

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	(1)
บทคัดย่อภาษาไทย	(2)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(5)
สารบัญ	(8)
สารบัญตาราง	(11)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	3
กรอบแนวคิด	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์	5
ประโยชน์ที่ได้รับ	6
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเด็กก่อนวัยเรียน	10
1.1 ความสำคัญและธรรมชาติของเด็กก่อนวัยเรียน	10
1.2 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน	12
1.3 วิธีส่งเสริมการเจริญเติบโตและความเจริญทางด้านพฤติกรรม	17
1.4 ความสำคัญของอาหารที่มีต่อเด็กก่อนวัยเรียน	20
1.5 การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	22
1.6 การอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี	27
1.7 การให้การศึกษาแก่พ่อแม่เด็กก่อนวัยเรียน	34
1.8 แนวทางการดำเนินงานการจัดการศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน	41
ตอนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน	44
2.1 ความสำคัญของอาหารต่อภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน	44
2.2 อาหารหลักห้าหมู่	46
2.3 การกำหนดรายการอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	48

	2.4 อาหารไทยเพื่อสุขภาพ	49
	2.5 ความสำคัญของอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน	59
	2.6 คุณค่าและประโยชน์ของส่วนประกอบในรายการอาหารไทย เพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน	61
ตอนที่ 3	แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภค อาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน	64
	3.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม	65
	3.2 การปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ	66
	3.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	68
	3.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	68
	3.5 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน	69
	3.6 แนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อ สุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน	70
ตอนที่ 4	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	72
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	76
	การวิจัยเพื่อสำรวจสภาพปัญหาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อ สุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน	76
	การศึกษาเนื้อหาและสร้างชุดฝึกอบรม	79
	การนำเสนอแนวทางการให้ความรู้	96
	ปฏิบัติการใช้ชุดการฝึกอบรม	96
	ศึกษาผลที่ได้จากการใช้ชุดการฝึกอบรม	100
	การปรับปรุงชุดการฝึกอบรม	100
บทที่ 4	ผลการวิจัย	101
ตอนที่ 1	ความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับสภาพปัญหาและพฤติกรรม การบริโภคอาหารไทย เพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน	101
ตอนที่ 2	ผลการศึกษาแนวทางการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน	109
ตอนที่ 3	ศึกษาผลการใช้ชุดฝึกอบรมการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภค อาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน	111

บทที่ 5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	126
	สรุปผลการวิจัย	126
	การอภิปรายผล	130
	ข้อเสนอแนะ	138
เอกสารอ้างอิง		139
ภาคผนวก		145
	ภาคผนวก ก	
	รายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน	146
	ภาคผนวก ข	
	เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	191
	1. ตัวอย่างนิทานที่เด็กชอบและให้เล่าซ้ำบ่อยที่สุด	192
	2. คู่มือชุดการฝึกอบรมสำหรับผู้ปกครอง	201
	3. กิจกรรมเสริมความรู้	207
	ภาคผนวก ค	
	ภาพกิจกรรมการปฏิบัติการทดลอง	210
	1. การประชุมผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี	211
	2. การประชุมผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	212
	3. การจัดเตรียมอาหารมื้อกลางวันที่โรงเรียน	214
	4. การรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่โรงเรียน	215
	5. การจัดสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group)	216
	ภาคผนวก ง	
	รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	218

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงความเจริญทางร่างกาย (อายุ 0-6 ปี)	13
2	แสดงความเจริญทางร่างกายด้านการเคลื่อนไหว	14
3	แสดงอาหารสำหรับเด็ก 1-3 ปี (1,000 กิโลแคลอรี)	23
4	แสดงอาหารสำหรับเด็ก 4-5 ปี (1,300 กิโลแคลอรี)	23
5	แสดงปริมาณอาหารที่เด็กวัย 1-5 ปี ควรได้รับในแต่ละวัน	24
6	ลักษณะของเด็กที่มีภาวะทางโภชนาการดีและเด็กที่มีภาวะทางโภชนาการไม่ดี	45
7	จำแนกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	77
8	รายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	79
9	กำหนดระยะเวลาการทดลองปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนชุด A	97
10	กำหนดระยะเวลาการทดลองปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนชุด B	99
11	แบบบันทึกปริมาณอาหารกลางวันที่ได้รับประทาน	99
12	ความถี่และร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	102
13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก	104
14	ความรู้ที่ผู้ปกครองต้องการให้จัดอบรมในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน	107
15	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลานก่อนและหลังของกลุ่มทดลอง	111
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลานหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	113
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของบุตรหลานหลังทดลองของกลุ่มทดลอง	115
18	แสดงร้อยละของปริมาณอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เด็กก่อนวัยเรียนรับประทาน จำแนกตามเมนู	117
19	แสดงร้อยละของการยอมรับการรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนจำแนกตามเมนู	118