคำถามให้ผู้ปกครองบันทึกคำตอบ และคำบอกเล่าของลูกตลอดจน พฤติกรรมที่ลูกแสดงออก

แผนการจัดกิจกรรมที่ 10

นิทานเล่มที่ 7 เรื่องมารู้จักขนมไทยกันเถอะ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักชื่อขนมไทยชนิดต่าง ๆ
2. รู้ถึงประโยชน์ของขนมไทยที่มีต่อร่างกาย
3. ให้เด็กได้ใช้ความคิดประเมินถึงคุณค่าและประโยชน์ของขนมไทย ที่เป็นภูมิปัญญาของคนไทย ในการดัดแปลงขนมชนิดต่าง ๆ ให้เข้ากับวัฒนธรรมไทยและเกิดความภาคภูมิใจ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้เด็กท่องคำคล้องจอง และทำท่าประกอบอย่างอิสระ
คำคล้องจอง
ทองหยิบทองหยอด ฝอยทอง ถ้าใครได้ลอง เป็นต้องติดใจ แงบววดพักทองถ้วยใหญ่
บัวลอยนั้นไง อร่อยจริงเอ๋ย
2. เล่นนิทานให้ฟัง
3. เล่นกับลูก
 - 3.1 หลังจากเล่นนิทานจบให้ลูกเล่นเกม ปริศนา คำทาย “ขนมอะไรเอ๋ย”

- 3.1.1 ทำมาจาก แป้งข้าวเหนียว กระทิและน้ำตาล มีลักษณะเป็นรูปกลม ๆ เล็ก ๆ (ขนมบัวลอย)
- 3.1.2 ทำมาจาก แป้งข้าวเหนียว ถั่วทอง มะพร้าวชูด งาขาว น้ำตาลทราย (ขนมถั่วแปบ)
- 3.1.3 ทำมาจาก ไข่ น้ำตาล กระทิและฟักทอง (สังขยา ฟักทอง)
- 3.1.4 ทำมาจาก ไข่แดงและน้ำตาลมีลักษณะเป็นเส้นยาว ๆ สีทอง (ฝอยทอง)
- 3.2 ชวนลูกคิด ผู้ปกครองชวนลูกสนทนาพูดคุยเกี่ยวกับขนมไทยในนิทาน หลังจากนั้นจึงตั้งคำถามดังนี้
- 3.2.1 ทำไมขนมบัวลอยสมุนไพร จึงมีสีเขียว หรือสีน้ำตาลอ่อน
- 3.2.2 ทำไมผลไม้ลอยแก้ว จึงนิยมกินในน้ำร้อน
- 3.2.3 ระหว่างขนมเค้กกับสังขยาฟักทอง ลูกจะเลือกกินอะไร เพราะอะไร

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการฟังนิทาน
2. การตอบคำถาม การเล่นเกมปริศนาคำทาย และการให้เหตุผลประกอบการตัดสินใจเลือกขนม

เมื่อลูกตอบคำถามให้ผู้ปกครองบันทึกคำตอบแล้วตลอดจนพฤติกรรมของลูกที่แสดงออก

จากรายละเอียดต่าง ๆ ที่ผู้ปกครองจะนำไปใช้กับลูกในนิทานทั้ง 7 เล่ม จะเห็นได้ว่า กลวิธีในทุกเล่มมีส่วนคล้ายกัน เช่น การเล่นกับลูก ชวนลูกคิดและชวนลูกวาดภาพ แต่คำถามชวนให้ลูกคิดและการพูดคุยจะสอดคล้องกับเนื้อหาของนิทานแต่ละเรื่องซึ่งมีวัตถุประสงค์ต่างกันไป

หนึ่งรูปแบบการทำกิจกรรมทั้ง 10 แผน สามารถทำได้ทั้งที่บ้านและโรงเรียนโดยคุณครูจะเป็นผู้สอนให้เด็กร้องเพลง และท่องคำคล้องจองในทุกกิจกรรม

สำหรับรูปแบบการจัดกิจกรรม ท่องเที่ยวตลาด แม่ลูกเข้าครัว และกิจกรรมสายสัมพันธ์บนโต๊ะอาหารซึ่งเป็นกิจกรรมเสริม มีรายละเอียดดังนี้

รูปแบบกิจกรรมท่องเที่ยวตลาด

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กก่อนวัยเรียนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง และรู้จักแหล่งวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารไทยเพื่อสุขภาพได้
2. เพื่อให้เด็กก่อนวัยเรียนได้รู้จักพืช ผัก ผลไม้ และอาหารไทยชนิดต่าง ๆ ตลอดจนสามารถตระหนักถึงคุณประโยชน์ของอาหารเหล่านี้ได้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

คุณแม่พาลูกไปเที่ยวตลาดอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ต่อ 1 ครั้ง หลังกลับจากตลาดแล้วชวนลูกสนทนาพูดคุยเกี่ยวกับผักผลไม้ และอาหารชนิดต่าง ๆ ที่ได้พบเห็นจากตลาด เช่น

1. ลูกรู้จักเนื้อสัตว์ประเภทใดบ้าง
 2. ลูกรู้จักอาหารทะเลประเภทใดบ้าง อาหารทะเลเหล่านี้มาจากไหน
 3. ลูกรู้จักผักอะไรบ้าง
 4. พักทอง มีลักษณะเนื้อสีอะไร นำมาทำขนมได้หรือไม่ ให้ลูกยกตัวอย่างขนมที่ทำมาจากพักทองที่ลูกเคยรับประทานหรือรู้จัก
 5. ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู สามารถนำมาประกอบอาหารไทยที่ได้รับความนิยมจากชาวต่างประเทศมากที่สุด คือ อาหารไทย ประเภทใด (ต้มยำ)
- อนึ่งคุณแม่สามารถสนทนาพูดคุยและตั้งคำถามอื่น ๆ กับลูกในประเด็นที่เกี่ยวกับการไปท่องเที่ยวตลาดครั้งนี้เพื่อให้ลูกเกิดการเรียนรู้ตามกิจกรรมได้ดีขึ้น

รูปแบบกิจกรรมแม่ลูกเข้าครัว

จุดประสงค์

เพื่อให้ลูกมีส่วนร่วมในการปรุงอาหารและเกิดความภาคภูมิใจที่ได้ลงมือปรุงอาหารด้วยตนเอง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

การทำแกงจืดโพรวัลย์ (ตัวอย่างที่ใช้ในการอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างฟัง)

1. อธิบายถึงส่วนประกอบของแกงจืดโพรวัลย์ ได้แก่ ตำลึง หมูสับ พักทอง น้ำซุป
2. ให้ลูกช่วยเตรียมเครื่องปรุงต่าง ๆ และช่วยคุณแม่ปรุงอาหารจนเสร็จ
3. คุยให้ลูกฟังถึงประโยชน์ของแกงจืดโพรวัลย์ เช่น

- 1) ตำลึง มีวิตามินซี วิตามินเอ และเบต้าแคโรทีน ช่วยป้องกัน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็ง บำรุงสายตา ช่วยให้เซลล์ผิวหนังที่ขึ้นใหม่มีสุขภาพดี
- 2) พักทอง มีวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซี บำรุงสายตา
- 3) เนื้อหมู มีโปรตีน ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง
4. ตั้งคำถาม เพื่อความเข้าใจ ขั้นตอนการปรุง เช่น ขั้นตอนการปรุง แกงจืดไฟรวัลย์ ควรใส่ผักชนิดใดก่อนระหว่างพักทอง และตำลึง เพราะเหตุใด
(คำตอบควรใส่พักทองก่อน เพราะเนื้อพักทองแข็งกว่าและสุกยากกว่า)

รูปแบบกิจกรรมสายสัมพันธ์บนโต๊ะอาหาร

จุดประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารให้กับลูก
2. ให้ลูกได้รับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ตนเองมีส่วนร่วมในการปรุงอาหารด้วยความเต็มใจและมีความสุข

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. สนทนาพูดคุยกับลูกเกี่ยวกับสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร เช่น
 - 1.1 ก่อนลงมือรับประทานอาหารควรทำอะไรก่อน
 - 1.2 มารยาทในการรับประทานอาหารร่วมกันบนโต๊ะมีอะไรบ้าง
(ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง ไม่ดูดซึ้น เลียซึ้น ไม่พูดคุยขณะที่มีอาหารเต็มปาก ฯลฯ)
2. พูดคุยเกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหารที่รับประทานและวิธีการปรุง
3. สอบถามความรู้สึกของลูกที่ได้รับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน

การสร้างคู่มือชุดการฝึกอบรมสำหรับผู้ปกครอง

คณะผู้วิจัยได้สร้างคู่มือชุดการฝึกอบรมสำหรับผู้ปกครองโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ปกครอง เข้าใจถึงวิธีการใช้ชุดฝึกอบรม และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารไทยเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. คำแนะนำการใช้คู่มือ
2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม
3. ทำอย่างไรลูกจึงจะมีสุขภาพแข็งแรง

4. ปริมาณอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
5. คุณค่าของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ
6. คำแนะนำในการใช้ชุดนิทานสำหรับผู้ปกครอง

ผลลัพธ์ที่ได้ : ชุดฝึกอบรมที่ใช้ในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งประกอบด้วยคู่มือชุดการฝึกอบรมสำหรับผู้ปกครองแผนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ 3 แผน นิทานจำนวน 7 เรื่อง และรูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสำหรับผู้ปกครอง 3 กิจกรรม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ในขั้นตอนการทดลอง เป็นนักเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนวัดสำโรง จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 30 คน แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง 1 ห้อง และ กลุ่มควบคุม 1 ห้อง โดยมีขั้นตอนการได้มา ดังนี้

ขั้นที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยจับฉลาก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย 7 ศูนย์ ซึ่งประกอบด้วย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดชลอ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสนามนอก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดเชิงกระบือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดลุ่ม ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดจันทร์ และ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสำโรง ขึ้นมา 1 ศูนย์ ได้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสำโรง

ขั้นที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสำโรง จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 30 คน โดยจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 1 ห้อง

แผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองตามแบบแผนการวิจัยแบบ Randomized control-group pre-test post-test design ตามตารางดังนี้

แบบแผนการทดลอง

	E	O ₁	X	O ₂
	C	O ₁		O ₂
E	แทน	กลุ่มทดลอง		
C	แทน	กลุ่มควบคุม		
O ₁	แทน	ทดสอบก่อน		
O ₂	แทน	ทดสอบหลัง		
X	แทน	การจัดกิจกรรมตามปกติ		

ตามรูปแบบการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการจัดกระทำตามที่กำหนดไว้ในแผนการทดลองวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุมใช้วิธีการจัดกิจกรรมตามปกติวัดตัวแปรตามทั้งก่อนและหลังทดลอง

R₂ การนำเสนอแนวทางการให้ความรู้

คณะผู้วิจัยได้จัดประชุมครูที่เป็นผู้ช่วยนักวิจัยและผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย ตลอดจนอธิบายขั้นตอนของการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้ปกครองต้องมีส่วนร่วมได้แก่ กิจกรรมท่องเที่ยวตลาด กิจกรรมแม่ลูกเข้าครุ และกิจกรรมสายสัมพันธ์บนโต๊ะอาหาร พร้อมทั้งอธิบายถึงวิธีการเล่นหาคำศัพท์กิจกรรมท้ายเรื่อง ในส่วนของครูผู้ช่วยนักวิจัย กิจกรรมที่ต้องดำเนินการมี 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 มาตรฐานอาหารไทยถิ่นละ กิจกรรมที่ 2 การเดินทางของไข่ต้ม และกิจกรรมที่ 3 ฉันอยากมีร่างกายแข็งแรง โดยในการจัดประชุมครั้งนี้เปิดโอกาสให้ครูและผู้ปกครองซักถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติต่าง ๆ ในการนำเครื่องมือไปใช้เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน (ดำเนินการที่โรงเรียนวัดสำโรง เมื่อ 28 พฤษภาคม 2552)

ผลลัพธ์ที่ได้ : แนวทางปฏิบัติการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วมและการนำไปใช้

D₂ ปฏิบัติการใช้ชุดการฝึกอบรม

คณะผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการทดลองปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน โดยให้เด็กรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่คณะผู้วิจัยจัดทำขึ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยให้รับประทานเฉพาะมื้อกลางวันโรงเรียน ซึ่งในระหว่างการทดลองครูและผู้ปกครองจะจัดกิจกรรมเสริมร่วมด้วยตลอดระยะเวลาของการทดลอง ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 15 มิถุนายน ถึงวันศุกร์ที่ 7 สิงหาคม 2552

อนึ่งก่อนทำการทดลองปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน คณะผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งได้ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณาความตรงตามเนื้อหา และนำไปปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปสอบถามผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Pre-test) เพื่อใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว (Post-test)

ตารางที่ 9 กำหนดระยะเวลาการทดลองปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ
ของเด็กก่อนวัยเรียน ชุด A

วัน เดือน ปี	รายการอาหารชุด A เฟื่องฟ้า
จันทร์ (15, 22 มิ.ย. และ 13, 20 ก.ค. 52)	1. ข้าวผัดหมูม้วน 2. แกงจืดโพธิ์ 3. ถั่วแดงเย็น
อังคาร (16, 23 มิ.ย. และ 14, 21 ก.ค. 52)	1. แกงจืดรวมดาว 2. ไข่เจียวสามสหาย 3. ข้าวสวย 4. มิตรมณี
พุธ (17, 24 มิ.ย. และ 15, 22 ก.ค. 52)	1. ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่องสยาม 2. บัวลอยอิมอุ่น 3. ผลไม้ไทย (ฝรั่ง, แดงโม)
พฤหัสบดี (18, 25 มิ.ย. และ 16, 23 ก.ค. 52)	1. ไข่ระกาศเลิศรส 2. แกงจืดสุกกรอบ 3. ข้าวสวย 4. ถั่วแปบสมุนไพร
ศุกร์ (19, 26 มิ.ย. และ 17, 24 ก.ค. 52)	1. ผัดไทยจอมชน 2. มณีนิล 3. ผลไม้ไทย (ฝรั่ง, แดงโม)

ตารางที่ 10 กำหนดระยะเวลาการทดลองปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ
ของเด็กก่อนวัยเรียน ชุด B

วัน เดือน ปี	รายการอาหารชุด B ขจร
จันทร์ (29 มิ.ย. 6, 7 ก.ค. และ 3 ส.ค. 52)	1. ต้มยำข้าวหมู 2. รวมมิตรทอดกรอบ 3. ข้าวสวย 4. ทับทิมสยาม

วัน เดือน ปี	รายการอาหารชุด B ขจร
อังคาร (30 มิ.ย. 7 วันหยุด 28 ก.ค. และ 4 ส.ค. 52)	1. ข้าวมันไก่ทอดรสลาบ 2. ลูกแก้วชมจันทร์ 3. ผลไม้ไทย (เงาะ, แตงโม)
พุธ (1, 8, 29 ก.ค. และ 5 ส.ค. 52)	1. จ้าวสมุทรซ่อนหา 2. ต้มจืดขุมทอง 3. ข้าวส่วย 4. เส้นห่อหุ้มทรัพย์
พฤหัสบดี (2, 9, 30 ก.ค. และ 6 ส.ค. 52)	1. ก๋วยเตี๋ยวมันรวมมิตร 2. สังขยาทรงเครื่อง 3. ผลไม้ไทย (ฝรั่ง, มะละกอสุก)
ศุกร์ (3, 10, 31 ก.ค. และ 7 ส.ค. 52)	1. ข้าวผัดทองคำ 2. แกงจืดระกาซ่อนหา 3. หวานเย็นสามสหาย

สำหรับการประกอบอาหารเพื่อใช้ในการทดลอง คณะผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการโดยจัดทำที่โรงครัวของโรงเรียนในแต่ละวัน และมีพ่อครัวของโรงเรียนมาร่วมรับการถ่ายทอดวิธีการจัดเตรียม การปรุง และการให้บริการ ซึ่งรายการอาหารที่ใช้ในการทดลองนี้ได้ผ่านกระบวนการทดสอบเรื่องคุณภาพและปริมาณของสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนเรียบร้อยแล้ว อนึ่งระหว่างการทดลองครูผู้ช่วยนักวิจัยจะบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กทุกวัน

ตารางที่ 11 แบบบันทึกปริมาณอาหารกลางวันที่ได้รับประทาน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2552

ที่	ชื่อเด็ก	รายการอาหาร 1..... 2..... 3.....				รายการอาหาร 1..... 2..... 3.....				รายการอาหาร 1..... 2..... 3.....				รายการอาหาร 1..... 2..... 3.....				ไม่มา
		หมด	เหลือไม่เกิน 1/4	เหลือไม่เกิน 1/2	เหลือเกิน 1/2	หมด	เหลือไม่เกิน 1/4	เหลือไม่เกิน 1/2	เหลือเกิน 1/2	หมด	เหลือไม่เกิน 1/4	เหลือไม่เกิน 1/2	เหลือเกิน 1/2	หมด	เหลือไม่เกิน 1/4	เหลือไม่เกิน 1/2	เหลือเกิน 1/2	
1	หมีพู																	
2	ภัทร																	
3	เอเจ																	
4	ยีน																	
5	เบส																	
6	แสนดี																	
7	ลูกหมู																	
8	โม																	
9	อุ๋																	
10	เก็ด/พัฒน์																	
11	ธันวา																	
12	ฟิล์ม																	
13	อู๋ม																	
14	กัน																	
15	มีโอ																	
16	ธร																	
17	พลอย																	
18	แอน																	
19	ลูกน้ำ																	
20	บัญญัติ																	
21	ออม																	
22	แพท																	
23	อิม																	
24	หวาน																	
25	บ๊อด																	
26	ข้าว																	
27	นาว																	
28	แอน																	
29	ซูกัส																	
30	มะปราง																	
รวม																		

ข้อสังเกต/ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

เมื่อสิ้นสุดระยะการทดลอง (7 สิงหาคม 2552) คณะผู้วิจัยได้จัดประชุมเสวนากลุ่มย่อยระหว่างผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และครูประจำชั้น เพื่อสรุปผลการทดลองพร้อมทั้งอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ผลลัพธ์ที่ได้ : รายงานสรุปผลการทดลองพร้อมทั้งอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

R₃ ศึกษาผลที่ได้จากการใช้ชุดการฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบผลที่ได้จากการใช้ชุดการฝึกอบรม ได้แก่

1. แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทย เพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน ทั้งก่อนและหลังการทดลองของห้องที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. แบบบันทึกผลการใช้ชุดฝึกอบรมของผู้ปกครอง ซึ่งผู้ปกครองเป็นผู้บันทึกการด้วยตนเอง
3. แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนระหว่างทำการทดลองที่โรงเรียนซึ่งครูประจำชั้นที่เป็นผู้ช่วยนักวิจัยเป็นผู้บันทึก
4. ผลการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นจากการทำกิจกรรมเสริมความรู้

เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วนแล้วคณะผู้วิจัย ดำเนินการวิเคราะห์ผลที่ได้จากการใช้ชุดฝึกอบรมทั้งหมด

ผลลัพธ์ที่ได้ : รายงานวิจัยการประเมินประสิทธิผลของการทดลองการปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

D₃ การปรับปรุงชุดการฝึกอบรม

คณะผู้วิจัยจัดสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) และนำผลการวิเคราะห์ที่ได้จากการใช้ชุดฝึกอบรมนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่มและระดมความคิดเห็นจากผู้เกี่ยวข้องในส่วนต่าง ๆ เพื่อให้ได้ชุดการฝึกอบรมและคู่มือการใช้ที่สมบูรณ์ที่สุด

สำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัยขั้นตอนนี้ ประกอบด้วย คณะผู้วิจัย ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาปฐมวัย 2 คน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสำโรง ครูผู้ช่วยนักวิจัย พ่อครัวของโรงเรียน (ผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหารให้เด็ก) ตัวแทนผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 5 คน

ผลลัพธ์ที่ได้ : รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่องการปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษาเทศบาลเมืองบางกรวย