

ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปิยนันท์ แซ่จิ๋ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
กุมภาพันธ์ 2550

ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร

บทคัดย่อ
ของ
ปิยนันท์ แซ่จิ๋ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
กุมภาพันธ์ 2550

ปิยนันท์ แซ่จิว. (2550). ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ ประกอบอาหาร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย ศรีนคริทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร. สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ รองศาสตราจารย์ ดร. บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร โดยเฉลี่ยรวมและแยกรายด้าน ได้แก่ การรับรู้ในการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารประเภทผัก การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก การกินผักที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์ในแต่ละสัปดาห์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นเด็กปฐมวัยชาย -หญิง จำนวน 15 คน ที่มีอายุ 3-4 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์สงคราม สังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากมา 1 ห้องเรียนจาก 2 ห้องเรียน เพื่อจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร และแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร มีค่าความเชื่อมั่นของผู้สังเกตสองคนอยู่ในระดับเชื่อถือได้ ($RAI = 0.85$) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One – way Repeated – measures ANOVA) และ t- test แบบ Dependent Sample

ผลการวิจัยพบว่า

เด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร และระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารในแต่ละสัปดาห์ มีความชอบการบริโภคผัก โดยเฉลี่ยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงระหว่างสัปดาห์ พบว่า ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยเฉลี่ยรวมมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ในช่วง 4 สัปดาห์แรก ส่วนช่วง 4 สัปดาห์หลังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อวิเคราะห์คะแนนความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยแยกรายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยทั้ง 3 ด้าน มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในลักษณะที่สอดคล้องกับการวิเคราะห์แบบคะแนนรวม

THE PREFERENCE FOR VEGETABLE CONSUMPTION
OF PRESCHOOL CHILDREN WITH COOKING EXPERIENCE

AN ABSTRACT
BY
PIYANUN SAE JEW

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Early Childhood Education
at Srinakharinwirot University
February 2007

Piyanun Saejew. (2007). *The Preference for Vegetable Consumption of Preschool Children with Cooking Experiences*. Master thesis, M.Ed. (Early Childhood Education).

Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:

Assoc. Prof. Dr. Sirima Pinyoanuntapong, Assoc. Prof. Dr. Boonchird Pinyoanuntapong.

The purpose of this research was to investigate differences and changes of the preference for vegetable consumption of preschool children with cooking experience (before and during the experience in each week) both in general and in individual areas of perception of cooking experience with vegetables, expression in vegetable cooking activities, and vegetable consumption.

The samples were 15 preschool boys and girls, with 3 - 4 years of age, of Kindergarten 1 at Phiboonsongkhram Rajabhat University Demonstration School, under the jurisdiction of Office of the Commission for Higher Education, in first semester, academic year 2006. One class was drawn from two classes to provide cooking experience within the period of 8 weeks, 3 days a week and 30 minutes per day. Tools used in the study were the experience plans of cooking and observation forms for the preference for vegetable consumption of preschool children with cooking experience. The reliability of the two observers was at the reliable level (RAI = 0.85). The data were analyzed by using one-way repeated-measures ANOVA and t-test for Dependent Sample.

The results of research revealed that

Before and during the cooking experience in each week, the total mean of the preference for vegetable consumption of preschool children was different with statistical significance at the level of .01. When analyzing the changes between weeks, it was found that the total mean of their preference for vegetable consumption was increasingly changed with statistical significance at the level of .01 during the first 4 weeks, and without statistical significance during the last 4 weeks.

When analyzing the preference for vegetable consumption of preschool children in individual areas, it was found that the means of their preference for vegetable consumption in all 3 areas were increasingly changed in relation to the analysis of the total mean with statistical significance at the level of .01.

ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปิยนันท์ แซ่จิ๋ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

กุมภาพันธ์ 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร

ของ
ปิยนันท์ แซ่จิว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

วันที่.....เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550

.....ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริมา ภิญโญนนตพงษ์)

.....กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร. บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร.เยาวพา เดชะคุปต์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะความกรุณาอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ กรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำข้อคิดและการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆเป็นอย่างดีโดยตลอดมาในการทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ และ รองศาสตราจารย์ ดร. ยาวพา เดชะคุปต์ กรรมการในการสอบปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พวงทอง ไสยวรรณ, อาจารย์ อัจฉรา พ่วงลาก, อาจารย์ ดารารัตน์ อุทัยพยัคฆ์, อาจารย์ ไพบุลย์ อุปโน, อาจารย์ อรินทร์ น่วมถนอม, อาจารย์ อุดุลย์ ไบกุหลาบ ที่ได้กรุณาตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำเครื่องมือที่ใช้ในการทำงานวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้บริหารโรงเรียนและคณะครูและขอบคุณเด็กนักเรียนอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาการศึกษาปฐมวัยทุกท่านที่ได้กรุณาให้การอบรมสั่งสอนถ่ายทอดความรู้และให้ประสบการณ์ที่ดีและมีคุณค่าอย่างยิ่งกับผู้วิจัยจนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อเตน คุณแม่แสงเดือน แซ่จิ๋ว และขอขอบคุณบุคคลในครอบครัวบุคคลใกล้ชิด และอีกหลายท่านที่ได้สนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดาที่ได้อบรมเลี้ยงดูให้มีความรักความอบอุ่นและให้ทุนการศึกษาแก่ผู้วิจัยและพระคุณคณาจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยได้ประสบการณ์ที่กรุณาคุณค่ายิ่ง

ปิยนันท์ แซ่จิ๋ว

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
	ตัวแปรที่ศึกษา	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
	สมมติฐานในการวิจัย	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
	เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย	7
	ความหมายของการบริโภค	7
	หลักการบริโภคอาหาร	8
	ความต้องการสารอาหารของเด็กวัย 1 - 5 ปี	12
	การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก	12
	ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	14
	การเลือกบริโภคอาหาร	15
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าผักของเด็กปฐมวัย	17
	ความหมายของผัก	17
	สรรพคุณของผัก	17
	สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 4 การเลือกซื้อผัก	18
	คุณค่าของผักทางการบริโภค	18
	คุณค่าของผักแต่ละชนิด	19
	ปริมาณคุณค่าของผัก	20
	รายการอาหารประเภทผักสำหรับเด็กปฐมวัย	21
	งานวิจัยเกี่ยวข้องกับโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย	21

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

2 (ต่อ) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์	
การประกอบอาหาร	24
ความหมายของการจัดประสบการณ์	24
ความสำคัญของการจัดประสบการณ์	25
แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย	26
หลักการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย	28
แนวทางการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร	31
การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย	41
3 วิธีดำเนินการวิจัย	43
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	43
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล	47
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล	52
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	53
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	55
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	64
ความมุ่งหมาย	64
สรุปผลการวิจัย	66
อภิปรายผล	67
ข้อเสนอแนะ	72

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	74
ภาคผนวก	79
ภาคผนวก ก	80
ภาคผนวก ข	93
ภาคผนวก ค	102
ภาคผนวก ง	104
ประวัติผู้วิจัย	106

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 รายการอาหารประเภทผักสำหรับเด็กปฐมวัย	21
2 รายการอาหาร 24 กิจกรรมใน 8 สัปดาห์	44
3 แบบแผนการทดลอง	47
4 วันและกิจกรรมที่ทำการทดลองและสังเกต	48
5 การหมุนเวียนลำดับการสังเกตของการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร	51
6 คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานความชอบการบริโภคผัก ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารก่อนและหลัง การจัดประสบการณ์การจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร	56
7 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย	56
8 การเปลี่ยนแปลงความชอบในการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยในแต่ละช่วงสัปดาห์	57
9 อัตราการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย	59
10 คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานแบบสังเกตความชอบการบริโภคผัก ของเด็กปฐมวัยแบบรายด้านก่อนการจัดประสบการณ์และระหว่างการจัด ประสบการณ์ประกอบอาหาร	60
11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำความชอบการบริโภคผัก ของเด็กปฐมวัย	61
12 การเปรียบเทียบความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร	62

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 เส้นภาพแสดงความเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย	58
2 เส้นภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงการชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยแยกรายวัน	62

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในโลกของยุคโลกาวิวัฒน์ปัจจุบันทรัพยากรบุคคลที่มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์แข็งแรง นับเป็นทรัพยากรที่มีค่ายิ่งของประเทศชาติตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2522 ที่มีความมุ่งหมายในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญา ความรู้มีความสุขในการดำรงชีวิตอย่างมีศักยภาพ หากจะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้บรรลุเป้าหมาย ต้องเริ่มตั้งแต่วัยปฐมวัยเพื่อเป็นรากฐานที่มั่นคงของเด็กในการเจริญเติบโตเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อประเทศชาติ ดังคำกล่าวของประธานาธิบดีจอห์น เอฟ. เคนเนดี (John F. Kenedy) ว่า "การที่พลเมืองของเรามีสมรรถภาพทางกายดีนั้น เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุดอย่างหนึ่งของประเทศเรา トラบใดที่เราเพิกเฉยและปล่อยให้พลเมืองอ่อนแอ เมื่อนั้นเราก็กบั่นทอน ความสามารถของเราที่จะต้องต่อสู้กับสิ่งต่างๆ ซึ่งเราเผชิญอยู่" (สุจินต์ ปรีชามารเถ. 2535 : 1 ; อ้างอิงจาก Daner. 1967. Fitness for Elementary School children. P.3)

จากพระราชบัญญัติอาหาร ปี พ.ศ. 2522 ระบุไว้ว่า การส่งเสริมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นหัวใจสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ซึ่งอาหารทุกชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อช่วยเสริมสร้างซ่อมแซมร่างกายให้แข็งแรงในวัยเด็กที่มีสุขภาพที่ดี ครอบครัวไม่เปลืองค่ารักษาพยาบาลและรัฐบาลไม่ต้องเปลืองงบประมาณไปกับการรักษาโรค ยังทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองที่ดี (วิจิตร บุญยะโหดระ. 2548: 33) การมีสุขภาพดีนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ คืออาหารดี ออกกำลังกายดี อารมณ์ดี อนามัยชุมชนดี และการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ แสนภักดี (2545: 27) ได้กล่าวไว้ว่าสุขภาพ และสมรรถภาพที่ดีเป็นผลมาจากการได้รับอาหารดีถูกหลักโภชนาการ ได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย การบริโภคอาหารที่ดีมีคุณค่า เหมาะสมกับสภาพร่างกายในวัยเด็กปฐมวัยจะทำให้มีการเจริญเติบโตแข็งแรง โครงสร้างได้ส่วนมีความต้านทานโรคสูง ยังช่วยซ่อมส่วนที่สึกหรอพัฒนาจิตใจและสมองให้เจริญงอกงามเต็มที่จากการที่ได้รับการส่งเสริมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการตั้งแต่วัยปฐมวัย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยควรได้รับการส่งเสริมแรงจูงใจในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเกิดเป็นนิสัยการกินการยอมรับอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือกินอยู่เป็นประจำสำคัญที่สุดของการพัฒนาการ ทั้งทางด้าน ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ สังคม และบุคลิกภาพและเป็นวัยที่เรียกว่าเป็นช่วงแห่งพลังการเจริญเติบโตงอกงามสำหรับชีวิต (สิริมาภิญาญอนันตพงษ์. 2538: 8) การบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็น สิ่งสำคัญสำหรับเด็กปฐมวัยเพื่อช่วยส่งเสริมให้ ร่างกายเจริญเติบโตสมวัยสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี การบริโภคผักต่อเด็กปฐมวัยที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพและศักยภาพของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แข็งแรงของประเทศชาติ

การปลูกฝังการบริโภคผักตามหลักโภชนาการ จึงมีความสำคัญยิ่งต่อภาวะหน้าที่ครอบครัว คนใกล้ชิด เมื่อเด็กเข้าสู่ระบบโรงเรียนเด็กก็จะได้รับการส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการ ในกระบวนการเรียนการสอนที่เป็นรูปแบบที่ชัดเจนมากขึ้น สร้างพัฒนาการต่างๆ ให้เด็กจากการส่งเสริมทุกด้าน รับรู้เรียนรู้สู่การส่งเสริมการบริโภคผักเป็นการจัดประสบการณ์ ที่เด็กได้รับเป็นสิ่งที่เด็กสามารถเรียนรู้คุณค่าของการบริโภคผักจากกระบวนการประสบการณ์การเรียนรู้ได้จากการได้สัมผัส ได้หยิบ ได้จับ ได้ชิมต่างๆ เป็นประสบการณ์ที่สร้างการเรียนรู้ให้กับเด็ก (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2542: 10) การส่งเสริมจัดประสบการณ์ให้เด็กปฐมวัยได้อย่างเหมาะสมส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคผักอย่างต่อเนื่องการจัดกิจกรรม สำหรับเด็กควรส่งเสริมให้เด็กมีส่วนร่วม หรือดำเนินกิจกรรมให้มากที่สุดครูเป็นผู้เตรียมเนื้อหาและประสบการณ์ เพื่อให้เด็กเกิดความชอบในการบริโภคผักและเรียนรู้คุณค่าของผักด้วยตนเองการที่ครูจะช่วยส่งเสริมด้วยแรงเสริมให้เด็กบริโภคผักเป็นพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมาจากความรู้สึกลึกซึ้งของตนเอง

การจัดกิจกรรมการส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการให้เด็กนั้นสามารถจัดได้ในหลายกิจกรรมด้วยกัน เช่น การร้องเพลงเกี่ยวกับผัก การเล่านิทานเกี่ยวกับผัก กิจกรรมในวงกลม ทั้งนี้กิจกรรมการประกอบอาหารประเภทผักเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการเพราะเป็นกิจกรรมที่เด็กทุกคนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ซึ่งเด็กจะได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารเป็นพื้นฐานเด็กปฐมวัยจะชอบการลงมือกระทำกับของจริงได้ เห็นพ่อแม่จัดเตรียมอาหารประเภทผัก เด็กชอบเลียนแบบทำตาม ดังนั้นการส่งเสริมการบริโภคผัก โดยให้เด็กลงมือกระทำโดยการเตรียม การจัดการล้างการหั่น การเคี้ยวผัก การประกอบอาหาร รวมทั้ง การบริโภคผัก ตามหลักโภชนาการ การประกอบอาหารด้วยตนเองจากของจริง เด็กก็จะมองเห็นคุณค่าของผักเป็นเรื่องที่มีคุณค่าการบริโภค พร้อมทั้งเด็กได้รับความสนุกสนาน แล้วก่อให้เกิดได้เฝ้ามองมอง จากวัตถุที่เป็นจริงด้วยขั้นตอนการทำงานๆ ไม่ยุ่งยากและไม่เป็นอันตรายสำหรับเด็ก นอกจากนั้นแล้วการทำอาหารก็ยังเป็นการปูพื้นฐาน การบริโภคผักให้กับเด็กด้วยดังที่ เยาวพา เดชคุปต์ (2522: 34) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมที่เกี่ยวกับอาหารนั้นเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานแล้วเด็กยังได้มีโอกาสสนทนาหมั่นเวียนปฏิบัติผลัดกันทำ การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร จึงเป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงได้ลงมือ ปฏิบัติกับของจริงและเกิดการค้นพบด้วยตนเอง ภายใต้อาการดูแลและแนะนำของครูโดยให้เด็กทุกคนได้มีโอกาสกระทำอย่างทั่วถึง ซึ่งการจัดกิจกรรมดังกล่าวจะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเรียนรู้ของเด็กโดยเฉพาะการเน้นให้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ มองเห็น การชิมรส การดมกลิ่น การฟัง การได้สัมผัสนอกจากจะฝึกให้เด็กรู้จักการทำอาหารแล้วยังส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการโดยเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ในการจัดประสบการณ์ การประกอบอาหารประเภทผักพฤติกรรมแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก พฤติกรรมการกินผัก ซึ่งสอดคล้องกับ จอห์น ดีวอี้ (John Dewey) ที่กล่าวว่า เป็นการเรียนรู้โดยอิสระ จากวัตถุสิ่งของ เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ เด็กจะเกิดความซาบซึ้งในความรู้ที่เขาค้นพบ (จักรสิน พิเศษสาธิต. 2521: 232) การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร จึงเป็นแนวประสบการณ์ตรงที่ครูควรให้ความสำคัญอย่างจริงจัง และนำมาปฏิบัติให้เกิดขึ้นในห้องเรียน

เพื่อให้เด็กวัยอนุบาลได้มีโอกาสเรียนรู้ และพัฒนาการต่างๆ ให้เต็มศักยภาพที่เด็กวัยนี้ควรจะได้รับ (พนมพร สิริภาพร. 2537: 33 ; อ้างอิงจาก สิริมา ภิญโญนนตพงษ์. 2534) ดังนั้นการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารจึงเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อเด็กมีการพัฒนาการพร้อมในทุกๆ ด้าน ซึ่งการทำอาหารนั้นเป็นกระบวนการที่ทำให้เด็ก รู้จักคิด ลงมือทำและทำและนำไปสู่ผลลัพธ์ จากตัวของเด็กเองจะเป็น รากฐานสำคัญต่อการเรียนรู้คุณค่าของผักในการบริโภคผักได้ทุกชนิด หลังจากการประกอบอาหารพร้อมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ หรือมีแรงเสริมในการบริโภคอาหารผักแล้วสามารถทำให้เด็กบรรลุวัตถุประสงค์ที่เราต้องการให้เด็ก ได้รับการส่งเสริมการบริโภคผักตามโภชนาการ พร้อมทั้งได้รับความสนุกสนานจากการมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักและช่วงระยะเวลาที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ประสบการณ์การประกอบอาหาร อันจะเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจเกี่ยวกับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยโดยเฉลี่ยรวมก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์ในแต่ละช่วงสัปดาห์
2. เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงของคะแนนแยกรายด้านคือการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหาร และการกินผักก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์ในแต่ละช่วงสัปดาห์

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย ตลอดจนให้เด็กได้รับคุณค่าของผักที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัยอย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัย ชาย - หญิง อายุระหว่าง 3 - 4 ปี ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 จำนวน 15 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อ.เมือง จ.พิษณุโลก

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กปฐมวัย ชาย - หญิง อายุระหว่าง 3 - 4 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับอนุบาลปีที่ 1 จำนวน 15 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อ.เมือง จ.พิษณุโลก ที่ได้มาด้วยการสุ่มตัวอย่างนักเรียนมา 1 ห้องเรียนจากทั้งหมด 2 ห้องเรียน โดยการจับฉลาก

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร
2. ตัวแปรตาม คือ ความชอบการบริโภคผัก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กนักเรียนชาย - หญิง อายุ 3 - 4 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อ.เมือง จ.พิษณุโลก

2. การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร หมายถึง การจัดกิจกรรมการประกอบอาหารผักโดยเปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติจริงในการประกอบอาหารผักเป็นหลักโดยแบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มกลุ่มละ 5 คน ลักษณะอาหารที่จัดให้เด็กนั้นเป็นอาหารเน้นผักเป็นหลักเป็นอาหารผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการโดยกำหนดรายการอาหารผักในหนึ่งสัปดาห์โดยมีการประกอบอาหารผักต่อเนื่องกัน 3 ขั้นตอนดังนี้ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป

ขั้นนำ เป็นการนำเข้าสู่กิจกรรมโดย ร้องเพลง เล่นิทาน ปริศนาคำทาย คำคล้องจองที่เกี่ยวข้องกับผักชนิดที่นำมาประกอบอาหารในแต่ละวัน

ขั้นดำเนินการ ครูและเด็กสนทนาเกี่ยวกับผักชื่อของผักแต่ละชนิด สี รูปร่าง ชนิดของผักรวมทั้งคุณค่าของผักในการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยโดยแบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มกลุ่มละ 5 คน เพื่อให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติจริงกับการประกอบอาหารผัก เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้คุณค่าของผักของเด็กปฐมวัยที่ส่งผลถึงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับประสบการณ์การประกอบอาหาร

ขั้นสรุป เด็กและครูร่วมกันสรุปถึงคุณค่าของอาหารผักแต่ละชนิดที่ประกอบเป็นอาหารผักที่เกิดประโยชน์ต่อการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยโดยใช้คำถามให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น

ในการประกอบอาหารผักรวมถึงการบริโภคผักที่เด็กได้รับความรู้ ความรู้สึก ส่งผลให้เกิดความชอบการบริโภคผักเป็นปกตินิสัย

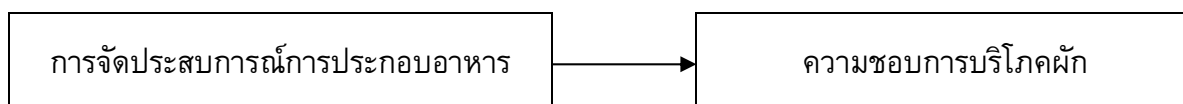
3. ความชอบในการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย หมายถึง การแสดงออกถึงการพึงพอใจในการประกอบอาหารด้วยการกินผัก ซึ่งประกอบด้วยการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหาร และการกินผัก

3.1 การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก หมายถึง เด็กได้รับรู้ประสบการณ์เกี่ยวกับชื่อของผัก สีของผัก ประเภทของผัก ชื่ออาหารที่ปรุงจากผัก และประโยชน์ของผัก

3.2 การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก หมายถึง เด็กแสดงออกโดยการหยิบจับผัก ทำความสะอาดผัก บอกขั้นตอนในการประกอบอาหาร บอกขั้นตอนในการประกอบอาหาร บอกส่วนประกอบในการประกอบอาหารผักอื่น ๆ ที่นำมาปรุงอาหารผัก

3.3 การกินผัก หมายถึง เด็กกินอาหารผัก ขอเติมผัก แสดงสีหน้าท่าทางการกินผักด้วยความพอใจ กินผักในแต่ละมื้อตามกำหนด 1 – 5 อย่าง ขอร้องให้ครูประกอบอาหารผักอีกในมื้อต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

หลังการทดลองเด็กมีความชอบในการบริโภคผักสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย
 - 1.1 ความหมายของการบริโภค
 - 1.2 หลักการบริโภค
 - 1.3 ความหมายของอาหาร
 - 1.4 ความต้องการอาหารของเด็กวัย 1-5 ปี
 - 1.5 การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก
 - 1.6 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 1.7 การเลือกบริโภคอาหาร
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของผักสำหรับเด็กปฐมวัย
 - 2.1 ความหมายของผัก
 - 2.2 สรรพคุณของผัก
 - 2.3 สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 4 การเลือกซื้อผัก
 - 2.4 คุณค่าของผักทางการบริโภค
 - 2.5 คุณค่าของผักแต่ละชนิด
 - 2.6 ปริมาณคุณค่าของผัก
 - 2.7 รายการอาหารประเภทผักสำหรับเด็กปฐมวัย
 - 2.8 งานวิจัยเกี่ยวข้องกับการบริโภคสำหรับเด็กปฐมวัย
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร
 - 3.1 ความหมายของการจัดประสบการณ์
 - 3.2 ความสำคัญของการ จัดประสบการณ์
 - 3.3 แนวทางการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย
 - 3.4 หลักการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย
 - 3.5 แนวทางการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร
 - 3.6 การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย
 - 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย
 - งานวิจัยต่างประเทศ
 - งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

1.1 ความหมายของการบริโภค

การบริโภคอาหาร หมายถึง การกินหรือการนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต และเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงสามารถประกอบอาชีพได้อย่างเป็นสุขไม่เกิดโรคหรือสิ่งผิดปกติต่อร่างกาย อาหารที่นำบริโภคนั้นจะต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์ปราศจากสิ่งมีพิษ และอาหารเหล่านั้นจะต้องประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ซึ่ง ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ น้ำ ถ้าแบ่งตามหน้าที่ที่สำคัญแล้วสามารถแบ่งอาหารได้เป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 3 กลุ่มดังนี้ (นภาพร มัชฌิมกุล. 2539: 109 - 115 ; อ้างอิงจาก ดวงเดือน ไกรเทพ. 2548: 9 - 12)

1.อาหารที่ใช้พลังงาน ได้แก่ อาหารประเภท แป้ง ข้าว ไขมัน ไขมันสัตว์ อาหารเหล่านี้มีอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต และไขมันเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในกรณีที่ร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอ สารอาหารพวกโปรตีนสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงานได้

2.อาหารที่นำไปใช้สร้างเป็นส่วนประกอบของร่างกาย ได้แก่ อาหารประเภท เนื้อสัตว์ต่างๆ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์เช่น นม ไข่ และถั่ว

3.อาหารที่ใช้ควบคุมกระบวนการต่างๆ ภายในร่างกาย ได้แก่ ผัก และผลไม้ ซึ่งอาหารพวกนี้จะประกอบด้วยเกลือแร่ต่างๆ และวิตามินเป็นส่วนสำคัญอาหารที่บริโภคควรเป็นอาหารที่สุกสะอาดอยู่ในสภาพดีไม่บูด ไม่เน่าเสีย และไม่ควมสิ่งปนเปื้อนหรือสิ่งปลดปนการเลือก บริโภคอาหารสดจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และไม่ต้องเสี่ยงต่อพิษภัยที่เกิดจากสารเคมีที่ใช้เป็นวัตถุเจือปนอาหารตามหลักโภชนาการจำแนกอาหารหลักของคนไทยออกเป็น 5 หมู่ในการจัดกลุ่มอาหารนี้เพื่อประโยชน์ทางโภชนาการเพื่อคนไทยได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะได้แข็งแรง และไม่มีปัญหาสุขภาพโภชนาการ ดังนั้นในการบริโภคอาหารจะต้องบริโภคอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายควบคู่กับการบริโภคอาหารที่ให้การบริโภคอาหารที่ให้เพียงพออย่างเดียวไม่สามารถรับสารอาหารครบได้ จำเป็นต้องบริโภคอาหารหลายๆ ชนิด ถ้าบริโภคอาหารไม่เพียงพอหรือปริมาณไม่สมดุลกับสารอาหารอื่นๆ แล้ว ก็จะมีผลทำให้เกิด เช่นเดียวกัน ถ้าบริโภคอาหารมากเกินไป ก็จะมีผลทำให้เกิดโรคเช่นเดียวกันจึงเห็นสมควรที่ให้บริโภคอาหารแต่ละวันให้ครบตามหลักโภชนาการ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

หมู่ที่ 1 เป็นพวกสารอาหารเนื้อสัตว์ และสิ่งแทนอาหารหมู่นี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ นก และส่วนที่แทนเนื้อ ได้แก่ ถั่วต่างๆ เช่น ชีวี่ว เต้าหู้ เต้าเจี้ยว และนม ถั่วเหลือง เป็นต้น อาหารเหล่านี้จะให้โปรตีน ซึ่งเป็นต้นอาหารเหล่านี้จะให้โปรตีน ซึ่งเป็นต้นสำคัญในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกายนอกจากนี้ยังพบว่าอาหารหมู่นี้ยังให้พวกเกลือแร่ วิตามิน และไขมันอีกด้วย

หมู่ที่ 2 เป็นอาหารพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน และอาหารต่างๆ ที่ทำจาก ข้าว หรือแป้งเป็นต้นอาหารในหมู่นี้จะให้สารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นอาหารกลุ่มนี้ จึงเป็นอาหารที่พลังงานแก่ร่างกายเพื่อการเจริญเติบโต และเพื่อการทำกิจกรรมต่างๆ ของร่างกาย

หมู่ที่ 3 เป็นอาหารพวกผักใบเขียว และพืชผักต่างๆ พืชผักพวกนี้ ได้แก่ ผักบุ้ง ผักตำลึง มะเขือเทศ ฟักทอง ผักใบเขียว แตงกวา เป็นต้น พวกพืชผักเหล่านี้แต่ละชนิดนั้นๆ เช่น พวกที่มีสีเขียว สีเหลือง หรือส้ม จัดเหล่านี้จะพบสารวิตามินเอสูง รวมทั้งมีแคลเซียม เหล็กวิตามินบี สอง และวิตามินซี รวมอยู่ด้วย พวกผักกินผล เช่น หัวผักกาด หัวหอม ถั่วสด ฟักทอง มะระพริก แตงกวา เหล่านี้จะให้แคลอรีปานกลาง ส่วนพวกผักกินหัว และราก เช่น มันเทศ เผือก มันฝรั่ง เหล่านี้จะให้แคลอรีสูงอาหารในกลุ่มนี้จะให้สารอาหาร ซึ่งเป็นตัวช่วยในการกระตุ้นการทำงานของ ระบบเดินอาหารให้เป็นไปตามปกติ

หมู่ที่ 4 อาหารในหมู่นี้ ได้แก่ พวกผลไม้ต่างๆ ได้แก่ กล้วย ส้ม เงาะ ลำไย ทูเรียน มะม่วง ผลไม้ต่างๆ เหล่านี้จะมีเหลื่อแร่ และวิตามินต่างๆ รวมทั้งมีคาร์โบไฮเดรตที่ช่วย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

หมู่ที่ 5 อาหารในหมู่นี้ ได้แก่ ไขมัน จากพืช และสัตว์อาหารในหมู่นี้รวมไปถึง อาหารต่างๆ ที่มีไขมันแทรกมากพอควรด้วย ได้แก่ เนื้อ หมู ไช้ ถั่วเหลือง เป็นต้น

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารสามารถสรุปได้ว่าการบริโภค อาหารการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และคุณค่าปราศจากสิ่งมีพิษ พร้อมทั้งให้คุณค่าการ เจริญเติบโตเด็กในแต่ละวัยควรเลือกอาหารแต่ละหมู่ให้เด็กได้รับสารอาหารเพียงพอต่อปริมาณการ รับสารอาหารแต่ละอย่างให้พอเพียงกับเด็ก โดยได้บริโภคผักอย่างน้อยวันละ 4 - 5 ช้อนโต๊ะ โดย จัดรายการอาหารทุกมื้อมีผักเป็นอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยเพื่อส่งเสริมลักษณะนิสัยการบริโภค ผัก ตั้งแต่วัยปฐมวัย

1.2 หลักการบริโภคอาหาร

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเรา เพราะอาหาร ที่ให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข โดยการรับประทานอาหารให้ถูกหลัก ควบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายปกติสุข โดยการรับประทานอาหารให้ถูกหลัก ควบถ้วน เพียงพอต่อร่างกาย ทุกครั้ง จะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยบ่อยดำรงชีวิตเป็นปกติหรือทำให้เรามีภาวะ โภชนาการที่ดีในการตรงข้ามหากรับประทานอาหารไม่ได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวันจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคทางโภชนาการ ซึ่งถ้ารับประทานอาหารไม่ ครบถ้วนเพียงพอ จะก่อให้เกิดโรคขาดสารอาหารแต่ถ้ารับประทานอาหารมากเกินความต้องการก็จะ ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน หรืออ้วน ซึ่งจะทำให้เกิดโรคร้าย เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้การรับประทานอาหาร สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด ซึ่งมีข้อปฏิบัติ และวิธีปฏิบัติของบริโภคอาหาร

1. เลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายอาหารทุกชนิด มีคุณค่าทางโภชนาการเพราะมีสารอาหารต่างๆ ที่จะเป็นต่อความต้องการของร่างกายประกอบอยู่ ซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ แต่ถ้าหากอาหารเหล่านั้นเกิดการปนเปื้อนจากเชื้อโรคสารพิษที่เกิดจากสารที่เป็นประกอบของอาหาร และสารเคมี ก็จะทำให้อาหารครบคุณค่า และยังก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ อาหารปนเปื้อนเกิดได้จากหลาย สาเหตุ คือ จากเชื้อโรค พยาธิ สารเคมี ซึ่งเกิดตั้งแต่ขั้นตอนการปลูก เลี้ยงสัตว์ ใช้สารเคมีก็ใช้ปุ๋ยเพื่อเร่งการเจริญเติบโตป้องกันศัตรูพืช การเก็บรักษา การปรุง การประกอบ และการแปรรูปอาหารที่ได้มีการใส่สารเคมี เพื่อการดอง และเพิ่มรสชาติ และสีส่น นอกนั้นยังเกิดจากการสัมผัส และการกินอาหารที่ขาดสุขลักษณะที่ดี เช่น จะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย และชีวิตทำให้เกิดโรคระบบเดินอาหารส่วนกินอาหารที่มีการ ปนเปื้อนสารเข้าไปจะทำให้มีการสะสมไว้ในร่างกายเมื่อสะสมนานๆ จะทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ได้ ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรเลือกซื้ออาหารจากร้านที่มีอาหารสดใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอมอาหารไม่ตกค้างนานเพราะอาหารที่ทำทิ้งไว้นานๆอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรค เนื่องจากในบรรยากาศมีจุลินทรีย์ที่สามารถลงไปในอาหารได้ แบคทีเรียสามารถเพิ่มจำนวนได้อย่างรวดเร็วแบคทีเรีย 1 ตัว ในอาหารจะเพิ่มเป็น 250,000 ตัวในเวลา 6 ชั่วโมง ดังนั้นถ้าร้านอาหารที่ปรุงสำเร็จที่ตั้งขายตั้งแต่เช้า จน ถึงเย็น โดยไม่มีการอุ่น จึงไม่ควรซื้อเด็ดขาดการเลือกซื้ออาหารควรเลือกซื้ออาหารควรเลือกซื้อจากร้านขายที่สะอาดซึ่งจะต้องพิจารณาทั้งอาหารภาชนะที่ใส่ได้ และตักอาหารตลอดจนถึงการขายว่ามีอนามัยหรือไม่ถ้ามองดูแล้วสกปรกก็ไม่ควรซื้ออาหารนั้นมารับประทาน หลักการบริโภคอาหาร (คู่มือประชาชน. 2540: 35 - 44; อ้างอิงจาก จันทรเต็ม หาญมงคลศิลป์. 2543: 25 - 26) จันทรเต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543: 25 - 26) ได้กล่าวไว้ว่า อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเราเพราะอาหารทำให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข โดยการรับประทานอาหารให้ถูกหลักครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกวัน และที่สำคัญจะต้องรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ปลอดภัยจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค และสารเคมีจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยบ่อยดำรงชีวิตเป็นปกติหรือทำให้เรามี "ภาวะโภชนาการที่ดี" ในทางตรงข้ามประทานอาหารไม่ได้สัดส่วนกับ ความต้องการของร่างกายในแต่ละวันจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคทางโภชนาการ ซึ่งถ้ารับประทานอาหารไม่ครบถ้วนโรคทาง โภชนาการ ซึ่งถ้ารับประทานอาหารไม่ครบถ้วนเพียงพอ จะก่อให้เกิดโรคขาดสารอาหาร แต่ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ ก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน ซึ่งจะทำให้เกิดโรคร้าย เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อนเชื้อโรค และสารพิษจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ดังนั้นการบริโภคอาหารจึงเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งถูกบรรจุไว้ในสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 4 ว่า "รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด" ซึ่งมีข้อปฏิบัติ และวิธีปฏิบัติของการบริโภคอาหารนี้คือ

1.1 เลือกซื้ออาหารสด สะอาดปลอดสารพิษ โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด

1.2 ประโยชน์ คือ ต้องเป็นอาหารที่สดใหม่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการในช่วงอายุต่างๆ ของคนเรา

1.3 ปลอดภัย คือ ต้องเลือกอาหารที่แน่ใจสะอาดปลอดภัย ผลิตจาก แหล่งผลิต ที่เชื่อถือได้ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคระบบทางเดินอาหารทั้งนี้เนื่องจากสารพิษ และสารเคมีไม่ อาจทำลายด้วยความร้อน

1.4 ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลซึ่งจะส่งผลให้ได้อาหารที่มีคุณภาพ ดี และราคาถูกหาซื้อ ได้สะดวก

2. ประุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงหลัก 3 ส คือ สงวนคุณค่า สุกเสมอ สะอาด ปลอดภัย

2.1 สงวนคุณค่า คือ วิธีปรุง และปลอดภัยอาหารที่จะช่วยสงวนคุณค่าของอาหาร ให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์เต็มที่ เช่น ล้างก่อนหั่น

2.2 สะอาด ปลอดภัย คือ ก่อนปรุงอาหารกินต้องในสภาพที่สะอาด ปลอดภัย ไม่เน่าเสีย โดยเฉพาะให้ปลอดภัยจากสารพิษที่ตกค้างในอาหารผู้ปรุงอาหารต้องมีสุขนิสัยในการ ปรุงอาหารที่ดีใช้ภาชนะอุปกรณ์ และสารปรุงแต่งที่ถูกต้อง

3. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และ รับประทานให้ถูกหลักโภชนาการทุกวัน

3.1 รับประทานอาหารครบ 5 แต่ละหมู่ให้หลากหลายทุกๆ วัน

3.2 รับประทานปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง อาหารเหล่านี้ให้โปรตีน โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งวัยที่กำลังเจริญเติบโตจำเป็นต้องได้รับอาหารโปรตีนอย่าง เพียงพอ ปลา เป็นแหล่งโปรตีน

3.4 ต้มนมเป็นประจำ นมเป็นแหล่งอาหารที่ให้แคลเซียม โปรตีน และวิตามิน อื่นๆ ทำให้เราที่เหมาะสมทั้งเด็ก และผู้ใหญ่การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

3.4 ต้มนมเป็นประจำ นมเป็นแหล่งอาหารที่ให้แคลเซียม โปรตีน และวิตามินอื่นๆ ทำให้ร่างกายที่เหมาะสมทั้งเด็ก และผู้ใหญ่การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

3.5 รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันจากพืช และสัตว์เป็นแหล่ง พลังงานที่ดีของคนเราแต่ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้อ้วน และอาจทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจขาดเลือด และระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นต้น

4. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางการรับประทานอาหารร่วมกัน

4.1 อาหารดิบหลายชนิด โดยเฉพาะ เนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หมู วัว ควาย มักมีการปนเปื้อนเชื้อโรคต่างๆ เป็นจำนวนมาก ดังนั้นทำให้สุกปลอดภัยจากเชื้อโรค และพยาธิ

4.2 ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค และป้องกันมิให้เป็นโรคระบบทางเดินอาหารที่เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องนานๆ เชื้อโรคในอาหารจะเริ่มแพร่ขยายทำให้อาหารนั้นมีความเสี่ยงที่จะบริโภค

4.3 การใช้ช้อนกลางรับประทานอาหารร่วมกันจะเป็นป้องกันโรคติดต่อได้ โดยทางน้ำลาย เช่น ไขหวัดไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค

5. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารรสจัด ของหมักดองหรืออาหารใส่สีสังเคราะห์ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ควรจะปรุงให้สุกความร้อนก่อนรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ แล้วจะทำให้เกิดโรคได้ เช่น โรคอุจจาระ และโรคแอนแทรกซ์โรคพยาธิต่างๆ เป็นต้น

5.1 อาหารรสจัด หมายถึง เค็มจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด ต่างก็มีทั้งคุณและโทษต่อสุขภาพร่างกายของผู้บริโภค ฉะนั้นจึงควรรับประทานให้พอดี

5.2 ของหมักดองเช่นผักผลไม้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย การรับประทานผักสดผลไม้ที่สดจะดีกว่า

5.3 อาหารสีสังเคราะห์ส่วนใหญ่จะใช้สีสังเคราะห์ ซึ่งมีโลหะปะปนอยู่ ได้แก่ ตะกั่ว สารหนู โครเมียม จึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหารโลหิตจาง และอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ หากจะรับประทานอาหารใส่สี ควรหลีกเลี่ยงที่มีสีจัด ให้เลือกชนิดที่มีสีอ่อนๆ หรือไม่มีสีเลยจะดีกว่า

6. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย น้ำที่ดื่มจะต้องใสสะอาดปราศจากตะกอน กลิ่น และสี ถ้าไม่แน่ใจ ควรต้มเสียก่อนอาหารหลัก 5 หมู่ อาหารที่จัดว่าเป็นอาหารหลักของไทยอาจจำแนกได้เป็น 5 หมู่ ตามปริมาณสารอาหารที่มีอยู่มาก ดังนี้คือ

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ทุกชนิด ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง

หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เผือก มัน

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชผักอื่นๆ

หมู่ที่ 4 ไขมันจากสัตว์ และพืช

หมู่ที่ 5 ไขมัน จากพืช ถั่วเหลือง

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการบริโภคอาหารสรุปได้ว่า หลักการบริโภคอาหาร ควรคำนึงอาหารที่สดใหม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายปลอดภัย ต่อการบริโภค บริโภคอาหารตามฤดูกาลจะมีคุณค่าของอาหารต่อการบริโภค โดยฝึกควรบริโภคตามฤดูกาล ซึ่งมีคุณค่าสารอาหารการบริโภคในวัยเด็กปฐมวัยซึ่งมีสารอาหารจากผักทางการบริโภค

1.3 ความต้องการสารอาหารของเด็กวัย 1 - 5 ปี

สุระวิทย์ มโนธรรม (กระทรวงสาธารณสุข. 2528: 23;อ้างอิงจาก สุระวิทย์ มโนธรรม. 2525: 36) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กวัย 1 - 5 ปี จำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างให้เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย ดังต่อไปนี้

1. ผัก ควรให้เด็ก กินผักทุกวันจะเป็นผักสีเขียว หรือสีเหลืองก็ได้ประมาณวันละ 4 - 8 ช้อนโต๊ะ ผักที่ควรให้เด็กกินทุกชนิดที่มีคุณค่าทางอาหาร

2. พลังงานเด็กวัย 1 - 5 ปี ต้องการสารพวกพลังงาน เพื่อการเจริญเติบโต และ กิจกรรมต่างๆ ของเด็กวัยนี้ควรได้รับพลังงานประมาณวันละ 90 - 100 แคลอรี ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมหรือ ประมาณ 1,200 - 1,500 แคลอรีต่อวัน ปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยเรียนก็คือ ได้รับ อาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอ ทั้งนี้จึงจะให้พลังงานเพียงพอ เนื่องจากข้าวเป็นอาหารที่ให้ พลังงานค่อนข้างน้อย ต้องกินในปริมาณมากจึงจะให้พลังงานเพียงพอ

3. โปรตีนเด็กวัย 1 - 5 ปี จำเป็นต้องได้รับอาหารได้รับอาหารที่มีโปรตีนให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตของร่างกายควรได้รับโปรตีน 1.3 - 1.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

4. วิตามิน และเกลือแร่ เด็กวัย 1 - 5 ปีจะต้องการวิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ เช่น เดียวกันวัยทารก วิตามิน และเกลือแร่ที่พบมีปัญหการขาดในวัยนี้มาก ได้แก่

4.1 วิตามิน 10 การขาดวิตามิน 10 เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กวัยทารก และวัย 1 - 5 ปี ตามอดพบมากในเด็กตั้งแต่อายุ 2 เดือน ถึง 5 ปี

4.2 เหล็ก การขาดธาตุเหล็กเป็นปัญหาโภชนาการที่สำคัญของประเทศไทย พบในคนทุกวัยสำหรับเด็กวัย 1 - 5 ปี ควรดื่มน้ำให้เพียงพอแก่ร่างกาย เช่น น้ำนม น้ำผลไม้ น้ำผัก

จากการได้ศึกษาเอกสารความต้องการของสารอาหารของเด็กวัย 1 - 5 ปี สรุปได้ดังนี้ เด็กในวัย 1 - 5 ปี ควรได้รับสารที่ถูกหลักโภชนาการ โดยมีสารอาหารที่ส่งผลให้เด็กเติบโตอย่างมี คุณภาพ โดยมีส่งเสริมให้เด็กบริโภคผัก ซึ่งอาหารผักให้พลังงานโปรตีน วิตามินเหล็กควรส่งเสริม ให้ได้รับสารอาหารแต่ละวัยให้เพียงพอต่อความต้องการแต่ละวัยของเด็ก

1.4 การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก

วิณะ วีระไวทยะ (สุระวิทย์ มโนธรรม. 2535: 38 - 40; อ้างอิงจาก วิณะ วีระไวทยะ. 2524: 20.) กล่าวไว้ว่าดังนี้

1. หัดให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิดเพื่อร่างกายจะได้สารอาหาร ครบถ้วน และเพียงพอความต้องการของร่างกาย โดยจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้แก่เด็ก

2. หัดให้เด็กกินอาหารแปลกๆ ที่เด็กยังไม่เคยกินมาก่อน เช่น ผักใบเขียว มะเขือเทศ เครื่องในสัตว์ โดยให้ครั้งละน้อยๆ ถ้าเด็ก ไม่ชอบ ไม่ควรบังคับ การบังคับจะทำให้เด็กเกิดการเกลียดอาหารชนิดนั้น และไม่ยอมกินอีก ควรใช้วิธีคิดแปลงวิธีทำ และเปลี่ยนรสชาติอาหารนั้นใหม่ ความชอบไม่ชอบอาหารของเด็กวัยนี้เด็กยังไม่แน่นอนเมื่อเปลี่ยนรสชาติอาหารให้เหมาะสมกับเด็ก

เด็กจะยอมรับประทานอาหารเหล่านี้ได้ดีขึ้นชอบอาหารของเด็กวัยนี้ไม่แน่นอน เมื่อเปลี่ยนรสชาติให้เหมาะสมกับเด็กจะยอมรับประทานเหล่านี้ได้ดีขึ้นชอบอาหารของเด็กวัยนี้ไม่แน่นอน เมื่อเปลี่ยนรสชาติให้เหมาะสมกับเด็กจะยอมรับประทานเหล่านี้ได้ดีขึ้น

3. ฝึกให้เด็กคุ้นเคยอาหารชนิดใหม่ๆ โดยทำให้บ่อยขึ้นเด็กจะเกิดความเคยชิน และเรียนรู้ที่จะชอบอาหารชนิดนั้นๆ

4. จัดอาหารให้น่ากินอาหารที่จัดให้เด็กควรมีสีสันบ้าง โดยใช้อาหารที่มีสีธรรมชาติ เช่น ไข่ฝักสีต่างๆ ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร นอกจากนี้รูปร่างลักษณะก็อาจทำให้แตกต่างกัน เช่น ฝักก็อาจตัดเป็นท่อนสั้นๆ หรือ ยาวๆ บ้าง หรือแต่งกวาอาจให้ทั้งผล เพื่อให้เด็กกตัญญู

5. ลักษณะ และรสชาติอาหารที่จัดให้เด็กควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายไม่เหนียว หรือ แข็งจนเกินไปแต่ไม่จำเป็นต้องสับจนละเอียด ทั้งนี้เพื่อฝึกให้เด็กได้ใช้ฟันขบเคี้ยวอาหารบ้าง

6. ควรจัดให้มีอาหารว่าง ในตอนเช้าหรือบ่ายควรจัดให้มีอาหารสำหรับเด็กด้วย เพราะเด็กเล็กไม่สามารถกินอาหารได้มีเยอะมาก ๆ อาหารควรต้องมีปริมาณโปรตีน และพลังงานเพียงพอ และให้พลังงานอย่างน้อยร้อยละ 10 - 15 ของปริมาณพลังงานได้รับ และควรมีโปรตีน 1 ใน 5 ของความต้องการ

7. บรรยากาศสิ่งแวดล้อม บรรยากาศในการกินอาหารมีความสำคัญในการปลูกฝังนิสัยการบริโภคอย่างมากขณะกินอาหารพ่อแม่ไม่ควรบ่นว่าลูกในเรื่องใดๆ ทั้งสิ้นเพราะจะทำให้เด็กมีความรู้สึกไม่ดีต่ออาหาร และเกิดความไม่ชอบอาหารชนิดนั้น บรรยากาศในการกินควรรื่นรมย์ไม่เครียดแต่ควรมีระเบียบพอสมควรหัดให้เด็กนั่งกินอาหารให้เป็นที และรู้จักมารยาทในการกิน

8. ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีเด็กเมื่อเด็กโตพอควรจัดให้กินอาหารกับผู้ใหญ่เพื่อจะได้หัดกินอาหารชนิดต่างๆ ที่กินอาหารกับผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการกินอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย

9. สร้างสุขนิสัยที่ดี การมีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหารจะช่วยให้ร่างกายย่อย และดูดซึมอาหารได้ดีขึ้นการสอนให้เด็กเคี้ยวอาหารให้ละเอียด และกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะเป็นนิสัยเช่น กินอาหารที่สะอาดไม่มีแมลงวันตอม ภาชนะที่ใส่สะอาด อาหารที่หุงต้มจนสุกทั่ว อาหาร ที่ไม่ใส่สี อนุญาต และล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารทุกครั้ง ประภาพรรณ เอี่ยมสุภามิต (2548: 37 - 41) กล่าวว่า ในปัจจุบันพบว่าเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่ไม่ชอบรับประทานผัก และผลไม้แต่นิยมรับประทานอาหารประเภท ฟาสต์ฟู้ด อาหารประเภทปิ้งย่างทอด เช่น ลูกชิ้นปิ้ง หมูย่าง และเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลมมากขึ้น ซึ่งอาหารดังกล่าวนี้มีคุณค่าทางอาหารต่ำ และมีสารอาหารไม่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการที่เด็กควรจะได้รับในแต่ละวันพฤติกรรมบริโภคเช่นนี้อาจส่งผลทำให้เด็กเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคฟันผุ ท้องผูก ภูมิแพ้ ซึ่งบางกรณีอาจจะส่งผลต่อการพัฒนาการทางด้านร่างกาย และสติปัญญาเด็กปฐมวัยเป็นช่วงของชีวิตที่ร่างกายมีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการเป็นไปตามวัยได้ด้วยดีนั้นก็คือให้เด็กรับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอ และอาหารนั้นต้องให้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกาย

ต้องการ สารอาหาร หมายถึง สารชนิดต่างๆ ที่ประกอบอยู่ในอาหารซึ่งมีด้วยกัน 6 ชนิด คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ สารอาหารทั้ง 6 ชนิดนี้ ยกเว้นน้ำมีอยู่ในอาหารหลัก 5 หมู่ที่เรารับประทานอยู่ทุกวัน โดยเฉพาะการบริโภคผักควรให้เด็กรับประทานผักทุกวัน จะเป็นผักสีเขียวหรือสีเหลืองก็ได้ประมาณ วันละ 4 - 8 ช้อนโต๊ะ ผักที่ควรให้เด็กรับประทาน ได้แก่ มะเขือเทศ ผักตำลึง ผักบุ้ง ฟักทอง ผักกาด แครอท

การสร้างบรรยากาศที่ดีในขณะที่เด็กกินอาหารสนุกสนาน ไม่ควรทำการอบรม สั่งสอนหรือดุว่าเด็กในขณะที่เด็กกำลังกินอาหาร

การฝึกให้เด็กคุ้นเคยกับอาหารที่แปลกใหม่อาหารที่แปลกใหม่ และมีประโยชน์ควรจัดมาให้เด็กได้ลองกินเพื่อสร้างนิสัยในการกินอาหารที่หลากหลายทั้งนี้เพื่อจะได้ปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ง่ายเพื่อเขาเติบโตขึ้นในการฝึกการกินอาหารที่แปลกใหม่ควรจัดให้ลองชิมครั้งละ 1 ประเภท และให้กินในปริมาณที่น้อยก่อนอีกทั้งไม่ควรบังคับเพราะถ้าเด็กไม่ยอมกิน มีผลทำให้เด็กเกลียดอาหารชนิดนั้นได้ควรใช้วิธีการเป็นตัวอย่าง โดยกินอาหารให้เด็กเห็นหรือการควรใช้การเสริมแรง ซึ่งจะทำให้เกิดผลดีกว่าจัดให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำอาหารการจัดกิจกรรมให้กับเด็กปฐมวัยได้ร่วมทำงานหรือประกอบอาหารนับว่าเป็นวิธีการที่ดีวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างนิสัยให้เด็กกินผัก

จากการได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็กสรุปได้ว่า การปลูกฝังนิสัยการบริโภคให้กับเด็กปฐมวัยการหัดให้เด็กกินอาหารทุกชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหัดให้กินอาหารแปลกๆ เช่น ผักทุกชนิดที่มีคุณค่าสารอาหารต่อร่างกาย โดยจัดกิจกรรมให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการประกอบอาหารด้วยตนเองเป็นการปลูกฝังให้เด็กเกิดเป็นนิสัยการกินผักด้วยวิธีการให้เด็กมีอิสระในการปรุงอาหารจากผักพร้อมทั้งให้มีความสนุกสนานพึงพอใจต่อการบริโภคผักอย่างต่อเนื่อง

1.5 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค

วศินา จันท์ศิริ (อรนุช ชันทะวงศ์. 2544: 27; อ้างอิงจาก วศินา จันท์ศิริ. 2532: 63) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหาร ได้แก่ การกินหรือไม่กินอะไรจำนวนเมื่อที่กิน รวมทั้งสุขนิสัยก่อนการกิน และขณะการกิน ตลอดจนชนิดของอาหารที่กิน

ศิริลักษณ์ สินธวาสัย (อรนุช ชันทะวงศ์. ม.ป.ป. ; อ้างอิงจาก ศิริลักษณ์ สินธวาสัย. 2533: 86) กล่าวว่า ความพฤติกรรมการบริโภคอาหารพฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหารว่ารับประทานอะไรรับประทานอย่างมากหรือน้อย บ่อย หรือไม่รวมวันหนึ่ง เดือนมีระเบียบมารยาทการรับประทานอาหารเป็นเช่นไรเป็นต้นซึ่ง พฤติกรรมดังกล่าวจำแนกตามลักษณะของบุคคลหรือโอกาส และเป็นไปตามรูปแบบของสังคม และวัฒนธรรม สรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การบริโภคอาหารประจำวัน และสุขวิทยาในการบริโภคอาหาร

ดุษณี สุทธปริยาศรี (สุระวิณั มโนธรรม. 2535: 10; อ้างอิงจาก ดุษณี สุทธปริยาศรี. 2526: 866) ให้ความหมายไว้ว่า "พฤติกรรมโภชนาการ" หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือกเก็บ ประุง และรับประทานอาหาร พฤติกรรมทุกชนิดมีความมุ่งหมาย และความต้องการเสมอ พฤติกรรมทางการบริโภค ที่ปฏิบัติเสมอพฤติกรรมทางการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอๆ จนเคยชินเรียกว่านิสัยการบริโภค หรือบริโภคนิสัย

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติ การประกอบอาหารว่ารับประทานอะไรรับประทานอย่างไรมากหรือน้อย บ่อย หรือ ปฏิบัติเสมอจนเคยชินเรียกว่าการบริโภคหรือบริโภค

1.6 การเลือกบริโภคอาหาร

พรพรรณ รพี (ดวงเดือน ไกรเทพ. 2548: 18 – 20; อ้างอิงจาก พรพรรณ รพี. 2534: 8 – 13) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. ผักสด การเลือกซื้อผักสด ตามฤดูกาลจะได้ผักสดมีคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุด และราคาถูกอีกด้วยเลือกชนิดที่แน่ชัดตามธรรมชาติในสภาพใหม่สะอาดไม่เหี่ยวเฉาไม่มีรอยรอยเน่าช้ำ หรือขึ้นรา ไม่มีเศษดิน หรือความสกปรก รวมทั้งคราบสีขาว ของวัตถุมีพิษ และไขพยาธิต่างๆ โดยผักควรลอกเป็นส่วนๆ สร้างให้สะอาด โดยน้ำที่ไหลจากก๊อกแล้วเอามือถูตามบริเวณในผักประมาณ 2 นาที หรือสร้างด้วยการแช่น้ำสะอาดแล้วใช้มือถูตามบริเวณใบผักประมาณ 2 นาที หรือสร้างด้วยการแช่น้ำสะอาดแล้วใช้มือถูตามบริเวณใบผักประมาณ 15 นาที

2. เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ที่เลือกซื้อควรมีสีสสด ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือเป็นเมือก กลิ่นไม่มีเม็ดสาครควรเป็นเนื้อที่ได้ผ่านการตรวจจากสัตวแพทย์ และยอมให้ออกจำหน่ายได้ เนื้อสัตว์ที่จะนำมาบริโภคต้องทำให้สุกเสียก่อน และอย่าให้มีแมลงไต่ตอมเพราะจะทำให้เกิดโรคเชื้อหรือโรคพยาธิได้

3. ปลา กุ้ง หอย การเลือกซื้อต้องเลือกให้ได้ของสดไม่เน่าเสีย ไม่มีกลิ่น โดยปลาที่สดจะมีเหงือกสีแดงสด ครีบของเหงือกปิดสนิทตามเม็ดโตเต็มไม่ลึกลงไป เนื้อตาจะต้องแน่นไม่หลุดออกจากกับง่าย เกล็ดเรียบเป็นมันถ้ากดเนื้อปลาจะไม่เป็นรอยปุ่มอยู่นาน กุ้งสด ครีบหางจะไม่เป็นสีชมพูยกเว้นกุ้งบางชนิด ตัวกุ้งจะมีเนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็นคล้ายกลิ่นแอมโมเนีย หอยสดจะไม่มีกลิ่นเหม็นเน่าฝาปิดสนิท เปลือกไม่มีเมือก และสกปรกจนไปควรนำมาแช่น้ำ ให้หอยสิ่งสกปรกออกจากตัวให้หมดเนื่องจากอาหารประเภทนี้ทำให้เกิดโรคพยาธิชนิดต่างๆ ในผู้บริโภคที่นิยมอาหารดิบๆ สุกๆ ดังนั้นก่อนบริโภคควรทำให้สุกเสียก่อน

4. สัตว์ปีก (เป็ด ไก่ ห่าน) เนื้อสัตว์ประเภทนี้ต้องสดการเลือกซื้อต้องเลือกที่ไม่กลิ่นเหม็นหืนไม่มีสีดำ หรือสีคล้ำใต้ขา ลำคอ ที่ก้น และส่วนปลายสุกของปีก ก่อนบริโภคต้องปรุงให้สุกเสียก่อน

5. ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่ที่ดี เมื่อนำส่องกับแสงไฟดูแล้วตรวจภายในเนื้อไข่จะต้องไม่มีจุดเป็นสีดำๆ หรือมีฟองอากาศขนาดใหญ่อยู่ภายใน ถ้านำมาลอยน้ำเกลือที่มีส่วนผสมในอัตราส่วน

น้ำ 1 บีบต่อเกลือ 2 กิโลกรัม ไข่ดีจะอบน้ำไข่จะลอยเพราะมีอากาศอยู่ข้างใน การเลือกควรเลือกไข่ที่มีเปลือกเรียบสะอาดไม่รอยแตก รอยร้าว หรือบุบ

6. อาหารแห้ง กุ้งแห้ง เนื้อแห้ง จะต้องไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่มีรา ไม่มีรส ไม่ทาหรือฉีดยาฆ่าแมลงไม่ใส่ผงเปียก หรือ ผงกรอบ รวมทั้งบอแรกซ์ และดินปะลิ่ว ไม่มีสารกันบูดหรือเจือปนอื่นใดที่กระทรวงสาธารณสุขมิได้อนุญาตให้ใช้ผสมอาหารการเลือกจะต้องเลือกอาหารที่สะอาดไม่เสีย และจะต้องอยู่ในสภาพที่ดี

7. อาหารหมักดอง ปัจจุบันมีอาหารหมักดองมากหลายชนิดส่วนมากทำจากผัก และผลไม้เป็นอาหารที่นิยมบริโภคกันมากแต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำในกระบวนการหมักดองผู้ผลิตมักจะใช้สารเจือปนลงไปด้วยเพื่อประโยชน์ทางการค้า เช่น ใส่ขัณฑสกรเพื่อให้รสหวานสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้ทั้งสิ้นสำหรับหมักดองประเภทปลาร้า ปลาเจ่า กะปิบูดูก่อนซื้อจะต้องแน่ใจว่าผู้ผลิตจำหน่ายมิได้ใส่ยา ก่อนซื้อจะต้องแน่ใจว่าผู้ผลิตจำหน่ายมิได้ใส่ยาฆ่าแมลงปนหรือทาเพื่อป้องกันแมลงรบกวนถ้าจะนำบริโภคควรทำให้สุกเสียก่อน

8. อาหารกระป๋อง การเลือกอาหารกระป๋องลักษณะภายนอกของกระป๋องต้องอยู่ในสภาพดีต้องไม่บุบบวม หรือเว้าเข้าข้างใน ถ้าเอามือกดหัว และท้ายกระป๋องไม่บุบหรือปองได้ ตัวกระป๋องเองต้องไม่มีรอยบุบสลายไม่มีเป็นสนิม และจะต้องสังเกตฉลากของอาหารกระป๋องจะต้องแสดงชื่ออาหาร (อย.) และวัน เดือน ปี ที่ผลิต หรือ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุลักษณะภายในกระป๋องที่ดีเมื่อเจาะรูเปิดภาชนะจะต้องได้ยินเสียงลมที่เข้าไปแทนที่สุญญากาศทันที และจะต้องอาหารภายในภาชนะที่เจาะออกแล้วควรมีสี และกลิ่นไม่ควรผิดปกติ สีอาจซีดไปบ้าง แต่ไม่ควรดำทั่วกระป๋องการปรุงอาหารจะต้องนำไปอุ่นในภาชนะหุงต้มห้ามอุ่นอาหารทั่วกระป๋องเพราะอาจทำให้สารเกลือภายในละลายปนลงในอาหาร

9. อาหารปรุงสำหรับรูป อาหารประเภทนี้ ได้แก่ ข้าวแกง ขนมจีน กับข้าวสำเร็จรูปอาหารปิ้งทอด รวมทั้งอาหารที่ปรุงเสร็จพร้อมที่จะจำหน่ายให้แก่ลูกค้า

10. ขนม และเครื่องดื่มขนมหรือของหวานที่ขายตามท้องตลาดส่วนใหญ่จะมีสีสันทนน้ำหวานชนิดต่างๆ ใส่สารกันบูดมากเกินไป ดังนั้นการบริโภคขนมหวานเป็นสียอร์มันหรือสีย้อมผ้า การบริโภคอาหารประเภทนี้จึงต้องระมัดระวัง อย่างบริโภคขนมหรือของหวานที่มีสี ไม่แน่ใจว่าเป็นสีเกิดจากสีผสมอาหาร และควรหลีกเลี่ยงขนม หรือของหวานที่ใส่สารกันบูดส่วน น้ำดื่มและน้ำแข็ง จะต้องสะอาดปราศจากเชื้อโรค

11. นม และผลิตภัณฑ์นมผู้บริโภค ควรรู้จักซื้อตามความเหมาะสมของการบริโภค นมสดพลาสเจอร์ไรส์ การบริโภคภายใน 90 วัน นับจากวันผลิต

12. อาหารใส่สีปัจจุบันใช้สีผสมลงในอาหารกันอย่างแพร่หลาย ปิดบังข้อบกพร่องของอาหาร การเลือกควรเลือกอาหารไม่ใส่สีหรือใช้สีจากธรรมชาติเพราะเป็นสีที่ปลอดภัยในการใช้ผสมอาหารมากที่สุดสามารถใช้จำนวนเท่าไรก็ได้ และใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยไม่เกิดพิษภัยสีจากธรรมชาติจะให้สีต่างๆ สีเขียวจากใบเตยหอม พริกเขียวโยยนาง ค่ะน้า สี เหลือง จากขมิ้น อ้อย ลูกตาลหยี ไข่ไก่ ฟักทอง เมล็ดดำแสด ดอกคำฝอย ดอกโสน สีแดง จากครั่ง กระเจี๊ยบ

มะเขือเทศ มะละกอ พริกแดง ข้าวแดง ข้าวแดง สีน้ำเงิน จากดอกอัญชัญ สีดำ จากกาบมะพร้าวเผา ถั่วดำ ดอกดิน และสีน้ำตาล จากน้ำตาลเคี่ยวใหม่สังเคราะห์ใช้แทนได้ แต่ต้องใช้ในปริมาณที่น้อยที่สุด

13. เครื่องปรุงรส เครื่องรสอาหาร ได้แก่ สิ่งที่ใช้ในขนมการปรุงอาหารได้มีรูปแบบกลิ่นรสให้ชวนรับประทาน ได้แก่ น้ำปลาน้ำส้มสายชู ผงชูรสการเลือกต้องสังเกต ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ฝาจุควรปิดสนิท ถ้าเป็นกระป๋องจะต้องไม่บุบบวมไม่รั่วไม่ซึม มีฉลากอาหารเลขทะเบียนสำหรับอาหาร ชื่อ และที่ตั้งผู้ผลิตปริมาณอาหารเป็นระบบเมตริกส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนักแสดงเดือน ปีที่ผลิตแสดงข้อความใช้วัตถุดิบเสียถ้ามีการใช้ และข้อความใช้วัตถุดิบปรุงแต่งอาหารในกรณีโซโมโนโซเดียมกลูตาเมต สภาพของอาหารน้ำปลา หรือส้มสายชูจะต้องสะอาดไม่มีตะกอนมีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน หรือมีลักษณะตามที่กำหนดสำหรับเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลาที่ดีจะสีใสสีน้ำตาลปนแดงตามธรรมชาติ

สรุปได้ว่า การเลือกซื้ออาหารมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการบริโภค เช่น การเลือกซื้อผักต้องเลือกซื้อผักสดตามฤดูกาลมีคุณค่าทางโภชนาการสูง สีสดเลือกซื้อผักสดตามธรรมชาติสภาพใหม่ ไม่เหี่ยวเฉา ไม่มีรอยรอย เน่าช้ำขึ้นรา ไม่มีเศษดินหรือความสกปรกมีคราบสีขาวของวัตถุดิบพิษเพื่อนำมาประกอบอาหารที่มีคุณค่าต่อการบริโภคตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

2. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคของเด็กปฐมวัย

2.1 ความหมายของผัก

อรวิทย์ โทрки และประชา บุญญาสิริกุล (2522: 123) กล่าวว่า หมายความว่า ความหมายของผัก คือ ส่วนของพืช ได้แก่ ใบ ผัก ราก ผล เมล็ด ดอก ที่กินเป็นอาหารคาว

สุนทร เรืองเกษม (2539: 5) กล่าวว่า หมายความว่า ความหมายของผัก คือ พืชที่สามารถนำส่วนต่างๆ เช่น ใบ ลำต้น ดอก ผล และรากมาบริโภคได้ไม่ว่าจะบริโภคสด หรือทำให้สุกก่อน อาจใช้เป็นส่วนประกอบหลักอาหารหรือเป็นส่วนประกอบรวมหรือเครื่องช่วยทำอาหารนำรับประทานยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า ผัก คือส่วนของพืชที่ประกอบไปด้วยใบ ราก ผล เมล็ด ดอก ที่อุดมไปด้วยเกลือแร่วิตามิน แคลเซียม และเหล็ก วิตามิน ที่มีคุณค่าทางการบริโภคสำหรับนำมาประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

2.2 สรรพคุณของผัก

อุไร จิรมงคลการ (2547: 15 - 16) ได้ให้สรรพคุณของผักแต่ละรสชาติดังนี้คือ

1. รสฝาด มีสรรพคุณเป็นยาช่วยรักษาแผล แก้อักเสบเสียท้องร่วง
2. รสเปรี้ยวช่วยขัดเสมหะ และกระตุ้นต่อมน้ำลายทำให้เจริญอาหาร
3. รสหวานอ่อนๆ ช่วยให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง
4. รสขม ช่วยบำรุงร่างกายลดไข้แก้เลือดเป็นพิษ ถอนพิษเบื่อเมา

5. รสเผ็ดร้อน ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ปอดท้องท้องอืดเฟ้อ

6. รสหอมเย็น ช่วยบำรุงหัวใจ แก้ลม หน้ามือตาลาย

7. รสมัน แก้อาการเส้นเอ็นพิการ ปวดเสียวเคล็ดขัดยอก อาการกระดูก

สรุปได้ว่า สรรพคุณของผัก แต่ละชนิดมีรสชาติที่แตกต่างกัน ซึ่งมีทั้งรส ขม ฝาด รสเปรี้ยว รสหวาน รสชาติของผักเหล่านี้ สรรพคุณช่วยป้องกันโรค และบำรุง ซ่อมแซม ร่างกายให้มีสุขภาพ แข็งแรงสมบูรณ์

2.3 สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 4 การเลือกซื้อผัก

อรนุช ชันทะวงศ์ (กองสุขศึกษา. 2541 ข: 7; อ้างอิงจาก อรนุช ชันทะวงศ์. 2544: 32 - 34) การเลือกซื้อผักตามฤดูกาลจะได้ผักสดมีคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุด เลือกผักที่แน่นสีสดตามธรรมชาติอยู่ในสภาพใหม่สะอาดไม่เหี่ยวเฉาไม่มีร่องรอยเน่าช้ำ หรือขึ้นรา ไม่มีเศษดิน หรือความสกปรก รวมทั้งคราบสีของวัตถุ มีพิษฆ่าแมลงติดอยู่ หรือ เลือกซื้อผักสด อนามัยจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ก่อนการบริโภคผัก ต้องล้างให้สะอาดด้วยวิธีที่ถูกต้อง และมี ประสิทธิภาพเพิ่ม ลดปริมาณวัตถุมีพิษ และไปพยาธิต่างๆ โดยผักควรลอกเป็นส่วนๆ ล้างให้ สะอาด โดยน้ำที่ไหลจากก๊อกแล้วเอามือถูตามบริเวณใบผักประมาณ 2 นาที หรือล้างด้วยการ แช่ น้ำสะอาดแล้วใช้มือถูตามบริเวณใบผักประมาณ 15 นาที การปรุงผักควรให้สุก โดยใช้แรง ระยะเวลาสั้น ในขณะการลวกผักหรือต้มในเวลาสั้น เป็นการรักษาคุณค่าอาหารแสดงปริมาณสารพิษ ฆ่าแมลงที่อาจตกค้างมา

สรุปได้ว่าการเลือกซื้อผักตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยเลือกผักสีสดแน่นตามธรรมชาติ โดยผักควรเป็นส่วนๆ ล้างให้ สะอาด ก่อนนำมาประกอบอาหาร และบริโภค

2.4 คุณค่าของผักทางการบริโภค

อุไร จิรมงคลการ (2547: 16 - 18) กล่าวว่า คุณค่าของผักทางโภชนาการ คือ

1. แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูก และฟัน ช่วย ควบคุมทำงานของหัวใจ ระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อ ทั้งยังมีบทบาทในการแข็งตัวของ เลือดหยุดไหล หากมีบาดแผลเกิดขึ้น

2. ฟอสฟอรัส เป็นแร่ธาตุสำคัญของกระดูก และฟันที่มีมาก 85 - 90% ซึ่งอยู่ในรูป ของแคลเซียมฟอสฟอรัสที่ไม่ละลายน้ำ ช่วยให้กระดูก และฟันที่มีมาก 10 - 15% โดยผักที่มี แคลเซียมสูง มักมีฟอสฟอรัสสูงด้วย

3. ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุของเม็ดเลือดแดงในส่วนเฮโมโกลบิน ซึ่งเป็นตัวพาออกซิ เจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย และยังตัวพาคาร์บอนไดออกไซด์กลับไปยังปอด เพื่อขับออก จากร่างกายถ้าร่างกายได้รับธาตุเหล็กน้อยอาจทำให้เป็นโรคโลหิตจางได้

4. วิตามินเอ เป็นวิตามินที่ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อยเท่านั้นแต่ก็ขาดไม่ได้เลย เพราะจะทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติ และเกิดโรคได้ สำหรับหน้าที่ของวิตามินเอคือช่วยรักษา ผิวหนัง และเยื่อส่วนต่างๆ เช่น หลอดลม หลอดอาหาร และเยื่อหุ้มตาช่วยบำรุงสายตา และ ปรับสายตาเมื่อเปลี่ยนจากที่สว่างเป็นมาที่มืดหรือจากที่มืดที่สว่าง ทั้งยังช่วยควบคุมการเจริญของ กระดูก และฟัน และฟัน และส่งเสริมการทำงานในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

5. วิตามินบี 1 (Thiamin) เป็นวิตามินที่เปลี่ยนรูปคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และแอลกอฮอล์ ให้เป็นพลังงาน ซึ่งช่วยป้องกันการเกิดสารพิษที่ได้จากการเผาผลาญอาหารในร่างกายป้องกันโรค เหน็บชา

6. วิตามินบี 2 (Riboflavin) มีหน้าที่ช่วยปลดปล่อยพลังงานที่ได้จากการเผาผลาญ อาหาร และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของวิตามินบี 6 และไนอะซิน ปกติร่างกายจะไม่สะสม วิตามินบี 2 ฉะนั้นควรได้รับในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการในแต่ละวัน

7. วิตามินซี เป็นวิตามินที่ช่วยบำรุงเหงือกทำให้ผนังเส้นเลือดฝอยแข็งแรง ไม่เปราะ ง่าย และมีบทบาทในการดูดซึมแร่ธาตุอื่นๆ เช่น เหล็ก แคลเซียม

8. ไนอะซิน (Niacin) หรือกรดนิโคตินิก (Nicotinic acid) เป็นวิตามินที่เกี่ยวข้องกับ การสร้างโคเอนไซม์ชนิดที่ใช้ภายในเนื้อเยื่อ และกระบวนการสังเคราะห์กรดไขมัน ถ้าร่างกาย ขาดไนอะซินจะทำให้ป้องกันอักเสบ โดยเฉพาะบริเวณที่ถูกแสงแดดนอกจากนี้ยังส่งผลต่อระบบ ประสาท ทำให้ประสาทเสื่อม ความจำเลอะเลือน

สรุปได้ว่า คุณค่าทางโภชนาการของผักนับได้ธาตุเหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี ไนอะซิน ซึ่งคุณค่าทางสารอาหารผักช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตให้สุขภาพ ร่างกายในวัยเด็กปฐมวัยมีสุขภาพแข็งแรงได้คุณค่าทางสารอาหารจากผักตามหลักโภชนาการ

2.5 คุณค่าของผักแต่ละชนิด

ทิวทอง หงษ์วิวัฒน์ (2545: 20 - 130) กล่าวถึง คุณค่าของผักในแต่ละชนิดไว้ ดังนี้

ผักบุ้ง	มีแร่ธาตุสูง เบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก
กระหล่ำปลี	มีวิตามินซีสูง มากสารช่วยเคลือบ กระเพาะ ต้านมะเร็งลำไส้ ลดคอเลสเตอรอล
ผักกาด	มีวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 และวิตามินซี มีแคลเซียม
มะเขือ	มีวิตามินบี 1 วิตามินบี 3 และวิตามินซี มีแคลเซียม
มะเขือเทศ	ผักซูเปอร์สุขภาพ สารสีแดงไลโคปีนช่วยป้องกันมะเร็งร้าย หลายชนิด และโรคหลอดเลือดหัวใจ
กะหล่ำดอก	มีวิตามิน และแร่ธาตุสูง โดยเฉพาะวิตามินซี โฟเลต ธาตุเหล็ก และโพแทสเซียม

บรอกโคลี	มีวิตามินซีช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ มีเบต้าแคโรทีนสูงมาก เป็นผักชั้นนำ
บวบ	บวบให้เส้นใยอาหารสูง ช่วยคลายความร้อนในร่างกาย
ฟักทอง	มีเบต้าแคโรทีนมากป้องกันมะเร็ง โดยเฉพาะปัสสาวะ มีธาตุเหล็กวิตามินซี วิตามินบี 1 และวิตามินบี 2
แตงกวา	ช่วยให้ร่างกายสดชื่น บำรุงผิวชะลอความแก่
ถั่วลันเตา	มีคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนสูงมีธาตุเหล็ก และแคลเซียมมาก นำถั่วลันเตาช่วยบรรเทาอาการเส้นเลือด และธาตุฟิการ
ถั่วอก	เป็นแหล่งโปรตีน ชั้นดีที่ย่อยแล้วมีวิตามินซีสูง เป็นพืชที่มีวิตามินบี 12
แครอท	รักษาผิวพรรณ และชะลอความแก่
หัวผักกาด	มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี ไปมีคุณค่าโภชนาการมากกว่าห้ารักษาโรคต่อยไทรอยด์กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

สรุปได้ว่า คุณค่าของผักแต่ละชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการกับอาหารแต่ละชนิดแตกต่างกันออกไป ซึ่งควรแก่การส่งเสริมการบริโภคผักสำหรับเด็กปฐมวัยได้รับคุณค่าทางผักเพื่อการมีสุขภาพอนามัยตามวัยของเด็ก

2.6 ปริมาณคุณค่าของผัก

อุไร จิรมงคลการ (อุไร จิรมงคลการ. 2547: 19; อ้างอิงจาก มหัทธกรย์ผัก 108. 2540. รู้คุณรู้โทษโภชนาการ. 2542. รวมบทความการประชุมทางวิชาการผักพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. 2542) กล่าวไว้ว่า เด็กปฐมวัย 1 - 6 ปี ควรได้ปริมาณคุณค่าของผักต่อวันคือ

แคลเซียม	800	มิลลิกรัม	ต่อวัน
ฟอสฟอรัส	800	มิลลิกรัม	ต่อวัน
เหล็ก 1	0 - 12	มิลลิกรัม	ต่อวัน
วิตามินเอ	390 - 400	ไมโครกรัมเรตินอลอีทิวาเลนท์	

(Microgram Retinal Equivalent)

วิตามินบี 1	0.7 - 0.9	มิลลิกรัม	ต่อวัน
วิตามินบี 2	0.8 - 1.0	มิลลิกรัม	ต่อวัน
ไนอะซิน	9 - 11	มิลลิกรัม	ต่อวัน
วิตามินซี	45 - 50	มิลลิกรัม	ต่อวัน

สรุปได้ว่า เด็กในวัยปฐมวัยควรได้รับปริมาณไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอะซิน วิตามินซี ซึ่งปริมาณ คุณค่าของผักมีความสำคัญยิ่งต่อการบริโภคผักในวัยเด็กปฐมวัยเพื่อส่งผล การเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ

2.7 รายการอาหารประเภทผักสำหรับเด็กปฐมวัย

ศรีสมร คงพันธุ์ (2533: 4) ได้กล่าวไว้ว่า อาหารเด็กเราจะเลือกสรรอาหารที่มาทำเป็นพิเศษคือต้องเลือกที่สดใหม่ อาหารที่มีคุณภาพสูงการปรุงแต่งรสส่วนใหญ่เราจะใช้เกลือ น้ำตาล และพยายามใช้น้อยที่สุดเพื่อให้เด็กเกิดความเคยชินกับอาหารธรรมชาติอาหารประเภทผักเป็นอาหารที่จำเป็นต้องให้เด็กได้กินถึงแม้ว่าจะเป็นจำนวนเพียงเล็กน้อยก็ตาม เพราะคนส่วนใหญ่จะไม่ชอบกินผักถ้าไม่หัดให้กินแต่เล็กแล้วจะแก้ไขนิสัยในการกินยากผักนอกจากให้วิตามินเกลือแร่แล้ว สิ่งสำคัญที่สุดคือมีเส้นใยเป็นส่วนประกอบ

ตาราง 1 รายการอาหารประเภทผักสำหรับเด็กปฐมวัย

ชื่อรายการอาหารผัก	ประเภทผัก
1. ผัดผักรวม	ผักกาด ต้นหอม ผักชี มะเขือเทศ
2. แครอททอดมันกุ้ง	แครอท
3. ต้มซุปผักเขียว	ผักเขียว ผักชี ต้นหอม
4. ไข่ทอดผักทอง	ผักทอง
5. แกงส้มผักรวม	ผักกาด กระหล่ำดอก หัวผักกาด แครอท
6. ยำผักรวมอนุบาล	แตงกวา ผักชีต้นหอม ผักกาดขาว
7. ผักทอดปลากรอบ	ถั่ว มะเขือเทศ กระหล่ำดอก คื่นห่าน
8. กระหล่ำปลีอบหมู	กระหล่ำปลี
9. น่องไก่ผัด	ถั่วพู ถั่วฝักยาว หัวหอมใหญ่ ถั่วลันเตา
10. ต้มซุปตับผัก	แตงกวา ผักชี ต้นหอม ผักกาด ถั่วฝักยาว

สรุปได้ว่า อาหารผักสำหรับเด็กปฐมวัยนั้นสามารถนำผักหลากหลายนำมาปรุงเป็นอาหารด้วยวิธีการต่างๆ ได้ โดยส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการซึ่งผักมีสีกลิ่นรสชาติ ที่น่ารับประทานสำหรับเด็กปฐมวัย พร้อมกับการปลูกฝังให้เด็กปฐมวัยบริโภคผักตามหลักโภชนาการ

2. 8 งานวิจัยเกี่ยวข้องกับบริโภคสำหรับเด็กปฐมวัย

งานวิจัยต่างประเทศ

สกอต (Scott. 1995: 34 - 35) ได้ทำการศึกษาเรื่องการจัดการบริโภคการประกอบอาหารที่ส่งเสริมโภชนาการของเด็กนักเรียน เพื่อเปรียบเทียบผลทางโภชนาการของนักเรียนที่ได้รับบริโภคอาหารใดๆ โดยทดลองกับโรงเรียนในรัฐมิสซูรี จำนวน 20 โรงเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยจัดให้การบริการอาหารกลางวันที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการกับนักเรียนในโรงเรียน และจัดโรงเรียนไม่มีการบริการใดๆ และให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มทำข้อสอบเปรียบเทียบกัน ผลปรากฏว่า โรงเรียนที่มีการจัดบริการอาหารกลางวันเป็นนักเรียนที่มีความก้าวหน้าทางการ

เรียนเพิ่มขึ้นส่วนโรงเรียนที่ไม่มีการจัดบริการอาหารกลางวันนักเรียนจะมีความก้าวหน้าทางการเรียนน้อยกว่ารวมทั้งการขาดเรียนของนักเรียนก็มีมากกว่าด้วย

ดีแมส (Demos 1995: 3717-A) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารในชั้นเรียนสำหรับเด็กที่ได้รับอาหารหลายๆ ชนิดต่อการรับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำในโครงการอาหารกลางวัน โปรแกรมในการวิจัยประมาณ 9 เดือน เป็นโรงเรียนประถมศึกษาใน เทรรมเบอร์ก และนิวยอร์ก โดยแบ่งครึ่งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และอีกครึ่งหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลองได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหาร ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับอาหารตามที่กำหนดไว้ และมีการสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มทดลองจำนวน 91 คน นำมาสัมภาษณ์ก่อน และหลังการทดลองเพื่อนำมาเปรียบเทียบ และส่งแบบสอบถามไปยังผู้ปกครองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเพื่อนำมาเปรียบเทียบผลลัพธ์ จากการทดลองพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองจะรับประทานอาหารแบบใหม่ๆ ที่ได้รับการเรียนรู้ในโครงการอาหารกลางวันมากกว่ากลุ่มควบคุม และนักเรียนในกลุ่มทดลองเรียนรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติจะมีพื้นฐานทางโภชนาการดีนอกจากนั้นผู้ปกครองของนักเรียนในกลุ่มทดลองรายงานว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าขึ้น ส่วนกลุ่มทดลองที่เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารในชั้นเรียนมีวิธีการที่จะรับประทานอาหารตามโครงการอาหารกลางวัน และมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเช้าขึ้น

เรานิคอร์ ; และเร็นฮาร์ด (Resnicow ;& Reinharst. 1991: 65) ได้ทำการศึกษาเรื่องเด็กรู้อะไรเกี่ยวกับไขมันในอาหาร และคอเลสเตอรอล สํารวจ 5, 11, 16 โรงเรียนประถมศึกษา และมัธยมศึกษา สํารวจนักเรียนอายุ 5 - 18 ปี จากนักเรียนเกรด 1 ถึง เกรด 12 ใน 5 รัฐ ของสหรัฐอเมริกาผลการศึกษาพบว่านักเรียนทั่วไปทราบเกี่ยวกับสุขภาพในการรับประทานอาหารที่มีไขมันในอาหาร และคอเลสเตอรอล นักเรียนมีความรู้จำกัดเกี่ยวกับเรื่องคอเลสเตอรอล และใยอาหาร ในอาหารที่เฉพาะเจาะจง เช่น นักเรียนส่วนมากทราบว่า เนยมีคอเลสเตอรอลแต่ไม่ทราบว่าในนมมีคอเลสเตอรอลด้วยเช่นกัน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาทราบว่าอาหารที่มีไขมันมากที่สุดคือ ขนมปังที่ทำจากข้าวสาลี ข้าว และเมล็ดพืชต่างๆ ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษา และนักเรียนส่วนมากจะไม่ทราบว่าเมล็ดถั่วเป็นใยอาหาร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้เสนอแนะว่าเด็กอเมริกันขาดการได้รับข่าวสารที่จำเป็นในการที่จะให้ความรู้ในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารทางบวก

รอร์ค ; และโคซุมิ (Rouke ;& Koizumi. 1982: 212 - 216) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้เกี่ยวกับโภชนาการกับเด็กนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความรู้ทางโภชนาการของนักเรียน ตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 4,600 คน จาก 30 โรงเรียนในชนบท และในเมืองของรัฐอิลลินอยด์ โดยใช้ข้อสอบทางโภชนาการมาสอบเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ และเปรียบเทียบคะแนนในแต่ละระดับชั้น พบว่ามีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่อยู่ในชนบทกับนักเรียนในเมือง โดยในชนบทมีความรู้ทางโภชนาการมากกว่านักเรียนในเมือง ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากการช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานบ้านปรุงอาหารด้วยตนเองมาตั้งแต่เล็กๆ จึงทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ได้จากการปฏิบัติในชีวิตจริง ส่วนนักเรียนใน

เมืองมีลักษณะ และสภาพครอบครัวไม่ต้องดิ้นรนมากนัก เนื่องจากเป็นครอบครัวเล็กๆ มีฐานะ เศรษฐกิจดีกว่าจึงไม่ต้องช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานบ้านนักเรียนเหล่านั้นจึงขาดทักษะเพราะมีความรู้ น้อยกว่านักเรียนในชนบทแต่ โดยส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ระดับปานกลาง

สรุปได้ว่า จากการศึกษาวิจัยต่างประเทศจะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร ได้แก่ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าต่อการเจริญเติบโตของเด็ก และสุขภาพด้วยการบริโภคอาหาร ตามหลักโภชนาการ และมีคุณค่าทางอาหารเกิดประโยชน์ต่อเติบโตของเด็กซึ่งอาหารแต่ละประเภทมี คุณค่าที่แตกต่างกันจึงทำให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเหมาะสมกับวัยของเด็ก

งานวิจัยในประเทศ

สมสมร ศรศรีวิชัย (วารสารการศึกษาปฐมวัย. 2548; อ้างอิงจาก สมสมร ศรศรีวิชัย. 2542: 39) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการใช้เทคนิคการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการรับประทานอาหารผักของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรมีพฤติกรรมการรับประทานผักเพิ่มมากขึ้น และพฤติกรรมการรับประทานผักมีการคงทน มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร

กนิษฐา ประเสริฐพงษ์ (วารสารการศึกษาปฐมวัย. 2548; อ้างอิงจาก กนิษฐา ประเสริฐพงษ์. 2546: 40) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรม การรับประทานผัก ของเด็กปฐมวัย พบว่า พฤติกรรมการรับประทานผักระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมเพิ่มขึ้นมากกว่า ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร และพฤติกรรมการรับประทานผักยังคงทนอยู่หลังจากยุติ การจัดกิจกรรมประกอบอาหารแล้ว

วิณี ชิตเชิดวงศ์ (2521: 123) ได้ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภค และการเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกันในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าเด็กก่อนวัยเรียนที่มาจากครอบครัวที่แตกต่างกันทางด้านศึกษาสภาพครอบครัว ขนาดของครอบครัว สถานภาพเศรษฐกิจ ความเชื่อในการบริโภค และการอบรมเลี้ยงดูจะมีการเจริญเติบโตแตกต่างกัน แล้วเด็กวัยก่อนเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวที่แตกต่างกันทางการศึกษาสถานภาพ การทำงาน สภาพเศรษฐกิจ สภาพครอบครัว ความเชื่อในการบริโภค และการอบรมเลี้ยงดูจะมีลักษณะนิสัย ในการบริโภคแตกต่างกัน

กัลยา นาคเพ็ชร (2521: 115 - 118) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะ โภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ตำบลตาบงพล อำเภอนนไทย จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษา พบว่าระดับการศึกษา และอาชีพที่แตกต่างกันมีผลทำให้เจตคติของมารดาต่อประเพณี และความ เชื่อในการบริโภคแตกต่างกันมีผลทำให้นิสัยในการบริโภคของเด็กแตกต่างกัน และนิสัยในการ บริโภคของเด็ก และนิสัยการบริโภคของมารดามีความเกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาหารที่เด็กบริโภคนิสัยในการบริโภค และภาวะโภชนาการของเด็กมีความเกี่ยวข้องกันอย่างมี นัยสำคัญทางฐานเศรษฐกิจของครอบครัวหากทางครอบครัว และระดับอายุของเด็ก ไม่ผลทำให้ ปริมาณอาหารที่เด็กบริโภคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กัลยา ศรีมหันต์ (2541: 9) ได้ศึกษางานวิจัยภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่าเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี มีภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกินตามลำดับ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่าบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ของครอบครัวการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดามารดา และเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวมไม่แตกต่างกัน

จากเอกสาร และงานวิจัยที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การส่งเสริมการบริโภคอาหารให้เด็กปฐมวัยนั้นการที่จะส่งเสริมให้เด็กรู้จักคุณค่าทางอาหารที่มีประโยชน์ต่อการบริโภคตามหลักโภชนาการ โดยเฉพาะการบริโภคผักจะต้องส่งเสริมให้เด็กบริโภคตั้งแต่ปฐมวัย เพื่อเป็นการปูพื้นฐานการบริโภคผัก โดยผ่านกระบวนการให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร โดยเน้นอาหารประเภทผักเป็นหลัก

3. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

3.1 ความหมายของการจัดประสบการณ์

การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัยมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเด็กในวัยแรกเกิดถึง 6 ปี จะมีพัฒนาการของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ และต้องการส่งเสริมพัฒนาการที่ถูกต้อง ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์ที่เหมาะสมให้กับเด็ก เพื่อกระตุ้นให้เกิดพัฒนาการในด้านต่างๆ ให้เด็กได้มีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพของแต่ละคนไป (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติแห่งชาติ. 2539: 14) มีนักการศึกษาหลายท่านให้ความหมายของการจัดประสบการณ์ ดังนี้

ราศี ทองสวัสดิ์ ; และคนอื่นๆ (2539: 2) กล่าวว่า การจัดประสบการณ์ หมายถึง การจัดกิจกรรม ตามแผนการจัดประสบการณ์ และการจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอกห้องเรียนให้กับเด็กปฐมวัย โดยให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงจากการเล่น การลงมือปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้ดี และเพื่อส่งเสริมพัฒนาการให้ครบทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

พัฒนา ชัชพงศ์ (อำพร ศรีหรัญ. 2540: 33; อ้างอิงจาก พัฒนา ชัชพงศ์. 2530: 24) ได้กล่าวว่า การจัดประสบการณ์ หมายถึง การจัดการศึกษาให้กับเด็กปฐมวัยเพื่อพัฒนารอบทุกด้าน ไม่ได้มุ่งอ่านเขียนเช่นในระดับประถมศึกษา แต่จะเป็นการปูพื้นฐานให้ต่อไป โดยคำนึงถึงวัย และความสามารถของเด็ก และจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาให้พร้อมที่จะเรียนรู้ในระดับต่อไป

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติแห่งชาติ (2536: 58) ได้ให้ความหมายของการจัดประสบการณ์ไว้ว่า การจัดประสบการณ์ หมายถึง การจัดกิจกรรมตามแผนการจัดประสบการณ์ และการจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอกห้องเรียนให้กับเด็กปฐมวัย โดยให้ได้รับผลประสบการณ์ตรงจากการลงมือปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี และเพื่อส่งเสริมพัฒนาการให้ครบทุกด้านทั้งร่างกาย และจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยมีชั่วโมงให้อ่านเขียนเช่นในระดับประถมศึกษาแต่เป็นการปูพื้นฐานหรือพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ เช่น ทักษะในการสังเกต โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า

สิริมา ภิญโญนนตพงษ์ (2536: 56 - 57) กล่าวว่า แนวการจัดประสบการณ์หมายถึง ทุกๆ อย่างที่เด็กหรือผู้เรียนได้รับจากโรงเรียนหรือสถานศึกษานั้นๆ ตามจุดประสงค์ที่ทางโรงเรียนหรือสถานศึกษาได้ตั้งไว้

ภรณ์ คุรุรัตน์ (2540: 49) กล่าวว่า การจัดประสบการณ์หมายถึง การจัดระบบประสบการณ์ที่เด็กปฐมวัยควรได้รับ มีการกำหนดจุดประสงค์การดำเนินกิจกรรม โดยเน้นให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ และในการดำเนินกิจกรรม ผู้สอนควรคำนึงถึงการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับเด็ก เด็กกับเด็ก การจัดหาสื่ออุปกรณ์ให้เด็กได้เรียนรู้อย่างเหมาะสมกับวัย และที่สำคัญมากอีกประการหนึ่งคือ การประเมินสิ่งที่เด็กเรียนรู้จากกิจกรรม โดยคำนึงถึงการครอบคลุมของการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

จากความหมายของการจัดประสบการณ์ที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การจัดประสบการณ์กิจกรรมให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติกับของจริง โดยมีสื่อวัสดุอุปกรณ์จัดเตรียมสภาพแวดล้อมทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียนให้เหมาะสมกับวัยของเด็กปฐมวัย ได้ประสบการณ์ตรงจากกิจกรรมประสบการณ์เป็นการปลูกฝัง และเกิดกระบวนการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา ให้เกิดความพร้อมเต็มศักยภาพของเด็กปฐมวัยแต่ละคน

3.2 ความสำคัญของการจัดประสบการณ์

เนื่องจากเด็กปฐมวัยมีการพัฒนาต่าง ๆ เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้น การส่งเสริมการจัดประสบการณ์ โดยให้เด็กลงมือกระทำเองเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ (Learning by Doing) โดยยึดเด็กเป็นศูนย์กลางจึงมีความสำคัญมาก ดังที่ ดิวอี้ (จักรสิน พิเศษสาธิต. 2521: 232; อ้างอิงจาก Dewey. n.d.) ได้กล่าวว่า เด็กเรียนรู้ได้ดีเมื่อการเรียนการสอน และประสบการณ์ที่จัดให้กับเด็กเป็นประสบการณ์ตรง เด็กเหล่านี้จะได้ฝึกการคิด การแสดงออกอย่างอิสระสามารถนำความรู้ที่ได้จากประสบการณ์นั้นๆ มาใช้ในการแก้ปัญหาของตน และส่วนรวม เพื่อเป็นรากฐานที่จะสร้างความเข้าใจอย่างแท้จริง เนื่องจากเด็กปฐมวัยกำลังมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา ทั้งนี้ให้สอดคล้องกับความสนใจ และสภาพชีวิตจริงของผู้เรียน โดยเน้นให้ผู้เรียนปฏิบัติจริงมากที่สุด (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2539: 4)

การจัดประสบการณ์ ตามแผนจัดประสบการณ์ของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2540: 24) มีดังนี้

1. เป็นการจัด โดยยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูให้การศึกษาแก่เด็กอายุ 3 - 6 ปี ทุกคน ทั้งเด็กปกติ เด็กด้อยโอกาส และเด็กพิเศษ เพื่อให้เด็กพัฒนาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ผ่านกระบวนการเล่นที่เหมาะสมกับวัย และความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในการจัดการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา และเป็นการร่วมมือกัน ระหว่างบ้าน สถานศึกษา ชุมชน

2. มุ่งให้เด็กพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย และความแตกต่างของบุคคล ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

3. ครอบคลุมประสบการณ์ที่สำคัญที่เด็กทุกคนควรได้รับมี 99 ประการ คือ การสื่อสารความคิดที่เป็นการกระทำ การใช้ภาษา การเรียนรู้ทางสังคม การเคลื่อนไหว ดนตรี การจำแนก เปรียบเทียบ จำนวน มิติสัมพันธ์ และเวลา

ความสำคัญของการจัดประสบการณ์ จากความสำคัญที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า พัฒนาการของเด็กปฐมวัยมีการพัฒนาการขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้น การจัดประสบการณ์การจัดประสบการณ์ที่เด็กเป็นสำคัญ ด้วยการจัดประสบการณ์ตรงสอดคล้องตามความเหมาะสมกับวัยของเด็ก และความมั่นใจตามความต้องการ และความแตกต่างระหว่างบุคคล จัดบรรยากาศที่เป็นอิสระ อบอุ่น และปลอดภัย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็ก เด็กไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งจะนำไปสู่พัฒนาการเรียนรู้ และเกิดทักษะการเรียนรู้

3.3 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัยเป็นการจัดสภาพแวดล้อม ประสบการณ์ให้เด็กได้มีโอกาสทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง โดยการใช้ร่างกาย และประสาทรับรู้ต่างๆ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ กล่าวคือ มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งแนวคิดของนักปรัชญาการศึกษา และนักทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ มีอิทธิพลต่อการจัดประสบการณ์ และกิจกรรมในระดับปฐมวัยศึกษานั้นมีหลายบุคคลด้วยกัน (สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์. 2538: 18 - 21) ได้แก่

ล็อก (lock. n.d.) มีความเห็นว่า เด็กทารกนั้นเปรียบเสมือนผ้าขาว ประสบการณ์ต่างๆ และสิ่งแวดล้อมจะมีความสำคัญอย่างมากต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ทำให้เด็กมีพัฒนาการที่แตกต่าง

สกินเนอร์ (Skinner. n.d.) เชื่อว่าพฤติกรรมของคนเรานั้น เกิดจากปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นด้วยตัวเสริมแรง ดังนั้นในการสอนครูสามารถนำเด็กไปสู่พฤติกรรมการเรียนรู้ที่ต้องการได้

รุสโซ (Rousseau. n.d.) นักปรัชญาชาวฝรั่งเศส ซึ่งเชื่อในพื้นฐานความดีในสัญชาตญาณของมนุษย์เรา เป็นนักทฤษฎีภาวะนิยมที่มีความเห็นว่า ถ้าเราให้โอกาสเด็กเจริญเติบโตตามวิถีทางธรรมชาติแล้วเด็กจะพัฒนาได้เต็มศักยภาพ เพราะฉะนั้นพ่อแม่หรือครูควรหลีกเลี่ยงที่จะขัดขวางการเจริญเติบโตตามธรรมชาติของเด็ก ไม่บังคับเด็ก

ฟรอยด์ (Freud. n.d.) มีความเห็นว่า อิทธิพลสำคัญที่สุดของการพัฒนาการนั้นมาจากภายในตัวเด็กทั้งด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา และทางกาย

กิเซล (Gesell. n.d.) มีความเห็นว่า พัฒนาการของเด็กจะเป็นไปตามธรรมชาติตามอายุของเด็กเมื่อถึงวันนั้น เด็กจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้ โดยไม่ต้องไปเร่งหรือฝึกเด็ก นักการศึกษาหรือพ่อแม่ควรให้อิสระเด็กในการกิจกรรมต่างๆ ตามความสนใจ

เปียเจท์ (Piaget. n.d.) นักจิตวิทยาชาวสวิสซ์ได้อธิบายถึง กระบวนการคิด และสร้างความรู้สึกรู้จักของเด็กหลักการทางทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเปียเจท์หลายประการ ที่ช่วยให้ครูให้คิดสร้างสรรค์จัดกิจกรรม และประสบการณ์ที่เหมาะสมกับเด็ก กล่าวคือ

1. การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่อาศัยความกระตือรือร้น ทั้งทางร่างกาย และจิตใจของผู้เรียน
2. พัฒนาการแต่ละขั้นจะดำเนินไปตามลำดับขั้นตอน จะข้ามขั้นไม่ได้ และด้วยอัตราที่แตกต่างกันในบุคคล
3. ภาษาไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ และความคิดรวบยอดเพียงอย่างเดียว
4. พัฒนาการสติปัญญาของเด็กส่งเสริมได้ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กอื่น ผู้ใหญ่ และสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ดิวอี้ (Dewey. n.d.) ได้พัฒนาแนวคิดที่ว่า ประสบการณ์สำหรับเด็กเกิดขึ้นเองได้ต้องใช้ความคิด และการลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ทดลอง และค้นพบตัวเอง ไม่นิยมการสอนให้เด็กท่องจำ แต่เชื่อในการให้อิสระเด็กได้สำรวจ เล่นในสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยกิจกรรมที่จะนำไปสู่ความสนใจของเด็ก ลักษณะการเรียนรู้ของเด็กนั้นจะเรียนสิ่งที่เด็กเกี่ยวข้องด้วย หรือต่อเมื่อเด็กยอมรับด้วยใจเขาเองหรือสมัครใจทำเอง การที่เด็กจะเรียนมากน้อยเพียงใดก็แล้วแต่ว่าสิ่งนั้นจะมีความสำคัญต่อเด็กเพียงใด หรือเกี่ยวข้องมีความหมายเพียงใดหรือเกี่ยวข้องมีความหมายกับสิ่งที่เด็กทราบอยู่แล้ว

จะเห็นได้ว่าการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กนั้นต้องจัดประสบการณ์ตามพื้นฐานแนวคิดหลักการ และทฤษฎีของนักการศึกษาเพราะเนื่องจากจำแนกจัดประสบการณ์ได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก ซึ่งแต่ละคนมีพัฒนาการแตกต่างกัน ซึ่งในแต่ละแนวคิดนั้นจะมีจุดเน้นที่แตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับความเชื่อ และความเหมาะสมในการเลือกไปปฏิบัติของแต่ละบุคคล แต่การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กจะบรรลุผลตามเป้าหมาย สิ่งสำคัญคือตัวครูมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็กพร้อมกับการจัดสภาพแวดล้อม การจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยของเด็กล้วนแต่เป็นหน้าที่ของครูในการวางแผนให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้

3.4 หลักการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยนั้น ได้มีผู้เสนอแนะหลักการจัดประสบการณ์ดังต่อไปนี้

ภรณ์ คุรุทันะ (2540: 76 - 81) ได้กล่าวถึงเป้าหมาย และหลักการในการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัยไว้ว่า การจัดประสบการณ์ให้แก่เด็กปฐมวัยมีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นให้เด็กได้เจริญพัฒนาไปในรูปแบบที่พึงประสงค์ทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ครูหรือผู้ดูแลเด็กจึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุที่มาของพฤติกรรม และลักษณะของพัฒนาการดังกล่าว โดยให้สอดคล้องกับความพร้อม วุฒิภาวะ ความสนใจ ความต้องการ และความสามารถของเด็ก ตลอดจนป้องกันแก้ไขพฤติกรรมที่อาจเป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม และได้เสนอแนะหลักการจัดประสบการณ์ให้กับเด็กปฐมวัยควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. การจัดประสบการณ์ต้องเหมาะสมกับวัย ความสามารถความต้องการ และความสนใจของเด็ก มิฉะนั้นจะไม่ประสบผลสำเร็จ
2. การจัดประสบการณ์ต้องดัดแปลงให้เหมาะสมกับสภาพของเด็ก
3. จัดประสบการณ์ต้องสอดคล้องกับสภาพท้องถิ่น เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสฝึกฝนตนเองให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น
4. การจัดประสบการณ์ต้องเหมาะสมกับเศรษฐกิจ อุปกรณ์การสอนควรเป็นสิ่งที่มีได้ในท้องถิ่นนั้นไม่จำเป็นต้องซื้อมาทั้งหมดอาจนำวัสดุในท้องถิ่นมาดัดแปลงทำเป็นอุปกรณ์ต่างๆ ได้

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติแห่งชาติ (2536: 23) ได้กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมดังนี้

1. กิจกรรมที่จัดควรคำนึงถึงตัวเด็กเป็นสำคัญ เด็กแต่ละคนมีความสนใจแตกต่างกันจึงควรจัดให้มีกิจกรรมหลายประเภทที่เหมาะสมกับวัย ตรงกับความสามารถ และความต้องการของเด็กเพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเลือกตามความสนใจ และความสามารถ
2. กิจกรรมที่ควรจัดมีทั้งกิจกรรมที่ให้เด็กได้ทำเป็นรายบุคคล กลุ่มย่อย และกลุ่มใหญ่ ควรเปิดโอกาสให้เด็กริเริ่มกิจกรรมด้วยตนเองตามความเหมาะสม
3. กิจกรรมที่จัดควรมีความสมดุล คือ ให้มีทั้งกิจกรรมในห้องเรียน และนอกห้องเรียน กิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว และสงบ ที่เด็กริเริ่ม และครูริเริ่ม
4. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมควรเหมาะสมกับวัย มีการยืดหยุ่นได้ตามความต้องการ และความสนใจของเด็ก เช่น

วัย 3 ขวบ มีความสนใจช่วงสั้นประมาณ 8 นาที

วัย 4 ขวบ มีความสนใจช่วงสั้นประมาณ 12 นาที

วัย 5 ขวบ มีความสนใจช่วงสั้นประมาณ 15 นาที

5. กิจกรรมที่จัดควรเน้นสื่อของจริงให้เด็กได้มีโอกาสสังเกต สำรวจ ค้นคว้า ทดลอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับเด็กอื่น และผู้ใหญ่

การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัยจะไม่จัดเป็นรายวิชาแต่จัดในรูปของกิจกรรม บูรณาการผ่านการเล่น เพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงเกิดจากการเรียนรู้ได้พัฒนาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งประสบการณ์ที่จะจัดจะต้องครอบคลุมประสบการณ์ทั้ง 9 ประการตามหลักสูตร

พัฒนา ชัยพงศ์ (นงเยาว์ คลินิกคลาย. 2543: 21; อ้างอิงจาก พัฒนา ชัยพงศ์. 2531: 7)

1. เป็นการปูพื้นฐานให้กับเด็ก โดยคำนึงถึงความสามารถความเหมาะสมกับวัยของเด็กเป็นหลักการจัดกิจกรรมปูพื้นฐานทักษะทางการเรียนรู้เป็นการฝึกการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น การมอง การดม การฟัง การชิมรส และการสัมผัส

2. บูรณาการหน่วยประสบการณ์เข้าด้วยกันการจัดการศึกษาปฐมวัยไม่ได้แบ่งเป็นรายวิชาแต่จัดรวมกัน (บูรณาการ) เป็นหน่วยประสบการณ์ โดยแต่ละหน่วยจะประมวลทุกวิชาให้เด็กได้เรียนรู้ การบูรณาการ หมายถึง การจัดรูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ โดยยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง และนำสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ในทุกด้านมาลำดับความสำคัญของประสบการณ์ จัดให้เหมาะสมสอดคล้องกับระดับพัฒนาการ และธรรมชาติของเด็ก หลักบูรณาการที่เหมาะสม คือ

2.1 เน้นเรื่องที่เด็กสนใจ และใกล้ตัวเด็ก ให้เด็กมีโอกาสได้ทำกิจกรรม อาจเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคลหรือกลุ่ม ความยาก - ง่ายของกิจกรรมควรมีปะปนกัน

2.2 สอดคล้องกับพัฒนาการ เด็กปฐมวัยมีความสนใจในสิ่งแวดล้อมรอบตัว ฉะนั้นจึงเลือกสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่คุ้นเคยมาให้เด็กได้เรียนรู้

2.3 ให้ประสบการณ์กว้างขวาง เมื่อเด็กพบเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเด็กมีโอกาสดูประสบการณ์หลายด้านพร้อมกัน ดังนั้นการจะช่วยให้เด็กได้ประโยชน์เต็มที่จึงน่าจะจัดประสบการณ์แก่เด็กในแบบบูรณาการ

จากหลักการจัดกิจกรรม และประสบการณ์ดังกล่าว กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2539: 1 – 51) ได้กำหนดกิจกรรมสำหรับนักเรียนเด็กปฐมวัยเป็น 6 กิจกรรม คือ

1. กิจกรรมดนตรี เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอิสระตามมุมเล่น มุมประสบการณ์หรือศูนย์การเรียนรู้ต่างๆ ที่จัดไว้ในห้องเรียน เพื่อช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้เกิดความคิดสร้างสรรค์จินตนาการ และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เช่น มุมบล็อก มุมหนังสือ มุมดนตรี เป็นต้น

2. กิจกรรมสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาเด็กให้แสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยใช้ศิลปะหรือวิธีการต่างๆ เป็นเครื่องมือ เช่น การวาดภาพ ระบายสี หารพิมพ์ภาพ การปั้น การฉีก ตัด ปะ การประดิษฐ์ การทำกิจกรรมจะเน้นกระบวนการทำงานมากกว่าผลงาน ควรจัดทุกวัน และเลือกจัดตามความเหมาะสม

3. กิจกรรมเสริมประสบการณ์ เป็นกิจกรรมในวงกลม หรือกิจกรรมที่เป็นกลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่ ซึ่งจัดให้เด็กได้มีโอกาสฟัง พูด สังเกต คิด และปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความคิดรวบยอด

เกี่ยวกับเรื่องที่เรียน โดยจัดในรูปแบบต่างๆ เช่น สนทนา อภิปรายซักถาม สาธิต ทดลอง ศึกษาจากสถานที่ เป็นต้น

4. กิจกรรมกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก และการทำงานของประสาทสัมผัสของอวัยวะต่างๆ การเล่นกลางแจ้งเป็นการตอบสนองความต้องการตามธรรมชาติของเด็กช่วยให้เด็กมีร่างกายที่แข็งแรง อารมณ์จิตใจเบิกบาน สดชื่นแจ่มใส มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับเด็ก และผู้ใหญ่ รับทราบของการเล่น และการอยู่ร่วมกัน กิจกรรมกลางแจ้ง ได้แก่ การเล่นเครื่องเล่นสนาม เล่นของเล่น ประเภทลากเข็น จูง เล่นน้ำเล่นทราย เคลื่อนไหวข้ามสิ่งกีดขวางอย่างง่าย ๆ เกม และการละเล่นพื้นบ้าน

5. กิจกรรมเคลื่อนไหว และจังหวะ เป็นกิจกรรมที่让孩子ได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามจังหวะอย่างอิสระ โดยใช้เสียงเพลง คำคล้องจอง เครื่องเคาะจังหวะ และอุปกรณ์อื่นๆ ประกอบการเคลื่อนไหว เพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ รู้จังหวะ และการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้

6. เกมการศึกษา เป็นเกมการเล่นที่ฝึกการสังเกต พัฒนาระบวนการคิด และเกิดความคิดรวบยอด เกมการศึกษามีกฎกติกาต่างๆ เด็กสามารถเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่มได้ เกมการศึกษาที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย เช่น เกมการจับคู่ สิ่งของที่เหมือนกัน เกมการเรียงลำดับ เป็นต้น

ซึ่งกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรมนี้ สามารถนำมาจัดลงในตารางกิจกรรมประจำวันได้หลายรูปแบบ โดยยึดหลักการจัดกิจกรรม ทั้งในและนอกห้องเรียนในอัตราส่วนที่เหมาะสม กิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดทั้งในกลุ่มย่อย และกลุ่มใหญ่ ควรใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที ส่วนกิจกรรมที่เด็กมีอิสระเลือกเล่นอาจใช้เวลา 30 - 60 นาที นอกจากนี้มีความสมดุลระหว่างกิจกรรม ที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่กับกล้ามเนื้อเล็ก กิจกรรมสงบ และเคลื่อนไหวกิจกรรมที่ใช้ความคิด และกิจกรรมผ่อนคลาย ควรจัดให้ครบทุกประเภท ดังตัวอย่างการจัดตารางกิจกรรมประจำวัน (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2540: 45 - 46)

ตัวอย่างการจัดตารางกิจกรรมประจำวัน

- 08.00 – 08.30 น. รับเด็ก
- 08.30 – 08.45 น. เคารพธงชาติ สวดมนต์
- 08.45 – 09.00 น. ตรวจสุขภาพ ไปห้องน้ำ
- 09.00 – 09.20 น. กิจกรรมเคลื่อนไหว และจังหวะ
- 09.20 – 10.20 น. กิจกรรมศิลปะ และเล่นเสรีตามมุม
- 10.20 – 10.30 น. พัก (ของว่างเช้า)
- 10.30 – 10.45 น. กิจกรรมเสริมประสบการณ์ (กิจกรรมในวงกลม)
- 10.45 – 11.30 น. กิจกรรมกลางแจ้ง
- 11.30 – 12.00 น. พัก (รับประทานอาหารกลางวัน)

12.00 – 14.00 น. นอนพักผ่อน

14.00 – 14.20 น. เก็บที่นอน ล้างหน้า

14.20 – 14.30 น. พัก (ของว่างบ่าย)

14.30 – 14.50 น. เกมการศึกษา

14.50 – 15.00 น. เตรียมตัวกลับบ้าน

****หมายเหตุ** กิจกรรมประจำวันที่น่าเสนอนี้ สามารถปรับให้เหมาะสมกับสภาพชุมชน โรงเรียน ตัวเด็ก อาจสลับกิจกรรมก่อนหลัง เร็วหรือช้ากว่าที่ตารางเสนอ แต่ควรจัดให้ทุกประเภท

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การจัดประสบการณ์หรือกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัยนั้นต้องจัดในรูปแบบบูรณาการ โดยผ่านการเล่น โดยยึดเด็กเป็นสำคัญ จัดกิจกรรมให้ถ้ามีรูปแบบพัฒนาการที่หลากหลายให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงพร้อมกับการส่งเสริมการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการ และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยยืดหยุ่นตามเหตุการณ์ต่างๆ โดยมุ่งเน้นให้เด็กพัฒนาทุกด้านทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา และจะต้องจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็กเพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาการอย่างเต็มศักยภาพของเด็กในแต่ละคน

3.5 แนวทางการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

เพื่อให้จัดประสบการณ์ และกิจกรรมบรรลุผลตามความมุ่งหมายของหลักสูตรในหลักสูตร ก่อนประถมศึกษา พุทธศักราช 2540 (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2540: 34 - 35) จึงได้กำหนดแนวทางการจัดประสบการณ์ดังนี้

1. ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านของเด็ก โดยองค์รวบอย่างต่อเนื่อง
2. จัดให้สอดคล้องกับจิตวิทยาพัฒนาการ และการเรียนรู้ของเด็ก
3. ยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง สนองความต้องการ ความสนใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคล และเปิดโอกาสให้เด็กริเริ่มกิจกรรมของตน โดยครูเป็นผู้สนับสนุนอำนวยความสะดวก และเรียนรู้ร่วมกับเด็ก
4. จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และมีบรรยากาศที่อบอุ่น เพื่อให้เด็กมีความสุข
5. จัดกิจกรรมในรูปแบบบูรณาการ โดยคำนึงถึงพัฒนาการทุกด้าน
6. จัดประสบการณ์ตรง ให้เด็กได้เรียนรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 มีโอกาสสังเกต สำรวจ เล่น ค้นคว้าทดลอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง
7. จัดให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับวัตถุสิ่งของ และกับผู้อื่น
8. จัดให้มีความสมดุล มีทั้งกิจกรรมที่เด็กริเริ่ม และครูริเริ่ม กิจกรรมในห้องเรียน และนอกห้องเรียน กิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว และสงบ

9. จัดให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่นที่หลากหลาย ทั้งรายบุคคลกลุ่มย่อย และกลุ่มใหญ่
 10. จัดให้เด็กได้รับพัฒนาการ โดยให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลผลิต
 11. จัดให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม วัฒนธรรมท้องถิ่น และเอื้อต่อการนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน
 12. จัดกิจกรรมให้เด็กมีสำนึกในการรับผิดชอบตนเอง ต่อส่วนรวม รักธรรมชาติ
และรักท้องถิ่น
 13. จัดให้เด็กมีส่วนร่วมในการวางแผน ลงมือปฏิบัติ และบอกผลการปฏิบัติกิจกรรมของ
ตนเอง และผู้อื่นได้
 14. จัดการประเมินพัฒนาการให้เป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่อง และเป็นส่วนหนึ่งของการ
จัดประสบการณ์
 15. เปิดโอกาสให้ผู้ปกครอง และชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็ก
- เยาวยา เดชะคุปต์ (2540: 15) ได้กล่าวถึงการจัดแนวทางในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยในทศวรรษหน้าไว้ดังนี้
1. มีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แบบหน่วยการสอน โดยไม่มีการแยกรายวิชา
โดยเน้นการพัฒนาผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยเน้นการเล่นเป็นหัวใจของการเรียนรู้
 2. มีการพิจารณานำเอานวัตกรรมทางการศึกษาปฐมวัยมาใช้เป็นแนวทางในการจัด
กิจกรรม และเลือกประสบการณ์ และการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้แก่เด็ก
 3. มีการจัดกิจกรรมการเล่นแบบต่างๆ บรรจุไว้ในกิจกรรมประจำวัน เพราะการเล่น
เป็นหัวใจของการเรียนรู้ของเด็กในวัยนี้ ซึ่งนำไปสู่การคิดแก้ปัญหา และการสร้างสิ่งต่างๆ อีกด้วย
 4. กิจกรรมที่จัดควรเน้นการปฏิบัติจริง เช่น การทำอาหาร การไปทัศนศึกษา เป็นต้น
 5. ให้เด็กเลือกกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง และตั้งเป้าหมายฝึกสร้างให้คิด กล้าคิด
กล้าทำ การคิดริเริ่ม และพัฒนาการเป็นตัวของตัวเอง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2540: 36 - 38) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมใน
วงกลม (กิจกรรมเสริมประสบการณ์) ไว้ว่า เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มุ่งเน้นให้เด็กได้พัฒนาทักษะการ
เรียนรู้ ฝึกการทำงาน และการอยู่ร่วมกันเป็นทั้งกลุ่มย่อย และกลุ่มใหญ่ กิจกรรมที่จัดมุ่งฝึกให้เด็ก
ได้มีโอกาส ฟัง พูด สังเกตคิดแก้ปัญหา ใช้เหตุผล และฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความคิดรวบยอด
เกี่ยวกับเรื่องที่เรียน โดยจัดกิจกรรมด้วยวิธีการต่างๆ เช่น สนทนา อภิปราย สาธิตทดลอง เล่า
นิทาน เล่นบทบาทสมมติ ร้องเพลง ท่องคำคล้องจอง ศึกษานอกสถานที่ เชิญวิทยากรมาให้
ความรู้ ฯลฯ

หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร (2540: 16 - 17) ได้กล่าวถึง
กิจกรรมเสริมประสบการณ์ไว้ว่า มีวิธีดำเนินกิจกรรม 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน เป็นการเตรียมเด็กให้พร้อม และกระตุ้นทำให้เด็กเกิดความ
สนใจที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป กิจกรรมที่ใช้อาจเป็นการร้องเพลง คำคล้องจอง ปริศนาคำทาย
ทำใบ้ ฯลฯ ซึ่งจะใช้เวลาสั้นๆ

2. ขั้นสอง เป็นการจัดกิจกรรมที่ต้องการให้เด็กได้รับความรู้ และประสบการณ์ด้วยกิจกรรมหลายรูปแบบเช่น

2.1 การสนทนา ซักถาม อภิปราย เป็นการพูดคุยซักถามระหว่างครูกับเด็ก หรือเด็กกับเด็ก ซึ่งสื่อที่ใช้อาจเป็นของจริง ของจำลอง รูปภาพ สถานการณ์จำลอง ฯลฯ

2.2 การเล่านิทาน ครูจะเล่านิทานที่เกี่ยวกับเรื่องราวที่ครูต้องให้เด็กเข้าใจหรือให้ปฏิบัติตาม ส่วนมากจะเป็นการปลูกฝังหรือการสอนในเรื่องที่เป็นนามธรรม วิธีการนี้จะช่วยให้เด็กเข้าใจได้ดีขึ้น เพราะเด็กในวัยนี้จะชอบฟังนิทาน และชอบเลียนแบบตัวละครในนิทาน ในการเล่านิทานครูอาจใช้รูปภาพหุ่น หรือส่วนต่างๆ ของร่างกายประกอบ

2.3 การสาธิต การปฏิบัติการทดลองเป็นการสอนที่ทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงเพราะได้ทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง ได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ตนเองได้ทดลอง เป็นการฝึกทักษะการคิดแก้ปัญหา และส่งเสริมให้เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น และค้นพบการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2.4 การประกอบอาหาร ในบางหน่วยที่สอนเกี่ยวกับผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่างๆ ครูอาจให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร ทั้งนี้เด็กได้รับประสบการณ์จากการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหารดิบสุก รับประทาน และกลิ่นของอาหาร เรียนรู้ด้วยการใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ และเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น

3. ขั้นสรุปทบทวน เป็นการสรุปสิ่งต่างๆ ที่เรียนไปทั้งหมดให้เด็กได้เข้าใจดียิ่งขึ้น ซึ่งครูอาจใช้ถาม เพลง คำคล้องจอง เกม ฯลฯ ในการสรุปเรื่องราว

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัยยึดตัวเด็กเป็นสำคัญ โดยจัดกิจกรรมแบบบูรณาการที่สนองต่อความต้องการความสนใจ ความแตกต่างของเด็กในแต่ละวัย ของเด็กปฐมวัย พร้อมทั้งส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านของเด็กไปพร้อมๆ กัน ความพร้อมของเด็กในแต่ละวัย คำนึงถึงความสามารถ และความเหมาะสมกับวัยของเด็กเป็นหลัก เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติจากของจริง ครูเป็นเพียงผู้ควบคุมกิจกรรม และอำนวยความสะดวกให้แก่เด็กให้ทั่วถึงทุกคน

3.6 การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

3.6.1 ความหมายของการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

แจ๊คแมน (Jackman. 1997: 190) กล่าวว่ากิจกรรมการประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมที่เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เรียนรู้จากกระบวนการทำงานเริ่มตั้งแต่กระบวนการวางแผนไปจนถึงการทำอาหารสะอาดอุปกรณ์ และสถานที่ ประสบการณ์ที่ได้รับจากการประกอบอาหารจะทำให้เด็กได้รับความรู้ เกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จ และเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารที่ติดตัวไปตลอดชีวิต

วไลพร พงษ์ศรีทัศน์ (2533: 6) และบุญประจักษ์ วงษ์มงคล (2533: 8) กล่าวว่า กิจกรรมประกอบอาหารเป็นการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือทดลองปฏิบัติด้วยตนเองจากของจริง โดยใช้ประสาทสัมผัสในการเรียนรู้

ปวีณา (นามแฝง) (2539: 113) กล่าวว่า กิจกรรมการประกอบอาหารเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้รู้จักคิด ลงมือทำ และนำไปสู่ผลลัพธ์ด้วยตัวของเด็กเอง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญต่อการคิด และเรียนรู้เรื่องอื่นๆ ด้วย

3.6.2 จุดมุ่งหมาย และความสำคัญของการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

การประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน และสร้างความสนใจในการเรียนรู้ของเด็กเป็นอย่างดีกิจกรรมนี้ไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อผลงานหรืออาหารที่ทำเสร็จแต่อยู่กระบวนการระหว่างการทำกิจกรรมเป็นสำคัญ

นิตยา ประพฤติกิจ (2539: 41 - 42) กล่าวว่าไว้ว่า การจัดประสบการณ์การประกอบอาหารมีส่วนช่วยให้เด็กเรียนรู้ด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ภาษา เด็กได้อภิปรายเกี่ยวกับการวางแผนร่วมกันได้ฟัง และปฏิบัติตามวิธีทำ ได้เรียนรู้ศัพท์ใหม่ ได้อ่านสูตร และวิธีทำ
2. สังคมศึกษา เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่บ้าน ได้ทำงานเป็นกลุ่ม ได้เรียนรู้ว่าอาหารมาจากไหน และขนส่งมาได้อย่างไร
3. วิทยาศาสตร์ ได้เรียนรู้ว่าอาหารได้มาจากอะไรบ้าง และมีการเปลี่ยนรูปร่างอย่างไร
4. คณิตศาสตร์ ได้ชั่งตวงวัด เครื่องปรุง ได้เข้าใจเรื่องปริมาณ และการซื้อขาย
5. สุขภาพ และความปลอดภัย เด็กเข้าใจว่ามีอาหารหลายชนิดที่ช่วยให้ร่างกายเติบโต เข้าใจว่าการทำอาหารสามารถทำได้อย่างปลอดภัย เด็กได้ฝึกฝนเกี่ยวกับการสร้างสุขนิสัยที่ดี เช่น การล้างมือ การล้างภาชนะ อีกทั้งยังช่วยให้เด็กเกิดภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง เพราะได้ทำสิ่งที่มีคุณประโยชน์

วาสิล (นามแฝง) (2543: 27 - 29) กล่าวว่าไว้ว่า การจัดประสบการณ์การประกอบอาหารทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายขณะทำกิจกรรม ได้พัฒนากล้ามเนื้อเล็ก เช่น ในขณะที่หั่นผัก
2. ด้านอารมณ์ เด็กๆ มีความสุขขณะที่ได้ลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง รู้จักรอคอย เช่น คอยอาหารสุก
3. ด้านสังคม เมื่อทำอาหารร่วมกับเพื่อนก็ต้องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือร่วมมือกัน
4. ด้านสติปัญญา เด็กจะได้รับความรู้ครอบคลุมเกือบทุกวิชา ไม่ว่าจะเป็น

- คณิตศาสตร์ ได้จากการนับจำนวน การตวงสิ่งต่างๆ ที่นำมาประกอบอาหาร เช่น น้ำตาล 2 ช้อนชา ไข่ 5 ฟอง น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ ฯลฯ หรือการแบ่งครึ่ง แดงกวา หั่นมะเขือเทศเป็น 2 ส่วน แบ่งอีกครั้งเป็น 4 ส่วน ฯลฯ

- วิทยาศาสตร์ ได้ดูการเปลี่ยนแปลงสถานะของสสาร เช่น น้ำตาลทรายละลายในน้ำร้อน น้ำเมื่อถูกความร้อนจะมีไอน้ำลอยขึ้นมา เนื้อดิบเมื่อถูกความร้อนจะเปลี่ยนสี เช่น กุ้งกลายเป็นสีส้ม เปลี่ยนกลิ่นจากกลิ่นคาวกลายเป็นกลิ่นหอม ชวนทาน ฯลฯ โดยที่ครูต้องคอยตั้งคำถามให้เด็กหัดสังเกตด้วย

- ภาษาไทย นอกจากจะเรียนรู้คำศัพท์ที่เป็นชื่อของส่วนประกอบของอาหารแล้ว เด็กยังได้พูดคุยโต้ตอบกับคุณครู หรือพูดคุยแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนๆ ตลอดจนเวลาทำกิจกรรม อีกทั้งยังได้เห็นได้อ่านป้ายส่วนผสมที่คุณครูติดไว้ ซึ่งทำให้เด็กๆ เข้าใจ และเห็นความสำคัญของการอ่าน

นอกจากนี้เด็กยังได้เรียนรู้เรื่องสีต่างๆ เช่น แครอทสีส้ม แดงกวาสีเขียว หอมหัวใหญ่สีขาว น้ำมันสีเหลือง ได้เปรียบเทียบสิ่งต่างๆ ที่ได้สัมผัส ได้ชิม เช่น จืด – เค็ม –เปรี้ยว – หวาน เหนียว – เปื่อย เย็น – ร้อน นุ่ม – แข็ง ฯลฯ รวมทั้งยังรู้จักคุณค่าของอาหารผักที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (2535: 7) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารไว้ ดังนี้

1. สนุกสนาน ปลุกฝังให้เด็กรักการทำงาน
2. ได้สังเกตกระบวนการเปลี่ยนแปลง
3. สร้างทัศนคติที่ดีในการรับประทานอาหาร
4. ส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา
5. ฝึกการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การสังเกต การชิมรส การดมกลิ่น การฟังเสียงที่เกิดขึ้น การสัมผัส
6. รู้จักขั้นตอนการเตรียม การจัดเก็บ และทำความสะอาด
7. รู้จักมารยาทในการรับประทานอาหาร
8. เรียนรู้ทางสังคม พัฒนาพฤติกรรมความร่วมมือ และทักษะทางสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม เรียนรู้จากเพื่อน และให้คำแนะนำแก่เพื่อน

บรูเวอร์ (Brewer. 1995: 397) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ดังนี้

1. วิทยาศาสตร์ สังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น การละลาย เปลี่ยนจากนมเป็นแข็ง ขนาดเล็กลง ขนาดใหญ่ขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงจากน้ำกลายเป็นไอ เป็นต้น
2. ภาษา เรียนรู้คำศัพท์ เช่น ต้ม ตุ่น ม้วน นวด บด ตัดออกเป็นก้อน ลูกบาศก์เล็กตัดออกเป็นชิ้นๆ เป็นต้น รู้จักชื่ออาหาร ชื่ออุปกรณ์
3. คณิตศาสตร์ เปรียบเทียบปริมาณ การวัด

4. การเรียนรู้ทางสังคม การร่วมมือกันทำงานเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการผลิตอาหาร ประเพณีเกี่ยวกับอาหาร

5. ความสามารถในการอ่าน และเขียน เด็กอ่านแผ่นชาร์ตรายการอาหาร หลังจากอ่านหรือฟังเรื่องราวต่างๆ แล้วทำอาหารที่เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ เขียนรายการอาหาร สะสมภาพอาหารหรือวาดภาพอาหารที่ชอบที่สุดทำเป็นสมุดภาพ

แจ๊คแมน (Jackman. 1997: 191) กล่าวว่า ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร มีวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ครูควรกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ดังนี้

1. รู้จักรับผิดชอบ เป็นอิสระ และประสบผลสำเร็จ
2. เรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และอาหารหมู่ต่างๆ
3. การทำงานอย่างอิสระ และความร่วมมือในกลุ่มย่อย (เด็กอ่อนกว่า เด็กกลุ่มเล็กกว่า)
4. การทำงานจนเสร็จสมบูรณ์ ตั้งแต่เตรียมการจนไปถึงการทำความสะอาด
5. เรียนรู้เกี่ยวกับการทำอาหารใหม่ๆ และส่วนประกอบของอาหารจากวัฒนธรรมอื่นๆ
6. เรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพที่แตกต่างกันในอาหารแต่ละประเภท และอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร เช่น ชาวนา ชาวนสวน พ่อครัว ฯลฯ
7. รู้จักคำ และความคิดรวบยอด เช่น การวัด ละลาย นวด เขย่า เป็นต้น
8. พัฒนาทักษะทางการอ่านเบื้องต้นจากชาร์ตแสดงวิธีปรุงอาหาร
9. เรียนรู้ความคิดรวบยอดทางคณิตศาสตร์ และทางวิทยาศาสตร์
10. พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ การประสานความสัมพันธ์ระหว่างตา และมือ
11. กิจกรรมประกอบอาหารนำไปสู่กิจกรรมอื่น เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การขีดหุ่น ศิลปะ ฯลฯ

ดาห์ล (Dahl. 1998: 81 - 82) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ดังนี้

1. การอ่าน เด็กอ่านรายการอาหารซึ่งแสดงตัวอย่างด้วยรูปวาดที่มีคำหรือจำนวน
2. คณิตศาสตร์ เด็กเรียนรู้ โดยการนับ การวัด การเรียงลำดับ การกะปริมาณ
3. วิทยาศาสตร์ พัฒนาทักษะการใช้ประสาทสัมผัส เด็กทุกคนมีโอกาสที่จะดม สัมผัส ชิม ครูใช้คำถามกระตุ้นให้เกิดสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
4. กิจกรรมสร้างสรรค์ เด็กใช้จินตนาการในการประกอบอาหาร ตกแต่งรูปร่าง รูปทรงการเลือกใช้สี
5. เรียนรู้ทักษะทางสังคม เป็นตัวของตัวเอง ปฏิบัติตามข้อตกลง ช่วยเลือก แบ่งปัน และร่วมมือกับผู้อื่น

6. การวาด และการเขียน เด็กบันทึกประสบการณ์การประกอบอาหารที่โรงเรียน หรือที่บ้าน

พร พันธุ์โอสถ (2543: 32) กล่าวว่า การประกอบอาหารจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ พร้อมๆ ไปด้วยการพัฒนาเจตจำนงของตน สำหรับเด็กแล้วการแปรเปลี่ยนจากเมล็ดข้าวแข็งๆ มาเป็นผงแป้งหรือเป็นน้ำ และท้ายที่สุดกลับกลายเป็นอาหารหรือขนมหลายรูปแบบ กล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการที่น่าอัศจรรย์ใจ ชวนตื่นเต้นด้วยเหตุนี้เด็กจึงใจจดใจจ่อ เรียนรู้ไปกับกระบวนการทำอาหารจนกลายมาเป็นอาหารให้เด็กรับประทาน และพัฒนาขึ้นมาเป็นพลังเจตจำนงภายในตัวเด็กภายหลัง

สรุปได้ว่า กิจกรรมการประกอบอาหาร หมายถึง การจัดประสบการณ์หรือกิจกรรมต่างๆ ที่ให้เด็กได้ลงมือทดลอง และปฏิบัติด้วยตนเองจากของจริง โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ในการเกิดการเรียนรู้ เด็กได้รู้จักกระบวนการการทำงาน โดยเด็กได้ค้นคิดก่อนลงมือทำพร้อมกับนำไปสู่ผลลัพธ์ด้วยตัวของเด็กเอง

3.6.3 ขั้นตอนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (2535: 4 - 8) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการจัดประสบการณ์อาหาร ดังนี้

1. ขั้นเตรียมงาน มีรายละเอียด ดังนี้

- 1.1 ครูลำดับขั้นตอนการประกอบอาหารที่จะนำมาให้เด็กทำ
- 1.2 ทำแผนภูมิรายการอาหาร (อาจมีภาพแผนภูมิ)
- 1.3 ปรีกษาหารือกันระหว่างครูกับนักเรียน
- 1.4 ติดต่อขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการจัดเตรียมสิ่งที่นำมาประกอบ

อาหาร เตรียมเครื่องมือ อุปกรณ์ ในการประกอบอาหาร

2. ขั้นปฏิบัติ

2.1 ก่อนลงมือประกอบอาหาร ควรปฏิบัติดังนี้

- 2.1.1 ครูจัดแผนภาพ และขั้นตอนในการประกอบอาหารให้เด็กเห็นได้ชัดเจน
- 2.1.2 ครูวางแผน และจัดแบ่งงานให้เหมาะสมกับความสามารถของเด็ก
- 2.1.3 ครูจัดวางอุปกรณ์ทุกอย่างให้เด็กเห็นตามขั้นตอนการทำ
- 2.1.4 แนะนำขั้นตอนในการทำพร้อมกับแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ข้อ

ควรระวังในการใช้ และความปลอดภัยในการทำกิจกรรม

2.2 ขณะประกอบอาหาร ควรปฏิบัติดังนี้

2.2.1 ครูลงมือสาธิตการประกอบอาหารตามขั้นตอน (อย่างช้าๆ) ในขั้นนี้ ครูอาจให้เด็กลงมือปฏิบัติด้วย

2.2.2 กระตุ้นให้เด็กได้หัดสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงของอาหารในขณะสาธิต เช่น สี กลิ่น รส ความข้น – ไส้ รูปร่าง ลักษณะที่เปลี่ยนไป

2.2.3 ฝึกให้เด็กรู้จักรอคอย รู้จักมารยาทในการทำงานร่วมกัน

2.2.4 ให้เด็กรู้จักแบ่งหน้าที่ในการทำงาน เช่น จัดเก็บสิ่งของใช้แล้วเข้าที่ เก็บโต๊ะทำความสะอาด เก็บถ้วยชาม แก้วน้ำ และทำความสะอาดภาชนะ

3. ขั้นสรุป กิจกรรม ฝึกให้เด็กปฏิบัติ ดังนี้

3.1 ให้เด็กเล่าประสบการณ์ ขั้นตอนการทำงาน

3.2 สนทนา พูดคุยกับเด็กในข้อที่เกิดความสงสัย หรือเกิดปัญหา

3.3 ช่วยแนะนำสิ่งที่ควรรู้จักกิจกรรม

3.4 กระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม

จะเห็นได้ว่า การจัดประสบการณ์การประกอบอาหารมีประโยชน์ต่อเด็กมาก ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ทั้งในเรื่องการรู้จักคุณค่าของอาหาร ที่มีประโยชน์ทางโภชนาการพร้อมทั้งเกิดทักษะด้านภาษา คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ดนตรี ศิลปะ พัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อเล็ก การเกิดความสามัคคีในการทำงานร่วมกันจนประสบความสำเร็จ อีกทั้งเด็กยังได้พัฒนาองค์รวมทั้งทางร่างกายอารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

3.6.4 บทบาทครูในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

แจ๊คแมน (Jackman. 1997: 191 - 192) กล่าวถึงบทบาทครูในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารดังนี้

1. การวางแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร
2. หาข้อมูลว่าเด็กแพ้อาหารประเภทใด
3. หาข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อแต่ละครอบครัวเกี่ยวกับอาหาร เช่น อาหารประเภทใดรับประทานได้ อาหารประเภทใดรับประทานไม่ได้
4. บูรณาการการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารให้เข้ากับเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้
5. อธิบายข้อจำกัด และบทบาทของเด็ก เช่น ล้างมือด้วยสบู่ และน้ำก่อน และหลังการเตรียมอาหาร และให้เด็กช่วยกันตั้งกฎเกณฑ์ในการประกอบอาหาร
6. ในเด็กเล็กให้เด็กปฏิบัติง่ายๆ เช่น ล้างผัก – ผลไม้ หั่นผลไม้ ผสมส่วนประกอบของอาหารเข้าด้วยกันแล้วชิม เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าการประกอบอาหารประสบความสำเร็จ โดยไม่ต้องลงมือประกอบอาหาร
7. ครูมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก ให้ข้อสรุปที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหาร การกะประมาณ อุปกรณ์ และกระบวนการต่างๆ พูดซ้ำๆ เพื่ออธิบายให้เด็กฟัง เด็กจะได้เกิดการเรียนรู้ทางทักษะภาษา
8. อภิปรายเกี่ยวกับอาหารร่วมกับเด็ก เช่น กลิ่นอาหาร ส่วนผสม รสชาติ รูปร่าง การทำงาน และผลงานของงาน

9. มีเวลาเพียงพอในการประกอบอาหาร เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ทั้งจากกระบวนการในการทำงาน และผลของงาน

10. ในเด็กโต ครูอธิบายลำดับขั้นตอนการเจริญเติบโตของอาหาร การเก็บเกี่ยว การบรรจุ การขนส่ง ร้านค้าหรือตลาด การขาย การขนส่งไปยังบ้าน การประกอบอาหาร และการเสิร์ฟ ครูมีเวลาเพียงพอที่จะตอบคำถามของเด็ก ให้เด็กได้ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ด้วยวิธีที่หลากหลาย เช่น เล่นเกมล้อตโต เกมจับคู่ อ่านหนังสือ สร้างหนังสือ ทักษะศึกษา

จากเอกสารที่กล่าวมานั้นได้ว่า ตามขั้นตอนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร มีขั้นตอนที่ต้องเตรียมงาน มีการปรึกษาหารือกัน ระหว่างครูกับเด็กว่า ทำอาหารอะไร วันไหน เวลาใด เพื่อจะได้จัดเตรียมเครื่องมือ และอุปกรณ์ในการประกอบอาหารให้เสร็จในชั้นปฏิบัติให้เห็นเด็กวางแผน แบ่งงานกันทำ ครูแนะนำให้เด็กมีความระมัดระวังในการใช้อุปกรณ์ ดูแลความปลอดภัยที่เด็กทำกิจกรรม ให้เด็กลงมือประกอบอาหารด้วยตนเอง ครูคอยให้ความช่วยเหลือในโอกาสที่เหมาะสม เพื่อทำอาหารเสร็จแล้ว เด็กเก็บอุปกรณ์ไปล้าง และทำความสะอาดสถานที่ในชั้นสรุป ให้เด็กเล่าประสบการณ์ในการประกอบอาหาร ครูใช้คำถามกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นในการประกอบอาหารร่วมกัน

3.6.5 ข้อเสนอแนะ และข้อควรระวังในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (2535: 8) กล่าวว่า ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร มีสิ่งที่ครูจะต้องคำนึงถึง ดังนี้

1. คำนึงถึงความปลอดภัย ให้เด็กล้างมือก่อน และหลังทำอาหาร
2. คำนึงถึงเวลา
3. คำนึงถึงอันตราย และความปลอดภัย กรณีของมีคม ครูพยายามเลือกมีดโกนที่ไม่คมมากนัก และเลือกมีดที่มีขนาดเหมาะสมกับมือเด็ก ครูต้องใกล้ชิดกลุ่มที่ใช้มีดที่มีอันตราย

นิตยา ประพฤติกิจ (2539: 40 - 41) กล่าวว่า ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารมีสิ่งที่ครูจะต้องคำนึงถึง ดังนี้

1. เลือกสูตรง่าย ๆ ที่เด็กสามารถปฏิบัติตามได้ โดยดูจากรูปภาพ
2. คอยดูแลอย่างสม่ำเสมอ และพร้อมที่จะให้คำแนะนำ
3. ฝึกฝน และดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อใช้เตา และของร้อน ถ้าไม่สะดวกครูอาจทำเองในขั้นตอนนี้
4. สนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติที่ถูกต้อง และการป้องกันอันตราย
5. ฝึกฝนให้เด็กมีนิสัยที่ถูกสุขลักษณะ นั่นคือ ล้างมือให้สะอาดก่อน และหลังทำอาหาร และภาชนะต้องสะอาด

6. การทำอาหารต้องสัมพันธ์กับเนื้อเรื่องที่กำลังสอนอยู่ เช่น วิทยาศาสตร์ สุขภาพอนามัย สังคมศึกษา และวันเทศกาล

7. วาดรูปเครื่องปรุงลงบนกระดาษชาร์ต เพื่อให้เด็กได้ดู และตรวจสอบ
 8. ให้เด็กได้รู้จักเครื่องชั่ง ตวง วัด ก่อนปฏิบัติจริง เช่น ให้รู้จักใช้ช้อนตวง ถ้วยตวง โดยให้ตวงแป้งหรือเม็ดทรายให้ละเอียดก่อน

9. พยายามเลือกการทำอาหารง่ายๆ เพื่อให้เด็กสามารถทำได้ ได้รับ
 ความสำเร็จภาคภูมิใจ และพึงพอใจในประสบการณ์ที่ได้รับ

10. ปล่อยให้เด็กอย่างเพียงพอในการทำอาหาร

11. ควรให้เด็กทั้งห้องทำอาหารพร้อมๆ กัน แต่ผลัดเปลี่ยนกันทำ จนกระทั่งทุกคนได้ทำอาหาร ซึ่งอาจเป็นขั้นตอนใดก็ได้

ดาห์ล ;และบรูเวอร์ (Dahl. 1998: 82 – 83 ;& Brewer. 1995: 386 – 397) มีความเห็นสอดคล้องกัน ในการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารว่ามีข้อเสนอแนะ และข้อระวัง ดังนี้

1. เลือกประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีวิธีปรุงง่ายๆ และ
 ส่วนประกอบของอาหารหาได้ง่าย มีในท้องถิ่น

2. คำนึงถึงวุฒิภาวะ และความสามารถของเด็ก อาจให้เด็กทำเป็นรายบุคคล
 หรือเป็นรายกลุ่ม

3. คำนึงถึงปลอดภัยของเด็ก เช่น การใช้มีด หรือให้เด็กอยู่ห่างจากแหล่งที่ให้
 ความร้อน

4. ระมัดระวังในเรื่องความสะอาด ให้เด็กล้างมือก่อน และหลังการประกอบอาหาร

5. ให้เด็กลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เด็กมีอิสระในการทำงาน และแสดงความคิดเห็น

6. เลือกหาวิธีการปรุงอาหารที่มีขั้นตอนง่ายๆ จากมารดา ผู้ปกครอง หรือจาก
 หนังสือต่างๆ

พร พันธุ์โอสถ (2543: 32 - 33) กล่าวถึงข้อที่พึงตระหนักในการดำเนินกิจกรรม
 การประกอบอาหาร ดังนี้

1. เด็กควรมีส่วนร่วมตั้งแต่ต้นจนจบ เพราะเป็นการพัฒนาความคิด การมองสิ่ง
 ต่างๆ อย่างสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน

2. เด็กควรจะเป็นผู้มีบทบาทในการทำอาหารร่วมกับครู ไม่ใช่เป็นเพียงผู้ดู

3. ถ้าสามารถทำได้ไม่ควรใช้ส่วนผสมของอาหารซึ่งสำเร็จรูป เช่น ไม่ควรใช้กะทิ
 สำเร็จรูปหรือผลไม้กระป๋อง ฯลฯ

4. ส่วนประกอบของอาหารบางอย่าง ซึ่งต้องใช้เวลาในการเตรียม สามารถ
 นำทำล่วงหน้าในระหว่างกิจกรรมเล่นสร้างสรรค์

จะเห็นได้ว่าครูมีบทบาทในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ครูต้องมีการ
 วางแผน เตรียมการ จัดประสบการณ์ ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเด็กแต่ละคนว่ามีอาการแพ้อาหาร
 หรือไม่ สามารถรับประทานอาหารประเภทใด ให้โอกาสเด็กได้ลงมือทำด้วยตนเองให้เวลาอย่าง
 เพียงพอในการทำอาหาร แล้วในขณะที่เด็กประกอบอาหาร ครูจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก
 ส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้

3.6.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

วไลพร พงษ์ศรีทัศน์ (2533: 63 - 67) ได้ศึกษาผลการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลองประกอบอาหารกันแบบปกติที่มีต่อทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของเด็กปฐมวัย ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่มีอายุระหว่าง 4 - 5 ปี ที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลองประกอบอาหารมีทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์สูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายทักษะ พบว่า ทักษะการสังเกต ทักษะการจำแนก ทักษะการสื่อความหมาย ทักษะการลงความเห็น และทักษะการหาเหตุผลสัมพันธ์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลองประกอบอาหารสูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบปกติส่วนทักษะการวัดของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลองประกอบอาหาร และแบบปกติแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บุญประจักษ์ วงษ์มงคล (2536: 94 - 95) ได้ศึกษาผลการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลองประกอบอาหาร และการจัดประสบการณ์แบบทั่วไปที่มีต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัยที่มีความสามารถทางสติปัญญาแตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่มีอายุระหว่าง 4 - 5 ปี ที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลองประกอบอาหารมีทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์สูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับสถิติ .01 และเด็กปฐมวัยที่มีความสามารถทางสติปัญญาสูง ปานกลาง และต่ำ มีทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าความสามารถทางสติปัญญาที่แตกต่างกันมีผลต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย

อารีรัตน์ ญาณะศร (2544: 60 - 65) ได้ศึกษาพฤติกรรมการร่วมมือของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยก่อนการจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นกลุ่มในแต่ละสัปดาห์ มีพฤติกรรมการร่วมมือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 โดยเด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการร่วมมือระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นกลุ่มในแต่ละสัปดาห์สูงกว่าก่อนจัดประสบการณ์

วัชรินทร์ เทพมณี (2545: 74 - 75) ได้ศึกษาผลของการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารที่ที่ต่อนัยในตนเองของเด็กปฐมวัยกับผลการศึกษาพบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารมีพฤติกรรมวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย โดยเฉลี่ยรวมในแต่ละสองช่วงสัปดาห์เพิ่มขึ้นจากก่อนจัดประสบการณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยเห็นว่าพฤติกรรมการร่วมมือในตนเองของเด็กปฐมวัยสามารถที่จะส่งเสริมให้พัฒนาขึ้นได้จากการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารสรุปได้ว่าเป็นการจัดกิจกรรมที่让孩子ได้ลงมือปฏิบัติจากทางจริง ได้เรียนรู้คุณค่าของผักแต่ละชนิด โดยอาหารผักเด็กสามารถรู้จักคุณค่าของผักที่นำมาประกอบอาหารได้ พฤติกรรมเด็กมีพัฒนาการทางด้านวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษา ในพัฒนาทุกด้านของเด็ก การบริโภคผักก็เป็นพฤติกรรมหนึ่งที่สามารถเกิดขึ้นในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร โดยการปลูกฝังการบริโภคผัก ทำให้เด็กรู้จักการนำผักมาประกอบอาหาร เด็กมีปฏิสัมพันธ์กันในการทำงานร่วมกันเด็กจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยความพึงพอใจ ซึ่งเด็กจะฝึกพัฒนาการลักษณะพึงประสงค์ คือมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีสติปัญญาที่ฉลาด กล้าคิดแก้ปัญหา ตลอดจนมีนิสัยการบริโภคผักอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการจำเป็นต่อเด็กปฐมวัยด้วยการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้ดำเนินการศึกษาตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ เด็กปฐมวัย ชาย – หญิง อายุระหว่าง 3 - 4 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อ.เมือง จ.พิษณุโลก สังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กปฐมวัย ชาย – หญิง อายุระหว่าง 3 – 4 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับอนุบาลปีที่ 1 จำนวน 15 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อ.เมือง จ.พิษณุโลก ที่ได้มาด้วยการสุ่มตัวอย่างนักเรียนมา 1 ห้องเรียนจากทั้งหมด 2 ห้องเรียน โดยการจับฉลาก

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร
2. แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยกัน 3 ด้าน คือ การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารผัก การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก และการกินผัก

ขั้นตอนในการสร้างแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

การสร้างแผนการจัดประสบการณ์โดยการประกอบอาหาร มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาคู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 (สำหรับเด็กอายุ 3 – 4 ปี) และตัวอย่างแผนการจัดประสบการณ์ระดับปฐมวัย พุทธศักราช 2546

2. ศึกษาเอกสาร ตำรา รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร
3. การทดลองจัดประสบการณ์ประกอบอาหารประเภทผัก โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อ. เมือง จ. พิษณุโลก
4. คัดเลือกกิจกรรมการประกอบอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย ซึ่งมีกิจกรรมที่เหมาะสมดังนี้ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ประกอบด้วย กินผักสด ผักผัก ต้มซุป ซุปแบ่งทอด นึ่งผัก ยำผักรวม และตุ๋นผัก
5. การเขียนแผนการจัดประสบการณ์นำรายการอาหารในแต่ละสัปดาห์มาสร้างแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร จำนวน 24 แผน โดยให้สอดคล้องหน่วยการสอนในแต่ละสัปดาห์ เฉพาะในการเสริมประสบการณ์ (กิจกรรมในวงกลม) ดังตาราง 2

ตาราง 2 รายการอาหาร 24 กิจกรรมใน 8 สัปดาห์

สัปดาห์	รายการ	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3
1		กินผักสด	ผัดผักรวม	ต้มซุปผัก
2		ซุปแบ่งทอด	ตุ๋นผักไข่	ผัดผัก
3		ยำผักรวมอนุบาล	นึ่งผัก	ต้มซุปผัก
4		กินผักสด	ผัดผักรวม	ซุปแบ่งทอด
5		ต้มจืดผัก	ยำผักอนุบาล	กินผักสด
6		สลัดผัก	นึ่งผัก	ซุปผักไข่ทอด
7		ต้มจืดผัก	ยำผักรวม	ผัดผักรวม
8		ตุ๋นผักไข่	กินผักสด	ต้มซุปผักรวม

วิธีการหาคุณภาพของแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

1. นำแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบพิจารณา เพื่อหาความสอดคล้องเนื้อหาจุดประสงค์ เนื้อหาการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้ และการประเมินผล ดังนี้
 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พวงทอง ไสยวรรณ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
 2. อาจารย์อัจฉรา พวงลาภ โรงพยาบาลพุทธชินราช
 3. อาจารย์ดารารัตน์ อุทัยพยัคฆ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี
2. ปรับปรุงแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญที่มีความคิดเห็นตรงกันอย่างน้อย 2 ใน 3 ท่าน ซึ่งคือเกณฑ์ที่เหมาะสม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านดังนี้

2.1 ปรับแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารในชั้นนำ ชั้นดำเนินการ และชั้นสรุปให้สอดคล้องกับเวลาที่กำหนด

2.2 ภาษาที่ใช้ในแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร มีความเหมาะสมสอดคล้องตั้งแต่ชั้นนำ ชั้นดำเนินการ และชั้นสรุป

2.3 เปลี่ยนรายการอาหารใหม่ บางรายการและวัสดุอุปกรณ์ โดยต้องคำนึงถึงความปลอดภัย

2.4 ในชั้นดำเนินการเพื่อประกอบอาหารเสร็จแล้ว ควรให้เด็กได้รับประทานอาหารที่ทำขึ้นทุกครั้ง

3. นำแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารไปทดลองใช้กับเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 1 จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่องของแผน แล้วปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งให้สมบูรณ์

ขั้นตอนในการสร้างแบบสังเกตตามความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร

1. ศึกษาคู่มือการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 สำหรับเด็กอายุ 3-4 ปี ตัวอย่างแผนการจัดประสบการณ์ระดับปฐมวัย พุทธศักราช 2546

2. ศึกษาเอกสารตำราเกี่ยวกับการสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร

3. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในข้อ 1 และ 2 มาสร้างเกณฑ์การประเมินให้ครอบคลุมความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ได้แก่ การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ประเภทผัก การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารประเภทผัก การกินผัก โดยสร้างแบบสังเกตความชอบบริโภคผักของเด็กปฐมวัย แบบมาตราส่วนประเมินค่ากำหนดตัวเลข (Numerical Rating Scales)

4. กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับคะแนน 2, 1 และ 0

ระดับคะแนน 2 บันทึกเมื่อเด็กแสดงความชอบการบริโภคผักอย่างเหมาะสมทุกครั้ง

ระดับคะแนน 1 บันทึกเมื่อเด็กแสดงความชอบการบริโภคผักอย่างเหมาะสมบางครั้ง

ระดับคะแนน 0 บันทึกเมื่อเด็กไม่แสดงความชอบการบริโภคผัก

5. สร้างคู่มือประกอบคำแนะนำในการใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

6. นำแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ทดลองใช้กับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 อายุ 3-4 ปี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยทำการสังเกตและบันทึกแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย เพื่อศึกษาความชัดเจนของแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

วิธีการหาคุณภาพของแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

1. นำแบบสังเกตความชอบไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเนื้อหาข้อความ เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมกับการนำไปสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย รายนามผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มีดังนี้

1. อาจารย์ไพบุลย์ อุป็นโน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์อรินทร์ น่วมถอม โรงเรียนบางกะปิ
3. อาจารย์อดุลย์ ใบกุหลาบ มหาวิทยาลัยนเรศวร

2. นำคู่มือประกอบคำแนะนำในการใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ดังรายนามข้างต้น ตรวจสอบความสอดคล้องความเหมาะสม และการใช้ภาษา

3. นำแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยและคู่มือการประกอบคำแนะนำในการใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักที่มีความเห็นตรงกันอย่างน้อย 2 ใน 3 ท่าน ซึ่งถือเป็นเกณฑ์ที่เหมาะสม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ดังนี้

3.1 เกณฑ์การให้คะแนน 2, 1 และ 0 จากเดิมมีความหมายดังนี้

ระดับคะแนน 2 บันทึกเมื่อเด็กแสดงความชอบการบริโภคผักที่เหมาะสมทุกครั้ง

ระดับคะแนน 1 บันทึกเมื่อเด็กแสดงความชอบการบริโภคผักอย่างเหมาะสมบางครั้ง

ระดับคะแนน 0 บันทึกเมื่อเด็กไม่แสดงความชอบการบริโภคผัก

โดยให้แก้ไขเป็น

ระดับคะแนน 2 บันทึกเมื่อเด็กแสดงความชอบการบริโภคผักในระดับที่เหมาะสมทุกครั้ง

ระดับคะแนน 1 บันทึกเมื่อเด็กแสดงความชอบการบริโภคผักในระดับที่เหมาะสม

ระดับคะแนน 0 บันทึกเมื่อเด็กไม่แสดงความชอบการบริโภคผักเลย

4. การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงของแบบสังเกตการสังเกตหลักฐานความเที่ยงตรงเนื้อหา ครั้งนี้ผู้วิจัยนำแบบสังเกตความชอบการบริโภคอาหารผักตามโภชนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ลงความเห็นและให้คะแนนแบบสังเกตเพื่อแสดงหลักฐานตามเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หลังนำคะแนนที่ได้จากการลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างความชอบกับจุดประสงค์ IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จึงถือว่าใช้ได้ (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2526: 89) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ดัชนีตามความสอดคล้องระหว่างความชอบจุดประสงค์ IOC มีค่า 0.67 – 1.00 จำนวน 15 ข้อ ส่วนการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสังเกต โดยการนำแบบสังเกตความชอบการบริโภคอาหารผัก จากนั้นนำไปทดลองใช้กับเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1 ของโรงเรียนอนุบาลวังจันทร์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของผู้สังเกต RAI (Burry – Stock. 1996 : 256) ในการทดลองครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นของผู้สังเกต RAI = 0.85 ซึ่งมีค่าสูงเพียงพอสำหรับนำไปใช้ศึกษาได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) ที่ใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว โดยได้ดำเนินการทดลอง โดยใช้การวิจัยแบบ One group Time – Series design จากที่บอร์กและเกล (Barnett & Johnson. 1996: 31 ; Citing Borg & Gall. 1989. Education Research : An Introduction. p.31) ได้กล่าวว่า รูปแบบการทดลองกลุ่มเดียวจะมีความเหมาะสมเป็นพิเศษกับการทดลองที่ต้องการเปลี่ยนรูปแบบความชอบการบริโภคผักหรือกระบวนการภายในและ กลาส, วิลสัน และก๊อทแมน (Glass, Willson & Gottman. 1975: 1 – 2) กล่าวว่า Time – Series เป็นรูปแบบที่เหมาะสมในการศึกษาและสังเกตการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผัก ทั้งความชอบเป็นรายบุคคลและความชอบกลุ่ม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการทดลองโดยใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวทำการทดลอง และเก็บข้อมูลจากสถานการณ์จริง ขณะทดลองเพื่อความเหมาะสมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการทดลองครั้งนี้

ตาราง 3 แบบแผนการทดลอง

ก่อนทดลอง		ขณะทดลอง	
T_0		$X_1T_1, X_1T_2, X_1T_3 \dots X_1T_8$	
เมื่อ	T_0	คือ	การสังเกตก่อนการทดลอง
	X	คือ	การจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร
	$T_1, T_2, T_3 \dots T_8$	คือ	การสังเกตตลอดช่วงเวลาทำการทดลองหลายๆ ครั้ง

การดำเนินการทดลอง

การทดลองในครั้งนี้ ดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ดังนี้

1. ขอความร่วมมือผู้บริหารโรงเรียนในการทำวิจัย
2. พบครูประจำชั้น เพื่อชี้แจงรูปแบบการทำวิจัยและขอความร่วมมือ
3. สร้างความคุ้นเคยกับเด็กกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์
4. จัดเตรียมสภาพแวดล้อมภายในสถานที่ทำการทดลองให้เหมาะสม
5. จัดกิจกรรมในวงกลมแบบปกติกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยการสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 30 นาที และในวันสุดท้ายของสัปดาห์ ได้แก่ วันศุกร์

ผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 2 คน ทำการสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานความชอบการบริโภคผัก (ก่อนทดลอง)

6. ดำเนินการทดลองในช่วงกิจกรรมในวงกลม โดยการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารกับกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 30 นาที รวม 24 ครั้ง และในวันสุดท้ายของทุกสัปดาห์ที่ทำการทดลอง ได้แก่ วันศุกร์นั้น ผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 2 คน ทำการสังเกตความชอบการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยตลอดช่วงเวลากับการทดลองทั้งหมด รวม 8 ครั้ง

ตาราง 4 วันและกิจกรรมที่ทำการทดลองและสังเกต

การจัดกิจกรรม	ระยะเวลาทำการทดลอง	วันที่ทำการทดลอง	เวลา
การจัดประสบการณ์แบบปกติ	1 สัปดาห์ ก่อนการทดลอง	วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	09.30-10.00 น.
การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร	8 สัปดาห์	วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	09.30-10.00 น.

7. กลุ่มตัวอย่างได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง แบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน โดยให้เด็กเลือกเข้ากลุ่มได้ตามความสมัครใจไปจนถึงสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการจัดประสบการณ์ให้เด็กตามแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ซึ่งมีทั้งหมด 24 แผน ดำเนินการจัดประสบการณ์ทั้งหมด 24 ครั้ง แผนละ 1 ครั้ง ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นนำ (5 นาที) 09.30 – 09.35 น.

1. นำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการร้องเพลงกินผักกันเถอะเรา สนทนาเกี่ยวกับการกินผักเพื่อกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจและสร้างความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรม
2. ครูแนะนำผักแต่ละประเภทที่นำมาประกอบอาหาร
3. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการนำผักมาประกอบอาหารตามขั้นตอน และข้อควรระวังในขณะปฏิบัติกิจกรรมการประกอบอาหาร

ขั้นตอนการ (5 นาที) 09.35 – 09.50 น.

1. เด็กเลือกเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5 คน
2. เด็กแต่ละกลุ่มวางแผนแบ่งหน้าที่ในการทำกิจกรรมประกอบอาหารร่วมกัน
3. ตัวแทนเด็กแต่ละกลุ่มออกมารับวัสดุอุปกรณ์ แล้วลงมือทำกิจกรรมร่วมกันตามที่วางแผนไว้ โดยครูมีบทบาทในการให้คำแนะนำ และสังเกตความชอบขณะที่เด็กทำกิจกรรม
4. เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้วให้ทุกคนในแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นในการประกอบอาหารจากผัก ที่แต่ละกลุ่มพร้อมคำถามช่วยกันเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย

ขั้นสรุป (5 นาที) 09.50 – 10.00 น.

เด็กและครูช่วยกันสรุปขั้นตอนในการทำอาหาร โดยครูใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นในการทำอาหารจากผัก และทบทวนกระบวนการทำงานและปัญหาที่พบแล้วและวิธีการแก้ปัญหา และครูชมเชยทุกกลุ่มที่กินผัก

บทบาทครู

1. ศึกษาแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร
2. แนะนำส่วนผสม วัสดุ อุปกรณ์ที่เตรียมไว้ อธิบายขั้นตอนในการทำอาหารพร้อมทั้งสาธิตการทำ และอธิบายข้อตกลงเบื้องต้น ข้อควรระวังเกี่ยวกับการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งกับเด็กให้เข้าใจชัดเจน
3. กระตุ้นให้เด็กร่วมกิจกรรมการประกอบอาหารจากผักให้ทั่วถึง โดยครูควรแนะนำขั้นตอนการประกอบอาหารให้เด็กได้เข้าใจชัดเจนและพร้อมทั้งปรับความชอบการบริโภคผักอย่างต่อเนื่อง

การประเมินผล

สังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ในขั้นตอนกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคอาหารผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร

1. ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 กลุ่ม โดยใช้กิจกรรมในวงกลมแบบปกติเป็นเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร แล้วจัดกิจกรรมโดยใช้การจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ในช่วงเวลา 09.30 – 10.00 น. ซึ่งในวันสุดท้ายของแต่ละสัปดาห์ ได้แก่ วันศุกร์ ผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 2 คน ทำการสังเกตและบันทึกแบบสังเกตความชอบการบริโภคอาหารผักของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการประกอบอาหาร

ขั้นตอนการ กิจกรรมช่วงเวลา 09.35 – 10.00 น. โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

2. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง แล้วผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ด้วยวิธีทางสถิติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ซึ่งมีหลักการดำเนินการดังนี้

1. การเก็บข้อมูลจากการบันทึกแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้ผู้สังเกต ผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 2 คน มีหลักในการเลือกผู้ช่วยผู้วิจัยดังนี้ คือ เป็นครูที่มีวุฒิปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต และมีประสบการณ์ในการสอนเด็กปฐมวัยมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ปี

2. เก็บข้อมูลพื้นฐานด้านความชอบการบริโภคผัก จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน จากการจัดกิจกรรมในวงกลมแบบปกติเป็นเวลา 1 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ อาหารเช้า 30 นาที และในวันสุดท้ายของสัปดาห์ที่จัดกิจกรรมในวงกลมแบบปกติ คือ วันศุกร์ ผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 2 คน ทำการสังเกตโดยใช้แบบบันทึกการสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. ทำการบันทึกแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง คือ วันสุดท้ายของการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร สังเกตทั้งหมด 12 นาที แต่ละกลุ่มได้รับการสังเกต กลุ่มละ 6 นาที พักระหว่างกลุ่ม 1 นาที โดยแบ่งการสังเกตออกเป็น 3 ช่วง ช่วงที่ 1 สังเกตกลุ่มละ 3 นาที เมื่อครบทั้ง 3 กลุ่มแล้ว เริ่มต้นสังเกตช่วงที่ 2 กลุ่มละ 3 นาที แล้วเริ่มต้นสังเกตช่วงที่ 3 ใช้เวลา 3 นาที หมุนเวียนตามลำดับต่อไป

4. การสังเกต สังเกตเด็กทั้ง 3 กลุ่ม สังเกตทีละกลุ่มๆ ละ 5 คน โดยสังเกตเด็กเป็นรายบุคคลพร้อมกันในช่วงเวลาเดียวกัน ดังแสดงในตาราง

ตาราง 5 การหมุนเวียนลำดับการสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัด
ประสบการณ์ประกอบอาหาร

ระยะเวลา (สัปดาห์)	วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์		
	09.40 – 09.42	09.43 – 09.45	09.46 – 09.48
ก่อนทดลอง	2	3	1
1	3	1	2
2	1	2	3
3	2	3	1
4	3	1	2
5	1	2	3
6	2	3	1
7	3	1	2
8			

หมายเหตุ ก่อนทดลอง หมายถึง ก่อนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร
1, 2, 3 หมายถึง กลุ่มที่ 1 – 2 – 3

5. เมื่อสิ้นสุดในแต่ละสัปดาห์ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติเปรียบเทียบข้อมูลพื้นฐาน
เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์
ประกอบอาหาร ขณะจัดประสบการณ์การประกอบอาหารตลอดช่วงระยะ 8 สัปดาห์

6. การฝึกผู้ช่วยผู้วิจัย

ผู้วิจัยฝึกให้ผู้ช่วยผู้วิจัยสังเกตและบันทึกความชอบการบริโภคผักดังนี้

6.1 ให้ศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของการสังเกต

6.2 ให้ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย และแบบ
สังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารให้
เข้าใจตรงกัน เพื่อสามารถบันทึกแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยได้ตรงกัน

6.3 ฝึกการสังเกตและบันทึกแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่
ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารกับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
จำนวน 30 คน

6.4 ฝึกการสังเกตจริงในช่วงที่ผู้วิจัยทดลองใช้ (Try out) โดยผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 2 คน สังเกตและบันทึกแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยจากการจัดประสบการณ์ การประกอบอาหารกับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้ว หาหลักฐานความเชื่อมั่นของผู้สังเกต โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของผู้สังเกต RAI (Burry-stock. 1996 : 256)

7. การบันทึกแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

บันทึกความชอบการบริโภคผักโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในแบบสังเกตให้ตรงกับ ช่วงระดับคะแนนความชอบการบริโภคผัก 2, 1, 0 ถ้าเกิดความชอบการบริโภคผัก เข้าให้ใส่ เครื่องหมาย ✓ ลงในช่วงเดิมตามจำนวนครั้งที่เกิดความชอบการบริโภคผัก โดยทำการบันทึกดังนี้

ช่วงระดับคะแนน 2	บันทึกเมื่อเด็กแสดงความชอบการบริโภคอาหารผักอย่างเหมาะสมทุกครั้ง
ช่วงระดับคะแนน 1	บันทึกเมื่อเด็กแสดงความชอบการบริโภคอาหารผักอย่างเหมาะสมบางครั้ง
ช่วงระดับคะแนน 0	บันทึกเมื่อเด็กไม่แสดงความชอบการบริโภคอาหารผัก

8. การให้คะแนน

8.1 ในช่วงเวลาที่สังเกตเด็ก เมื่อเด็กแสดงความชอบการบริโภคผักตรงกับข้อใด และช่วงระดับคะแนนใดให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่วงนั้น ถ้าเด็กเกิดความชอบการบริโภคผักซ้ำใน ข้อและช่วงระดับคะแนนเดิมให้ทำเครื่องหมาย ✓ ซ้ำลงในช่วงนั้นตามจำนวนครั้งที่ซ้ำ

8.2 ถ้าพบเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับใด ก็ให้คะแนนเท่ากับช่วงระดับคะแนน นั้น และถ้าพบเครื่องหมาย ✓ ซ้ำในข้อนั้น และช่วงระดับคะแนนใดให้นำคะแนนที่ซ้ำคูณกับช่วง ระดับคะแนนในช่วงนั้น เช่น ในช่วงระดับคะแนน 2 แสดงความชอบการบริโภคผักซ้ำ 3 ครั้ง รวม คะแนนเท่ากับ 6 คะแนน เป็นต้น

9. เมื่อสิ้นสุดแต่ละสัปดาห์ นำคะแนนของผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 2 คน มาหาผลรวมเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน คะแนนความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัด ประสบการณ์การประกอบอาหาร ก่อนและระหว่างทำการทดลองในแต่ละสัปดาห์ โดยนำข้อมูลไปหา ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้การคำนวณในโปรแกรม SPSS for Windows

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One- Way Repeated – Measures ANOVA) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรม SPSS for Windows

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ในแต่ละช่วงเวลา โดยใช้ t-test แบบ Dependent Sample ในการคำนวณโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือ

1.1 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างลักษณะความชอบการบริโภคจุดประสงค์ (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2526 : 89) โดยใช้สูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างลักษณะความชอบการบริโภคจุดประสงค์
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

1.2 การหาความเชื่อมั่นของผู้สังเกต โดยการนำแบบสังเกตไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียนอนุบาลวังจันทร์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน วิธีหาความเชื่อมั่นของผู้สังเกต 2 คน โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของผู้สังเกต RAI (Burry – Stock. 1996 : 256)

$$RAI = 1 - \frac{\sum_{k=1}^K \sum_{n=1}^N |R_{1kn} - R_{2kn}|}{KN(I-1)}$$

เมื่อ	R_{1kn}, R_{2kn}	แทน	ผลการสังเกตของผู้สังเกตคนที่ 1 และคนที่ 2 ตามลำดับ
	N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
	K	แทน	จำนวนความชอบย่อย
	I	แทน	จำนวนช่วงคะแนน (0, 1, 2)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 หาคะแนนเฉลี่ย (Mean) และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรม SPSS for Windows

2.2 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One- Way Repeated – Measures ANOVA) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูป ถ้าพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างช่วงสัปดาห์ โดยใช้ t-test แบบ Dependent Sample จากการคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการทดลอง และการแปรผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าที่ใช้ในการพิจารณาใน t-distribution
P	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญ
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การวิเคราะห์คะแนนแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยโดยรวม
2. การวิเคราะห์คะแนนจากแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย แยกรายด้าน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์คะแนนจากแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยโดยรวม

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารรวมทั้งฉบับของเด็กปฐมวัย

การวิเคราะห์ตอนนี ผู้วิจัยนำคะแนนโดยรวมที่ได้จากการสังเกตก่อนการจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์ทั้ง 8 สัปดาห์ มาหาคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงผลในตาราง 6

ตาราง 6 คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร ก่อนและหลังการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร

รายสัปดาห์	ระยะเวลาจัดประสบการณ์ (สัปดาห์ที่)								
	ก่อนทดลอง	1	2	3	4	5	6	7	8
$\bar{X}$	10.38	22.63	26.12	29.12	29.82	29.73	29.86	29.97	30.00
S.D.	1.47	1.84	0.92	0.60	0.13	0.25	0.22	0.87	0.00

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 6 ปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยก่อนการจัดประสบการณ์มีค่า 10.38 คะแนน และระหว่างการจัดประสบการณ์ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีค่า 22.63, 26.12, 29.12, 29.82, 29.73, 29.86, 29.97 และ 30.00 คะแนนตามลำดับ แสดงว่าตลอดช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยเพิ่มขึ้น ยกเว้นสัปดาห์ที่ 5 คะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยลดลงเล็กน้อยและกลับเพิ่มขึ้นในสัปดาห์ที่ 6 ถึงสัปดาห์ที่ 8

1.2 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยตามสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

การวิเคราะห์ตอนนี้ผู้วิจัยได้นำคะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์ทั้ง 8 ช่วงสัปดาห์ มาเปรียบเทียบกันโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

แหล่งแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างรายสัปดาห์	94120.667	1	94120.667	54072.852	.000
ความคลาดเคลื่อน	24.369	14	1.741		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 7 ปรากฏว่า ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์เฉลี่ยแต่ละช่วงสัปดาห์มีค่าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย มีค่าแตกต่างกันอย่างน้อย 1 ช่วงสัปดาห์

ผู้วิจัยต้องการทราบว่าคะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ในแต่ละช่วงสัปดาห์มีช่วงสัปดาห์ใดแตกต่างกัน จึงได้ดำเนินการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงต่อไป

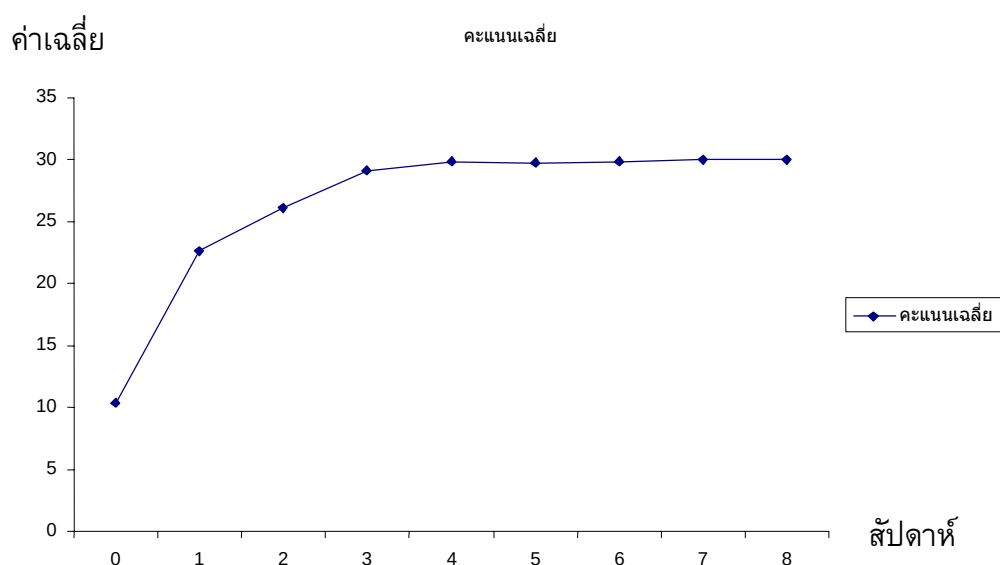
1.3 การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงคะแนนความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

การวิเคราะห์ในตอนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารในแต่ละช่วงสัปดาห์ มาเปรียบเทียบเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงสัปดาห์ โดยใช้ t-test แบบ Dependent sample ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 8 และนำคะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารในแต่ละช่วงสัปดาห์ มานำเสนอในรูปแบบภูมิเส้น ดังแสดงในภาพประกอบ 1

ตาราง 8 การเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยในแต่ละช่วงสัปดาห์

การเปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างช่วงสัปดาห์ที่	ค่าเปลี่ยนแปลง	t	P
ก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 1	+12.250	36.001**	.000
สัปดาห์ที่ 1, สัปดาห์ที่ 2	+3.489	8.584**	.000
สัปดาห์ที่ 2, สัปดาห์ที่ 3	+3.000	9.735**	.000
สัปดาห์ที่ 3, สัปดาห์ที่ 4	+0.700	4.343**	.001
สัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 5	-0.089	-1.468	.164
สัปดาห์ที่ 5, สัปดาห์ที่ 6	+0.12	1.661	.119
สัปดาห์ที่ 6, สัปดาห์ที่ 7	+0.11	1.848	.086
สัปดาห์ที่ 7, สัปดาห์ที่ 8	+0.03	1.871	.082

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



หมายเหตุ 0 แทนสัปดาห์ก่อนการทดลอง

ภาพประกอบ 1 เส้นภาพการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 8 และภาพประกอบ 1 ปรากฏว่า ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยในช่วงก่อนการทดลองหรือสัปดาห์ที่ 0 กับ 1, สัปดาห์ที่ 1 กับ 2, สัปดาห์ที่ 2 กับ 3, และสัปดาห์ที่ 3 กับ 4 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนที่เหลือนอกนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวมของความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนในช่วง 4 สัปดาห์แรกเท่านั้น

1.4 การวิเคราะห์อัตราการเปลี่ยนแปลง

การวิเคราะห์ตอนนี้ ผู้วิจัยนำผลต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยที่สังเกตได้จากเวลาขณะจัดประสบการณ์ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย กับคะแนนเฉลี่ยที่สังเกตได้ก่อนการจัดประสบการณ์ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย หาดด้วยคะแนนก่อนการจัดประสบการณ์ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ดังแสดงผลในตาราง 9

ตาราง 9 อัตราการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

อัตราการ เปลี่ยนแปลง	ระยะเวลาจัดประสบการณ์ (สัปดาห์ที่)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
ความชอบการ บริโภคผัก	0.079	0.198	0.120	0.125	0.124	0.125	0.126	0.129

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 9 ปรากฏว่า อัตราการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย สัปดาห์ที่ 1 – 8 มีอัตราเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จาก 0.079 เป็น 0.129 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนจัดประสบการณ์การบริโภคผักของเด็กปฐมวัยโดยสัปดาห์ที่ 2 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงสุดส่วนสัปดาห์อื่นๆมีอัตราการเปลี่ยนแปลงใกล้เคียงกัน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์คะแนนแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยแยกรายด้าน

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยแยก รายด้าน

การวิเคราะห์ตอนนี้ผู้วิจัยได้นำคะแนนความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยแยกรายด้าน ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก ด้านที่ 2 การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก ด้านที่ 3 การกินผักที่ได้จากการสังเกตก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารแต่ละสัปดาห์ ทั้ง 8 สัปดาห์ มาหาคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงผลในตาราง 10

ตาราง 10 คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย
แยกรายด้านก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร

รายด้าน	ระยะเวลาจัดประสบการณ์ (สัปดาห์ที่)								
	ก่อนการ ทดลอง	1	2	3	4	5	6	7	8
ด้านที่ 1 $\bar{X}$	3.00	6.90	8.40	9.58	9.87	9.81	9.91	9.97	10.00
S.D.	0.54	1.47	0.56	0.34	0.11	0.19	0.11	0.07	0.00
ด้านที่ 2 $\bar{X}$	3.31	6.99	8.26	9.60	9.96	9.93	9.94	10.00	10.00
S.D.	0.60	.80	0.44	0.30	0.08	0.08	0.10	0.00	0.00
ด้านที่ 3 $\bar{X}$	4.06	8.63	9.48	9.98	10.00	9.99	10.00	10.00	10.00
S.D.	0.83	0.81	0.23	0.06	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 10 ปรากฏว่า

ด้านที่ 1 การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ก่อนจัดประสบการณ์มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.00 คะแนน และระหว่างจัดประสบการณ์ประกอบอาหารตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.90, 8.40, 9.58, 9.87, 9.81, 9.91, 9.97 และ 10.00 คะแนนตามลำดับ แสดงว่าการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารของเด็กปฐมวัยในตลอดช่วง 8 สัปดาห์เพิ่มขึ้น ยกเว้นสัปดาห์ที่ 5 ลดลงจากสัปดาห์ก่อนหน้า

ด้านที่ 2 การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผักระหว่างจัดประสบการณ์มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 คะแนน และระหว่างจัดประสบการณ์ประกอบอาหารตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.99, 8.26, 9.60, 9.96, 9.93, 9.94, 10.00 และ 10.00 คะแนนตามลำดับ แสดงว่าการแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผักของเด็กปฐมวัยในตลอดช่วง 8 สัปดาห์เพิ่มขึ้น ยกเว้นสัปดาห์ที่ 5 ลดลงจากสัปดาห์ก่อนหน้า

ด้านที่ 3 การกินผัก ก่อนจัดประสบการณ์มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.06 คะแนน และระหว่างจัดประสบการณ์ประกอบอาหารตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.63, 9.48, 9.98, 10.00, 9.99, 10.00, 10.00 และ 10.00 คะแนนตามลำดับ แสดงว่าความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยในตลอดช่วง 8 สัปดาห์เพิ่มขึ้น ยกเว้นสัปดาห์ที่ 5 ลดลงจากสัปดาห์ก่อนหน้า

2.2 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารจากการสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยแยกรายด้าน

การวิเคราะห์ตอนนี้ผู้วิจัยได้นำคะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักแต่ละด้านของเด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารตลอดช่วง 8 สัปดาห์ มาเปรียบเทียบกัน โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ดังแสดงผลในตาราง 11

ตาราง 11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารแยกรายด้าน

ราย ด้าน	แหล่ง แปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ด้านที่ 1	ระหว่างรายสัปดาห์	9993.202	1	9993.202	14664.41	.000
	ความคลาดเคลื่อน	9.540	14	.681		
ด้านที่ 2	ระหว่างรายสัปดาห์	10135.667	1	10135.667	38214.102	.000
	ความคลาดเคลื่อน	3.713	14	.265		
ด้านที่ 3	ระหว่างรายสัปดาห์	11246.274	1	11246.274	57592.972	.000
	ความคลาดเคลื่อน	2.734	14	.195		

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 11 ปรากฏว่า

ด้านที่ 1 การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านที่ 2 การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านที่ 3 การกินผักในแต่ละสัปดาห์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยของความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยแยกรายด้านในแต่ละด้านมีค่าแตกต่างกันอย่างน้อย 1 ช่วงสัปดาห์

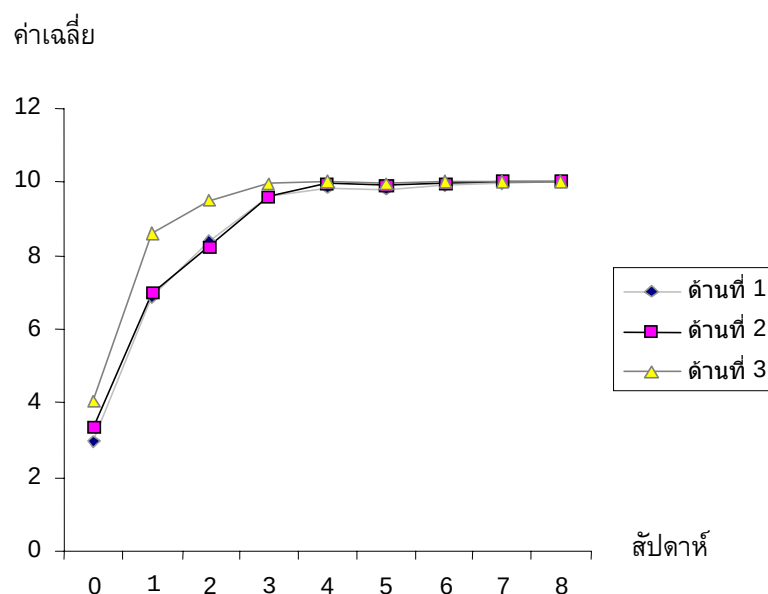
ผู้วิจัยต้องการทราบว่า คะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยในแต่ละช่วงสัปดาห์ มีช่วงสัปดาห์ใดแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

2.3 การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยแยกรายด้าน การวิเคราะห์ในตอนนี้

การวิเคราะห์ตอนนี้ผู้วิจัยได้นำคะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคของเด็กปฐมวัยแยกรายด้านก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารในแต่ละช่วง สัปดาห์ มาเปรียบเทียบเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงสัปดาห์ โดยใช้ t-test แบบ Dependent Sample ดังแสดงในตาราง 12 และนำคะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารในแต่ละช่วง สัปดาห์ มานำเสนอในภาพประกอบ 2

ตาราง 12 การเปรียบเทียบความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ การประกอบอาหาร

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสัปดาห์	ด้านที่ 1			ด้านที่ 2			ด้านที่ 3		
	ค่า		p	ค่า		p	ค่า		p
	เปลี่ยนแปลง	t		เปลี่ยนแปลง	t		เปลี่ยนแปลง	t	
ก่อนทดลอง สัปดาห์ที่ 1	+3.900	11.914**	.000	+3.672	19.569**	.000	+4.566	16.256**	.000
สัปดาห์ที่ 1, สัปดาห์ที่ 2	+1.500	4.141**	.001	+1.267	5.792**	.000	+0.844	3.976**	.001
สัปดาห์ที่ 2, สัปดาห์ที่ 3	+1.178	8.566**	.000	+1.344	10.063**	.000	+0.500	8.216**	.000
สัปดาห์ที่ 3, สัปดาห์ที่ 4	+0.289	3.070**	.008	+0.356	4.785**	.000	+0.022	1.468	.164
สัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 5	-0.056	-1.099	.290	-0.033	-1.146	.271	-0.011	-1.000	.334
สัปดาห์ที่ 5, สัปดาห์ที่ 6	+0.100	2.073	.057	+0.022	0.619	.546	+0.011	1.000	.334
สัปดาห์ที่ 6, สัปดาห์ที่ 7	+0.056	1.581	.136	+0.056	2.092	.055	0.000	0.000	.000
สัปดาห์ที่ 7, สัปดาห์ที่ 8	+0.033	1.871	.082	0.000	0.000	.000	0.000	0.000	.000



หมายเหตุ 0 แทนสัปดาห์ก่อนการทดลอง

ภาพประกอบ 2 เส้นภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย
แยกหลายด้าน

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 12 ปรากฏว่า

ด้านที่ 1 การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารในช่วงก่อนการทดลองหรือสัปดาห์ที่ 0 กับ 1, สัปดาห์ที่ 1 กับ 2, สัปดาห์ที่ 2 กับ 3 และสัปดาห์ที่ 3 กับ 4 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนที่เหลือนอกนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 2 การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผักในช่วงก่อนการทดลองหรือสัปดาห์ที่ 0 กับ 1, สัปดาห์ที่ 1 กับ 2, สัปดาห์ที่ 2 กับ 3 และสัปดาห์ที่ 3 กับ 4 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนที่เหลือนอกนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 3 การกินผักในช่วงก่อนการทดลองหรือสัปดาห์ที่ 0 กับ 1 และสัปดาห์ที่ 1 กับ 2 และสัปดาห์ที่ 2 กับ 3 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนที่เหลือนอกนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยของความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย แต่ละรายด้านมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนในช่วง 4 สัปดาห์แรก

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่ใช้กลุ่มตัวอย่างเดียว ศึกษาเกี่ยวกับความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางและประโยชน์สำหรับครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาปฐมวัย ในการพิจารณาเลือกกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีลำดับขั้นตอนของการวิจัยและผลงานการวิจัย ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยโดยเฉลี่ยรวมก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์ในแต่ละช่วงสัปดาห์
2. เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงของคะแนนแยกรายด้านคือการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหาร และการกินผัก ก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์ในแต่ละช่วงสัปดาห์

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กปฐมวัยชาย - หญิง อายุระหว่าง 3 - 4 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม สังกัดคณะกรรมการอุดมศึกษา จังหวัดพิษณุโลก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กปฐมวัยชาย - หญิง อายุระหว่าง 3 - 4 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม สังกัดคณะกรรมการอุดมศึกษา จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 15 คน โดย

1. การจับฉลากมา 1 ห้องเรียน จากจำนวน 2 ห้องเรียน

2. ครูประจำชั้นห้องที่ได้รับการสุ่มจากข้อ 1 ทำการสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร จำนวน 30 คน โดยใช้แบบบันทึกการสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำคะแนนที่ได้จัดเรียงลำดับจากน้อยไปหามากคัดเลือกเด็กที่มีคะแนนน้อยจำนวน 15 คนแรกมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร
2. ตัวแปรตาม คือ ความชอบการบริโภคผัก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ทั้งหมด 24 แผน โดยเน้นรายการอาหารผักที่มีขั้นตอนการทำที่ง่ายไปหายากและให้สอดคล้องกับหน่วยการสอนในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งกำหนดขั้นตอนการดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุปเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 30 นาที รวม 24 ชั่วโมง

2. แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยกัน 3 ด้าน คือ การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหาร และการกินผักทั้งหมด 15 ข้อ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตความชอบการบริโภคผักออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับ 2, 1 และ 0 ทำการบันทึกแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยจากการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร โดยผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 2 คน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 12 นาที 24 ครั้ง

การดำเนินการทดลอง

การทดลองในครั้งนี้ดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. สร้างความคุ้นเคยกับเด็กกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์
2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองโดยจัดเก็บข้อมูลพื้นฐานความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยทั้ง 3 ด้านในช่วงกิจกรรมในวงกลม (เสริมประสบการณ์) โดยจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันวันละ 30 นาที
3. ระหว่างดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในแต่ละครั้งที่จัดประสบการณ์ผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 2 คน ทำการสังเกตการชอบการบริโภคผัก ในขั้นดำเนินกิจกรรมข้อละ 12 นาที

สรุปผลการวิจัย

คะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยก่อนการจัดประสบการณ์มีค่า 10.38 คะแนน และระหว่างการจัดประสบการณ์ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีค่า 22.63, 26.12, 29.12, 29.82, 29.73, 29.86, 29.97 และ 30.00 คะแนนตามลำดับ ซึ่งแสดงว่าตลอดช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยเพิ่มขึ้น ยกเว้นสัปดาห์ที่ 5 คะแนนเฉลี่ยความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยลดลงเล็กน้อยและกลับเพิ่มขึ้นในสัปดาห์ที่ 6 ถึงสัปดาห์ที่ 8

ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบพบว่า ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์เฉลี่ยแต่ละช่วงสัปดาห์มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพบว่า ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยในช่วงก่อนการทดลองหรือสัปดาห์ที่ 0 กับ 1, สัปดาห์ที่ 1 กับ 2, สัปดาห์ที่ 2 กับ 3, และสัปดาห์ที่ 3 กับ 4 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนที่เหลือนอกนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวมของความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนในช่วง 4 สัปดาห์แรกเท่านั้น โดยอัตราการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย สัปดาห์ที่ 1 – 8 มีอัตราเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จาก 0.079 เป็น 0.129 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนจัดประสบการณ์การบริโภคผักของเด็กปฐมวัยโดยสัปดาห์ที่ 2 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงสุดส่วนสัปดาห์อื่นๆมีอัตราการเปลี่ยนแปลงใกล้เคียงกัน

เมื่อพิจารณาแยกรายด้านพบว่า การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารของเด็กปฐมวัยในตลอดช่วง 8 สัปดาห์เพิ่มขึ้น ยกเว้นสัปดาห์ที่ 5 ลดลงจากสัปดาห์ก่อนหน้า

ด้านที่ 2 การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผักระหว่างจัดประสบการณ์มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 คะแนน และระหว่างจัดประสบการณ์ประกอบอาหารตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.99, 8.26, 9.60, 9.96, 9.93, 9.94, 10.00 และ 10.00 คะแนนตามลำดับ แสดงว่าการแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผักของเด็กปฐมวัยและความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยในตลอดช่วง 8 สัปดาห์เพิ่มขึ้น ยกเว้นสัปดาห์ที่ 5 ลดลงจากสัปดาห์ก่อนหน้าทั้งสามด้าน

และในการวิเคราะห์เปรียบเทียบใน 8 ช่วงสัปดาห์พบว่า ทั้งสามด้านคือ ด้านที่ 1 การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก ด้านที่ 2 การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก ด้านที่ 3 การกินผักในแต่ละสัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน และจากการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพบว่า

ด้านที่ 1 การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารในช่วงก่อนการทดลองหรือสัปดาห์ที่ 0 กับ 1, สัปดาห์ที่ 1 กับ 2, สัปดาห์ที่ 2 กับ 3 และสัปดาห์ที่ 3 กับ 4 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนที่เหลือนอกนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 2 การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผักในช่วงก่อนการทดลองหรือสัปดาห์ที่ 0 กับ 1, สัปดาห์ที่ 1 กับ 2, สัปดาห์ที่ 2 กับ 3 และสัปดาห์ที่ 3 กับ 4 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนที่เหลือนอกนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 3 การกินผักในช่วงก่อนการทดลองหรือสัปดาห์ที่ 0 กับ 1 และสัปดาห์ที่ 1 กับ 2 และสัปดาห์ที่ 2 กับ 3 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนที่เหลือนอกนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร พบว่า เด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารในแต่ละช่วงสัปดาห์ มีความชอบการบริโภคผักโดยเฉลี่ยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

1. การวิเคราะห์ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่เด็กมีแนวโน้มทางความชอบการบริโภคผัก ทั้งนี้เนื่องจากเด็กได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น แนะนำ แก้ไข เด็กจะมีการสนทนา พูดคุยถึงการประกอบอาหารผัก และสามารถบอกความชอบการบริโภคผักด้วยตนเองในกลุ่มเพื่อน ๆ ในขณะที่ทำกิจกรรมการประกอบอาหาร (พัฒนา ชัชพงศ์. 2540: 15) การให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ การให้เด็กมีประสบการณ์ที่กว้างขวาง การกระตุ้นและตอบสนองความสนใจของเด็ก ให้เด็กได้ลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง จะช่วยพัฒนาสติปัญญา จึงจะทำให้เด็กเกิดความชอบการบริโภคผักเป็นอย่างดี (สิริมา ภิญญอนันตพงษ์. 2543: 74) นอกจากนี้เด็กได้รับการส่งเสริมการบริโภคผักอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เด็กรู้จักคุณค่าของผักที่มีต่อการบริโภคผักต่อร่างกาย ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การทำกิจกรรมโดยการประกอบอาหารผักทำให้เด็กเกิดความชอบการบริโภคผัก โดยที่เด็กได้ร่วมมือกันทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ปรึกษาหารือ แสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวกับการประกอบอาหาร โดยเน้นผักเป็นหลัก ให้เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การมองเห็น การชิมรส การดมกลิ่น การฟังเสียง และการสัมผัส ซึ่งเด็กจะเกิดการค้นพบด้วยตัวเอง ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจกับการที่มีความชอบการบริโภคผัก (สิริมา ภิญญอนันตพงษ์. 2543: 74)

การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เด็กเกิดความชอบการบริโภคผัก มุ่งส่งเสริมให้เด็กรู้จักคุณค่าของผักในการบริโภคผักต่อร่างกาย และรู้จักนำผักแต่ละประเภทมาประกอบอาหารได้หลากหลายรสชาติ จึงทำให้เด็กเกิดความชอบในการบริโภคผักจากการประกอบอาหารด้วยตนเอง

2. เมื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยเฉลี่ยรวมในแต่ละช่วงสัปดาห์ พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารผักมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความชอบการบริโภคผักโดยเฉลี่ยรวมก่อนจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์ในแต่ละช่วงสัปดาห์ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยระหว่างช่วงเส้นฐาน กับสัปดาห์ที่ 1 ช่วง เส้นฐาน กับสัปดาห์ที่ 2 และช่วงสัปดาห์ที่ 5 กับ 6 เด็กปฐมวัย มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความชอบการบริโภคผักเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ในช่วงสัปดาห์ที่ 1 กับ 3, สัปดาห์ที่ 3 กับ 4 และช่วงสัปดาห์ที่ 4 กับ 5 เด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความชอบการบริโภคผักเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในช่วงสัปดาห์ที่ 5 กับ 6 เด็กปฐมวัย มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความชอบการบริโภคผักเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติทั้งนี้ ในช่วงสัปดาห์ที่ 1 เพิ่มจากก่อนจัดประสบการณ์ ในทำนองเดียวกันในช่วงสัปดาห์ที่ 2, 3, 4, 5, 6, 7 และในช่วงสัปดาห์ที่ 8 ก็มีการเปลี่ยนแปลงความชอบเพิ่มขึ้น ทั้ง 8 สัปดาห์ และมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละช่วงสัปดาห์แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาในระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ 4 เด็กมีความชอบการบริโภคผักสูงกว่าสัปดาห์อื่นๆ อย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้อาจเนื่องจากในช่วงสัปดาห์แรกๆ เด็กยังยึดตนเองเป็นสำคัญ ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงปรับตัวกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เรียนรู้ความคิดและความต้องการของเพื่อนที่มีความแตกต่างไป จากความคิดและความต้องการของตนเอง เรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับเพื่อนเพื่อทำกิจกรรมให้สำเร็จ และประกอบกับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารนั้น เด็กยังไม่คุ้นเคยกับการได้ลงมือทำประกอบอาหารด้วยตนเอง เพราะผู้ใหญ่ไม่สนับสนุนให้เด็กลงมือทำอาหาร เนื่องจากเกรงว่าเด็กอาจจะเกิดอันตรายได้ง่าย ถ้าไม่ระมัดระวังเมื่อครูจัดประสบการณ์การประกอบอาหารให้เด็กได้ลงมือทำ เด็กจึงไม่รีรอที่จะสัมผัสผักและอุปกรณ์ แล้วลงมือปฏิบัติจริง เด็กจึงมีความรู้สึกตื่นตัวกับกิจกรรมใหม่ ซึ่งในขณะที่เด็กแต่ละกลุ่มลงมือทำนั้นจะมีการขัดแย้งกันบ้าง แย่งวัสดุอุปกรณ์กัน ไม่ค่อยมีการแบ่งปันวัสดุอุปกรณ์ให้แกกัน ไม่ค่อยมีการช่วยเหลือเพื่อนในการทำกิจกรรม หรือช่วยหยิบเก็บวัสดุอุปกรณ์ ทั้งนี้อาจเป็นช่วงระยะเวลาที่เด็กต้องใช้เวลาในการปรับตัว เรียนรู้วิธีที่จะทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ดังที่ เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1978: 239) กล่าวว่า เด็กยังมีโอกาสปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นมากเท่าไร ก็จะเรียนรู้ที่จะปรับตัวและให้ความร่วมมือในการทำงานสูงขึ้น ดังนั้น จึงเป็นช่วงเวลาที่เกิดความชอบการบริโภคผักเพิ่มขึ้นทีละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มมากขึ้นในระยะเวลาสัปดาห์ต่อมาและเมื่อเด็กได้ร่วมกันทำอาหารจนประสบความสำเร็จ เด็กก็จะเกิดความรู้สึกดี ภาคภูมิใจและกระตือรือร้นอยากจะทำกิจกรรมอีกและเกิดความชอบการบริโภคผักอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ (นพ.สมยศ เจริญศักดิ์. 2549 : 3; อ้างอิงจาก เติลินาส์. 2549) การส่งเสริมการบริโภคผัก ในวัยเด็กปฐมวัยเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคผักในวัยเด็กปฐมวัยมีการส่งเสริมการบริโภคผักน้อยมาก เนื่องจากเด็กปฐมวัยมีการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด-จังก์ฟู้ด จึงส่งผลถึงการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยประกอบอาหารผักเป็นการส่งเสริมความชอบการบริโภคผักในวัยเด็กปฐมวัย

3. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความชอบการบริโภคผักแยกรายด้าน ในแต่ละช่วงสัปดาห์ที่พบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร มีความชอบการบริโภคผักในด้านการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก การกินผัก ก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์ในแต่ละช่วงสัปดาห์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยรายด้าน ในแต่ละช่วงสัปดาห์ พบว่าเด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักทั้ง 3 ด้าน ในทางที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะระยะเวลาที่ทำการสังเกตเด็กในแต่ละช่วงสัปดาห์นั้นมีผลทำให้เกิดความชอบการบริโภคผัก มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาในการทดลองกล่าวคือ

ด้านที่ 1 การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก เด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารในช่วงสัปดาห์ที่ 1, เส้นฐาน กับสัปดาห์ที่ 2, สัปดาห์ที่ 3 กับ 4 และสัปดาห์ที่ 5 กับ 6 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และเมื่อพิจารณาความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยแต่ละช่วงสัปดาห์ พบว่าในช่วงสัปดาห์ที่ 1 เพิ่มจากก่อนการจัดกิจกรรม 22.63 คะแนน ในทำนองเดียวกันกับช่วงสัปดาห์ที่ 2, 3, 4, 5, 6, 7 และช่วงสัปดาห์ที่ 8 ที่มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ซึ่งการที่มีคะแนนความชอบการบริโภคผักด้านความชอบการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก เพิ่มขึ้นทั้ง 8 สัปดาห์ และมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละช่วงสัปดาห์แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง สอดคล้องกับ (ผกา บุญเรือง. 2525 : 27) กล่าวว่า การประกอบอาหารเป็นการส่งเสริมให้เกิดทักษะการรับรู้ เรียนรู้กระบวนการประกอบอาหาร เกิดความร่วมมือในการทำงาน การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม รวมทั้งเกิดความรู้ในการบริโภคผักที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในวัย 3-4 ปี ได้เป็นอย่างดี

ด้านที่ 2 การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก เด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงในช่วงสัปดาห์ที่ 1 กับ 2 สัปดาห์ที่ 2 กับ 4 สัปดาห์ที่ 4 กับ 5 และสัปดาห์ที่ 6 กับ 7 มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผักระหว่างช่วงสัปดาห์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สัปดาห์ที่ 1 เส้นฐาน กับสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 1 กับ 3 มีคะแนนเฉลี่ยแต่ละช่วงสัปดาห์ พบว่า ในช่วงสัปดาห์ที่ 1 เพิ่มจากก่อนการจัดกิจกรรม ซึ่งการที่มีคะแนนความชอบการบริโภคผักด้านความชอบการแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารประเภทผัก เพิ่มขึ้นทั้ง 8 สัปดาห์ และมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละช่วงสัปดาห์แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเด็กได้มีโอกาสเรียนรู้และได้ปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ (รักตวรรณ ศิริดาพร. 2532 : 56) ได้กล่าวว่ากิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ประกอบอาหารด้วยตนเองจะช่วยให้เด็กเกิดความชอบในการบริโภคผัก ครูจะเป็นผู้เสริมแรงชี้แนะแนวทางส่งเสริม กระตุ้นให้เด็กประกอบอาหารผักภายใต้บรรยากาศที่อิสระ และผ่อนคลาย โดยที่ครูไม่ได้บอกหรือออกคำสั่งให้เด็กประกอบอาหารที่เน้นผัก แต่ครูจะชี้ให้เด็กเห็นถึงประโยชน์ในการบริโภคผักที่มีต่อร่างกาย ซึ่งจะทำให้เด็ก

ยอมรับและปฏิบัติตามครูด้วยดี วิธีการดังกล่าวจึงส่งเสริมความชอบในการบริโภคผักให้เกิดขึ้นกับเด็กได้ทั้งสิ้น

ด้านที่ 3 การกินผัก เด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการกินผักพบว่าในช่วงเส้นฐาน กับสัปดาห์ที่ 1, สัปดาห์ที่ 2 กับ 3, สัปดาห์ที่ 3 กับ 4, สัปดาห์ที่ 5 กับ 6 และสัปดาห์ที่ 6 กับ 7 มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการกินผักระหว่างช่วงสัปดาห์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทำนองเดียวกัน ในช่วง เส้นฐาน กับสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 7 กับ 8 มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการกินผักระหว่างช่วงสัปดาห์เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ช่วงสัปดาห์ที่ 2, 3, 4, 5, 6, 7 และช่วงสัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนการกินผัก เพิ่มขึ้นทั้ง 8 สัปดาห์ และมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละช่วง สัปดาห์แตกต่างกัน การกินผักมีการเปลี่ยนแปลงสูงกว่าการกินผักด้านอื่น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเด็ก ได้มีโอกาสแสดงการกินผัก มีการประกอบอาหารผักด้วยตนเอง ได้รับความรู้ คุณค่าของผักด้วยการ กินผักจากการประกอบอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับโรเจอร์ส (จิตรา ชนะกุล. 2539: 65; อ้างอิงจาก Rogers. 1970: 121 - 122) กล่าวอ้างอิงถึงผลการวิจัยของกิบป์ (Gibb) ที่พบว่า การเปิดโอกาสให้ เด็กเรียนรู้ในการประกอบอาหารร่วมกัน เพราะมีการทำหลายขั้นตอน บางครั้งมีวิธีการทำที่ง่าย เด็ก สามารถทำได้เอง เพราะมีประสบการณ์เดิม เช่น การกินผักดิบเด็กสามารถล้างผัก กินผักได้ หลังจากทำความสะอาดผักโดยขั้นตอนง่ายๆ การล้างผัก การหั่นผัก การเด็ดผัก แต่บางขั้นตอนมี วิธีการทำยุ่งยาก เช่น การปอกเปลือกบวบ ฟักทอง ฟักเขียว แตงกวา ซึ่งเด็กไม่สามารถทำได้เอง ตามลำพัง ต้องได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนและครู ทำให้เด็กเกิดการเรียนวิธีการปอกเปลือกผัก พร้อมกับสามารถทำได้ด้วยตนเอง เมื่อเด็กผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ในการล้างผัก ปอกเปลือกผัก หั่นผัก เด็ดผัก มาถึงขั้นตอนการประกอบอาหารที่เน้นผักเป็นหลัก เช่น การต้มซุปรวมผัก ก๋วยเตี๋ยวทำ กะหล่ำปลี ผักชี ต้นหอม กินผักดิบ แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ ผัดผัก บวบ มะเขือเทศ กะหล่ำปลี ถั่วงอก ถั่วฝักยาว แตงกวา ผักบุ้ง กวางตุ้ง ผักกาดขาว ชุบแป้งทอด ฟักทอง ข้าวโพด ถั่วฝักยาว ดอกแค ดอกโสน ยำผัก ถั่วพู ผักชี ผักกาด หอม แตงกวา มะเขือเทศ เนื้อมะเขือเทศ ฟักทอง ตำลึง ผักกาด สลัดผัก ผักกาดหอม หัวหอม แตงกวา มะเขือเทศ ในระหว่างการเรียนรู้การประกอบอาหารผัก เด็กจะได้กลิ่นหอม ของอาหารผัก มีรสชาติที่ เด็ก ๆ ชอบ มีเครื่องปรุง น้ำตาล น้ำปลา หมู ไช้ ซอส เต้าหู้ ให้ชิม รสชาติอาหารผัก จนพึงพอใจในรสชาติพร้อมกับดักอาหารผักกินกันทุกคน ให้เด็กเติมอาหารผักด้วย ตนเอง เป็นการแสดงให้เห็นชัดเจนเด็กมีความชอบการกินผัก ได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง เด็ก สามารถกินอาหารผักได้อย่างต่อเนื่อง

ผลทางการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร สามารถ ส่งเสริมความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยได้ ทั้งนี้ครูต้องคำนึงถึงระยะเวลา ความถี่ของการ จัดประสบการณ์ให้เหมาะสมสอดคล้องกับความสามารถและความสนใจของเด็กโดยคำนึงถึงรายการ อาหารผักที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก ระยะเวลาทางการจัดประสบการณ์ ตลอดจนค่าใช้จ่ายในการ ประกอบอาหาร ทั้งนี้ครูมีบทบาทสำคัญที่ต้องสอดแทรกความรู้ ประโยชน์ของผักที่มีต่อร่างกายใน การบริโภคผักไปทุกขั้นตอนในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร คือในขั้นนำ ขั้นดำเนินการ

และขั้นสรุป โดยเฉพาะในขั้นสรุปนี้ครูต้องชี้แนะและกระตุ้นให้เด็กตระหนักถึงคุณค่าทางผัก ที่มีต่อร่างกายที่ส่งเสริมพัฒนาการเติบโตมีสุขภาพที่แข็งแรง

ดังนั้น จากการศึกษาความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารจึงใช้เป็นแนวทางให้ครูผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้ที่สนใจสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ส่งเสริมความชอบการบริโภคผักของเด็กต่อไป

ข้อสังเกตที่ได้รับการวิจัย

1. ในสัปดาห์แรก ๆ พบว่า เด็กยังยึดตนเองเป็นสำคัญ ไม่รู้จักผัก อุปกรณ์ในการประกอบอาหารผัก เนื่องจากการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมที่เด็กยังไม่คุ้นเคย และมีความรู้สึกตื่นเต้นในการลงมือทำด้วยตนเอง ในขั้นสรุปครูจึงต้องใช้คำถามกระตุ้นให้เด็กคิด และชมเชยและให้แรงเสริมให้เด็กเกิดความชอบการบริโภคผัก ซึ่งในระยะสัปดาห์ต่อมาเด็กเริ่มเรียนรู้ขั้นตอนการประกอบอาหารด้วยตนเอง จึงทำให้เด็กแสดงออกถึงความชอบการบริโภคผัก เพิ่มมากขึ้นในทุกด้าน ทั้งการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารผัก ความชอบการแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก การกินผัก

2. จากการสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยในแต่ละช่วงสัปดาห์นั้น ปรากฏว่าความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยเพิ่มขึ้น ประกอบกับเมื่อสังเกตในแต่ละช่วงสัปดาห์ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยยังไม่ปรากฏมากนัก เนื่องมาจากความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

3. ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารในแต่ละครั้งนั้น เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากสื่อ วัสดุอุปกรณ์ของจริง เด็กได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง ทำให้เด็กเกิดความตั้งใจ มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมและมีความสุขสนุกสนาน ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยที่ควรเกิดขึ้นในตัวเด็ก

4. จากการสังเกตพบว่า เมื่อมีการจัดกลุ่มตามความสมัครใจ เด็กผู้ชายจะจับกลุ่มกันแต่เฉพาะในเด็กผู้ชาย เด็กผู้หญิงก็จะจับกลุ่มกันแต่เฉพาะในเด็กผู้หญิง ผู้วิจัยจึงกำหนดการเข้ากลุ่มกลุ่มละ 5 คน เพื่อให้เด็กได้ลงมือในการประกอบอาหารทั่วถึงทุกคน

5. เด็กบางคนมีการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผัก จากที่ไม่ชอบการบริโภคผักหรือเลือกรับประทานเฉพาะหมู ไก่ ไข่ เมื่อเด็กได้สัมผัสลงมือทำอาหารเอง และได้บริโภคอาหารผักฝีมือของตัวเองร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม จึงทำให้เด็กเกิดความพอใจชอบที่จะบริโภคอาหารผักที่ไม่เคยบริโภคมากขึ้น

6. การส่งเสริมความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย จากการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารนั้น เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง โดยยึดเด็กเป็นสำคัญ เด็กเรียนรู้จากการ

ปฏิบัติจริง ได้ลงมือกระทำกับวัสดุอุปกรณ์ที่เป็นของจริง ซึ่งเด็กมีส่วนร่วมในทุก ๆ กิจกรรม เพราะเด็กเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเหล่านั้นด้วยตนเอง โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งครูเป็นเพียงผู้เตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ และให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการเท่านั้น นอกจากนี้ครูยังมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้เด็กในวัยนี้เห็นถึงความสำคัญของการบริโภคผัก ในทุกขั้นตอนระหว่างดำเนินการทดลองและส่งเสริมให้เด็กมีความชอบการบริโภคผักโดยการเสริมแรงด้วยการชมเชยหรือให้รางวัลแก่เด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความชอบการบริโภคผัก

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ในระยะแรกของการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารนั้น ควรเลือกผักให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก การประกอบอาหารผักไม่ยุ่งยาก และไม่เป็นอันตรายกับเด็ก โดยมีเพียง 1 หรือ 2 ขั้นตอนเท่านั้น แล้วควรเลือกกิจกรรมที่เด็กสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เช่น การกินผักสด แตงกวา มะเขือเทศ ถัวยาว ทำสลัดผัก ควรแช่ผักทุกครั้งก่อนที่จะให้เด็กลงมือทำ เครื่องครัวที่ใช้ในการประกอบอาหาร ครูจำเป็นต้องตรวจสอบก่อนทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยให้มีปริมาณเพียงพอ ไม่มีอันตราย หรือมีสิ่งที่ไม่เหมาะสม เพราะเด็กอาจจะใช้มือหยิบ จับ และหัน ทำให้เกิดอันตรายได้
2. ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร เรื่องของเวลาสามารถที่จะยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของเด็ก เนื่องจากเด็กวัยนี้มีช่วงระยะความสนใจสั้น
3. เด็กบางคนอาจจะสนุกสนานในการประกอบอาหาร แต่ไม่ต้องการจะชิมรสของอาหารนั้นๆ ครูไม่ควรบังคับให้เด็กรับประทานอาหารที่ตนเองทำขึ้น
4. การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ก่อนที่จะให้เด็กลงมือทำ สิ่งสำคัญคือครูจะต้องมีการแนะนำวัสดุอุปกรณ์ อธิบายถึงขั้นตอนในการทำ และสาธิตวิธีการทำเพื่อให้เด็กจับกลุ่มตามความสนใจ พบว่าเด็กจับกลุ่มเดิมจะไม่เปลี่ยนกลุ่ม ครูอาจใช้วิธีการอื่น ๆ ให้เด็กจับกลุ่มโดยที่ให้มีทั้งผู้ชายและผู้หญิง เพื่อให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนคนอื่นด้วย
5. การใช้กลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว ในการสังเกตความชอบการบริโภคผักก่อนและระหว่างการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารนั้น จะทำให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยในแต่ละคนเปรียบเทียบกับก่อนจัดประสบการณ์การประกอบอาหารได้ชัดเจน
6. เนื่องจากในปัจจุบัน การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้นสถานศึกษาระดับปฐมวัย ควรมีการส่งเสริมให้เด็กได้บริโภคผักที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อส่งเสริมพัฒนาทุกด้านให้กับเด็กปฐมวัยและสิ่งสำคัญเพื่อให้เด็กชอบการบริโภคผักอย่างต่อเนื่อง

7. การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงจากการลงมือกระทำกับสื่อ วัสดุอุปกรณ์ที่เป็นของจริง และมีหลากหลาย เด็กได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนทั้งด้านความคิดและลงมือทำ จึงเป็นการทำให้เด็กเกิดการพัฒนาโดยองค์รวมดังนี้

7.1 ด้านร่างกาย ได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายขณะทำกิจกรรม ได้พัฒนากล้ามเนื้อเล็ก เช่น ขณะล้างผัก หั่นผัก ตัดผัก

7.2 ด้านอารมณ์ เด็ก ๆ มีความชอบ มีความสุข สนุกสนานที่ได้ลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง รู้จักการรอคอย เช่น คอยอาหารสุก

7.3 ด้านสังคม เมื่อทำอาหารร่วมกับเพื่อนรู้จักช่วยเหลือแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมื่อทำอาหารร่วมมือกัน

7.4 ด้านสติปัญญา เด็กจะได้รับความรู้ครอบคลุมเกือบทุกวิชา ไม่ว่าจะเป็น

- คณิตศาสตร์ ได้จากการนับจำนวนผัก การตวงเครื่องปรุงที่นำมาประกอบอาหาร เช่น น้ำปลา ซอส น้ำตาล 2 ช้อนชา หมู 5 ชีด หรือการแบ่งครึ่งฟักทอง แดงกว่า มะเขือเทศเป็น 2 ส่วน แบ่งอีกครั้งเป็น 4 ส่วน

- วิทยาศาสตร์ การรักษาความสะอาดของผัก อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร ได้ดูการเปลี่ยนสถานะของสาร เช่น น้ำตาลทรายละลายในน้ำร้อน เนื้อดิบเมื่อมีการดูความร้อนจะเปลี่ยนสีเช่น หมูเป็นสีน้ำตาลขึ้น

- ภาษาไทย เด็กได้เรียนรู้ชื่อของผักแต่ละประเภท และส่วนประกอบของอาหารแล้ว เด็กยังได้แสดงความคิดเห็นกับคุณครู และเพื่อนพูดคุยโต้ตอบกับเพื่อนคุณครูตลอดเวลาที่ทำกิจกรรม นอกจากนี้เด็กยังได้เรียนรู้เรื่องสีของผัก เช่น ฟักทองสีเหลือง มะเขือเทศสีแดง ถั่วฝักยาวสีเขียว บวบสีเขียว ได้เปรียบเทียบสิ่งต่าง ๆ ที่ได้สัมผัสได้ชิม เช่น จืด เค็มเปรี้ยว หวาน รวมทั้งยังรู้จักการเก็บกวาด ล้างทำความสะอาด เก็บอุปกรณ์ข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ออกมาใช้หลังทำอาหารเสร็จด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารอื่นๆ ที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องลักษณะ
3. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักในระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นในแต่ละสามช่วงสัปดาห์ หรือสี่ช่วงสัปดาห์ เพื่อให้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคผักชัดเจนยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2540). คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 (สำหรับเด็ก 3 – 5 ปี).
กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมฯ.
- กรมวิชาการเกษตร. (2537). คู่มือและสื่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โครงการวิจัยและพัฒนา
ระบบงานแนะแนวในและนอกสถานศึกษา. ศูนย์แนะแนวการอาชีพ. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์การศาสนา.
- กณัฐา ประเสริฐพงษ์. (2546). วารสารศึกษาปฐมวัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอ็ดสันเพรส
โปรดักส์ จำกัด.
- กัลยา นาคเพ็ชร. (2521). การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก
วัยก่อนเรียน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- กัลยา ศรีมหันต์. (2541). ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก
วัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542 ก, มกราคม). การใช้การเล่นเป็นสื่อการเรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัย.
วารสารศึกษาปฐมวัย. 3(1) : 10-17.
- จิตรา ธนะกุล. (2539). ความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบ
กิจกรรมในวงกลมแบบกลุ่มย่อย. ปรินญานิพนธ์ กศ.บ. (การศึกษาปฐมวัย).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา..
- เจริญ แสนภักดี. (2546, มิถุนายน-กรกฎาคม). สมรรถภาพและการสร้างเสริมสุขภาพ
ของบุคคล วารสารวิชาการ. 12(14-15) : 27-29.
- ดุขฎี สุทธิปริยาศรี. การส่งเสริมภาวะโภชนาการ โดยอนามัยครอบครัว. ใน เอกสาร
สอนชุดวิชา โภชนาสาธารณสุข หน่วยที่ 9 : นนทบุรี : ม.ป.พ.
- นภาพร มัชฌมางกูร. (2539). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่ม
ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 โรงเรียนกลุ่มมหาวิทยาลัยเขตวังทอง. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- นิตยา ประพฤติกิจ. (2539). การพัฒนาเด็กปฐมวัย *Developing Young Children*.
กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- บุญเชิด ภิญโญนันตพงษ์. (2526). การทดสอบแบบอิงเกณฑ์ : แนวคิดและวิธีการ. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
_____. (2533, พฤษภาคม-สิงหาคม). “Congenerie Part Reliability” การวัดผล
การศึกษา. 12(34) : 28-32.

- บุญประจักษ์ วงษ์มณฑล. (2536). การศึกษาผลการจัดประสบการณ์แนวปฏิบัติการทดลองประกอบอาหารและการจัดประสบการณ์แบบทั่วไปที่มีต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัยที่มีความหมายทางสถิติปัญญาแตกต่างกัน. ปรินญานิพนธ์ กศ.บ. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ประภาพรณ เอี่ยมสุภานิต. (248, เมษายน). วารสารการศึกษาปฐมวัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทเอ็ดมันเพรสโปรดักส์ จำกัด.
- ประสงค์ อดิศโรจน์. (2536). เอกสารประกอบการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษา. 222-207 อาหารและโภชนาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ปรีญา (นามแฝง). (2539, มกราคม). “งาน Cooking ของเด็กอนุบาล” รักลูก. 14(56) : 112-114.
- ผกา บุญเรือง. (2525) . กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนชลบุรี : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา.
- พระราชบัญญัติอาหาร. (2522). อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็ก.
- พรพรรณ รพี. (2534). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษา โดยใช้กระบวนการการกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตวังทองหลาง. ปรินญานิพนธ์ กศ.บ. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พัฒนา ชัยพงษ์. (2540). คู่มือการจัดการอนุบาลศึกษาและการประเมินผล. กรุงเทพฯ : โรงเรียนอุดมศึกษา. อัดสำเนา.
- พร พันธุ์โสด. (2543). การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยไทย : ตามแนวคิดกอลดอร์ฟ. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- ภรณ์ คุรุรัตน์. (2532). เด็กก่อนวัยเรียนรู้อะไรอย่างไร. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด.
- วัชรินทร์ เทพมณี. (2545). ผลของการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารที่มีต่อวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วิไลพร พงษ์ศรีทัศน์. (2533). ผลของการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ของเด็กปฐมวัย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- รัตตวรรณ ศิริดาพร. (2532). ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจทัศนะของผู้อื่นของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการเล่นกิจกรรมการเล่นเพื่อคลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.บ. (การศึกษาปฐมวัย). ม.ป.พ.
- ราศี ทวงสวัสดิ์ และคณะ. (2529). เอกสารชุดอบรมหน่วยที่ 6 การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กเล็กและการศึกษาดูงาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- วศิณา จันทศิริ. (2532). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนาการบัญญัติ ของนักเรียนชั้นปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา. กรุงเทพฯ : 63.
- เยาวพา เดชะคุปต์. (2517). ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- _____. (2522). ทฤษฎี กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอน “กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : บุรภาคศิลป์การพิมพ์.
- _____. (2525). เอกสารประกอบการสอนวิชาการ 411 : ศูนย์เด็กก่อนวัยเรียนกับชุมชน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักการและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2540). 25 จัดการศึกษาสำหรับปฐมวัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2542, มกราคม). “การพัฒนาปัญหาหลายด้าน เพื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย” ใน วารสารศึกษาปฐมวัย. 3(1) : 36.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2528). การศึกษาสภาพการอบรมในศูนย์เด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีเดชา.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน. (2535). คู่มืออบรมกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็กอนุบาล (กิจกรรมในวงกลม). กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานฯ.
- สิจิตน์ ปรีชามารภ. (2535). สุขภาพส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สิริมา ภิญโญนนตพงษ์. (2538). แนวการจัดประสบการณ์ปฐมวัยศึกษา (หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : ศูนย์การพิมพ์ดวงกมล.
- _____. (2545). การวัดและการประเมินใหม่ : ปฐมวัย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอนคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุนทร เรืองเกษม. (2539). คู่มือการปลูกผัก. กรุงเทพฯ.
- สมสมร ตรีศรีวิชัย. (2542). วารสารการศึกษาปฐมวัย. กรุงเทพฯ : บริษัทเอดิสันเพรสโปรดักส์.
- สมยศ เจริญศักดิ์. (2549). กินเป็นเน้นผักผลไม้. กรุงเทพฯ : เดลินิวส์ หน้า 3 ฉบับที่ 20,778

- วรัรัตน์ ญาณตร. (2544). พฤติกรรมความร่วมมือของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นกลุ่ม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- อรนุช ชันทะวงศ์. (2544). กองสุศึกษา. 2544ข : 7. กรุงเทพฯ.
- อรอินท์ ไทรภี. (2522). อาหารสมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- อุไร จิรมงคลการ. (2547). ผักพื้นบ้าน 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บ้านและสวนคุณค่าของผักทางโภชนาการ.
- _____. (2547). ผักพื้นบ้าน 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บ้านและสวนคุณค่าของผักทางโภชนาการ. หน้า 16-18.
- Demas, Antonia. (1995, June). "Food Education in Elementary classroom as a means of gaining Acceptance of Diverse, Low fat Foods in the School Lunch". *Dissertation Abstracts International*. 55(12) : 3717 A.
- Hurlock, E.B. (1978). *Child Development*. 8 th ed. New York : Me Graw. Hin.
- Jackman, H.L. (1997). *Early Education Curriculum : A child's connection to the word*. Albany. NY : Delmar.
- Resicow, Ken & Jayne, Reinhardt. (1991, March-April). *What do children know about Fat, Fiber and cholesterol?* A survey of S.116 primary and second school student, *Journal of Nutrition Education*. 23(2) : 65-70.
- Scott, Majorie. (1953). *School Feeding its contribution to child Nutrition*. Rome : Food Agriculture organizational united nations.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- คู่มือการใช้แผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร
ตัวอย่างแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

คู่มือการใช้แผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย สามารถจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมได้หลายวิธี และวิธีหนึ่งที่สามารถจัดให้กับเด็กได้ คือ การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร แผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นการจัดประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ได้ลงมือปฏิบัติกับของจริง และเกิดการค้นพบด้วยตนเอง ภายใต้การดูแลและแนะนำของครู ที่เด็กทุกคนได้มีโอกาสทำอย่างที่ได้คิด โดยเฉพาะการเน้นให้เด็กใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ การมองเห็น การชิมรส การดมกลิ่น การฟัง และการได้สัมผัส และยังเป็นโอกาสดีในการชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย เป็นการส่งเสริมความชอบการบริโภคผักในด้านการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารประเภทผัก และการกินผัก ทั้งนี้ครูมีบทบาทในการจัดสิ่งแวดล้อม และบรรยากาศในการเรียนรู้ของเด็ก โดยการจัดเตรียมสื่อวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ การใช้คำถามกระตุ้น การเสริมแรง และยอมรับในความสามารถ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็ก ตลอดจนให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะก่อให้เกิดความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

จุดมุ่งหมาย

เพื่อส่งเสริมความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ในด้านการรับรู้ในการประกอบอาหาร การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหาร ประเภทผัก และความชอบการบริโภคผักที่ได้รับจากการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

เนื้อหา

การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ที่ส่งเสริมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ในด้านการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก โดยที่เด็กได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการประกอบอาหารในกลุ่มด้วยตนเองจากของจริง

หลักการจัดกิจกรรม

1. การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร จัดในช่วงกิจกรรมในวงกลม (กิจกรรมเสริมประสบการณ์) สัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 30 นาที รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์

2. ให้เด็กๆ มีอิสระในการคิดและลงมือประกอบอาหารกับสื่อวัสดุอุปกรณ์ของจริงที่ครูจัดให้เป็นกลุ่ม เพื่อให้เด็กมีความชอบการบริโภคผัก ด้วยบรรยากาศที่มีลักษณะเป็นกันเอง สนุกสนาน ผ่อนปรน ไม่ตึงเครียด

3. สัปดาห์ที่ 1-2 สร้างความคุ้นเคยกับเด็ก สัปดาห์ที่ 3 ดำเนินการเก็บข้อมูลพื้นฐานด้านความชอบการบริโภคผัก ในช่วงกิจกรรมในวงกลม จากการจัดประสบการณ์แบบปกติ ตามแผนการจัดประสบการณ์ระดับปฐมวัย พุทธศักราช 2546 สังเกตและบันทึกแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยมีผู้ช่วยวิจัย จำนวน 2 คน ในวันสุดท้ายของสัปดาห์แรก คือ วันศุกร์ สัปดาห์ที่ 4-10 ดำเนินการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารในช่วงกิจกรรมในวงกลม สังเกตและบันทึกแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยมีผู้ช่วยวิจัย จำนวน 2 คน ในวันสุดท้ายของทุกๆ สัปดาห์ คือ วันศุกร์

บทบาทครู

1. จัดเตรียมสิ่งแวดล้อม และสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ โดยจัดวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม ให้อิสระในการเรียนรู้ การคิดและการทำงานเป็นกลุ่มร่วมกันของเด็ก

2. นำสู่กิจกรรมด้วยการสนทนา การร้องเพลง การท่องคำคล้องจอง ประเด็นคำถามโดยใช้สื่ออย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจ และมีความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรม

3. แนะนำส่วนผสม และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร

4. สนทนาเกี่ยวกับขั้นตอนการประกอบอาหาร และสาธิตวิธีทำ

5. อธิบายขั้นตอนเบื้องต้น เกี่ยวกับสิ่งที่ควรปฏิบัติและข้อควรระวัง ในการใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ในขณะที่ประกอบอาหาร

6. ครูใช้ปฏิสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ กับเด็กทุกกลุ่ม ขณะประกอบอาหารทุกขั้นตอน เช่น ใช้คำถามกระตุ้น เพื่อให้เด็กเกิดความร่วมมือกันในการประกอบอาหาร

7. ครูใช้การเสริมแรง โดยใช้คำชมเชย และกำลังใจแก่เด็กขณะประกอบอาหารให้แก่เด็ก คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่นำความสามารถหรือความชอบของเด็กมาเปรียบเทียบกับกัน

8. ครูให้การสนับสนุนและให้การช่วยเหลือเด็กในรูปแบบต่างๆ ตามความเหมาะสมอย่างทั่วถึงทุกกลุ่ม

บทบาทเด็ก

1. วางแผนการประกอบอาหารร่วมกับเพื่อน

2. ลงมือประกอบอาหารตามที่กลุ่มวางแผนไว้ อย่างอิสระเพื่อให้บรรลุตามแผนของกลุ่ม

3. เด็กแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงผลที่ได้จากการประกอบอาหาร

รูปแบบการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารความชอบการบริโภคผัก ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร

จุดมุ่งหมาย

เพื่อความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร

1. การรับรู้ในการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารประเภทผัก
2. การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก
3. การกินผัก

ความคิดรวบยอด

การจัดประสบการณ์การประกอบอาหารความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร การรับรู้ในด้าน

- การประกอบอาหารผัก
- การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหาร
- การบริโภคผัก

เนื้อหา

การจัดประสบการณ์ประกอบอาหารเป็นการจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์โดยให้เด็กได้มีโอกาสร่วมกันในการทำกิจกรรมเด็กได้มีประสบการณ์ตรงในการลงมือประกอบอาหารด้วยตนเอง จากสื่อวัสดุ อุปกรณ์ของจริงที่หลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าและยังเป็นโอกาสที่ดีในส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการเป็นการปลูกฝังนิสัยการบริโภคผักให้เป็นนิสัยการบริโภคเกิดความชอบบริโภคผัก

ขั้นตอนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

ขั้นนำ (5 นาที)

1. นำเข้าสู่การประกอบอาหารด้วยกิจกรรมตามความเหมาะสมจากกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งต่อไปนี้ การสนทนาเกี่ยวกับผัก การร้องเพลงผัก การท่องคำคล้องจองผัก การเล่านิทานเกี่ยวกับผัก การใช้สื่อของจริงเพื่อกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจ และมีความพร้อมก่อนลงมือทำกิจกรรม
2. แนะนำส่วนผสมและวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
3. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการประกอบอาหารโดยครูสาธิตวิธีทำ
4. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับข้อตกลงเบื้องต้นต่อการปฏิบัติและข้อระวังในการใช้วัสดุอุปกรณ์และการประกอบอาหาร

ขั้นตอนการ (20 นาที)

1. เด็กเลือกเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5 คน
2. เด็กแต่ละกลุ่มวางแผนแบ่งหน้าที่ในการทำ
3. ตัวแทนเด็กแต่ละกลุ่มออกมารับวัสดุอุปกรณ์เพื่อร่วมมือประกอบอาหารร่วมกันตามที่ได้วางแผน
4. เด็กแต่ละกลุ่มกับอาหารผักที่ทำร่วมกัน
5. เด็กช่วยกันเก็บอุปกรณ์และแสดงความคิดเห็นในการรับประทานอาหารผักที่กลุ่ม
6. ในระหว่างการประกอบอาหาร ครูและเด็กสนทนาร่วมกัน

ขั้นสรุป (5 นาที)

เด็กและครูช่วยกันสรุปถึงขั้นตอนการประกอบอาหารผักโดยให้เด็กแสดงความคิดเห็นแล้วครูใช้คำถามกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นและเป็นการทบทวนการทำการประกอบอาหารจากผักจากรสชาติของผักแต่ละอย่างที่เด็กได้บริโภค

การประเมินผล

สังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร โดยใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผัก

ตัวอย่างแผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

ความคิดรวบยอด

การประสบการณ์การประกอบอาหาร ส่งเสริมให้เด็กเกิดความสุขในการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก

เนื้อหา

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้นำมาจัดประสบการณ์การประกอบอาหารมาใช้ในกิจกรรมในวงกลม (สร้างเสริมประสบการณ์) กิจกรรมที่จัดในครั้งนี้คำนึงถึงพัฒนาการของเด็กในวัย 3-4 ปี และในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดรายการอาหารดังกำหนดในตารางการประกอบอาหาร

ตารางการประกอบอาหาร

การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ดังนี้

สัปดาห์ที่	วัน	หน่วยการเรียนรู้	เนื้อหา	รายการอาหาร
1	จันทร์ พุธ ศุกร์	ตัวเรา	ผักสดน่ากิน	กินผักสด ผัดผักรวม ต้มซุปผัก
2	จันทร์ พุธ ศุกร์	ธรรมชาติ รอบตัว	ผักเพิ่มพลัง	ผักชุบแป้งทอด ต้นผักไข่ ผัดผัก
3	จันทร์ พุธ ศุกร์	ตัวเรา	ผักรวมมิตร	ยำผักรวมอนุบาล นึ่งผัก ต้มซุปผัก
4	จันทร์ พุธ ศุกร์	ธรรมชาติ รอบตัว	ผักใกล้ตัว	กินผักสด ผัดผักรวม ผัดผัก
5	จันทร์ พุธ ศุกร์	ตัวเรา	ผักเลิศรส	ต้มจืดผัก ยำผักอนุบาล กินผักสด

สัปดาห์ที่	วัน	หน่วยการเรียนรู้	เนื้อหา	รายการอาหาร
6	จันทร์	ธรรมชาติ	ผักพิเศษ	สลัดผัก
	พุธ	รอบตัว		นึ่งผัก
	ศุกร์			ซูปผักโขมทอด
7	จันทร์	ร่างกายน่ารู้	ผักสดมากมี	ต้มจืดซูป
	พุธ			ผัดผัก
	ศุกร์			ยำผักรวม
8	จันทร์	ธรรมชาติ	ผักเพิ่มวิตามิน	ซูปผักโขมทอด
	พุธ	รอบตัว		ต้มซูปผัก
	ศุกร์			ผัดผัก

หน่วย ร่างกายน่ารู้

แผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร วันที่ 1

ผักเพิ่มพลัง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก การกินผัก
2. เพื่อปลูกฝังการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร
3. เพื่อให้เด็กรู้จักคุณค่าของผัก
4. เพื่อให้เด็กรู้จักวัสดุอุปกรณ์ ส่วนประกอบของการประกอบอาหารผัก
5. ร่วมสนทนากับครูและเพื่อนในการประกอบอาหารได้
6. เพื่อให้เด็กร่วมกิจกรรมด้วยความสนใจและเพลิดเพลิน

เนื้อหา

ลักษณะของผักสด ประกอบด้วย แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ
การกินผักสด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. นำเข้าสู่การประกอบอาหารด้วยกิจกรรมตามความเหมาะสมจากกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งต่อไปนี้ การสนทนาเกี่ยวกับผัก การร้องเพลงผัก
2. แนะนำส่วนผสมและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
3. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการประกอบอาหารโดยครูสาธิตวิธีทำ โดยใช้คำถามดังต่อไปนี้
 - เด็กๆ คิดว่าก่อนกินผักสดควรทำความสะอาดอย่างไร
 - เด็กๆ คิดว่าผักสดมีประโยชน์อย่างไร
 - เด็กๆ คิดว่าผักสดมีรสชาติอย่างไร
4. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติและข้อระวังในการใช้วัสดุอุปกรณ์การประกอบอาหาร

ขั้นดำเนินการ

1. เด็กเลือกเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5 คน
2. เด็กแต่ละกลุ่มวางแผนแบ่งหน้าที่ในการทำ

3. ตัวแทนเด็กแต่ละกลุ่มออกมารับวัสดุอุปกรณ์เพื่อร่วมมือประกอบอาหารร่วมกันตามที่ได้วางแผนไว้
4. เด็กแต่ละกลุ่มกินอาหารผักที่ทำร่วมกัน
5. เด็กช่วยกันเก็บอุปกรณ์และแสดงความคิดเห็นร่วมกันในการรับประทานอาหารผักที่ละกลุ่ม
6. ในระหว่างการประกอบอาหาร ครูและเด็กร่วมกันสนทนาถึงคุณค่าและประโยชน์ของผัก

ขั้นสรุป

1. เด็กและครูร่วมกันสรุปถึงขั้นตอนการประกอบอาหารผัก โดยให้เด็กแสดงความคิดเห็น ครูใช้คำถามและกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นและเป็นการทบทวนการประกอบอาหารจากผักจากรสชาติของผักแต่ละอย่างที่ได้บริโภค

สื่อการเรียนรู้

1. เพลง
2. กินผัก แดงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ
3. อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร กระทะ ทะพี จาน ช้อน ส้อม น้ำตาล น้ำปลาน้ำมัน เหยียง มีดพลาสติก กะละมัง

การประเมินผล

1. สังเกตการสนทนา การปฏิบัติลงมือทำ การตอบคำถาม
2. สังเกตความชอบการบริโภคผักบุงในชั้นดำเนินกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผัก

ภาคผนวก

เพลง กินผัก

ผัก ผัก ผัก
ให้หมู่นิดหน่อย

ยิ่งกินยิ่งอร่อย
ยิ่งอร่อย ผักบุง ผักบุง

หน่วย ร่างกายน่ารู้

แผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร วันที่ 2

ผักเพิ่มพลัง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการรับรู้ในการประกอบอาหารประเภทผัก การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผักการกินผัก
2. เพื่อปลูกผักควรบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร
3. เพื่อให้เด็กรู้จักการกินผัก
4. เพื่อให้เด็กรู้จักวัสดุอุปกรณ์ส่วนประกอบของการประกอบอาหารผัก
5. ร่วมสนทนากับครูและเพื่อนในการประกอบอาหาร
6. เพื่อให้เด็กร่วมกิจกรรมด้วยความสนใจและเพลิดเพลิน

เนื้อหา

ผักแต่ละชนิดมีคุณค่าทางอาหารและลักษณะแตกต่างกันไป ลำต้น ก้าน ใบ ดอก
 สี กลิ่น
 การผัดผักรวม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. นำเข้าสู่การประกอบอาหารด้วยกิจกรรมตามความเหมาะสมจากกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งต่อไป การท่องคำคล้องจองเกี่ยวกับผัก การใช้สื่อของจริงเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจและมีความพร้อมก่อนลงมือทำกิจกรรม
2. แนะนำส่วนผสมและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
3. เด็กและครูช่วยกันสนทนาเกี่ยวกับการประกอบอาหาร โดยครูสาธิตวิธีทำ ครูใช้คำถามดังต่อไปนี้
 - เด็กๆ คิดว่าผักมีส่วนประกอบอะไรบ้าง
 - เด็กๆ คิดว่าผัดผักมีรสชาติอย่างไร
 - เด็กๆ คิดว่าผัดผักกับต้มผักมีความแตกต่างกันอย่างไร
4. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับข้อตกลงเบื้องต้นต่อการปฏิบัติและข้อระวังในการใช้วัสดุอุปกรณ์และการประกอบอาหาร

ขั้นตอนการ

1. เด็กเลือกเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5 คน
2. เด็กแต่ละกลุ่มแบ่งหน้าที่กันในการประกอบอาหาร
3. ตัวแทนเด็กแต่ละกลุ่มออกมารับวัสดุอุปกรณ์เพื่อลงมือประกอบอาหาร
4. เด็กแต่ละกลุ่มกินอาหารผัก
5. เด็กแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรสชาติของอาหารผัก และช่วยเก็บอุปกรณ์ของกลุ่มและทำความสะอาดสถานที่

ขั้นสรุป

เด็กและครูช่วยกันสรุปถึงขั้นตอนการประกอบอาหารผัก โดยให้เด็กแสดงความคิดเห็นแล้ว ครูใช้คำถามกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นและเป็นการทบทวนการทำการประกอบอาหาร จากผัก รสชาติของผัก แต่ละอย่างที่ได้บริโภค

สื่อการเรียนรู้

1. คำคล้องจองผัก
2. ผักสด เช่น กวางตุ้ง ผักบุ้ง และผักกาดขาว
3. ส่วนประกอบของการประกอบอาหารผัก ได้แก่ หมู ซอส น้ำปลา กระเทียม
4. อุปกรณ์ ได้แก่ กระทะไฟฟ้า หม้อ ถ้วย จาน ช้อน ทัพพี มีด พลาสติก เขียง

การประเมินผล

1. สังเกตการประกอบอาหาร
2. การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตความชอบของการบริโภคผักในขั้นตอนกิจกรรม โดยใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผัก

ภาคผนวก

คำคล้องจอง ผัก

(คุณหญิงเบญจา แสงมะลิ)

ชื่อซีจี
นั้นผักกาด
นั้นแครอท แดง บวบ

ผักสดสะอาด
นั้นแตงกวา
กะหล่ำปลี

หน่วย ร่างกายน่ารู้

แผนการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร วันที่ 3

ผักเพิ่มพลัง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เกิดรับรู้ในการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารประเภทผัก การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก การกินผัก
2. เพื่อปลูกผักควรบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร
3. เพื่อให้เด็กรู้จักการกินผัก
4. เพื่อให้เด็กรู้จักวัสดุอุปกรณ์ส่วนประกอบของการประกอบอาหารผัก
5. ร่วมสนทนากับครูและเพื่อนในการประกอบอาหาร
6. เพื่อให้เด็กร่วมกิจกรรมด้วยความสนใจและเพลิดเพลิน

เนื้อหา

ผักมีหลายชนิดที่มีคุณค่าทางอาหารแต่ละชนิดที่แต่ละกลุ่มและมีรสชาติ รูปร่าง ที่แตกต่างกัน รวมทั้งให้คุณค่าการบริโภคต่อร่างกาย

คุณค่าการบริโภคที่สามารถนำผักมาประกอบอาหาร

การทำซूपผัก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. นำเข้าสู่การประกอบอาหารด้วยกิจกรรมตามความเหมาะสมจากกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งต่อไปนี้ การสนทนาเกี่ยวกับผัก การร้องเพลงผัก การใช้สื่อของจริงเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจและมีความพร้อมก่อนลงมือทำกิจกรรม
2. แนะนำส่วนผสมและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
3. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการประกอบอาหารโดยครูสาธิตวิธีทำ โดยใช้คำถามดังต่อไปนี้
 - เด็กๆ คิดว่าการทำต้มซूपผัก ควรใส่อะไรบ้าง
 - เด็กๆ คิดว่าซूपผักมีรสชาติเป็นอย่างไร
 - เด็กๆ คิดว่าซूपผักกับผัดผัก กินผักสด มีรสชาติแตกต่างกันอย่างไร
4. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับข้อตกลงเบื้องต้นถึงข้อควรปฏิบัติและข้อควรระวังในการใช้วัสดุอุปกรณ์และการประกอบอาหาร

ขั้นตอนการ

1. เด็กเลือกเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5 คน
2. เด็กแต่ละกลุ่มแบ่งหน้าที่กันในการประกอบอาหาร
3. ตัวแทนเด็กแต่ละกลุ่มออกมารับวัสดุอุปกรณ์แล้วลงมือประกอบอาหาร
4. เด็กแต่ละกลุ่มกินผัก
5. เด็กแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรสชาติของผัก และช่วยเก็บอุปกรณ์ของกลุ่ม และทำความสะอาดสถานที่

ขั้นสรุป

1. เด็กและครูร่วมกันสรุปถึงขั้นตอนการทำผักกรรม
2. ครูให้คำชมเชยและแรงเสริมให้เด็กแต่ละกลุ่มในการบริโภคผักด้วยตนเอง

สื่อการเรียนรู้

1. ร้องเพลงกินผักกัน
 2. ผักสด การทำต้มซूप เช่น หัวไชเท้า แครอท ต้นหอม ผักชี ผักกาดขาว
 2. ส่วนประกอบอาหารผัก ได้แก่ เต้าหู้ หมูสับ น้ำมันสำหรับผัด น้ำปลา ซอส น้ำตาล
 3. อุปกรณ์ ได้แก่ กระทะไฟฟ้า หม้อ ถ้วย จาน ช้อน ทัพพี เขียง มีดพลาสติก
- กะละมัง

การประเมินผล

1. สังเกตการประกอบอาหาร
2. การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตความชอบของการบริโภคผักในขั้นตอนกิจกรรม โดยใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผัก

ภาคผนวก

เพลงกินผักกัน

(อ.ศรีนวล รัตนสุวรรณ)

กินผักกันเถอะเรา
คะน้า กวางตุ้ง
มะเขือเทศสีดา

บวบ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว แดงกวา
ผักบุ้ง โหระพา
ฟักทอง กะหล่ำปลี

ภาคผนวก ข

- คู่มือการใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร
- ตัวอย่างแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร

คู่มือการใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการประกอบอาหาร

คำชี้แจง

แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร

1. การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก 5 ข้อ
2. การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก 5 ข้อ
3. การกินผัก 5 ข้อ

ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร หมายถึง การที่เด็กมีความชอบการบริโภคผักด้วยการแสดงออกด้วยความชอบในขณะที่เด็กบริโภคผักด้วยการรับประทานอาหารประเภทผักด้วยลักษณะต่างๆ ดังนี้

คู่มือการใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร ด้วยการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหารด้วยการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

1. การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก
 - 1.1 บอกชื่อผัก
 - 1.2 บอกสีผัก
 - 1.3 บอกประเภทของผัก
 - 1.4 บอกชื่ออาหารที่ปรุงจากผัก
 - 1.5 บอกประโยชน์ของผัก
2. การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก
 - 2.1 หยิบจับผัก
 - 2.2 ทำความสะอาดผัก
 - 2.3 บอกขั้นตอนในการประกอบอาหาร
 - 2.4 บอกส่วนประกอบในการประกอบอาหารผักอื่น ๆ ที่นำมาปรุงอาหารผัก
 - 2.5 บอกรายการอาหารผักที่นำมาประกอบอาหาร
3. การกินผัก
 - 3.1 กินผัก
 - 3.2 ขอเติมผัก
 - 3.3 แสดงสีหน้าท่าทางการกินผักด้วยความพอใจ
 - 3.4 กินผักในแต่ละมื้อตามที่กำหนด 1-5 อย่าง
 - 3.5 ขอร้องให้ครูประกอบอาหารผักอีกในมื้อต่อไป

4. การสร้างเสริมประสบการณ์การบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหารด้วยการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นการบันทึกทั้งในรูปความถี่ (จำนวนครั้ง) และศักยภาพของความชอบจัดเป็น 3 ระดับคะแนน คือ 1, 2 และ 0 เวลาที่ใช้ในการสังเกต การสังเกตในเรื่องนี้จะทำการสังเกตสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมการสังเกตทั้งหมด 9 ครั้ง ครั้งที่ 1 ชั่งเก็บความชอบรับรู้ในการจัดประสบการณ์ประกอบอาหารประเภทผักเป็นเวลา 1 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ซึ่งในวันสุดท้ายของสัปดาห์ที่เก็บข้อมูลการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหาร ในการจัดประสบการณ์คือวันศุกร์ โดยมีผู้ทำการสังเกตและบันทึกแบบสังเกตในชั้นดำเนินการกิจกรรมในช่วง 9.30 - 10.00 น. รวมสังเกตครั้งละ 30 นาที ครั้งที่ 2 - ครั้งที่ 8 ช่วงดำเนินการทดลองด้วยการจัดได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ซึ่งวันสุดท้ายของแต่ละสัปดาห์ที่ดำเนินการคือ ทุกๆ วันศุกร์ จะทำการสังเกตและบันทึกการสังเกตนั้นดำเนินการกิจกรรมช่วง 9.30 - 10.00 น รวมการสังเกตครั้งละ 30 นาที

ข้อปฏิบัติในการสังเกต

1. เขียนชื่อผู้สังเกต (นักเรียน ชั้น เดือน ปี ที่ทำการสังเกต)
2. เวลาที่ใช้ในการสังเกตในแต่ละครั้ง รวมทั้งสิ้น 30 นาที สังเกตเด็กในระหว่างการบริโภคผักและระหว่างการจัดประสบการณ์ในการประกอบอาหารเป็นกลุ่มๆ กลุ่มละ 12 นาที ในทุกๆ วันศุกร์ ของแต่ละสัปดาห์

การบันทึกการสังเกต

ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหารด้วยการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารตรงกับหัวข้อใดและช่วงระดับคะแนนความชอบการบริโภคผักตรงกับข้อใดให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่วงนั้นถ้าเกิดความชอบการบริโภคอาหารช่วงระดับคะแนนความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการประกอบอาหารซ้ำช่วงเดิมให้ทำเครื่องหมาย ✓ เพิ่มลงในช่องเดิมตามจำนวนครั้งที่เกิดความชอบซ้ำโดยทำการบันทึกช่วงระดับคะแนน 2 บันทึก เมื่อเด็กมีความชอบในการบริโภคผักอย่างต่อเนื่องทุกครั้ง ช่องระดับคะแนนหนึ่งบันทึกเมื่อเด็กแสดงความชอบการบริโภคผักตามเพื่อนบอกมีแรงเสริมทุกครั้ง ช่วงระดับคะแนน 0 บันทึกเมื่อเด็กไม่แสดงความชอบการบริโภคผัก

หมายเหตุ

ถ้าพบเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับคะแนนใดก็ให้คะแนนเท่ากับช่วงระดับคะแนนนั้นและถ้าพบเครื่องหมาย ✓ ซ้ำในช่วงระดับคะแนนนั้นให้นำจำนวนที่ซ้ำคูณกับช่วงระนาบคะแนนในช่วงนั้น เช่น ในช่วงระดับคะแนน 2 ซ้ำ 2 ครั้ง คะแนนเท่ากับ 4 คะแนนเป็นต้น

คู่มือการใช้แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

ด้วยการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

คำชี้แจง

แบบสังเกตการส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยด้วยการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

1. การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก 5 ข้อ
2. การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก 5 ข้อ
3. การกินผัก 5 ข้อ

การบริโภคผักตามหลักโภชนาการ หมายถึง การที่เด็กมีความชอบการบริโภคผักด้วยการแสดงออกในขณะที่เด็กบริโภคผักด้วยการรับประทานอาหารประเภทผักด้วยลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

คู่มือการใช้แบบสังเกตการส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

ด้วยการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

แบบสังเกตการส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยด้วยการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร

1. การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารประเภทผัก
 - 1.1 บอกชื่อผัก
 - 1.2 บอกสีผัก
 - 1.3 บอกประเภทของผัก
 - 1.4 บอกชื่ออาหารที่ปรุงจากผักได้
 - 1.5 บอกประโยชน์ของผักได้
2. การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก
 - 2.1 หยิบจับผักด้วยตนเอง
 - 2.2 ทำความสะอาดผัก
 - 2.3 บอกส่วนประกอบในการประกอบอาหารได้
 - 2.4 บอกส่วนประกอบอาหาร ในการประกอบอาหารผักอื่นๆ ที่นำมาปรุงอาหาร
 - 2.5 บอกรายการอาหารผักที่นำมาประกอบอาหารได้
3. การกินผัก
 - 3.1 กินผัก
 - 3.2 ขอเติมผักอีก
 - 3.3 แสดงสีหน้าท่าทางการกินผักด้วยความพอใจ
 - 3.4 กินผักในแต่ละมื้อตามที่กำหนด 1-5 อย่างได้
 - 3.5 ขอร้องให้ครูประกอบอาหารผักอีกในครั้งต่อไป
4. การสร้างเสริมประสบการณ์การบริโภคหลักตามหลักโภชนาการเด็กปฐมวัย ด้วยการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นการบันทึกทั้งในรูปความถี่ (จำนวนครั้ง) และจัดเป็น 3 ระดับคะแนน คือ 1, 2 และ 0 เวลาที่ใช้ในการสังเกต การสังเกตในเรื่องนี้จะทำการสังเกตสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

รวมการสังเกตทั้งหมด 9 ครั้ง ครั้งที่ 1 ช่องรับรู้ในการจับประสบการณ์ประกอบอาหารประเภทผักเป็นเวลา 1 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ซึ่งในวันสุดท้ายของสัปดาห์ที่เก็บข้อมูลการบริโภคผักตามหลักโภชนาการในการจัดประสบการณ์คือวันศุกร์ โดยมีผู้ทำการสังเกตและบันทึกแบบสังเกตในชั้นดำเนินการกิจกรรมในช่วง 9.30 - 9.30 น. รวมสังเกตครั้งละ 30 นาที ครั้งที่ 2 - ครั้งที่ 9 ช่วงดำเนินการทดลองด้วยการจัดได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ซึ่งวันสุดท้ายของแต่ละสัปดาห์ที่ดำเนินการคือ ทุกๆ วันศุกร์ จะทำการสังเกตและบันทึกการสังเกตนั้นดำเนินการกิจกรรมช่วง 9.00 - 9.30 น รวมการสังเกตครั้งละ 30 นาที

ข้อปฏิบัติในการสังเกต

1. เขียนชื่อผู้สังเกต (นักเรียน ชั้น เดือน ปี ที่ทำการสังเกต)
2. เวลาที่ใช้ในการสังเกตในแต่ละครั้ง รวมทั้งสิ้น 30 นาที สังเกตเด็กในระหว่างการจัดประสบการณ์และการประกอบอาหารเป็นกลุ่ม ๆ กลุ่มละ 15 นาที ในทุกๆ วันศุกร์ ของแต่ละสัปดาห์

การบันทึกการสังเกต

การส่งเสริมการบริโภคผักตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย ด้วยการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารตรงกับหัวข้อและช่วงระดับคะแนนการบริโภคผักตรงกับข้อใดให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่วงนั้นถ้าเกิดความชอบการบริโภคผักช่วงระดับคะแนนความชอบการบริโภคผักตามหลักโภชนาการซ้ำช่วงเดิมให้ทำเครื่องหมาย ✓ เพิ่มลงในช่องเดิมตามจำนวนครั้งที่เกิดความชอบซ้ำโดยทำการบันทึกช่วงระดับคะแนน 2 บันทึก เมื่อเด็กมีความชอบในการบริโภคผักอย่างต่อเนื่องทุกครั้ง ช่องระดับคะแนนหนึ่งบันทึกเมื่อเด็กแสดงความชอบการบริโภคผักตามเพื่อนบอกมีแรงเสริมทุกครั้ง ช่วงระดับคะแนน 0 บันทึกเมื่อเด็กไม่แสดงความชอบการบริโภคผัก

หมายเหตุ

ถ้าพบเครื่องหมาย / ในช่องระดับคะแนนใดก็ให้คะแนนเท่ากับช่วงระดับคะแนนนั้นและถ้าพบเครื่องหมาย / ซ้ำในช่วงระดับคะแนนนั้นใดให้นำจำนวนที่ซ้ำคูณกับช่วงระนาบคะแนนในช่วงนั้น เช่น ในช่วงระดับคะแนน 2 ซ้ำ 2 ครั้ง คะแนนเท่ากับ 4 คะแนนเป็นต้น

**คำอธิบายเกณฑ์การให้คะแนนแบบสังเกตความชอบการบริโภคผัก
ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร**

ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร	ระดับ คะแนน	รายละเอียดความชอบที่สังเกต
1. การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร		
1.1 บอกชื่อผัก	2	เด็กบอกชื่อผักได้ด้วยตนเอง
	1	เด็กบอกชื่อผักตามเพื่อนบอก
	0	เด็กบอกชื่อผักไม่ได้
1.2 บอกสีของผัก	2	เด็กบอกสีของผักได้ด้วยตนเอง
	1	เด็กบอกสีของผักตามเพื่อนหรือครูบอก
	0	เด็กบอกสีไม่ได้
1.3 บอกประเภทของผัก	2	เด็กบอกประเภทผักได้ด้วยตนเอง
	1	เด็กบอกประเภทผักตามเพื่อนบอกหรือครูบอก
	0	เด็กบอกประเภทผักไม่ได้
1.4 บอกชื่ออาหารที่ปรุงจากผัก	2	เด็กบอกชื่ออาหารที่ปรุงจากผักได้ด้วยตนเอง
	1	เด็กบอกชื่ออาหารผักตามครูบอกหรือเพื่อนบอก
	0	เด็กบอกชื่ออาหารผักไม่ได้
1.5 บอกประโยชน์ของผัก	2	เด็กบอกประโยชน์ของผักด้วยตนเอง
	1	เด็กบอกประโยชน์ของผักตามเพื่อนหรือครูบอก
	0	เด็กบอกประโยชน์ของผักไม่ได้
2. การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก		
2.1 หยิบจับผัก	2	เด็กหยิบจับผักด้วยตนเอง
	1	เด็กหยิบจับผักด้วยตนเอง
	0	เด็กไม่หยิบจับผัก

ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร	ระดับ คะแนน	รายละเอียดความชอบที่สังเกต
2.2 ทำความสะอาดผัก	2	เด็กทำความสะอาดผักด้วยตนเอง
	1	เด็กทำความสะอาดผักต้องมีแรงกระตุ้น ทุกครั้ง
	0	เด็กไม่ทำความสะอาดผัก
2.3 บอกขั้นตอนในการประกอบอาหาร	2	เด็กบอกขั้นตอนการประกอบอาหารได้ ด้วยตนเอง
	1	เด็กบอกขั้นตอนการประกอบอาหารตาม เพื่อนหรือครูบอก
	0	เด็กบอกขั้นตอนการประกอบอาหารไม่ได้
2.4 บอกส่วนประกอบอาหารในการ ประกอบอาหารผักอื่นๆ ได้ ที่นำมาปรุงอาหาร	2	เด็กบอกส่วนประกอบในการประกอบ อาหารผักอื่นๆ ที่นำมาปรุงอาหารผักได้ ด้วยตนเอง
	1	เด็กบอกส่วนประกอบในการประกอบ อาหารผักอื่น ๆ ที่นำมาปรุงอาหารผัก ตามเพื่อนหรือต้องมีแรงกระตุ้นทุกครั้ง
	0	เด็กบอกส่วนประกอบในการประกอบ อาหารผักอื่น ๆ ที่นำมาปรุงอาหารผัก ไม่ได้
2.5 บอกรายการอาหารผักที่นำมา ประกอบอาหาร	2	เด็กบอกรายการอาหารผักได้ด้วยตนเอง
	1	เด็กบอกรายการอาหารผักตามที่เพื่อน บอกทุกครั้ง
	0	เด็กบอกรายการอาหารผักไม่ได้
3. การกินผัก		
3.1 กินผัก	2	เด็กกินผักด้วยตนเอง ตักกินผักเองจน หมด
	1	เด็กกินผักตามเพื่อนต้องมีแรงเสริมใน การกินผัก
	0	เด็กไม่กินผัก

ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร	ระดับ คะแนน	รายละเอียดความชอบที่สังเกต
3.2 ขอเติมผัก	2	เด็กเติมผักด้วยตนเอง
	1	เด็กเติมผักตามเพื่อนหรือครูเติมให้
	0	เด็กไม่เติมผัก
3.3 แสดงสีหน้าท่าทางการกินผักด้วยความพอใจ	2	เด็กมีสีหน้าท่าทางการกินผักด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส พอใจเมื่อกินผัก
	1	เด็กมีสีหน้าพอใจเมื่อกินผักที่ตนเองชอบเป็นบางอย่าง
	0	เด็กแสดงสีหน้าไม่ชอบผัก
3.4 กินผักในแต่ละมื้อตามกำหนด 1 - 5 อย่าง	2	เด็กกินผักที่ปรุงจากผักได้ 1 - 5 อย่าง ได้ด้วยตนเอง
	1	เด็กเลือกกินผักตามที่ตัวเองชอบเป็น บางอย่าง
	0	เด็กไม่กินผักสักอย่างเดียว
3.5 ขอร้องให้ครูประกอบอาหารผักอีกใน มื้อต่อไป	2	เด็กขอร้องให้ครูประกอบอาหารนำผักอีก ในมื้อต่อไปด้วยตนเอง
	1	เด็กขอร้องครูนำผักที่ตนเองชอบมา ประกอบอาหารให้กินอีกตามเพื่อนบอก
	0	เด็กไม่แสดงท่าทางขอร้องให้ครูปรุง อาหารผัก

**แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย
ที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร**

วันที่สังเกต.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อผู้สังเกต.....นามสกุล.....เป็นผู้สังเกต

ชื่อนักเรียน.....นามสกุล.....ชั้นอนุบาลปีที่ 1

คำชี้แจง สังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร
รายละเอียดในหัวข้อต่างๆแล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่วงระดับคะแนนตามจำนวนครั้งที่เด็กมี
ความชอบการบริโภคผัก

ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัด ประสบการณ์ประกอบอาหาร	ระดับคะแนน		
	2	1	0
1. การรับรู้ในการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร ประเภทผัก			
1.1 บอกชื่อผัก			
1.2 บอกสีของผัก			
1.3 บอกประเภทของผัก			
1.4 บอกชื่ออาหารที่ปรุงจากผัก			
1.5 บอกประโยชน์ของผัก			
2. การแสดงออกในกิจกรรมการประกอบอาหารผัก			
2.1 หยิบจับผัก			
2.2 ทำความสะอาดผัก			
2.3 บอกขั้นตอนในการประกอบอาหาร			
2.4 บอกส่วนประกอบในการประกอบอาหารผักอื่นๆ ที่นำมาปรุงอาหารผัก			
2.5 บอกรายการอาหารผักที่นำมาประกอบอาหาร			
3. การกินผัก			
3.1 กินผัก			
3.2 ขอเติมผัก			
3.3 แสดงสีหน้าท่าทางการกินผักด้วยความพอใจ			
3.4 กินผักในแต่ละมื้อตามกำหนด 1-5 อย่าง			
3.5 ขอร้องให้ครูประกอบอาหารผักอีกในมื้อต่อไป			

ภาคผนวก ค

- ตารางแสดงการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างความชอบกับจุดประสงค์ IOC

ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ

แบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

ที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร

ชุด ที่	ข้อคำถาม	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	การรับรู้ในการจัดประสบการณ์ การประกอบอาหารประเภทผัก	1	1	1	1	3	1
		2	1	1	1	3	1
		3	1	1	1	3	1
		4	1	1	1	3	1
		5	1	1	1	3	1
2	การแสดงออกในกิจกรรม การประกอบอาหารประเภทผัก	1	1	1	1	3	1
		2	1	1	1	3	1
		3	1	1	1	3	1
		4	0	1	1	2	0.67
		5	1	1	1	3	1
3	การกินผัก	1	1	1	1	3	1
		2	0	1	1	2	0.67
		3	1	1	1	3	1
		4	1	1	1	3	1
		5	1	1	1	3	1

หมายเหตุ

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1 คือ อาจารย์ไพบุลย์ อุบันโน

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2 คือ อาจารย์ อรินทร์ น่อมถนอม

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3 คือ อาจารย์ อุดลย์ ใบกุหลาบ

ภาคผนวก ง
บัญชีรายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

บัญชีรายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแผนการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร
 - 1.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์พวงทอง ไสยวรรณ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏ
พิบูลสงคราม
 - 1.2 อาจารย์อัจฉรา พ่วงลาก นักโภชนาการประจำโรงพยาบาล
พุทธชินราช
 - 1.3 อาจารย์ ดารารัตน์ อุทัยพยัคฆ์ ศึกษานิเทศก์ประจำสำนักงาน
เขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี
2. ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสังเกตความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับ
การจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร
 - 2.1 อาจารย์ไพบูลย์ อุปันโน อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - 2.2 อาจารย์อรินทร์ น่วมถนอม อาจารย์ประจำโรงเรียนบางกะปิ
 - 2.3 อาจารย์อดุลย์ ใบกุหลาบ นักวิชาการศึกษาประจำมหาวิทยาลัยนเรศวร

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวปิยนันท์ แซ่จิว
วันเดือนปีเกิด	7 กรกฎาคม 2509
สถานที่เกิด	จังหวัดลำปาง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	ศูนย์พัฒนาเด็กเทศบาล ต.กระสัง อ.กระสัง จ.บุรีรัมย์
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลกระสัง อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2534	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเฉลิมขวัญสตรีจังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ.2537	อนุปริญญาการจัดการทั่วไป จากสถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม
พ.ศ.2540	ค.บ (การศึกษาปฐมวัย) จากสถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม
พ.ศ.2550	กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ