

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นมาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและการบรรยายเชิงพรรณนา หลังจากนั้นนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับสภาพปัญหาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาแนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

ตอนที่ 3 ศึกษาผลการใช้ชุดฝึกอบรมการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

3.1 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน ก่อนและหลังการทดลอง

3.2 ผลการบันทึกปริมาณอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ได้รับประทานในมือกลางวันโรงเรียน

3.3 ผลการบันทึกการทำกิจกรรมโดยผู้ปกครองตามแผนกิจกรรมเล่นนิทานและกิจกรรมเสริม

3.4 ผลการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นตามแผนกิจกรรมเสริมความรู้

ตอนที่ 1 ความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับสภาพปัญหาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสำรวจความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับสภาพปัญหาและพฤติกรรมบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน มีดังนี้

1.1 ข้อมูลจากแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 232 คน ได้คืนมา 205 ชุด คิดเป็นร้อยละ 88.36 รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 12 ความถี่และร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบ

สถานภาพ	ความถี่	ร้อยละ
ผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวข้องกับเด็กในฐานะ		
- บิดา	32	15.60
- มารดา	134	65.40
- ปู่ ย่า/ตา ยาย	26	12.70
- อื่นๆ	13	6.30
สถานภาพของท่านกับเด็ก		
- อยู่บ้านเดียวกัน	190	92.70
- แยกบ้านกันอยู่	14	6.80
- ไม่ระบุ	1	.50
สถานภาพของผู้ปกครอง		
- โสด	17	8.30
- สมรส	156	76.10
- หย่าร้างและไม่สมรสใหม่	12	5.90
- หย่าร้างและสมรสใหม่	7	3.40
- อื่นๆ	9	4.40
- ไม่ระบุ	4	2.00
อายุของผู้ตอบ		
- ต่ำกว่า 30 ปี	87	42.40
- 31-40 ปี	81	39.50
- 41-50 ปี	23	11.20
- สูงกว่า 50 ปี	12	5.90
- ไม่ระบุ	2	1.00

ตารางที่ 12 ความถี่และร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบ (ต่อ)

สถานภาพ	ความถี่	ร้อยละ
วุฒิการศึกษาสูงสุด		
- ต่ำกว่าปริญญาตรี	103	50.20
- ปริญญาตรี	29	14.10
- สูงกว่าปริญญาตรี	2	1.00
- อื่นๆ	61	29.80
- ไม่ระบุ	10	4.90
รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครอง		
- ต่ำกว่า 5,000 บาท	53	25.90
- 5,001 - 10,000 บาท	102	49.80
- 10,001 - 20,000 บาท	34	16.60
- 20,001 บาท ขึ้นไป	8	3.90
- ไม่ระบุ	8	3.90
รวม	205	100.00

จากตารางที่ 12 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับเด็กในฐานะ มารดา (ร้อยละ 65.4) อยู่บ้านเดียวกันกับเด็ก (ร้อยละ 92.7) มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 76.1) มีอายุต่ำกว่า 30 ปี (ร้อยละ 42.4) มีวุฒิการศึกษาสูงสุดในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 50.2) มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 5,001-10,000 บาท (ร้อยละ 49.8)

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

ลำดับ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของเด็ก	มาก	ปาน กลาง	น้อย	ไม่ระบุ	การแปล ความหมาย
1	ชอบลองรับประทานอาหารชนิดใหม่ๆ	39 (19.0)	123 (60.0)	40 (19.5)	3 (1.5)	ปานกลาง
2	ไม่เลือกรับประทานอาหาร สามารถ รับประทานอาหารได้ทุกชนิด	46 (22.4)	106 (51.7)	46 (22.4)	7 (3.4)	ปานกลาง
3	เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ ตนเองชอบ	94 (45.9)	86 (42.0)	21 (10.2)	4 (2.0)	มาก
4	ไม่ยอมรับประทานอาหาร หากมี อาหารที่ไม่ชอบปนมากับอาหารที่ชอบ	56 (27.3)	107 (52.2)	36 (17.6)	6 (2.9)	ปานกลาง
5	เลือกรับประทานอาหารที่มีรูปลักษณ์ ภายนอกน่าสนใจ เช่น ใช้พิมพ์ การ์ตูนหรือรูปสัตว์บรรจุอาหาร	59 (28.8)	91 (44.4)	49 (23.9)	6 (2.9)	ปานกลาง
6	เลือกรับประทานอาหารที่ใช้เทคนิค การตกแต่งอาหารที่สร้างสรรค์ เช่น ตกแต่ง แขนวิชเป็นรูปทรง จักรยาน หุ่นยนต์ รถไฟ	44 (21.5)	91 (44.4)	63 (30.7)	7 (3.4)	ปานกลาง
7	รับประทานอาหารเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ มักกะโรนี	68 (33.2)	104 (50.7)	28 (13.7)	5 (2.4)	ปานกลาง
8	รับประทานอาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า	29 (14.1)	68 (33.2)	103 (50.2)	5 (2.4)	น้อย
9	รับประทานอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก หมูแฮม	74 (36.1)	91 (44.4)	36 (17.6)	4 (2.0)	ปานกลาง
10	รับประทานอาหารผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมปัง	55 (26.8)	117 (57.1)	30 (14.6)	3 (1.5)	ปานกลาง
11	รับประทานอาหารข้าว	98 (47.8)	83 (40.5)	23 (11.2)	1 (.5)	มาก

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก (ต่อ)

ลำดับ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของเด็ก	มาก	ปาน กลาง	น้อย	ไม่ระบุ	การแปล ความหมาย
12	รับประทานเนื้อสัตว์	61 (29.8)	104 (50.7)	38 (18.5)	2 (1.0)	ปานกลาง
13	รับประทานนม	118 (57.6)	73 (35.6)	12 (5.9)	2 (1.0)	มาก
14	รับประทานเครื่องในสัตว์	12 (5.9)	64 (31.2)	125 (61.0)	4 (2.0)	น้อย
15	รับประทานอาหารทะเล	41 (20.0)	109 (53.2)	51 (24.9)	4 (2.0)	ปานกลาง
16	รับประทานไข่	107 (52.2)	84 (41.0)	10 (4.9)	4 (2.0)	มาก
17	รับประทานถั่ว	24 (11.7)	81 (39.5)	97 (47.3)	3 (1.5)	น้อย
18	รับประทานอาหารที่มีไขมันและ น้ำมัน เช่น แกงกะทิ ไข่เจียว	29 (14.1)	105 (51.2)	69 (33.7)	2 (1.0)	ปานกลาง
19	รับประทานผัก	38 (18.5)	79 (38.5)	82 (40.0)	6 (2.9)	น้อย
20	รับประทานผลไม้	67 (32.7)	93 (45.4)	43 (21.0)	2 (1.0)	ปานกลาง
21	รับประทานน้ำเปล่า	90 (43.9)	88 (42.9)	25 (12.2)	2 (1.0)	มาก
22	รับประทานน้ำอัดลม	59 (28.8)	76 (37.1)	65 (31.7)	5 (2.4)	น้อย
23	รับประทานน้ำหวาน	48 (23.4)	101 (49.3)	54 (26.3)	2 (1.0)	ปานกลาง

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก (ต่อ)

ลำดับ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของเด็ก	มาก	ปาน กลาง	น้อย	ไม่ระบุ	การแปล ความหมาย
24	รับประทานน้ำผลไม้	57 (27.8)	82 (40.0)	62 (30.2)	4 (2.0)	ปานกลาง
25	รับประทานอาหารที่มีกลิ่นสมุนไพร	6 (2.9)	27 (13.2)	168 (82.0)	4 (2.0)	น้อย
26	รับประทานขนมหวาน เช่น ขนมไทย หวานเย็น	32 (15.6)	110 (53.7)	60 (29.3)	3 (1.5)	ปานกลาง
27	รับประทานผลิตภัณฑ์ถนอมอาหาร เช่น มะม่วงดอง มะม่วงแช่อิ่ม มะยมเชื่อม	7 (3.4)	43 (21.0)	152 (74.1)	3 (1.5)	น้อย
28	รับประทานลูกอม	63 (30.7)	80 (39.0)	61 (29.8)	1 (.5)	ปานกลาง
29	รับประทานช็อกโกแลต	85 (41.5)	83 (40.5)	35 (17.1)	2 (1.0)	มาก
30	รับประทานไอศกรีม	99 (48.3)	81 (39.5)	24 (11.7)	1 (.5)	มาก
31	รับประทานขนมขบเคี้ยว	91 (44.4)	75 (36.6)	36 (17.6)	1 (.5)	มาก
32	รับประทานอาหารรสกลางๆ ไม่เน้น รสใดโดยเฉพาะ	31 (15.1)	115 (56.1)	55 (26.8)	4 (2.0)	ปานกลาง
33	รับประทานอาหารรสหวาน	40 (19.5)	83 (40.5)	77 (37.6)	5 (2.4)	ปานกลาง
34	รับประทานอาหารรสเปรี้ยว	25 (12.2)	48 (23.4)	131 (63.9)	1 (.5)	น้อย
35	รับประทานอาหารรสเค็ม	14 (6.8)	54 (26.3)	136 (66.3)	1 (.5)	น้อย

จากตารางที่ 13 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ รับประทานข้าว นม ไข่ น้ำเปล่า ซ็อกโกแลต ไอศกรีม ขนมขบเคี้ยว เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่อยู่ในระดับน้อย คือ รับประทานถั่ว ผัก น้ำอัดลม อาหารที่มีกลิ่นฉุนไหม้ ผลิตภัณฑ์ถนอมอาหาร เช่น มะม่วงดอง มะม่วงแช่อิ่ม มะยมเชื่อม อาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า เครื่องในสัตว์ อาหารรสเปรี้ยว อาหารรสเค็ม

ตารางที่ 14 ความรู้ที่ผู้ปกครองต้องการให้จัดอบรมในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

ลำดับ	เรื่องที่ต้องการให้อบรม	รวม	อันดับ
1	การแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับนิสัยในการรับประทานอาหารของลูก	562	2
2	สุขภาพอนามัยโดยทั่วไปของลูก	626	1
3	วิธีการให้ลูกรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพ	548	4
4	อาหารไทยเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	507	5
5	การอบรมเลี้ยงดูลูกให้มีความสุข	549	3

จากตารางที่ 14 พบว่า ความรู้ที่ผู้ปกครองต้องการให้จัดอบรมในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน สูงสุด 3 ลำดับแรก คือ สุขภาพอนามัยโดยทั่วไปของลูก การแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับนิสัยในการรับประทานอาหารของลูก และการอบรมเลี้ยงดูให้มีความสุข ตามลำดับ

1.2 ข้อมูลจากการประชุมเชิงปฏิบัติการ

ผลจากการจัดกิจกรรมระดมสมองของผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมสรุปได้ ดังนี้

1) อาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ควรจัดให้เด็กก่อนวัยเรียนเรียงลำดับจากมากไปน้อย 10 ลำดับดังนี้

1.1 อาหารคาว ได้แก่ (1) ไข่เจียว (2) ไข่ตุ๋น (3) ผัดผักทอง (4) ผัดถั่วฝักยาวใส่หมู (5) แกงส้มผักรวม (6) ผัดผักบุ้ง (7) ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ (8) ผัดเห็ดฟางใส่หมู (9) แกงจืดเต้าหู้ใส่หมู (10) แกงจืดตำลึงใส่หมู

1.2 อาหารจานเดียว ได้แก่ (1) ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (2) ข้าวเหนียวไก่ย่าง (3) ข้าวเหนียวหมูบั้ง (4) ข้าวต้มหมู (5) ข้าวผัดหมู/กุ้งใส่ไข่ (6) ข้าวมันไก่ (7) ข้าวหมูแดง (8) ผัดหมักระโรนี (9) ผัดไทย (10) โจ๊กต่าง ๆ

1.3 อาหารหวาน ได้แก่ (1) ลูกชุบ (2) กัลล้วยบวดชี (3) ลอดช่อง น้ำกระทิ (4) เต้าส่วน (5) ถั่วเขียวต้มน้ำ (6) วุ้นกะทิ/วุ้นมะพร้าว (7) ขนมใส่ไส้ (8) สาหร่ายเปียก (9) หวานเย็น (10) ข้าวเหนียวถั่วดำ

1.4 อาหารว่าง ได้แก่ (1) น้ำผลไม้ (2) ซาลาเปา (3) ข้าวโพดต้ม (4) ขนมปังสังขยา (5) ผลไม้ชนิดต่าง ๆ (6) ไอศกรีม (7) แขนวิท (8) เยลลี่ (9) ไข่กรอกทอด (10) ขนมปังกรอบ

2) วิธีการปลูกฝังพฤติกรรมเพื่อให้เด็กรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ได้แก่

2.1 การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปลูกฝัง เช่น ให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร พ่อแม่ต้องรับประทานเป็นตัวอย่างให้ลูกดู สมาชิกในครอบครัวควรรับประทานอาหารร่วมกัน และหัดให้รับประทานตั้งแต่เด็ก เป็นต้น

2.2 การให้ความรู้ เช่น บอก/อธิบาย/สอน/เปรียบเทียบ ในด้านคุณประโยชน์ผลดี ผลเสีย ของอาหารที่จะรับประทาน พาเด็กไปตลาดดูของจริง และสอนให้รู้จักพืชผักชนิดต่าง ๆ รวมถึงอธิบายให้รู้จักอาหารประเภทที่ทำให้อ่อนง่ายและไม่ควรรับประทาน

2.3 ใช้วิธีจูงใจ เช่น แนะนำให้รู้จักอาหารไทย ชีชวนให้ลองรับประทาน เล่านิทาน ท่องคำคล้องจองเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารไทยและให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร

2.4 ฝึกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แบบค่อยเป็นค่อยไป รับประทานครั้งละน้อยๆ ก่อน

2.5 ทำอาหารไทยให้เด็กรับประทานเป็นหลัก

2.6 มีเวลาให้ลูกและทำอาหารด้วยกัน

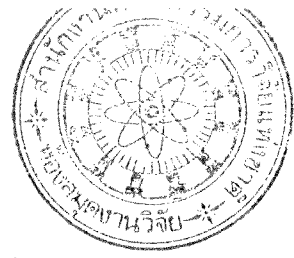
3) การจัดอาหารให้เด็กรับประทาน ควรปฏิบัติดังนี้

3.1 ตกแต่งอาหารให้มีสีสันรูปทรงและหน้าตา ให้น่ารับประทาน

3.2 ตั้งชื่อให้ไพเราะ เพื่อดึงใจให้อยากรับประทาน

3.3 ดัดแปลงอาหารตามที่ได้ชอบ เช่น ทำผักชุบแป้งทอด

3.4 นำผักมาทำอาหารที่เด็กชอบ



3.5 ผสมผักจำนวนน้อยลงในอาหารที่เด็กชอบ

3.6 เสริมอาหารที่มีประโยชน์เช่น ทำไข่เจียวใส่ผักชี ต้นหอม แครอท

3.7 ปรงอาหารให้รับประทานได้ง่าย เช่น นึ่ง/ต้มให้เปื่อย/หั่นชิ้นเล็ก ๆ

3.8 สับเปลี่ยนหมุนเวียนประเภทอาหารอย่าให้จำเจ

3.9 อย่าตักอาหารให้มากเกินไป

4) ข้อเสนอแนะและความคิดเห็น

4.1 ควรให้ความรู้ผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีจูงใจให้บุตรหลานรับประทาน
อาหารที่มีประโยชน์

4.2 ชักชวนให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหารที่บ้าน

4.3 โน้มน้าวและจูงใจให้เด็กอยากรับประทานอาหาร โดยพูดถึง
ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่เด็ก เช่น สวยหล่อ ผิวดี เก่ง ฉลาด

4.4 โรงเรียนควรมีวิชาสอนทำอาหารไทย เพื่อจะได้ปลูกฝังให้ชอบอาหาร
ไทย

4.5 ควรปลูกฝังให้เด็กรับประทานอาหารที่รสไม่จัดจนเกินไป

4.6 ปลูกฝังเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหาร และสุขนิสัยที่ดี เช่น
ล้างมือ ก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง ไม่ใช้แก้วน้ำร่วมกับคนอื่น เป็นต้น

4.7 เด็กเชื่อครูมากกว่าผู้ปกครอง ดังนั้น ควรให้โรงเรียนจัดกิจกรรมใน
การปลูกฝังพฤติกรรม

4.8 ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารให้เป็นเวลา

4.9 ไม่อยากให้น้ำโรงเรียนมีขนมถุงขาย

4.10 ทำให้รับประทานบ่อยๆ และพยายามหาอาหารรูปแบบต่างๆ
เพื่อให้เด็กสนใจ

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาแนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ของเด็กก่อนวัยเรียน

เนื่องจากการวิจัยต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ปกครอง และผู้ช่วยนักวิจัย ซึ่งเป็นครู
ประจำชั้นของกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มควบคุม ดังนั้น เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ความเข้าใจใน
หลักการและทฤษฎีเป็นเบื้องต้น รวมทั้งมีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจในสภาพปัญหา ข้อจำกัด และศักยภาพของผู้ที่เกี่ยวข้อง ทำให้สามารถ

กำหนดแนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนได้ สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด คณะผู้วิจัยจึงได้จัดประชุมเพื่อระดมความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาปฐมวัย คหกรรมศาสตร์ สุขศึกษา ตัวแทนผู้ปกครอง และตัวแทนครูจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก รวม 40 คน เพื่อร่วมกันกำหนดแนวทาง เนื้อหา และรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน จากผลการประชุมระดมความคิดเห็นได้แนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมในลักษณะของการจัดกิจกรรมระหว่าง พ่อแม่ ลูกและครูที่เน้นประสบการณ์ตรงเพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้คิดและลงมือปฏิบัติจริง จนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยใช้นิทานเป็นสื่อกระตุ้นให้คิดแนวทางการปลูกฝังพฤติกรรม ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนคุยกับลูก ท่องเที่ยวตลาด แม่ลูกเข้าครัว สายสัมพันธ์บนโต๊ะอาหาร และขั้นตอนนิทานก่อนนอน โดยนำขั้นตอนคุยกับลูกและนิทานก่อนนอนมาสร้างเป็นกิจกรรมหลัก ทั้งนี้แต่ละกิจกรรมจะกำหนดเป็น 1 แผน ซึ่งแต่ละแผนจะประกอบด้วยจุดประสงค์ เนื้อหา ขั้นตอนการจัดกิจกรรม สื่อ และการประเมินผล ได้แผนการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น 10 แผน โดยแผนที่ 1-3 ครูจะเป็นผู้ดำเนินการที่โรงเรียน ส่วนแผนที่ 4-10 ผู้ปกครองจะเป็นผู้ดำเนินการที่บ้านและบันทึกกิจกรรมท้ายแผน พร้อมทั้งนำส่งครูประจำชั้นเมื่อสิ้นสุดการทดลอง

สำหรับขั้นตอนท่องเที่ยวตลาด แม่ลูกเข้าครัว และสายสัมพันธ์บนโต๊ะอาหาร จะเป็นกิจกรรมเสริมที่ผู้ปกครองดำเนินการร่วมกับลูกที่บ้าน และจะบันทึกผลการจัดกิจกรรมนำส่ง ครูประจำชั้นเมื่อสิ้นสุดการทดลอง

ส่วนรายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่จะจัดทำให้เด็กก่อนวัยเรียนได้รับประทานเป็นมื้อกลางวันที่โรงเรียนนั้น คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลต่างๆ ที่เป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ปกครอง มาเป็นกรอบในการกำหนดรายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม คุณค่า ความต้องการและประโยชน์ที่เหมาะสมกับเด็กก่อนวัยเรียน ได้รายการอาหารไทย 2 ชุด ชุดละ 5 วัน แต่ละชุดประกอบด้วย อาหารคาว หวาน และผลไม้ไทย ซึ่งแต่ละชุดจะมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของเด็กในวัยนี้ เนื่องจากได้ผ่านกระบวนการทดลองทำและคำนวณคุณค่าทางโภชนาการก่อนนำไปปรุงให้เด็กได้รับประทานที่โรงเรียน (รายละเอียดดูได้จากภาคผนวก) และมีการบันทึกปริมาณอาหารที่เด็กได้รับประทานในแต่ละมื้อ โดยครูประจำชั้นตลอดระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 ศึกษาผลการใช้ชุดฝึกอบรมการปลูกฝังพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

3.1 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน ก่อนและหลังทดลอง ดังตาราง

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลาน ก่อนและหลังของกลุ่มทดลอง (n = 30)

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลาน	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมายการรับประทาน	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมายการรับประทาน
1. รับประทานอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต						
1.1 ข้าวกล้อง	.76	.69	1-2 วัน/ สัปดาห์	.57	.79	1-2 วัน/ สัปดาห์
1.2 เผือก	1.13	.63	1-2 วัน/ สัปดาห์	.89	.80	1-2 วัน/ สัปดาห์
1.3 มันฝรั่ง	1.33	.76	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.29	.66	1-2 วัน/ สัปดาห์
2. รับประทานอาหารกลุ่มโปรตีน						
2.1 เนื้อหมู	3.13	.82	5-6 วัน/ สัปดาห์	3.17	.87	5-6 วัน/ สัปดาห์
2.2 เนื้อไก่	2.83	.79	5-6 วัน/ สัปดาห์	3.17	.83	5-6 วัน/ สัปดาห์
2.3 ปลา	2.23	.50	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.73	.79	5-6 วัน/ สัปดาห์
2.4 กุ้ง	1.53	.63	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.13	.90	3-4 วัน/ สัปดาห์
2.5 ปลาหมึก	1.37	.62	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.90	1.03	3-4 วัน/ สัปดาห์
2.6 ไข่	3.13	.86	5-6 วัน/ สัปดาห์	2.69	1.17	5-6 วัน/ สัปดาห์
2.7 ถั่วประเภทต่างๆ	1.67	.66	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.76	1.12	5-6 วัน/ สัปดาห์
2.8 นม	3.76	.51	ทุกวัน	3.76	.58	ทุกวัน
3. รับประทานอาหารกลุ่มผัก						
3.1 ผักกาดขาว	2.00	.87	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.77	.82	5-6 วัน/ สัปดาห์
3.2 ผักบุ้ง	1.87	1.01	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.66	.77	5-6 วัน/ สัปดาห์
3.3 หัวผักกาด	1.48	.91	1-2 วัน/ สัปดาห์	2.50	.82	5-6 วัน/ สัปดาห์
3.4 พักทอง	1.47	.86	1-2 วัน/ สัปดาห์	2.43	1.10	3-4 วัน/ สัปดาห์

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ
ของบุตรหลาน ก่อนและหลังของกลุ่มทดลอง (n = 30) (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภค อาหารไทยเพื่อสุขภาพของ บุตรหลาน	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย การรับประทาน	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย การรับประทาน
3.5 ถั่วงอก	1.57	.97	3-4 วัน/ สัปดาห์	1.77	1.17	3-4 วัน/ สัปดาห์
3.6 กระหล่ำปลี	1.70	.88	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.10	1.03	3-4 วัน/ สัปดาห์
3.7 หัวหอมใหญ่	1.57	1.10	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.23	1.04	3-4 วัน/ สัปดาห์
3.8 ถัวลันเตา	1.23	.90	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.60	1.13	3-4 วัน/ สัปดาห์
4. รับประทานอาหารกลุ่ม สมุนไพร						
4.1 ตะไคร้	1.76	1.38	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.07	1.23	3-4 วัน/ สัปดาห์
4.2 ผักชี	1.90	1.19	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.52	.79	5-6 วัน/ สัปดาห์
4.3 ข่า	1.59	1.24	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.17	.99	3-4 วัน/ สัปดาห์
4.4 ต้นหอม	1.97	1.25	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.14	.88	3-4 วัน/ สัปดาห์
4.5 กระเทียม	1.90	1.27	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.62	1.05	5-6 วัน/ สัปดาห์
4.6 ใบมะกรูด	1.59	1.21	3-4 วัน/ สัปดาห์	1.93	1.05	3-4 วัน/ สัปดาห์
5. รับประทานอาหารกลุ่ม ผลไม้						
5.1 ฝรั่ง	2.03	.81	3-4 วัน/ สัปดาห์	1.90	.89	3-4 วัน/ สัปดาห์
5.2 มะละกอสุก	1.70	.92	3-4 วัน/ สัปดาห์	1.67	.71	3-4 วัน/ สัปดาห์
5.3 กัลลวย	2.07	.87	3-4 วัน/ สัปดาห์	1.70	.84	3-4 วัน/ สัปดาห์
5.4 มะม่วงสุก	1.73	1.05	3-4 วัน/ สัปดาห์	1.53	1.00	3-4 วัน/ สัปดาห์
6. รับประทานอาหารกลุ่ม ของหวาน						
6.1 ถั่วแปบ	.76	.51	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.07	1.07	1-2 วัน/ สัปดาห์
6.2 แกงบวด	.90	.61	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.28	1.07	1-2 วัน/ สัปดาห์
6.3 สังขยาฟักทอง	.90	.48	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.45	.83	1-2 วัน/ สัปดาห์

จากตารางที่ 15 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลาน
ก่อนและหลังของกลุ่มทดลอง ตามความคิดเห็นของผู้ปกครองเป็นดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลานที่เพิ่มขึ้นจาก 1-2 วัน/สัปดาห์ เป็น 3-4 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ปลาหมึก ถั่วลันเตา

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลานที่เพิ่มขึ้นจาก 1-2 วัน/สัปดาห์ เป็น 5-6 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ หัวผักกาด

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลานที่เพิ่มขึ้นจาก 3-4 วัน/สัปดาห์ เป็น 5-6 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ปลา ถั่วประเภทต่างๆ ผักกาดขาว ผักบุ้ง ผักชี กระเทียม

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลาน หลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลาน	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมายการรับประทาน	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมายการรับประทาน
1. รับประทานอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต						
1.1 ข้าวกล้อง	.90	.89	1-2 วัน/ สัปดาห์	.57	.79	1-2 วัน/ สัปดาห์
1.2 เผือก	.86	.77	1-2 วัน/ สัปดาห์	.89	.80	1-2 วัน/ สัปดาห์
1.3 มันฝรั่ง	1.39	.72	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.29	.66	1-2 วัน/ สัปดาห์
2. รับประทานอาหารกลุ่มโปรตีน						
2.1 เนื้อหมู	2.77	.75	5-6 วัน/ สัปดาห์	3.17	.87	5-6 วัน/ สัปดาห์
2.2 เนื้อไก่	2.74	.91	5-6 วัน/ สัปดาห์	3.17	.83	5-6 วัน/ สัปดาห์
2.3 ปลา	2.35	.83	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.73	.79	5-6 วัน/ สัปดาห์
2.4 กุ้ง	1.61	.78	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.13	.90	3-4 วัน/ สัปดาห์
2.5 ปลาหมึก	1.55	1.06	3-4 วัน/ สัปดาห์	1.90	1.03	3-4 วัน/ สัปดาห์
2.6 ไข่	3.05	.79	5-6 วัน/ สัปดาห์	2.69	1.17	5-6 วัน/ สัปดาห์
2.7 ถั่วประเภทต่างๆ	1.52	.95	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.76	1.12	5-6 วัน/ สัปดาห์
2.8 นม	3.91	.29	ทุกวัน	3.76	.58	ทุกวัน
3. รับประทานอาหารกลุ่มผัก						
3.1 ผักกาดขาว	1.43	1.08	1-2 วัน/ สัปดาห์	2.77	.82	5-6 วัน/ สัปดาห์
3.2 ผักบุ้ง	1.22	1.17	1-2 วัน/ สัปดาห์	2.66	.77	5-6 วัน/ สัปดาห์
3.3 หัวผักกาด	1.00	1.09	1-2 วัน/ สัปดาห์	2.50	.82	5-6 วัน/ สัปดาห์

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ
ของบุตรหลาน หลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภค อาหารไทยเพื่อสุขภาพของ บุตรหลาน	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย การรับประทาน	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย การรับประทาน
3.4 พักทอง	1.09	1.00	1-2 วัน/ สัปดาห์	2.43	1.10	3-4 วัน/ สัปดาห์
3.5 ถั่วอก	1.17	1.03	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.77	1.17	3-4 วัน/ สัปดาห์
3.6 กระหล่ำปลี	1.57	1.08	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.10	1.03	3-4 วัน/ สัปดาห์
3.7 หัวหอมใหญ่	.74	1.01	1-2 วัน/ สัปดาห์	2.23	1.04	3-4 วัน/ สัปดาห์
3.8 ถั่วลิสง	.65	.98	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.60	1.13	3-4 วัน/ สัปดาห์
4. รับประทานอาหารกลุ่ม สมุนไพร						
4.1 ตะไคร้	.78	1.31	1-2 วัน/ สัปดาห์	2.07	1.23	3-4 วัน/ สัปดาห์
4.2 ผักชี	1.61	1.47	3-4 วัน/ สัปดาห์	2.52	.79	5-6 วัน/ สัปดาห์
4.3 ข่า	.83	1.30	1-2 วัน/ สัปดาห์	2.17	.99	3-4 วัน/ สัปดาห์
4.4 ต้นหอม	1.48	1.53	1-2 วัน/ สัปดาห์	2.14	.88	3-4 วัน/ สัปดาห์
4.5 กระเทียม	1.39	1.59	1-2 วัน/ สัปดาห์	2.62	1.05	5-6 วัน/ สัปดาห์
4.6 ใบมะกรูด	.70	1.06	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.93	1.05	3-4 วัน/ สัปดาห์
5. รับประทานอาหารกลุ่ม ผลไม้						
5.1 ฝรั่ง	2.00	.91	3-4 วัน/ สัปดาห์	1.90	.89	3-4 วัน/ สัปดาห์
5.2 มะละกอสุก	1.22	1.09	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.67	.71	3-4 วัน/ สัปดาห์
5.3 กัลย	2.17	1.11	3-4 วัน/ สัปดาห์	1.70	.84	3-4 วัน/ สัปดาห์
5.4 มะม่วงสุก	1.41	.91	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.53	1.00	3-4 วัน/ สัปดาห์
6. รับประทานอาหารกลุ่ม ของหวาน						
6.1 ถั่วแปบ	.91	.85	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.07	1.07	1-2 วัน/ สัปดาห์
6.2 แกงบวด	1.22	1.09	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.28	1.07	1-2 วัน/ สัปดาห์
6.3 สังขยาพักทอง	1.04	1.11	1-2 วัน/ สัปดาห์	1.45	.83	1-2 วัน/ สัปดาห์

จากตารางที่ 16 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลาน หลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่แตกต่างกัน เป็นดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลานของกลุ่มควบคุมเป็น 1-2 วัน/สัปดาห์ ส่วนกลุ่มทดลองเป็น 3-4 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ พักทอง ถั่วงอก หัวหอมใหญ่ ถั่ว ลันเตา ตะไคร้ ข่า ต้นหอม ใบมะกรูด มะละกอสุก มะม่วงสุก

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลานของกลุ่มควบคุมเป็น 1-2 วัน/สัปดาห์ ส่วนกลุ่มทดลองเป็น 5-6 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ผักกาดขาว ผักบุ้ง หัวผักกาด กระเทียม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลานของกลุ่มควบคุมเป็น 3-4 วัน/สัปดาห์ ส่วนกลุ่มทดลองเป็น 5-6 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ปลา ถั่วประเภทต่างๆ ผักชี

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เพื่อสุขภาพของบุตรหลาน หลังทดลองของกลุ่มทดลอง

การปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลาน	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย	อันดับ
1. การทำอาหารไทยร่วมกันกับบุตรหลาน	3.23	1.04	ปานกลาง	4
2. การเล่นิทานที่สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ	3.33	.88	ปานกลาง	3
3. การพาบุตรหลานไปตลาด	3.70	.70	มาก	1
4. การสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร	3.43	.86	ปานกลาง	2

จากตารางที่ 17 พบว่า การปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลาน อันดับที่ 1 ได้แก่ การพาบุตรหลานไปตลาดอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = .70) รองลงมา ได้แก่ การสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = .86) อันดับสุดท้าย ได้แก่ การทำอาหารไทยร่วมกันกับบุตรหลาน ($\bar{X} = 3.23$, S.D. = 1.04)

3.2 ผลการบันทึกปริมาณอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เด็กรับประทานในมื้อกลางวันโรงเรียน

ผลการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กจากแบบบันทึกปริมาณอาหารกลางวันที่ได้รับประทานที่โรงเรียน สรุปได้ดังนี้

3.2.1 การประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

ครูประจำชั้นได้บันทึกข้อสังเกต/ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ สรุปได้ดังนี้

3.2.1.1 การที่เด็กตื้อนมในตอนเช้าจะส่งผลให้เด็กรับประทานอาหารกลางวันได้น้อย ทั้งนี้เนื่องจากระยะเวลาระหว่างการตื้อนมกับการรับประทานอาหารกลางวันใกล้กันเกินไป (ตื้อนมเวลา 9.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน เวลา 10.30 น.)

3.2.1.2 อาหารที่เด็กชอบรับประทาน ได้แก่ ข้าวมันไก่ทอด รสลาบ ก๋วยเตี๋ยวมันรวมมิตร และข้าวสมูทช้อนหา

3.2.1.3 อาหารที่เด็กไม่ชอบรับประทาน ได้แก่ เส้นห่อหมก ทุเรียน ข้าวผัด ทุเรียน ถั่วแปบ มัณนิล ทับทิมสยาม และหวานเย็น

3.2.1.4 สาเหตุที่เด็กไม่ชอบรับประทานและ/หรือไม่รับประทาน ได้แก่ ไม่เคยรับประทาน รับประทานไม่เป็น ไม่คุ้นเคย

3.2.1.5 อาหารที่เด็กบางคนไม่รับประทานและ/หรือไม่ชอบรับประทานเมื่อเวลาผ่านไป เด็กจะเริ่มรับประทานและรับประทานได้มากขึ้น ได้แก่ ข้าวกล้อง ผัก ผักไทย มิตรมณี บัวลอยอิมอุ่น ทับทิมสยาม และสังขยาทรงเครื่อง

3.2.1.6 ในเมนูที่มีทั้งขนมหวานและผลไม้ เด็กจะรับประทานผลไม้มากกว่าขนมหวาน

3.2.2 ปริมาณอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เด็กก่อนวัยเรียนรับประทาน

ครูประจำชั้นได้บันทึกปริมาณอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เด็กก่อนวัยเรียนรับประทานมื้อกลางวันโรงเรียน สรุปดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 18 แสดงร้อยละของปริมาณอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เด็กก่อนวัยเรียนรับประทาน
จำแนกตามเมนู

ลำดับ	รายการอาหาร	หมด (%)	เหลือไม่ เกิน ¼ (%)	เหลือไม่ เกิน ½ (%)	เหลือ เกิน ½ (%)	รวม (%)
1	1.ข้าวผัดหมูหริ่ง 2.แกงจืด โพรวลย์ 3.ถั่วแดงเย็น	63	31	5	1	100
2	1.แกงจืดรวมดาว 2.ไข่เจียว สามสหาย 3.ข้าวสวย 4.มิตรมณี	73	22	4	1	100
3	1.ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่องสยาม 2. บัวลอยอิมอุ่น 3. ผลไม้ไทย	65	30	4	1	100
4	1.ไข่ระกาลีตรส 2.ต้มจืดสุกร ซ่อนรูป 3.ข้าวสวย 4.ถั่วแปบ สมุนไพร	67	28	5	0	100
5	1.ผัดไทยจอมชน 2.มณีนิล	57	25	12	6	100
6	1.ต้มยำข้าวสมุทร 2.รวมมิตร ทอดกรอบ 3.ข้าวสวย 4.ทับทิม สยาม	79	17	2	2	100
7	1.ข้าวมันไก่ทอดรสลาบ 2. ลูกแก้วชมจันทร์ 3.ผลไม้ไทย	74	17	7	2	100
8	1.ข้าวสมุทรซ่อนหา 2. ต้มจืด หมูทอ 3.ข้าวสวย 4.เส้นหี หมูหริ่ง	66	21	11	2	100
9	1.ก๋วยเตี๋ยวม้วนรวมมิตร 2. สังขยาทรงเครื่อง 3.ผลไม้ไทย	70	20	6	4	100
10	1.ข้าวผัดทองคำ 2.แกงจืดระกา ซ่อนหา 3.หวานเย็นสามสหาย	53	32	14	1	100
รวม		67	24	7	2	100

จากตารางที่ 18 เมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เด็กก่อนวัยเรียนรับประทานหมด คิดเป็นร้อยละ 67 หากจำแนกตามเมนู พบว่า เมนูที่เด็กก่อนวัยเรียนรับประทานหมดมากที่สุด คือ เมนูที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 79 ซึ่งมีรายการอาหาร คือ ต้มยำข้าวสมุทร รวมมิตรทอดกรอบ ข้าวสวย และทับทิมสยาม ส่วนเมนูที่เด็กก่อนวัยเรียนรับประทานหมดน้อยที่สุด คือ เมนูที่ 10 คิดเป็นร้อยละ 53 ซึ่งมีรายการอาหาร คือ ข้าวผัดทองคำ แกงจืดระกาศ่อนหา และหวานเย็นสามสหาย

ตารางที่ 19 แสดงร้อยละของการยอมรับการรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนจำแนกตามเมนู

เมนู ที่	รายการอาหาร	ยอมรับ มาก (%)	ยอมรับ ปานกลาง (%)	ยอมรับ น้อย (%)	รวม (%)
1	1. ข้าวผัดชุมทรัพย์ 2.แกงจืดไพรวัลย์ 3.ถั่วแดงเย็น	94	5	1	100
2	1.แกงจืดรวมดาว 2.ไข่เจียวสามสหาย 3.ข้าวสวย 4.มิตรมณี	95	4	1	100
3	1. ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่องสยาม 2. บัวลอยอิมมูน 3. ผลไม้ไทย	95	4	1	100
4	1. ไข่กระเทียมรส 2. ต้มจืดสุกช่อนรูป 3. ข้าวสวย 4. ถั่วแปบสมุนไพร	95	5	0	100
5	1. ผัดไทยจอมชน 2. มณีนิล	82	12	6	100
6	1. ต้มยำข้าวสมุทร 2. รวมมิตรทอดกรอบ 3. ข้าวสวย 4. ทับทิมสยาม	96	2	2	100
7	1. ข้าวมันไก่ทอดรสลาบ 2. ลูกแก้วชมจันทร์ 3. ผลไม้ไทย	91	7	2	100
8	1. ข้าวสมุทรช่อนหา 2. ต้มจืดชุมทอง 3. ข้าวสวย 4. เสน่ห์ชุมทรัพย์	87	11	2	100
9	1. ก๋วยเตี๋ยววุ้นรวมมิตร 2. สังขยาทรงเครื่อง 3. ผลไม้ไทย	90	6	4	100

ตารางที่ 19 แสดงร้อยละของการยอมรับการรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนจำแนกตามเมนู (ต่อ)

เมนู ที่	รายการอาหาร	ยอมรับ มาก (%)	ยอมรับ ปานกลาง (%)	ยอมรับ น้อย (%)	รวม (%)
10	1. ข้าวผัดทองคำ 2. แกงจืดระกาศ่อนหา 3. หวานเย็นสามสหาย	85	14	1	100
	รวม	91	7	2	100

จากตารางที่ 19 เมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เด็กก่อนวัยเรียนยอมรับมาก (รับประทานตั้งแต่ $\frac{3}{4}$ ขึ้นไป) คิดเป็นร้อยละ 91 หากจำแนกตามเมนู พบว่า เมนูที่เด็กก่อนวัยเรียนยอมรับมาก อันดับแรก คือ เมนูที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 96 ซึ่งมีรายการอาหาร คือ ต้มยำจ้าว สมุทร รวมมิตร ทอดกรอบ ข้าวสวย และทับทิมสยาม ส่วนเมนูที่เด็กก่อนวัยเรียนยอมรับมาก อันดับสุดท้าย คือ เมนูที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 82 ซึ่งมีรายการอาหาร คือ ผัดไทยจอมชน และมะณีนิล

3.3 ผลการบันทึกการทำกิจกรรมโดยผู้ปกครอง ตามแผนกิจกรรม เล่านิทาน และกิจกรรมเสริม

คณะผู้วิจัยได้นำผลการบันทึกกิจกรรมเล่านิทานของผู้ปกครองและกิจกรรมเสริมที่ผู้ปกครองร่วมทำกับลูกมาวิเคราะห์ได้ผลดังนี้

3.3.1 กิจกรรมเล่านิทาน

ผลการวิเคราะห์คำตอบของลูกจากคำถามชวนคิดในนิทานและพฤติกรรมของลูกหลังจากฟังนิทาน

3.3.1.1 คำตอบของลูกจากคำถามชวนคิด

- 1) บอกได้ว่า อาหารชนิดใดที่มีประโยชน์ โดยประเภทของอาหารที่เด็กตอบมากที่สุด คือ ผัก ผลไม้ และน้ำส้ม รองลงมา ได้แก่ ปลา หมู กุ้ง ไข่ นม ขนมปัง และไข่
- 2) บอกได้ว่า อาหารประเภทใดบ้างที่ทำให้อ่อน และท้องผูก โดยประเภทของอาหารที่เด็กตอบมากที่สุด คือ ซีสต์โกแลต รองลงมา ได้แก่ ลูกอม ขนม น้ำอัดลม และแฮมเบอร์เกอร์

3) คำถามที่สมมุติให้เด็กๆ เป็นหมูแฮมในนิทานเรื่องหมูแฮมไม่กินผัก เด็กๆ จะทำอะไร คำตอบที่เด็กๆ ตอบมากที่สุด คือ จะกินผัก ผลไม้ รองลงมา คือ เลิกกินขนม ไม่กินช็อคโกแลต และจะเชื่อฟังแม่

4) คำถาม “ถ้าเด็กๆ ไม่กินผัก ผลไม้ เลยจะเป็นอย่างไร” คำตอบที่เด็กตอบมากที่สุด คือ ร่างกายไม่แข็งแรง รองลงมาคือ ไม่สบายง่าย เป็นหวัดง่ายและตายเร็ว ห้างผูก ไม่สูง และผิวไม่สวย

5) คำถาม “เพราะเหตุใดคุณหมอ จึงชมว่าต้นไม้มีสุขภาพดี” คำตอบที่เด็กๆ ตอบมากที่สุด คือ กินอาหารที่มีประโยชน์ รองลงมา ได้แก่ พินไม่ผุ เพราะทานผัก เพราะตรวจร่างกาย และร่างกายแข็งแรง

6) คำถาม “ถ้าเด็กๆ อยากมีสุขภาพดีอย่างต้นไม้ ต้องทำอะไร” คำตอบที่เด็กๆ ตอบมากที่สุด คือ ต้องกินผัก รองลงมา ได้แก่ กินอาหารดีมีประโยชน์ และออกกำลังกาย

7) คำถาม “ทำไมหนูอ้วนจึงอ้วนมาก” คำตอบที่เด็กๆ ตอบมากที่สุด คือ ไม่ชอบกินผัก กินแต่หมูปิ้ง รองลงมาได้แก่ กินแฮมเบอร์เกอร์ กินขนมเค้ก และ ขนมปัง

8) คำถาม “ทำไมต้องล้างมือก่อนกินอาหาร” คำตอบที่เด็กๆ ตอบมากที่สุด คือ จะได้ไม่มีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

3.3.1.2 พฤติกรรมของลูกหลังจากฟังนิทาน

1) สนุกกับการฟังนิทาน ขณะเล่าจะตั้งใจฟัง ทำท่าทางมีความสุข
2) ให้เล่าซ้ำๆ เรื่องที่ชอบจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับผักและผลไม้ เช่น เรื่องผักกาดขาวผู้ใจดี สัมผัสไปตลาด

3) ชอบถามคำถาม เช่น ทำไมเรียกปลาหู ทำไมเรียกต้นหอม แต่เหม็น ทำไมผักทองมีสีเหลือง ทำไมปลาเหม็น ฯลฯ

4) ชอบตอบคำถาม แม้บางครั้งตอบไม่ตรงกับคำถาม แต่อยากเล่าเรื่องที่ครูเล่าให้ฟังที่โรงเรียน

5) สนใจถามชื่อผักที่ไม่รู้จักจากนิทาน

6) บอกชื่อผักบางชนิดได้ เมื่อเห็นผักของจริงที่ตลาด เช่น ผักทอง ผักชี ผักบุ้ง ผักกาดขาว

7) ไม่ชอบนิทานเรื่อง มารู้จักขนมไทยกันเถอะ เนื่องจากไม่รู้จักขนมไทยในนิทาน

3.3.2 กิจกรรมเสริม

ผลการวิเคราะห์ตามจุดประสงค์ของกิจกรรมเสริม

กิจกรรมที่ 1 ท่องเที่ยวตลาด

จุดประสงค์ของกิจกรรมมี 2 ประการ ได้แก่

- 1) เพื่อให้เด็กก่อนวัยเรียนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง และรู้จักแหล่งวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารไทยเพื่อสุขภาพได้
- 2) เพื่อให้เด็กก่อนวัยเรียนได้รู้จักพืช ผัก ผลไม้ และอาหารไทยชนิดต่างๆ ตลอดจนสามารถตระหนักถึงคุณประโยชน์ของอาหารเหล่านี้ได้

จากการวิเคราะห์พบว่า

- 1) ผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่งแบบบันทึกการทำกิจกรรมเสริมกลับมา 29 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.67 แสดงว่าเด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงไปท่องเที่ยวตลาด คิดเป็นร้อยละ 96.67

2) เด็กรู้จักแหล่งวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารไทยเพื่อสุขภาพ เนื่องจากส่วนใหญ่สามารถตอบคำถามที่ผู้ปกครองถามได้ เช่น ตอบได้ว่า กุ้ง ปู ปลาหมึก มาจากทะเล และคลอง ตลาดมีผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหารได้ เป็นต้น

3) รู้จักผัก ผลไม้ ผักสมุนไพร และอาหารไทยเพิ่มมากขึ้น ผักที่เด็กรู้จักมากที่สุด คือ ผักบุ้ง ผักสมุนไพรที่รู้จัก ได้แก่ ต้นหอม ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว พริกชี้หนู ผลไม้ที่รู้จัก ได้แก่ แอปเปิ้ล สับปะรด ส้ม ฝรั่ง อาหารไทยที่รู้จัก ได้แก่ ต้มยำ ผัดผักรวม ไข่เจียว แกงจืดตำลึง ผัดถั้วผักรวม ผัดผักทอง

4) บอกถึงประโยชน์ของอาหารได้ เช่น ผักบุ้งทำให้ตาหวาน ผักทองทำให้แข็งแรง ปลาทำให้ไม่เป็นคอหอยพอก มะเขือเทศทำให้ผิวสวย ผักทำให้ท้องไม่ผูก

5) เด็กส่วนใหญ่สามารถตอบคำถามในนิทานได้ว่า อาหารไทยที่ประกอบด้วย ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด ที่ชาวต่างชาตินิยม เพราะมีผักสมุนไพรมาก และมีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ อาหารประเภทต้มยำ

จากกิจกรรมท่องเที่ยวตลาด ผู้ปกครองให้ความเห็นสรุปได้ดังนี้

- 1) พฤติกรรมของเด็กที่แสดงออก คือ ชอบซักถามคำถามต่างๆ เพิ่มขึ้น สนใจสิ่งรอบตัวมากขึ้น ผู้ปกครองส่วนหนึ่งบันทึกว่า แต่เดิมเคยพาไปตลาดด้วย ลูกจะเฉยๆ แต่หลังจากทำกิจกรรมนี้ ลูกจะรีบพาไปตลาดอีก และจะซักถามถึงชนิดของสัตว์และพืช ผักต่างๆ ที่พบเห็นและชอบตั้งคำถาม เช่น ทำไมกุ้ง ปลา จึงตาย ทำไมมะเขือลูกยาว ทำไมชื่อต้นหอม ทำไมปลาหมึกมีหนวด ฯลฯ

2) เด็กมีทักษะการคิดและช่างสังเกตเพิ่มมากขึ้นจากการกระตุ้นของครูและผู้ปกครองโดยการเล่านิทานและทำกิจกรรมเสริม ผู้ปกครองส่วนหนึ่งบันทึกว่า ลูกสามารถแยกประเภทของสัตว์ที่ต่างกันได้ดีชัดเจน เช่น กุ้ง ปลา แต่ยังไม่สามารถแยกชนิดย่อยของปลาได้ แต่ประเภทที่เห็นบ่อยๆ และเคยรับประทานจะบอกได้ เช่น ปลาหมู นอกจากนี้เด็กบางคนยังบอกถึงชนิดของผักที่อยู่ในผัดผักรวมมิตรได้ เช่น ข้าวโพดอ่อน และมีอยู่หนึ่งคนสามารถบอกถึงความแตกต่างระหว่างใบกะเพรา กับใบโหระพาได้ เมื่อดูจากของจริง เด็กหลายคนรู้ว่าผักทองทำอาหารก็ได้ ทำขนมก็ได้

ดังนั้น จากกิจกรรมนี้ กระตุ้นให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ดังเช่น มีผู้ปกครองส่วนหนึ่งบันทึกทำกิจกรรมว่า ตั้งแต่อ่านนิทานชุดนี้ให้ลูกฟัง และพาไปเที่ยวตลาด ลูกกินอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น กินอาหารประเภทขนมถนอมน้อยลง เป็นเด็กที่แข็งแรง และช่างสังเกตมากขึ้น

กิจกรรมที่ 2 แม่ลูกเข้าครัว

จุดประสงค์ของกิจกรรม คือ เพื่อให้ลูกมีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร และเกิดความภาคภูมิใจที่ได้ลงมือปรุงอาหารด้วยตนเอง

จากการวิเคราะห์ พบว่า

1) ผู้ปกครองส่วนใหญ่บันทึกว่า เนื่องจากเด็กยังเล็ก ดังนั้น การมีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร คือ ช่วยส่งเครื่องปรุง อุปกรณ์การทำอาหารและวัตถุดิบให้ผู้ปกครองเป็นผู้ปรุง ประโยชน์ที่ได้ คือ เด็กรู้จักอุปกรณ์การทำครัวเพิ่มขึ้น รู้จักเครื่องปรุงรสเพิ่มมากขึ้น

2) ความภาคภูมิใจที่ลูกได้มีส่วนร่วมในการปรุงอาหารกับแม่ แม้จะเป็นการช่วยส่งอุปกรณ์ให้ก็ตาม เห็นได้จากคำพูดที่ว่า “วันนี้กับข้าวอร่อย” “หนูช่วยแม่ทำกับข้าวด้วย” เป็นต้น

3) รู้จักประโยชน์และคุณค่าของอาหารไทย ประเภทผักชนิดต่างๆ เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากแม่จะอธิบายเพิ่มเติมมีผู้ปกครองคนหนึ่งบันทึกว่า ลูกยอมกินแตงกวาซึ่งจากเดิมไม่เคยกินเลย

จากกิจกรรมแม่ลูกเข้าครัว ผู้ปกครองให้ความเห็นสรุปได้ ดังนี้

1) เด็กได้รับความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับวิธีปรุงอาหาร และรู้จักอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัวเพิ่มขึ้น เกิดการเรียนรู้ ช่างสังเกตมากขึ้น เนื่องจากแม่จะอธิบายและตอบคำถามต่างๆ ที่ลูกถาม

2) ลูกสนุกมีความสุขที่แม่ชวนทำกับข้าว สนใจวัตถุดิบต่างๆ ที่ซื้อมาปรุงอาหาร

3) ลูกกระตือรือร้นอยากมีส่วนร่วม ภาคภูมิใจที่ช่วยแม่ทำอาหาร และจะกินอาหารในวันนั้นมากเป็นพิเศษ

ดังนั้น จากกิจกรรมนี้กระตุ้นให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการเปิดโอกาสให้ลูกได้ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจที่มีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร นอกจากนี้ยังทำให้ลูกช่างสังเกตเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมที่ 3 สายสัมพันธ์บนโต๊ะอาหาร

จุดประสงค์ของกิจกรรมมี 2 ประการ ได้แก่

- 1) เพื่อเสริมสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารให้กับลูก
- 2) ให้ลูกได้รับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ตนเองมีส่วนร่วมในการปรุงอาหารด้วยความเต็มใจและมีความสุข

จากการวิเคราะห์ พบว่า

- 1) ผู้ปกครองส่วนใหญ่บันทึกว่า จากการรับประทานอาหารร่วมกันทำให้ลูกมีสุขนิสัยในการรับประทานอาหารที่ดีขึ้น เช่น กินข้าวหกน้อยลง รวบซ้อนหลังจากกินข้าวหมด กินข้าวหมดจาน ล้างมือก่อนกินข้าว ไม่เคาะซ้อนกับจานข้าว ไม่พูดขณะมีอาหารอยู่ในปาก
- 2) รับประทานอาหารที่ตนเองมีส่วนร่วมในการปรุงอย่างเต็มใจ และมีความสุข เห็นได้ชัดจากคำพูดของเด็ก เช่น “วันนี้กินข้าวพร้อมกันหมดเลย” “กับข้าวอร่อยจัง” “หนูช่วยแม่ทำด้วย” เป็นต้น

จากกิจกรรมสายสัมพันธ์บนโต๊ะอาหาร ผู้ปกครองให้ความเห็นสรุปได้ดังนี้

- 1) ทำให้ลูกได้เรียนรู้มารยาทในการรับประทานอาหารร่วมกับคนอื่น พ่อแม่มีโอกาสนสอนลูกในเรื่องต่างๆ
- 2) ทักษะคิดของเด็กเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น สังเกตจากการพูดของเด็ก ผู้ปกครองคนหนึ่งบันทึกว่า ลูกบอกกับพี่สาวว่า “อาหารอยู่ในปากอย่าพูด เพราะเป็นมารยาทไม่ดี” “อย่ากินข้าวหก ต้องกินข้าวให้หมด สงสารชาวนาปลูกข้าวลำบาก” “ทำไมไม่กินผัก อยากฉลาดเหมือนหนูหรือเปล่า” เป็นต้น

3) เพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก หลังจากทำกิจกรรมนี้แล้ว สังเกตว่า ลูกมีความสุข ช่างพูด ช่างซักถาม และร่าเริง

ดังนั้น กิจกรรมนี้กระตุ้นให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารร่วมกันพร้อมทั้งครอบครัวทำให้ทุกคนได้พูดคุยกันและพ่อแม่มีโอกาสนสอนสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารให้แก่ลูกได้

3.4 ผลการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นตามแผนกิจกรรมเสริมความรู้

จากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นหลังจากดำเนินการตามแผนกิจกรรมเสริมความรู้ ทั้ง 3 กิจกรรม สรุปได้ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 มาตรฐานอาหารไทยกันเถอะ

จุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมเพื่อให้เด็กรู้จักประเภทและประโยชน์ของอาหารทั่วไป และอาหารไทย สามารถใช้ความคิดประเมินเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิดได้

จากการจัดกิจกรรม เด็กๆ จะสนุกสนานมาก ชอบร้องเพลง อาหารดี และทำท่าทางประกอบอย่างอิสระ ส่วนใหญ่สามารถตอบคำถามได้ เช่น ตอบได้ว่า ถ้าเด็กไม่กินอาหารเลย จะผอมไม่แข็งแรง และตายได้ แต่ถ้ากินอาหารมากไปจะอ้วน อาหารที่ไม่ควรกิน ได้แก่ ลูกอม โดนัท อาหารที่ควรกินได้แก่ ผักบุ้ง แกงจืด ผักกาดขาว ไข่พะโล้ ส่วนคำถามที่ถามว่าทำไมอาหารไทยมีกลิ่นหอมครั้งแรกเด็กตอบไม่ได้ เพราะไม่รู้จักพืชผักสมุนไพร จึงเล่านิทานเรื่องส้มจืดไปตลาดให้ฟัง พร้อมทั้งนำพืชผักสมุนไพรของจริงมาให้เด็กดู เช่น ต้นหอม ผักชี ใบกะเพรา ใบมะกรูด และให้ลองดม หลังจากนั้น เมื่อตั้งคำถามอีกครั้งหนึ่ง เด็กส่วนใหญ่จะตอบได้ว่าอาหารไทยมีกลิ่นหอม เพราะมีพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

แผนจัดกิจกรรมที่ 2 การเดินทางของไข่ต้ม

จุดประสงค์ของการจัดกิจกรรม เพื่อให้เด็กได้รับรู้ถึงระบบการย่อยอาหารของร่างกาย และได้ใช้ความคิดประเมินเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีและไม่ดี

จากการจัดกิจกรรมเด็กๆ จะชอบมาก จะแย่งกันตอบและออกมาชี้ที่ภาพแสดงการย่อยอาหารได้อย่างถูกต้อง ส่วนใหญ่ตอบคำถามของครูได้อย่างถูกต้องถึงกระบวนการย่อยอาหาร สนใจว่าทำไมอาหารจึงออกมาเป็นอุจจาระ ตอบได้ว่า ถ้าอยากมีร่างกายแข็งแรงต้องกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเคี้ยวให้ละเอียด ถ้าไม่เคี้ยวให้ละเอียดอาหารจะย่อยยาก แสดงว่าจากการทำกิจกรรม ทำให้เด็กเกิดความรู้ความเข้าใจและคิดประเมินได้

แผนจัดกิจกรรมที่ 3 ฉันทายามิร่างกายแข็งแรง

จุดประสงค์ของการจัดกิจกรรม เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง และสามารถใช้ความคิดประเมินวิธีทำให้ร่างกายแข็งแรง

จากการจัดกิจกรรมนี้ เมื่อนำภาพเด็ก 3 คน ซึ่งมีรูปร่างแตกต่างกันมาให้ดู เด็กทุกคนตอบว่า อยากมีรูปร่างเหมือนคนที่ 3 คือ มีรูปร่างสมส่วน ไม่อยากอ้วนเกินไปเหมือน

คนที่ 1 เพราะน่าเกลียด เนื่องจากอ้วนเหมือนหมู คนที่ 2 ผอม ไม่สวย ไม่แข็งแรง ไม่สบายง่าย จะเป็นหวัดบ่อย จะตายง่าย

มีเด็กหลายคนตอบว่า หนูแข็งแรงเพราะกินผัก กินข้าว บางคนตอบว่า ถ้าอยากแข็งแรง และฉลาด ต้องกินไข่ กว๊วยเตี๋ยว และผักบุ้ง แสดงว่าเด็กมีทักษะการคิดเพิ่มขึ้น

สำหรับการทำกิจกรรมเสริมความรู้นี้ ครูจะทำในช่วงเช้าสลับกับการเล่นนิทาน ทั้ง 7 เรื่อง โดยเลือกนิทานที่สอดคล้องกับรายการอาหารในวันนั้น จากการทำกิจกรรมสังเกตว่า เด็กๆ จะให้ความสนใจมาก อาจเป็นเพราะหลังจากฟังนิทานแล้ว เมื่อไปรับประทานอาหารก็จะได้เห็นอาหารจริง ดังนั้น จากการที่เด็กบางคนไม่ยอมรับประทานผักเลยก็จะยอมรับประทานมากขึ้น โดยภาพรวมจากการทำกิจกรรมนี้เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่ปรุงจากผักและผลไม้ไทย