

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ ประการแรก ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน กรณีศึกษาเทศบาลเมืองบางกรวย ประการที่สอง สร้างชุดฝึกอบรมเพื่อใช้ในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน และประการที่สาม ศึกษาผลการใช้ชุดฝึกอบรมในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

ผลการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครอง ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาปฐมวัยสามารถนำแนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพและรายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่คณะผู้วิจัยได้สร้างขึ้นไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับสภาพของท้องถิ่น อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียนทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แข็งแรงและมีสติปัญญาดี เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

สรุปผลการวิจัย

1. ความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับสภาพปัญหาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

1.1 ข้อมูลจากแบบสอบถาม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ รับประทานข้าวต้ม ไข่ น้ำเปล่า ช็อกโกแลต ไอศกรีม ขนมขบเคี้ยว เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ

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

1.2 ข้อมูลจากการประชุมเชิงปฏิบัติการ

ผลการจัดกิจกรรมระดมสมองของผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมสรุปได้ดังนี้

1) อาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ควรจัดให้เด็กก่อนวัยเรียนเรียงลำดับจากมากไปน้อย 10 ลำดับในอาหารแต่ละประเภท คือ

อาหารคาว ได้แก่ ไข่เจียว ไข่ตุ๋น ผัดผักทอง ผัดถั้วฝักยาวใส่หมู แกงส้ม ผักรวม ผัดผักบุ้ง ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ ผัดเห็ดฟางใส่หมู แกงจืดเต้าหู้ใส่หมู แกงจืดตำลึงใส่หมู

อาหารจานเดียว ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ข้าวเหนียวไก่ย่าง ข้าวเหนียวหมูปิ้ง ข้าวต้มหมู ข้าวผัดหมู/กุ้งใส่ไข่ ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ผัดมักกะโรนี ผัดไทย โจ๊กต่าง ๆ

อาหารหวาน ได้แก่ ลูกชุบ กล้วยบัวชชี ลอดช่องน้ำกะทิ เต้าส่วน ถั่วเขียว ต้ม วุ้นกะทิ/วุ้นมะพร้าว ขนมใส่ไส้ สาคุเปียก หวานเย็น ข้าวเหนียวถั่วดำ

อาหารว่าง ได้แก่ น้ำผลไม้ ชาลาเปา ข้าวโพดต้ม ขนมปังสังขยา ผลไม้ ชนิดต่าง ๆ ไอศกรีม แชนวิช เยลลี่ ไข่รอกทอด ขนมปังกรอบ

2) วิธีการปลูกฝังพฤติกรรมเพื่อให้เด็กรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ได้แก่

2.1 การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปลูกฝังพฤติกรรม

2.2 การให้ความรู้ เช่น บอก/อธิบาย/สอน/เปรียบเทียบและพาไปศึกษาจากของจริง เช่น พาไปตลาด

2.3 ใช้วิธีจูงใจ ชี้นำให้ลองรับประทาน ใช้นิทานเป็นสื่อและให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร

2.4 ฝึกให้รับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพแบบค่อยเป็นค่อยไปให้ลองรับประทานครั้งละน้อย ๆ

2.5 ทำอาหารไทยให้เด็กรับประทานเป็นหลัก

2.6 มีเวลาให้ลูกและทำอาหารด้วยกัน

3) การจัดอาหารให้เด็กรับประทาน ควรใช้วิธีตกแต่งอาหารให้มีสีสัน รูปทรงและหน้าตาให้น่ารับประทาน ตั้งชื่อให้ไพเราะเพื่อกระตุ้นความสนใจ สับเปลี่ยนหมุนเวียนประเภทของอาหารอย่าให้จำเจ และปรุงอาหารให้ง่ายต่อการรับประทาน เช่น หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มให้เปื่อย และอย่าดักอาหารให้มากเกินไป เด็กจะรับประทานไม่หมด

4) ข้อเสนอแนะและความคิดเห็น

ผู้ปกครองส่วนใหญ่เสนอแนะให้โรงเรียนจัดกิจกรรมเสริมความรู้ให้แก่ผู้ปกครองด้านการปลูกฝังพฤติกรรมโภชนาการ และมารยาทในการรับประทานอาหาร นอกจากนี้ยังเสนอแนะให้โรงเรียนห้ามพ่อค้าแม่ค้านำขนมถุงมาขายหน้าโรงเรียน

2. แนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมโภชนาการไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนพบว่า แนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมโภชนาการไทยเพื่อสุขภาพที่ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ปกครองและคณะผู้วิจัยเห็นพ้องต้องกันเพื่อใช้เป็นกลยุทธ์ในการวิจัยครั้งนี้คือการใช้แผนปฏิบัติการอบรมแบบมีส่วนร่วมโดยการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและผู้ช่วยวิจัยประกอบกับการจัดกิจกรรม

ร่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูกและครู โดยเน้นประสบการณ์ตรงเพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้คิดและลงมือปฏิบัติจริงจนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ใช้นิทานเป็นสื่อกระตุ้นให้คิด และจัดเมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพให้ได้รับประทานในมือกลางวันที่โรงเรียนอย่างต่อเนื่อง

3. ผลการใช้ชุดฝึกอบรวมการปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

3.1 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนก่อนและหลังการทดลองพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลานก่อนและหลังของกลุ่มทดลองตามความคิดเห็นของผู้ปกครองเป็นดังนี้

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

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

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

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลาน หลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่แตกต่างกัน เป็นดังนี้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลานของกลุ่มควบคุม เป็น 1-2 วัน/สัปดาห์ ส่วนกลุ่มทดลองเป็น 3-4 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ พริกทอง ถั่วอก หัวหอมใหญ่ ถั่วลันเตา ตะไคร้ ข่า ต้นหอม ใบมะกรูด มะละกอสุก มะม่วงสุก

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

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลานของกลุ่มควบคุม เป็น 3-4 วัน/สัปดาห์ ส่วนกลุ่มทดลองเป็น 5-6 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ ปลา ถั่วประเภทต่าง ๆ ผักชี

3.2 ผลการบันทึกปริมาณอาหารไทย เพื่อสุขภาพที่เด็กได้รับประทานมือกลางวันโรงเรียนโดยครูประจำชั้นพบว่า เมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เด็กก่อนวัยเรียนรับประทานมากที่สุด มีรายการอาหารคือ ต้มยำจ้าวสมุทร รวมมิตรทอดกรอบ ข้าวสวย และทับทิมสยาม ส่วนเมนูที่เด็กก่อนวัยเรียนรับประทานหัดน้อยที่สุด มีรายการอาหารคือ ข้าวผัดทองคำ แกงจืด ระกาซ่อนหา และหวานเย็นสามสหาย

ส่วนเมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เด็กก่อนวัยเรียนยอมรับมาก มีรายการอาหารคือ ต้มยำจ้าวสมุทร รวมมิตรทอดกรอบ ข้าวสวยและทับทิมสยาม ส่วนเมนูที่ยอมรับมาก อันดับสุดท้าย มีรายการอาหารคือ ผัดไทยจอมชน และมณีนิล

นอกจากนี้ครูประจำชั้นได้บันทึกข้อสังเกตและแสดงความคิดเห็นว่า อาหารที่เด็กบางคนไม่รับประทานหรือไม่ชอบรับประทานในวันแรกของการทดลอง แต่ในระยะหลังของการทดลองรับประทานได้มากขึ้น ได้แก่ ข้าวกล้อง ผัก ผัดไทย มิตรมณี บัวลอยอิมอุ่น ทับทิมสยาม และสังขยาทรงเครื่อง ส่วนสาเหตุที่เด็กไม่ชอบรับประทานหรือไม่รับประทาน เพราะไม่เคยรับประทาน รับประทานไม่เป็น หรือไม่คุ้นเคย และหากเมนูใดที่มีทั้งขนมหวานและผลไม้ เด็กจะรับประทานผลไม้มากกว่าขนมหวาน

3.3 ผลการบันทึกการทำกิจกรรมโดยผู้ปกครองตามแผนกิจกรรมเล่นิทานและกิจกรรมเสริม พบว่า

1) คำตอบของลูกจากคำถามชวนคิด หลังจากฟังนิทานจบ เด็กส่วนใหญ่จะตอบคำถามได้ถูกต้อง แต่มีบางคำถามที่ผู้ปกครองต้องอธิบายขยายความเพิ่มเติมเพราะลูกไม่เข้าใจ

2) พฤติกรรมของลูกหลังจากฟังนิทาน ส่วนใหญ่จะชอบฟังซ้ำ โดยเฉพาะนิทานที่เกี่ยวกับผักและผลไม้ เรื่องที่ถูกขอให้เล่าซ้ำ 2-3 ครั้ง คือ ส้มจี๊ดไปตลาดและผักกาดขาว ผู้ใจดี เรื่องที่ชอบน้อยคือ เรื่องมารู้จักชนมไทยกันเถอะ ส่วนนิทานเรื่องอื่น ๆ จะจำเรื่องราวได้ดี และชอบตอบคำถาม

3) ผลการจัดกิจกรรมเสริม ของผู้ปกครองสรุปได้ดังนี้

1. กิจกรรมท่องเทียวตลาด กระตุ้นให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ให้กับเด็กโดยใช้ประสบการณ์จริง เนื่องจากการกระตุ้นให้เด็กมีทักษะการคิดและช่างสังเกต

2. กิจกรรมแม่ลูกเข้าครัว กระตุ้นให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการเปิดโอกาสให้ลูกได้ลงมือปฏิบัติจริง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจที่มีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร นอกจากนี้ยังทำให้ลูกช่างสังเกตเพิ่มมากขึ้น

3. กิจกรรมสายสัมพันธ์บนโต๊ะอาหาร กระตุ้นให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารร่วมกันทั้งครอบครัว เนื่องจากพ่อแม่มีโอกาสพูดคุยและสอนสุขนิสัยที่ดีให้แก่ลูก นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัวทำให้ลูกมีความสุข

4) ผลการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นตามแผนกิจกรรมเสริมความรู้พบว่า การจัดกิจกรรมช่วยกระตุ้นให้เด็กมีทักษะการคิดเพิ่มขึ้น บางคนเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารไปในทางที่ดีขึ้น

การอภิปรายผล

จากข้อค้นพบของการวิจัยเรื่องการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษาเทศบาลเมืองบางกรวย มีข้อที่ควรอภิปรายดังนี้

1. จากการศึกษาศาภาพปัจจุบันและปัญหาการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน กรณีศึกษาเทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี พบว่า อาหารที่เด็กรับประทานในระดับมาก ได้แก่ ข้าว นม ไข่ น้ำเปล่า ซ็อกโกแลต ไอศกรีม ขนมขบเคี้ยว และเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ ส่วนอาหารที่เด็กรับประทานในระดับน้อย ได้แก่ ถั่ว ผัก น้ำอัดลม อาหารที่มีกลิ่นสมุนไพร ผลิตภัณฑ์ ถนอมอาหาร เช่น มะม่วงดอง มะม่วงแช่อิ่ม มะยมเชื่อม อาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า เครื่องในสัตว์ อาหารรสเปรี้ยว อาหารรสเค็ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคาลเบอร์ก (Kylberg, 1986, p.36) ที่พบว่า เด็กจะเลือกรับประทานอาหารเพียง 2-3 ชนิด บางรายไม่รับประทานผักและผลไม้ รวมทั้ง จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2546-2547 ของกรมอนามัยที่พบว่า เด็กวัยเรียนรับประทานผักวันละ 14.3 กรัม หรือเพียงวันละชิ้นครึ่งของช้อนกินข้าว ซึ่งเด็กควรรับประทานผักหรือผลไม้วันละ 12 ช้อนกินข้าว

2. แนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนที่ผู้ทรงคุณวุฒิ และคณะผู้วิจัยเห็นตรงกันคือ ใช้การฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วมโดยการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง และการจัดกิจกรรมร่วมกันทุกฝ่ายทั้งพ่อแม่ลูกและครู โดยเน้นประสบการณ์ตรงพร้อมทั้งใช้นิทานเป็นสื่อกระตุ้นให้เกิดความคิด ซึ่งแนวความคิดการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองสอดคล้องกับศศิลักษณ์ ขยันกิจ (2544) ที่กล่าวว่า การให้การศึกษากับผู้ปกครองจะทำให้

1. ผู้ปกครองมีโอกาสพัฒนาตนเองในการศึกษาเรื่องต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องครอบครัว มีทักษะในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และมีเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาครอบครัว
2. ผู้ปกครองมีโอกาสแก้ไขปัญหาลูกตัวที่เกี่ยวข้องกับผู้ปกครองโดยตรงและก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อเด็กในปกครอง
3. เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นในการร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพเด็ก เช่น สถานศึกษาของบุตร

สำหรับการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย โดยแบ่งกิจกรรมเป็น 2 ส่วน คือ การให้ความรู้เรื่อง อาหารไทยเพื่อสุขภาพของลูกรัก และกิจกรรมระดมสมองเพื่อหาแนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนนับเป็นรูปแบบของการให้การศึกษาแก่พ่อแม่โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ซึ่งโครงการ Early Childhood Family Education (ECFE) ของ Minnesota Department of Education ได้เสนอวิธีการให้การศึกษาแก่ครอบครัวไว้ว่าควรประกอบด้วยการจัดกิจกรรมและให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ (Minnesota, Department of Education, 1994)

- (1) จัดตั้งเป็นกลุ่มปรึกษาและร่วมอภิปรายของผู้ปกครอง
- (2) จัดเป็นกิจกรรมการเล่นและการเรียนรู้ร่วมกันสำหรับเด็กและผู้ปกครอง
- (3) จัดกิจกรรมหรือเหตุการณ์พิเศษสำหรับทั้งครอบครัว
- (4) จัดกิจกรรมการเยี่ยมบ้าน
- (5) ให้ความรู้เกี่ยวกับการคัดกรองด้านสุขภาพและการพัฒนาของเด็กเบื้องต้น
- (6) จัดห้องสมุดหนังสือ ของเล่นและสื่อการเรียนรู้อื่น ๆ

นอกจากนี้ มาโฮนี (Mahoney, 1999) ได้ให้ความหมายของการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครองไว้ว่าเป็นกระบวนการเตรียมตัวผู้ปกครองและผู้ให้การดูแลเด็กเกี่ยวกับพัฒนาการและความสามารถของเด็กหรืออีกนัยหนึ่งคือ การให้ความช่วยเหลือผู้ปกครองในการทำความเข้าใจต่อปัญหาของเด็กที่บ้านและที่โรงเรียน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการให้การศึกษาผู้ปกครองและการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเป็นสิ่งที่ต้องเกิดควบคู่กัน กล่าวคือ บ้านและโรงเรียนต้องทำงานร่วมกันภายใต้ความเข้าใจ การสนับสนุนและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายเดียวกัน นั่นคือความเข้าใจและพัฒนาเด็กเป็นรายบุคคล

สำหรับความร่วมมือระหว่างผู้ปกครองกับโรงเรียนนั้น เบอร์กอร์ (Berger, 1987) (อ้างถึงใน วัชรวิ ตระกูลงาม และคณะ, 2547, หน้า 34) กล่าวว่าการศึกษาที่ผู้ปกครองแต่ละคนมีทัศนคติต่อการมีส่วนร่วมกับโรงเรียนต่างกันนั้น ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตของแต่ละคน เบอร์กอร์ได้แบ่งผู้ปกครองออกเป็น 5 ประเภท คือ

1. ผู้ปกครองที่ไม่ให้ความร่วมมือใด ๆ กับโรงเรียน
2. ผู้ปกครองที่ต้องการการกระตุ้นจากโรงเรียน
3. ผู้ปกครองที่พร้อมให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียนหากได้รับการเชิญ
4. ผู้ปกครองที่ให้ความร่วมมือกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

5. ผู้ปกครองที่ให้การสนับสนุนในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

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

ระดับที่ 1 ผู้ปกครองเป็นผู้สังเกตการณ์ ซึ่งเป็นขั้นต่ำสุด โดยผู้ปกครองรับข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่โรงเรียนผ่านการพูดคุยกับเด็ก การอ่านจดหมายข่าว หรือการรับรู้ข้อมูลจากการสื่อสารทางเดียวที่ส่งไปถึงบ้าน

ระดับที่ 2 ผู้ปกครองเป็นแหล่งให้ข้อมูล ผู้ปกครองสื่อสารข้อมูลกับครูในลักษณะของการสื่อสารสองทางผ่านโทรศัพท์ สมุดสื่อสาร จดหมายและการประชุมผู้ปกครอง

ระดับที่ 3 ผู้ปกครองเป็นผู้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือเป็นอาสาสมัคร

ระดับที่ 4 ผู้ปกครองเป็นผู้สนับสนุน เป็นขั้นสูงที่สุด คือ ผู้ปกครองและครูทำงานร่วมกันในการ ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือในการมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมการปลูกฝังพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของลูกเป็นอย่างมาก ทั้งกิจกรรมที่จัดในโรงเรียนและกิจกรรมที่ให้ผู้ปกครองเป็นผู้ดำเนินการกับลูกที่บ้าน นับเป็นนิมิตรหมายที่ดีมากสำหรับการทำงานร่วมกันระหว่างบ้านและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กของโรงเรียนวัดลำโรงที่เป็นกลุ่มตัวอย่างรวมถึงความร่วมมือที่คณะผู้วิจัยได้รับจากผู้บริหารโรงเรียนและบุคลากรของโรงเรียน

สำหรับการใช้นิทานเป็นสื่อกระตุ้นให้เกิดความคิดนั้น จากการวิจัย พบว่า เด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะชอบฟังนิทานในชุดผีก็อบรวมมากโดยเฉพาะนิทานเกี่ยวกับผัก และผลไม้ ที่ตนเองรู้จัก จากการสังเกตของครูและผู้ปกครองเด็ก ๆ จะมีความสุขขณะฟังนิทาน ซึ่งเด็กจะได้ฟังนิทานทั้งจากที่บ้านและโรงเรียน ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาความคิดของเด็กเป็นอย่างมาก เกี่ยวกับเรื่องนี้ บวร งามศิริอุดม กล่าวว่า การเล่านิทานสามารถสร้างสรรค์ให้เด็กฉลาดขึ้นทั้งทางปัญญา (I.Q.) และทางอารมณ์ (E.Q.) เนื่องจาก

1. ช่วยสร้างเสริมความใกล้ชิดระหว่างผู้ปกครองกับเด็กขณะเล่านิทาน
2. ช่วยพัฒนาความกล้าแสดงออกโดยการซักถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับนิทาน
3. ช่วยพัฒนาทักษะทางภาษาจากการฟังรูปประโยคในนิทาน
4. ช่วยพัฒนาทักษะในการจับประเด็นความคิดรวบยอด จากการฟังซ้ำ ๆ
5. ช่วยสร้างให้เด็กมีสมาธิต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ยาวนานขึ้น

6. ช่วยพัฒนาจินตนาการซึ่งเป็นพื้นฐานของการศึกษาเรื่องอื่น ๆ
7. ช่วยปรับคุณธรรมที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรมเพื่อให้เด็กซึมซับได้ดีขึ้น
8. ช่วยพัฒนาการคิดแบบปรับนามธรรมให้เป็นรูปธรรมเมื่อเด็กเติบโตขึ้น
9. ช่วยให้การเรียนรู้เป็นเรื่องสนุกสำหรับเด็ก พัฒนานิสัยรักการเรียนรู้ใน
อนาคต

นอกจากนี้การรายงานของผู้ปกครองก็มีส่วนสนับสนุนให้เห็นว่านิทานในชุดฝึกอบรมมีส่วนกระตุ้นให้เด็กคิดและประเมินคุณค่าของอาหารชนิดต่าง ๆ ได้ดี โดยเฉพาะอาหารไทยเพื่อสุขภาพ เนื่องจากเมื่อฟังนิทานจบจะมีกิจกรรมท้ายเรื่องให้ผู้ปกครองทำร่วมกับลูกเช่น คำถามชวนคิด คุยกับลูก เล่นกับลูก และชวนลูกคิดโดยกิจกรรมดังกล่าวมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดทำให้ตอบได้หลากหลาย ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกขณะเล่านิทานและทำกิจกรรมร่วมกันทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นมั่นใจกล้าตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็น ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีโอกาสพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่

ดังนั้นแนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนที่ใช้การฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วมโดยการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและจัดกิจกรรมร่วมกันทุกฝ่ายทั้งพ่อแม่ลูกและครูโดยใช้นิทานเป็นสื่อ จึงเป็นสิ่งที่ทำให้ครูและผู้ปกครองสามารถร่วมมือกันได้อย่างดีในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้แก่เด็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

3. ผลการใช้ชุดฝึกอบรมการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนพบว่า

3.1 พฤติกรรมการรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น โดยกลุ่มทดลองสามารถรับประทานอาหารมื้อกลางวันที่คุณค่าผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งนี้เนื่องมาจากคณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตามแนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีให้แก่เด็กก่อนวัยเรียนโดยเน้นไปที่อาหารไทยเพื่อสุขภาพโดยการจัดประสบการณ์ เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ คือ มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติตลอดจนทักษะที่ดีเพียงพอในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างยั่งยืน ส่วนหลักการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน คณะผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. จัดอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน และมีการเตรียมที่สะอาด

2. จัดทำเมนูที่หลากหลายมีคุณค่าของอาหารครบถ้วนตามความต้องการของเด็กวัยก่อนเรียน
3. เมนูอาหารที่จัดขึ้นเป็นอาหารไทยเพื่อสุขภาพ โดยเน้นไปที่ผัก ผลไม้ที่เป็นของพื้นบ้านของไทย ได้แก่ ผักที่มีสีเขียวสด เช่น ผักตำลึง ผักที่มีสีแดง เหลือง เช่น ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ ผลไม้ของไทย เช่น แดงโม ฝรั่ง และสับปะรด เป็นต้น
4. การจัดเตรียมคำนึงถึงคุณค่าของอาหาร ความสนใจให้น่ารับประทาน ผักที่นำมาประกอบอาหาร ตัด หั่นให้มีรูปลักษณ์ที่สวยงาม เช่น ทำเป็นรูปดาว รูปดวงจันทร์ เป็นต้น
5. ใช้พืชผักสมุนไพรเป็นส่วนประกอบของอาหารหลากหลายเมนู และตั้งชื่อให้น่าสนใจ เช่น ข้าวผัดชุมทรัพย์ ต้มยำข้าวสมุทร ไช้ระกา เลิศรส และแกงจืดระกาซ่อนหา เป็นต้น
6. ตักอาหารให้ในปริมาณที่เหมาะสมและหาวิธีจูงใจให้เด็กอยากลองรับประทานอาหารที่เป็นเมนูใหม่

จากหลักการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนที่กล่าวมาทำให้เด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง อยากรับประทานอาหารมากขึ้นเนื่องจากความแปลกใหม่ของรูปลักษณ์อาหารและรสชาติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาที่ทรงกล่าวว่า ปริมาณอาหารที่จัดให้เด็กควรมีปริมาณพอเหมาะ ขนาดของอาหารควรหั่นเป็นชิ้นเล็ก ที่สะดวกในการดักและเคี้ยว นอกจากนี้เด็กในวัยนี้ยังมีความไม่แน่นอนในการรับประทานบางวันอาจทานได้มาก บางวันอาจทานได้น้อยหากรับประทานอาหารน้อยผู้จัดอาหารไม่ควรวิตกกังวลมากควรหาวิธีจูงใจให้เด็กอยากทานอาหาร (ศรีรัศมิ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้า, 2550, หน้า 21) นอกจากนี้กิจกรรมที่จัดขึ้นยังเป็นความร่วมมือของทุกฝ่ายที่จะช่วยกันปลูกฝังและสร้างความตระหนักตลอดจนกระตุ้นให้เด็กรู้จักคิดไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการเล่นิทาน กิจกรรมท่องเที่ยวตลาด กิจกรรมแม่ลูกเข้าครุฑและกิจกรรมสายสัมพันธ์บนโต๊ะอาหาร เห็นได้จากบันทึกของผู้ปกครองส่วนหนึ่งที่กล่าวว่า แต่เดิมก็เคยพาลูกไปตลาด แต่ไม่ได้สนใจ พูดคุยชี้แนะอะไรเกี่ยวกับเรื่องของอาหาร แต่ภายหลังจากการทำกิจกรรมกับทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังเกตว่าลูกมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น ช่างสังเกตมากขึ้น รู้จักพืช ผัก ผลไม้ เพิ่มมากขึ้น บอกได้ว่าอาหารประเภทใดมีประโยชน์ หรือมีโทษต่อร่างกาย เป็นต้น นับได้ว่ากิจกรรมนี้ทำให้เด็กเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ และผู้ปกครองตระหนักในความสำคัญของการสอดแทรกความรู้ความเข้าใจให้แก่ลูกในโอกาสต่าง ๆ ได้ตลอดเวลา

อย่างไรก็ตาม ในช่วงแรกของการทำกิจกรรม มีผู้ปกครองส่วนหนึ่งบันทึกว่าแรก ๆ ค่อนข้างกังวล เพราะลูกไม่ค่อยร่วมมือ และเกรงว่าจะทำตามแผนไม่ได้ แต่ก็พยายาม

ทำตามกิจกรรมและมาปรึกษากับครูประจำชั้นของลูก ทำให้คลายความกังวลไปได้บ้างจนถึงช่วงสุดท้ายของการดำเนินงานโครงการพบว่า ลูกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด เช่น จากเดิมรับประทานข้าวไม่เรียบร้อยมาก หรือพูดในขณะที่อาหารเต็มปาก ก็เปลี่ยนไปจะรับประทานข้าวจนหมด รับประทานผักมากขึ้น บอกว่าทำให้แข็งแรง และฉลาดผู้ปกครองบางคนบอกว่าลูกกินขนมถุงน้อยลง กินผลไม้มากขึ้น

จากการจัดประชุมผู้ที่เกี่ยวข้องภายหลังการทดลองสิ้นสุดลงมีผู้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทดลองครั้งนี้หลายประเด็นเช่นครูประจำชั้นซึ่งเป็นผู้ช่วยวิจัยกล่าวว่าประทับใจที่เห็นเด็กก่อนวัยเรียนรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพได้ดีโดยเฉพาะรายการอาหารต้มยำจ้าวสมุทรและข้าวมันไก่ทอดรสลาบ ซึ่งมีกลิ่น และรสของเครื่องเทศสมุนไพรไทยค่อนข้างแรง แต่เด็กก็สามารถรับประทานได้ดี และมีการขอดักเพิ่มถึง 2-3 รอบ ซึ่งเป็นการแสดงถึงการยอมรับว่า เด็กสามารถรับประทานอาหารไทยที่มีเครื่องเทศสมุนไพรไทยเป็นส่วนประกอบได้ นอกจากนี้เด็กหลายคนยังสนใจชื่อของอาหารและบอกว่าจะไปบอกให้แม่ทำให้กินที่บ้าน แสดงว่าแนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง

ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาปฐมวัยได้แสดงความคิดเห็นสนับสนุนข้อค้นพบของคณะผู้วิจัยดังกล่าวว่า ผลการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนที่ประสบความสำเร็จ เนื่องมาจาก

1. ชื่ออาหารเป็นแรงจูงใจทำให้เด็กสนใจอยากรับประทาน เช่น ข้าวผัด หมูทรีพี แกงจืดรวมดาว ไข่เจียวสามสหาย ผัดไทยจอมชน และมณีนิล เป็นต้น
2. การใช้นิทานเป็นเครื่องมือช่วยให้เด็กอยากทดลองกินผักที่มีอยู่ในนิทาน
3. การส่งเสริมให้ลูกร่วมทำกิจกรรมต่างๆ เป็นการช่วยกระตุ้นให้เด็กปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคได้ เช่น จากไม่รับประทานผัก เปลี่ยนเป็นยอมรับประทาน และรับประทานผักได้เพิ่มขึ้น

รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดลำโรง กล่าวถึงสิ่งที่ทำให้กระบวนการวิจัยครั้งนี้ประสบความสำเร็จ และประโยชน์ที่ได้รับ มีหลายประการ ได้แก่

1. ชื่อรายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน ที่คณะผู้วิจัยได้สร้างสรรค์ขึ้น สามารถสร้างความประทับใจ และส่งเสริมจินตนาการของเด็ก ตลอดจนส่งผลต่อการเรียนรู้ เช่น ลูกแก้วชมจันทร์ มณีนิล และแกงจืดระกาซ่อนหา ทำให้เด็กสนใจอยากทราบว่าอาหารแต่ละชนิดมีส่วนประกอบอะไรบ้าง ตลอดจนลักษณะของส่วนประกอบก็น่าสนใจ เช่น ทำเป็นรูปดาว รูปดวงจันทร์

2. การจัดกิจกรรมพาไปเที่ยวตลาด ได้รับคำชมจากผู้ปกครองว่าสามารถทำให้ลูกลดการบริโภคขนมกรุบกรอบ (ขนมถุง) ลงได้

3. สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น โดยเฉพาะผักและเครื่องเทศสมุนไพรไทย นอกจากนี้ มารยาทในการรับประทานอาหารดีขึ้น รับประทานข้าวหกน้อยลง

4. การปฏิบัติงานอาหารครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้ลงมือปฏิบัติจริง พร้อมทั้งถ่ายทอดงานให้ผู้ช่วยวิจัยจนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ทำให้โรงเรียนมีการปรับเปลี่ยนเมนูอาหารของโรงเรียนให้มีหลากหลายขึ้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจึงสรุปได้ว่า การปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนครั้งนี้ดำเนินการครบองค์ประกอบของการปลูกฝัง คือ สร้างกระบวนการให้ความรู้ความเข้าใจเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างเจตคติใน 3 องค์ประกอบ คือ ความรู้เชิงประเมินค่าความรู้สึก และความพร้อมกระทำ ซึ่งสามารถส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กได้

3.2 ผลสำเร็จของการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนเกิดจากความร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

การจะได้มาซึ่งบุคคลที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีนั้น จำเป็นต้องได้รับการปลูกฝังสุขนิสัยที่ถูกต้องมาตั้งแต่วัยเด็ก ผู้ที่มีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ ได้แก่ บิดา มารดา ผู้ปกครอง และครูอนุบาล เพราะเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิด สามารถอบรมสั่งสอนเด็กในปกครองได้อย่างสม่ำเสมอ มีผู้กล่าวว่า ครอบครัวเป็นแหล่งที่ให้ความรู้พื้นฐานในการเลี้ยงดู และฝึกฝนเด็ก ครอบครัวจึงมีส่วนสำคัญที่จะเป็นตัวอย่างที่ดีในการเลือกบริโภคอาหาร อนึ่งการวางรากฐานที่ดีให้แก่เด็กต้องเริ่มตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิตปฐมวัย เนื่องจากวัยนี้เป็นช่วงวัยที่กำลังสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวอยากรู้อยากเห็น ชอบซักถาม ชอบทำตาม และลักษณะนิสัยพิเศษที่สำคัญของเด็กวัยนี้ คือ คอยซึมและรับตัวอย่างต่างๆ ที่พบเห็นได้อย่างง่ายดาย ดังนั้นจากกิจกรรมการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่คณะผู้วิจัยเน้นไปที่อาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลักคือการคุยกับลูก กับนิทานก่อนนอนและกิจกรรมเสริมคือกิจกรรมท่องเที่ยวตลาด กิจกรรมแม่ลูกเข้าครัว และกิจกรรมสายสัมพันธ์บนโต๊ะอาหาร รวมถึงกิจกรรมเสริมความรู้ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ จะทำทั้งที่บ้านและโรงเรียน ทำให้เด็กมีโอกาสได้รับรู้และได้รับการฝึกฝนให้มีสุขลักษณะนิสัยที่ดีในการเลือกรับประทานอาหาร ตลอดเวลาซึ่งสอดคล้องกับอรรถรัตน์ มงคลกุลวัฒน์ ที่กล่าวว่า ครอบครัวมีส่วนสำคัญมากที่จะเป็นตัวอย่างที่ดีในการเลือกบริโภค และจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การทำงานร่วมกันระหว่างครูและผู้ปกครองจะทำให้เด็กประสบความสำเร็จในการเรียนรู้มากขึ้น

ดังนั้นสรุปได้ว่า การร่วมมือกันระหว่างบ้านและโรงเรียนโดยมีการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างครู ผู้ปกครอง และเด็กสามารถปลูกฝังลักษณะนิสัยต่างๆ ได้ตามต้องการ นอกจากนี้ทำให้เด็กเกิดความอบอุ่นทางด้านจิตใจรวมถึงครูและผู้ปกครองมีโอกาสสอดแทรกความรู้ต่างๆ โดยผ่านกิจกรรมที่ทำร่วมกัน

3.3 สื่อที่ใช้กระตุ้นให้คิดสอดคล้องกับวัยของเด็ก ในการวิจัยครั้งนี้ สื่อที่นำมาใช้กระตุ้นให้เด็กเกิดความคิดคือนิทาน ซึ่งเรื่องภายในนิทานจะใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันของเด็ก เช่น เป็นเรื่องเกี่ยวกับพืชผัก ผลไม้ ขนมไทย ซึ่งเด็กสามารถพบเห็นได้ในชีวิตจริง และมีโอกาสสัมผัสได้รวมถึงได้รับประทานด้วย อนึ่งการนำนิทานมาเป็นสื่อนับว่าสอดคล้องกับวัยของเด็กอย่างยิ่ง กุลยา ตันติผลาชีวะ (2541) กล่าวว่า นิทานเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพสำหรับการเรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัย ไม่มีเด็กคนใดที่ไม่ชอบฟังนิทาน นิทานสามารถสร้างจินตนาการ ความคิด ความเข้าใจ และการรับรู้ให้กับเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับกรรณิการ์ สุขสม (2545) ที่กล่าวว่า นิทานเป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นความคิดของเด็ก โดยธรรมชาติแล้วเด็กในช่วงปฐมวัยยังเล็กเกินไปที่จะเรียนรู้สิ่งที่เป็นนามธรรม การผูกเรื่องเป็นนิทานจะทำให้เด็กสามารถเข้าถึงข้อคิดข้อเท็จจริง รวมทั้งได้รับความสนุกสนาน นอกจากนี้ ยังสามารถใช้นิทานแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดี โดยหยิบยกพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนำมาผูกขึ้นเป็นนิทานโดยเน้นให้เห็นถึงผลดีที่ตัวเองของเรื่องได้รับ เมื่อตัวเองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดี เช่น นิทานเรื่องหนูแฮมไม่กินผัก เป็นต้น อนึ่ง การที่เด็กได้ฟังนิทานประกอบกับได้พบของจริงที่ตลาด ตลอดจนมีส่วนร่วมช่วยในการสร้างสรรค์เมนูร่วมกับครอบครัว และได้รับประทานอาหารชนิดนั้นด้วย นับเป็นการมีส่วนร่วมตั้งแต่ต้นจนจบ ย่อมสร้างความประทับใจให้แก่เด็กเป็นอย่างมาก ซึ่งจะแตกต่างจากที่ผู้ปกครองซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน

ผู้ปกครองบางคนกล่าวว่า คำถามชวนคิด จากนิทานหลายเล่ม ทำให้ผู้ปกครองสามารถขยายความเพิ่มเติม เพื่อช่วยให้ลูกมีความรู้ที่กว้างขวางขึ้น และกระตุ้นให้รู้จักคิดประเมินค่าของสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น

อนึ่งจากผลการจัดประชุมผู้ที่เกี่ยวข้องภายหลังการทดลองสิ้นสุดลง รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสำโรงได้กล่าวเพิ่มเติมถึง ประโยชน์ที่โรงเรียนได้รับจากการวิจัยในครั้งนี้ คือ โรงเรียนได้นำรายการอาหารที่คณะผู้วิจัยสร้างสรรค์ขึ้นไปใช้จริงสำหรับการตรวจประเมินผลการจัดอาหารให้เด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งทางคณะศึกษานิเทศก์ชื่นชมมาก และโรงเรียนวัดสำโรงได้รับประกาศนียบัตรผ่านยอดเยี่ยม นับเป็นผลสำเร็จโดยอ้อมของงานวิจัยอีกส่วนหนึ่ง

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยเรื่องการปลูกฝังพฤติกรรมอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน: กรณีศึกษาเทศบาลเมืองบางกรวย นำมาซึ่งข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการนำไปใช้คือ ในการจัดกิจกรรมเพื่อปลูกฝังพฤติกรรมอาหารไทยนั้น ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายทั้งโรงเรียนและผู้ปกครองต้องร่วมมือกันและควรดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติจนเป็นพฤติกรรมถาวร

2. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยนำร่องโดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างในเขตปริมณฑล ดังนั้นในกรณีศึกษาครั้งต่อไป ควรดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเขตเมืองและเขตชนบท เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการปลูกฝังพฤติกรรมว่าจะมีความเหมือนหรือแตกต่างจากการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ เพียงใด