

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

15 พ.ย. 2560



ปริญญานิพนธ์
ของ
วนิสา องอาจ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

กุมภาพันธ์ 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

A 416489

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร



บทคัดย่อ
ของ
วนิสา องอาจ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
กุมภาพันธ์ 2560

วนิสสา อองอาจ. (2559). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัด

กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (วิทยาการทางการศึกษาและการจัดการเรียนรู้).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา


ปรินญาณินพนธ์:รองศาสตราจารย์ ดร. สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์, รองศาสตราจารย์

ดร. บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มของเด็กคือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม กลุ่มขนมเครื่องดื่ม และศึกษาข้อมูลทั่วไปและการจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือเด็กปฐมวัยและผู้ปกครองของเด็ก โดยเด็กปฐมวัยเป็นเด็กนักเรียนอนุบาลที่มีอายุ 4-6 ปี กำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 และผู้ปกครองของเด็กเป็นผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ทั้งหมด 221 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยมีความเชื่อถือได้ที่คำนวณด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.71-0.82 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าความถี่ ค่าร้อยละและสถิติการทดสอบไค-กำลังสอง (chi-squared test statistic)

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มนมเพียงกลุ่มเดียวที่มีการบริโภคอาหารสามระดับคือระดับน้อย ปานกลางและมาก ในจำนวนไม่แตกต่างกัน ($\chi^2 = 1.75$, $df=2$, $p=0.42$) ส่วนการบริโภคอาหารกลุ่มขนม-เครื่องดื่มกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มผักและกลุ่มผลไม้ รวมทั้งการบริโภคอาหารโดยรวมในสามระดับมีจำนวนแตกต่างกัน ($\chi^2 = 22.41-246.36$, $p<0.01$) และ 2) ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวมและกลุ่มผลไม้ แต่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มอื่นๆอีกห้ากลุ่ม ($\chi^2 = 9.49$, $p<0.05$ - $\chi^2 = 22.67$, $p<0.01$) โดยเพศ แหล่งจัดอาหาร และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารของผู้ปกครองไม่มีผลต่อ การบริโภคอาหารทุกกลุ่ม ส่วนข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กส่วนใหญ่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวมและรายกลุ่ม ($\chi^2 = 10.76$, $p<0.05$ - $\chi^2 = 48.61$, $p<0.01$) ยกเว้นเฉพาะการจัดเตรียมอาหาร ไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มขนม ($\chi^2 = 7.27$, $p>0.01$) และการประกอบอาหารไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ ($\chi^2 = 4.17$) และกลุ่มผัก ($\chi^2 = 7.06$)

A STUDY OF FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN
IN SCHOOLS UNDER BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION



AN ABSTRACT
BY
WANISA AONGRT

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

February 2016

Wanisa Aongart. (2016). *A Study Of Food Consumption Behavior Of Preschool Children In Schools Under Bangkok Metropolitan Administration*. M.ed. (Education and Learning Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Adviser committee : Assoc. Prof.Dr.Sirima Pinyoanuntapong, Assoc. Prof.Dr.Boonchird Pinyoanuntapong.

This research was a study of food consumption behavior of preschool children in schools under Bangkok Metropolitan Administration. The purposes of research were to study the consumption behavior of preschool children in six food groups: rice-starch, vegetables, fruits, meat-fish-eggs-beans, milk-dairy products, and snacks-drinks; and to investigate the general and food preparation information of their parents affecting the food consumption behavior. The sample used in study was 221 preschool children and their parents. The preschool children were kindergarten students, with 4-6 years of age, who were studying in schools under Bangkok Metropolitan Administration in second semester of 2015 academic year. The parents of children were those who completed questionnaire. The instrument for collecting data was a questionnaire asking about food consumption behavior of the preschool children with reliability, calculated by using Cronbach's alpha, at 0.71-0.82. The data were statistically analyzed by using frequency, percentage and chi-squared test statistic.

The research results revealed that 1) the food consumption of preschool children only in the group of milk was found in three levels of little, middle and a lot with no different amounts ($\chi^2=1.75$, $df=2$, $p=0.42$). The food consumption in the groups of snacks-drinks, rice-starch, meat-fish-eggs-beans, vegetables, and fruits, and also the food consumption in general were found in three levels with different amounts ($\chi^2=22.41-246.36$, $p<0.01$).2) The general information of parents did not affect the food consumption of preschool children in general and in the group of fruits. However, it affected the food consumption in other five groups ($\chi^2=9.49$, $p<0.05$ - $\chi^2=22.67$, $p<0.01$). Genders, food preparation sources and perception of information about food of the parents did not affect the food consumption in all groups. The information about food preparation for most children affected the food consumption of the children both in general and in individual groups ($\chi^2=10.76$, $p<0.05$ - $\chi^2=48.61$, $p<0.01$), except in the group of snacks ($\chi^2=7.27$, $p>0.01$). Moreover, cooking did not affect the food consumption in the groups of fruits ($\chi^2=4.17$) and vegetables ($\chi^2=7.06$).

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ของ

วนิสสา อองอาจ

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการทางการศึกษาและการจัดการเรียนรู้
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พิธีรับ ๒.


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

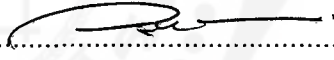
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์จัตตชัย เอกปัญญาสกุล)

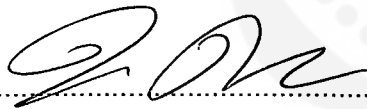
วันที่...10.....เดือน...กุมภาพันธ์....พ.ศ. 2560..

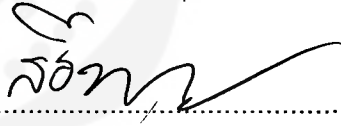
อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์


คณะกรรมการสอบปากเปล่า

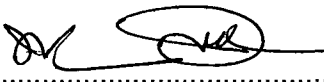

.....ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์)


.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ)


.....ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์)


.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พัฒนา ชัชพงศ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะได้รับความกรุณาอย่างยิ่ง จาก รองศาสตราจารย์ ดร.สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ กรรมการที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ในการให้คำปรึกษาแนะนำ เสนอแนะเกี่ยวกับข้อมูลทางสถิติ ตลอดจนชี้แนวทางแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึก ซาบซึ้งในความกรุณาครั้งนี้ ที่ทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอกราบพระคุณ เป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ ดร.พัฒนา ชัชพงศ์ ดร.ประพิมพ์พงษ์ วัฒนะรัตน์ และคณาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาระดับมัธยมศึกษาทุกท่านที่ได้กรุณา ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ทักษะและคำแนะนำต่างๆ จนทำให้ประสบความสำเร็จในการศึกษา ครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.ปัทมวิษณุ ไบกุลหลาบ อาจารย์จุลศักดิ์ สุขสบาย อาจารย์เสกสรร มาตวงแสง อาจารย์ศศิธร รมะบุตร นาง สุจิตต์ สาลีพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขทรงคุณวุฒิด้าน โภชนาการ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเสนอแนะสิ่งที่ดีให้ ทำให้ เครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพมากขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ คณะครู ผู้ปกครอง ตลอดจนนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียนไขศรีปราโมชอนุสรณ์ โรงเรียนวัดยานนาวา โรงเรียนวัดเศวตฉัตร โรงเรียนวัดดอนที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวก ตลอดจนการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ อาจารย์ ดร. พัฒนา ชัชพงศ์ รองศาสตราจารย์ ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ ที่ได้กรุณาอบรมสั่งสอนให้ความรู้ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ นิสิตปริญญาโทสาขาวิชาการศึกษาระดับมัธยมศึกษาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจที่ดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ ทุกท่านในครอบครัว และคุณสันติ ชิมพัฒนานนท์ที่ สนับสนุนช่วยเหลือให้กำลังใจและจุดประกายให้ความรู้ รวมถึงผู้มีพระคุณทุกท่านที่ไม่ได้กล่าวนาม ในการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ผลักดันให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของ บิดา มารดาที่ได้อบรมเลี้ยงดู พระคุณของอาจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ได้ประสิทธิ์ ประสาทความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	7
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย.....	9
ความหมายของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ.....	9
หลักการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย.....	10
ประเภทของพัฒนาการ.....	11
ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย.....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการของเด็กปฐมวัย.....	16
ความหมายและความสำคัญของอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย.....	18
ผลกระทบของอาหารและโภชนาการกับคุณภาพชีวิตเด็กปฐมวัย.....	18
บทบาทความต้องการสารอาหารในเด็กปฐมวัย.....	19
การจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย.....	22
การส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีสำหรับเด็กวัยปฐมวัย.....	30
การประเมินผลภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัย.....	31
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย	35
ความหมายของพฤติกรรม.....	35
องค์ประกอบของพฤติกรรม.....	36
ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย.....	38
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็กปฐมวัย.....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการศึกษาวิจัย.....	45
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	45
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
สถิติที่ใช้ในวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
5 สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ.....	74
สรุปผลการวิจัย.....	76
การอภิปรายผล.....	81
ข้อเสนอแนะ.....	85
บรรณานุกรม.....	87
ภาคผนวก.....	92
ภาคผนวก ก.....	93
ภาคผนวก ข.....	100
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	102

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ความเจริญทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย.....	11
2 การใช้กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กของเด็กอายุ 0-6 ปี.....	12
3 การใช้กล้ามเนื้อเล็กของเด็กอายุ 0-6 ปี.....	12
4 ความเจริญทางด้านอารมณ์-จิตใจ.....	13
5 ปริมาณอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย 1-6 ปี.....	21
6 ความหมายของภาวะการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก.....	32
7 ความหมายของภาวะการเจริญเติบโตด้านส่วนสูง.....	33
8 ความหมายของภาวะโภชนาการ.....	34
9 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	46
10 เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิงและชายอายุ 4-6 ปี.....	49
11 จำนวนและร้อยละทั่วไปของเด็กปฐมวัยจำแนกตามเพศและอายุ.....	56
12 จำนวนร้อยละข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กปฐมวัยน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ.....	57
13 จำนวนและร้อยละข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กปฐมวัยด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ.....	57
14 จำนวนและร้อยละข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กปฐมวัยด้านน้ำหนัก ตามเกณฑ์ส่วนสูง.....	58
15 จำนวนร้อยละของลักษณะข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองจำแนกตามเพศ.....	59
16 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง.....	61
17 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มผัก.....	62
18 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้.....	63
19 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว....	63
20 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มนม ผลิตภัณฑ์จากนม..	64
21 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มขนมเครื่องดื่ม.....	65
22 จำนวนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยสามระดับ.....	66
23 จำนวนและร้อยละข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยกลุ่มการจัดเตรียมอาหาร....	67
24 จำนวนและร้อยละข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยกลุ่มการเลือกซื้ออาหาร...	69
25 จำนวนร้อยละข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยการประกอบอาหาร.....	70
26 ค่าไค-กำลังสอง ของการทดสอบความเป็นอิสระของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของเด็กกับปัจจัยทั่วไปของผู้ปกครองเด็ก.....	71
27 ค่า ไค-กำลังสอง ของการทดสอบความสัมพันธ์ และความเป็นอิสระของ พฤติกรรมการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย.....	73

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
28 ตาราง 28 จำนวนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ระดับน้อย ระดับปานกลาง และระดับมาก.....	78
29 ค่าไค-กำลังสอง ของการทดสอบความเป็นอิสระของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กกับข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง.....	80



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การจะพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีให้ทันยุคสมัยแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ จำเป็นต้องเน้นทรัพยากรมนุษย์เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาประเทศ เด็กเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของประเทศ ซึ่งต้องได้รับการพัฒนาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงแปดปี เป็นช่วงระยะที่สำคัญที่สุดของพัฒนาการทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ สังคม และบุคลิกภาพ (สิริมา ภิญาโณนันตพงษ์. 2550 : 1) และในด้านสุขภาพอนามัย การเจริญเติบโตของเด็กถือเป็นตัวชี้วัดสำคัญต่อสุขภาพโดยรวม ซึ่งตัวบ่งชี้ที่บ่งบอกถึงการเจริญเติบโตของเด็กได้ดีคือภาวะโภชนาการของเด็ก ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานของการมีสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ อาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย อีกทั้งทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และทำให้การทำงานของร่างกายเป็นไปตามปกติ (ธีรภัทร์ ฉ่ำแสง 2556 :1) ถ้าได้รับอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอ ทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดี อาหารมีความสำคัญต่อเด็กมาก จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ความสามารถในการต้านทานโรคความเจริญของระบบสมองและเส้นประสาท ที่มีผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์และบุคลิกภาพของเด็ก (ศิริศักดิ์ สุนทรไชย. 2556: 34) ถ้าเด็กได้รับปริมาณอาหารและสารอาหารเพียงพอครบถ้วนตามความต้องการ จะมีสุขภาพอนามัยดี แต่ถ้าหากเด็กไม่ได้รับอาหารที่ดี ไม่เพียงพอ อาหารไม่มีคุณภาพ ก็จะทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหาร และภาวะอ้วน สิ่งที่จะมีปัญหากับข้อเขาและโรคเรื้อรังในอนาคต สุขภาพอนามัยไม่สมบูรณ์ เตี้ยแคระแกร็น เติบโตช้า พัฒนาการไม่สมวัย สภาพร่างกายผิดปกติ ส่งผลให้พฤติกรรมผิดปกติไปด้วย ดังนั้นอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อโครงสร้างของร่างกาย สติปัญญา และสุขภาพ เด็กที่กินอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผักและผลไม้โดยมีความหลากหลายของอาหารในกลุ่มเดียวกัน และปริมาณเหมาะสม จะทำให้เด็กมีการเจริญเติบโต สมองดี ฉลาด เร็ว มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นผลให้พัฒนาการมีความเหมาะสมตามวัย และสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคทำให้ไม่เจ็บป่วยบ่อย หรือเจ็บป่วยแต่หายเร็วไม่รุนแรง (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. 2556: 48)

ปัญหาโภชนาการในปัจจุบันนับวันเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป สืบเนื่องมาจากวิถีชีวิตของคนในเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพมหานครมีการเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจเป็นวิถีที่เร่งรีบ อาหารจานด่วน สะดวกรวดเร็ว ทันใจ ซื่อหาบริโภคได้ง่าย จึงเป็นตัวเลือกหลักสำหรับพ่อแม่ในสังคมยุคนี้ ที่จะเลือกและจัดทำให้เด็ก หรือบางครั้งอาจจัดให้ตามที่เด็กเรียกร้อง ประกอบกับสังคมของเทคโนโลยีดิจิทัล สื่อ โฆษณาอื่น ๆ ที่เข้ามามี

บทบาทต่อการบริโภคอาหารของเด็กและผู้ใหญ่ จึงทำให้วิถีชีวิตของพฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนไป จากที่เมื่อก่อนพ่อแม่จะเป็นผู้ลงมือจัดเตรียมอาหารให้เด็กได้รับประทานเอง ก็เปลี่ยนไป เนื่องจากพ่อแม่ต้องเร่งรีบไปทำงาน และส่งลูกเข้าโรงเรียนให้ทัน และแข่งกับเวลา จึงมีเวลาในการจัดหาอาหารให้เด็กน้อย อาจจะตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่ร้านสะดวกซื้อ หรือ อาหารตามร้านค้า อาหารจานด่วน ซึ่งอาหารเหล่านี้บางครั้งก็ทั้งมีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ต่อเด็ก ส่งผลให้เด็กมีภาวะโภชนาเกิน หรือภาวะขาดอาหารได้

จากการสำรวจสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในปี 2556 ผลการสำรวจพบว่าร้อยละ 88.0 ของประชากรอายุ 6 ปี ขึ้นไป ทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ โดยพบว่ากลุ่มวัยเด็กอายุ 6-14 ปี ในการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ สูงสุดร้อยละ 92.7 และมีการบริโภคอาหารว่างมากที่สุดในอัตราส่วนร้อยละ 89.8 ในประชากรวัยเด็กอายุ 6-14 ปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556: 14) จากรายงานการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2555 ในด้านของโภชนาการพบว่าในประเทศไทยเด็กร้อยละ 10.9 มีภาวะอ้วน โดยเด็กในภาคกลางมีภาวะอ้วนมากที่สุดร้อยละ 15.4 รองลงมาคือกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 13.6 ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบเด็กอ้วนต่ำสุดร้อยละ 8.4 สัดส่วนของเด็กที่มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (อ้วน) ในเขตเทศบาลร้อยละ 11.3 และ 10.6 ตามลำดับ สัดส่วนของเด็กอ้วนในกลุ่มอายุ 24-35 เดือนอ้วนร้อยละ 13.3 มากกว่ากลุ่มอายุอื่น และเด็กที่มีแม่มีการศึกษาสูงกว่าระดับมัธยมศึกษา มีภาวะอ้วนสูงกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ ร้อยละ 13.7 เด็กในครัวเรือนที่มีฐานะร่ำรวยมากมีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานในสัดส่วนที่สูงกว่าฐานะอื่น ๆ ร้อยละ 14.9 (สำนักงานสถิติ, 2555: 28) นอกจากนี้ข้อมูลรายงานการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-12 ปี ในปี 2556 มีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างที่สมส่วนเพียงร้อยละ 60.7 และมีภาวะเริ่มอ้วนเพิ่มขึ้น คือจากร้อยละ 8.8 ในปี 2556 เป็นร้อยละ 9.5 ในปี 2557 เนื่องจากพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง ทั้งปริมาณและสัดส่วน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล และอาหารที่มีไขมันสูงในปริมาณมาก แต่กินผลไม้ น้อย รวมทั้งเคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกายน้อยในแต่ละวัน (กรมอนามัย, 2557: 20) ที่น่ากังวลคือสถานการณ์เด็กอ้วนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน จากการสำรวจในปี พ.ศ. 2552 เด็กไทยปฐมวัยอายุ 1-15 ปี และวัยเรียนอายุ 6-14 ปี ประมาณ 1 ใน 10 คน มีภาวะน้ำหนักเกิน และอ้วน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557: 11)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพพบมากขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นผลปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมด้านอาหารที่เปลี่ยนไป การเติบโตอย่างรวดเร็วของตลาดอุตสาหกรรมผลิตอาหารและเครื่องดื่มธุรกิจร้านอาหาร ซูเปอร์สโตร์และร้านสะดวกซื้อ แพรนไชน์ส่งผลกระทบ ต่อจำนวนชนิดและประเภทของอาหารที่มีการจำหน่าย (availability) และการเข้าถึงอาหารของคนกลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ มีความหลากหลายเพิ่มขึ้น เข้าถึงหรือหาซื้อได้ง่ายในทุกพื้นที่ ส่วนใหญ่มักมีเด็กและกลุ่มวัยรุ่นเป็นเป้าหมายสำคัญ ค่านิยม และทัศนคติบางประการที่ยังคงมีอยู่ในสังคมไทย เช่น มุมมองต่อเด็กอ้วนและจำม่ว่า น่ารัก เป็นเด็กสมบูรณ์และแข็งแรงโตขึ้นแล้วจะผอมเอง (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล,

2557: 9) ปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโภชนาการขาดเกิดขึ้นแล้วรีบแก้ไขก่อนที่จะมีความรุนแรงมากขึ้น จะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายการรักษาของโรคได้

ดังนั้นการที่จะให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ต้องได้รับความร่วมมืออย่างดีจากพ่อแม่ ครู บุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดูแลหาจัดเตรียม เลือกซื้อ ประกอบอาหาร เพื่อให้เด็กมีโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ เพราะการจัดอาหารที่ถูกต้องพอเหมาะกับความต้องการของเด็ก จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตมีพัฒนาการดีสมวัยทั้งร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์และจิตใจ เด็กที่ได้อาหารไม่พอเพียง ไม่เหมาะสมทั้งปริมาณและคุณภาพ จะทำให้เกิดการขาดอาหารได้จึงจำเป็นที่บิดามารดาและผู้ที่เกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูเด็ก จะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องในการให้อาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมตามวัยแก่เด็ก เพื่อป้องกันการขาดอาหารในเด็ก และเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างเหมาะสม พ่อ แม่ ครูควรให้ความสำคัญกับการเลือกอาหารให้เด็กในวัยนี้อย่างถูกต้องและเพียงพอกับความต้องการตาม ที่สำคัญผู้ปกครองต้องมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของเด็กด้วย เพราะในบางครั้งเด็กอาจเบื่ออาหารห่วนเล่น ปฏิเสธ อาหารแปลก ๆ ใหม่ ๆ ซึ่งจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาลักษณะและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีประโยชน์นำไปใช้ในการวางแผน และจัดทำเป็นแผนการจัดการให้อาหารให้กับเด็กปฐมวัยในโรงเรียน และส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีให้กับเด็กปฐมวัยได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อศึกษาลักษณะและข้อมูลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารหกกลุ่มของเด็กคือกลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม และ กลุ่มขนม
2. เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปและการจัดการอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางเบื้องต้นของผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้สอน นักวิชาการ ศึกษา ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาเด็กปฐมวัย ได้ใช้เป็นแนวทางในแก้ไข ปรับปรุง การให้ความรู้ และการวางแผนในการจัดอาหารที่มีประโยชน์ ให้กับเด็กปฐมวัย เพื่อช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก ให้มีความเจริญเติบโตพัฒนาการด้านร่างกาย และสติปัญญาเติบโตสมวัย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ปกครองของเด็กปฐมวัย ในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร 50 เขต 436 โรงเรียน เป็นผู้ที่มีบุตรอยู่ในช่วงอายุ 4-6 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2558 จำนวนทั้งหมด 50,001 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่มีอายุ 4-6 ปี ที่เข้ารับการศึกษานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวนทั้งหมด 284 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. ปัจจัยพื้นฐานของผู้ปกครองที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารให้เด็กปฐมวัย
 - 1.1 เพศของผู้ปกครอง
 - 1.2 อายุของผู้ปกครอง
 - 1.3 อาชีพของผู้ปกครอง
 - 1.4 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
 - 1.5 รายได้ของผู้ปกครอง
 - 1.6 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารของผู้ปกครอง
 - 1.7 การเลือกซื้ออาหารของผู้ปกครอง
 - 1.8 การจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง
 - 1.9 การประกอบอาหารของผู้ปกครอง
2. ตัวแปรตาม คือพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บดำเนินการรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนธันวาคม 2558 - มกราคม 2559

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **เด็กปฐมวัย** หมายถึง เด็กปฐมวัยชายหญิง ที่มีอายุระหว่าง 4-6 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ของโรงเรียนวัดดอน โรงเรียนวัดเสวตรฉัตร และโรงเรียนไขศรีปรางค์อนุสรณ์ สังกัดกรุงเทพมหานคร

2. ผู้ปกครอง หมายถึง บิดา มารดา หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงในการเลี้ยงดูและจัดหาอาหารให้เด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

3. ปัจจัยพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการจัดหาอาหารให้เด็กปฐมวัย หมายถึง องค์ประกอบพื้นฐานของผู้ปกครอง ในที่นี้ หมายถึง เพศ อายุ ระดับการศึกษา การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การจัดเตรียมอาหาร และการประกอบอาหารของผู้ปกครอง มีรายละเอียดดังนี้

3.1 เพศของผู้ปกครอง หมายถึง เพศของผู้ปกครอง แบ่งเป็นเพศชายและหญิง

3.2 อายุของผู้ปกครอง หมายถึง อายุเกิดตามปฏิทินของผู้ปกครองจนถึงวันที่ผู้ปกครองตอบแบบสอบถาม จำแนกเป็น

- (1) 21-30 ปี
- (2) 31-40 ปี
- (3) 40-50 ปี
- (4) มากกว่า 50 ปี

3.3 อาชีพหลักของผู้ครอง หมายถึง งานที่ผู้ปกครองทำเป็นประจำและได้รับรายได้ส่วนใหญ่มาจากการประกอบอาชีพ แบ่งเป็น 4 ช่วง

- (1) รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- (2) พนักงานเอกชน
- (3) ค้าขาย
- (4) รับจ้างทั่วไป

3.4 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง หมายถึง วุฒิการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง จำแนกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

- (1) ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษา
- (2) มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตร
- (3) ระดับปริญญาตรี
- (4) สูงกว่าปริญญาตรี

3.5 รายได้ของผู้ปกครอง หมายถึง รายได้ที่ได้รับจากการประกอบอาชีพ จำแนกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

- (1) ต่ำกว่า 10,000 บาท
- (2) 10,001-20,000 บาท
- (3) 20,001-30,000 บาท
- (4) มากกว่า 30,000 บาท

3.6 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารของผู้ปกครอง หมายถึง ผู้ปกครองได้รับความรู้ ข้อเท็จจริง เกี่ยวกับอาหารในเรื่องคุณค่าของอาหาร จากแหล่งข้อมูลหลากหลาย จากครู บุคลากรทางการศึกษา นักวิชาการศึกษา แพทย์ บุคคลต่าง ๆ หรือจากสื่ออินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ วิทยุและหนังสือพิมพ์ ทีวีดิจิตอล สมาร์ทโฟน

3.7 การเลือกซื้ออาหารของผู้ปกครอง หมายถึง ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยได้มีการเลือกซื้ออาหารหรือวัตถุดิบอาหาร จากแหล่งจำหน่ายอาหารปรุงสำเร็จ อาหารกึ่งปรุงสำเร็จ อาหารจานเดียว อาหารพร้อมบริโภค อาหารแช่แข็ง เพื่อนำมาประกอบอาหาร

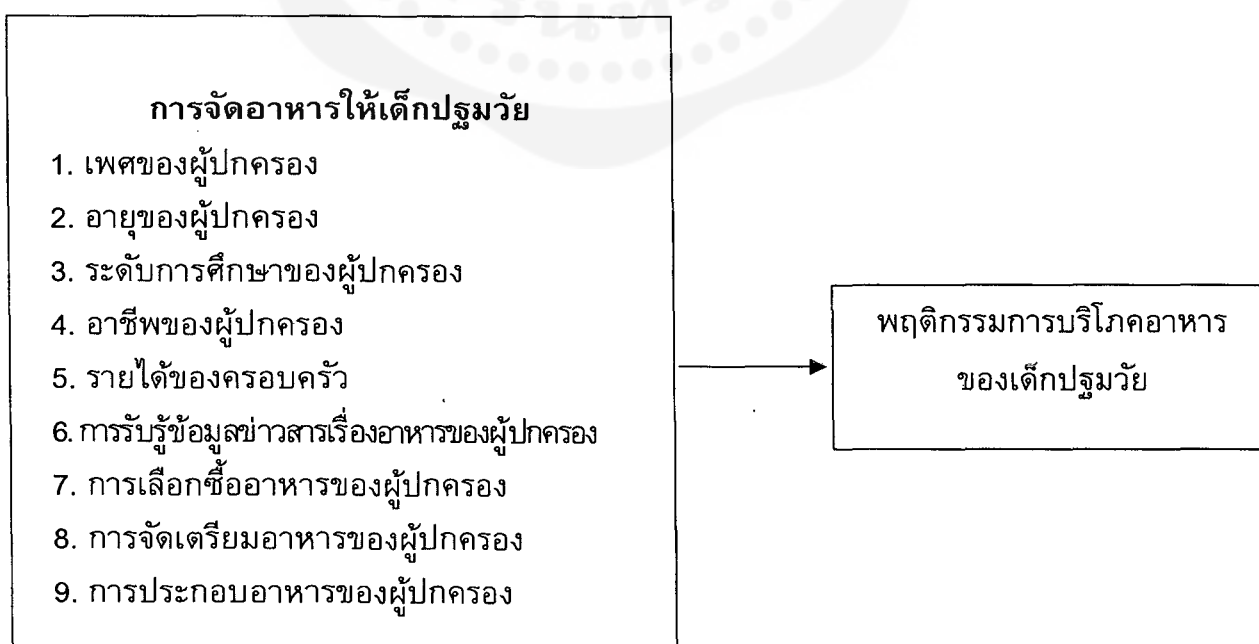
3.8 การจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง หมายถึง ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหารปรุงสำเร็จ กึ่งสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค วัตถุดิบอาหาร ภาชนะ อุปกรณ์ ให้เด็กทั้งที่บ้านและข้างนอกบ้าน

3.9 การประกอบอาหารของผู้ปกครอง หมายถึง การทำอาหารดิบให้สุกด้วยวิธี การทอด ต้ม นึ่ง อบ ตุ่น ผัด รวมถึงการปรุงอาหารที่มีรสชาติเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ให้กับเด็กปฐมวัยรับประทานในแต่ละมื้อ

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ระดับการปฏิบัติของเด็กปฐมวัยเกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหาร ประเภท ความถี่ในการบริโภคอาหารที่เด็กแสดงออกและกระทำเป็นประจำ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีกรอบแนวคิดในการศึกษาดังนี้



สมมติฐานการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารให้เด็กปฐมวัย ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ของผู้ปกครอง มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย
2. ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครอง มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย
 - 1.1 ความหมายของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
 - 1.2 หลักการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย
 - 1.3 ประเภทพัฒนาการของเด็กปฐมวัย
 - 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการของเด็กปฐมวัย
 - 2.1 ความหมายและความสำคัญของอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย
 - 2.2 ผลกระทบของอาหารและโภชนาการกับคุณภาพชีวิตเด็กปฐมวัย
 - 2.3 บทบาทความต้องการสารอาหารในเด็กปฐมวัย
 - 2.4 การจัดอาหารสำหรับเด็กวัย 1-6 ปี
 - 2.5 การส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีสำหรับเด็กวัย 1-6 ปี
 - 2.6 การประเมินผลภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัย
3. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย
 - 3.1 ความหมายของพฤติกรรม
 - 3.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม
 - 3.3 ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
 - 3.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

1.1 ความหมายของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการเจริญเติบโตอย่างเป็นลำดับ สามารถทำนายได้ แม้ว่าอัตราของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน แต่ทุแต่ทุกคนจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งนักการศึกษาได้กล่าวถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการไว้ดังนี้

ลดาวัลย์ ประทีปชัยกุล (2545: 49) ได้กล่าวถึงการเจริญเติบโตว่าเป็นการเพิ่มจำนวนขนาดของเซลล์ เป็นผลให้มีการเพิ่มน้ำหนักทั้งหมดของร่างกายซึ่งสามารถวัดเป็นนิ้วหรือเป็นเซนติเมตร ปอนด์หรือกิโลกรัมเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านปริมาณ

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542: 2) ได้กล่าวว่าการเจริญเติบโต (growth) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางปริมาณหรือขนาดที่สังเกตเห็นได้เป็นขั้น ๆ เช่น ขนาดของร่างกาย แขนขา แม้แต่ภาษาที่เปลี่ยนไป ก็เรียกว่าการเจริญเติบโต เป็นการเปลี่ยนแปลงจากสภาพแวดล้อมปกติธรรมดาที่ละเอียดและยั่งยืน การเพิ่มจำนวนที่มากขึ้น เป็นการเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ซึ่งการเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อมเป็นตัวช่วยเสริมให้การเจริญเติบโตนั้นรวดเร็ว และเต็มศักยภาพ เช่น การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย น้ำหนักส่วนสูง ภาษาที่เป็นคำและประโยคเป็นต้น

สุชา จันทน์เอม (2544: 39) ได้กล่าวว่าการพัฒนาการ หมายถึง ลำดับขั้นการเปลี่ยนแปลงหรือกระบวนการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ทุกส่วนที่ต่อเนื่องกันไประยะเวลาหนึ่ง ๆ ตั้งแต่แรกเกิดจนตลอดชีวิต การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ เป็นขั้น ๆ จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เพื่อที่จะไปสู่วุฒิภาวะ ทำให้มีลักษณะความสามารถใหม่ ๆ เกิดขึ้น ซึ่งมีผลทำให้เจริญก้าวหน้าเป็นลำดับ

นิตยา คชภักดี (2551: 88) กล่าวว่า พัฒนาการ หมายถึงการเปลี่ยนแปลงด้านหน้าที่ (function) และวุฒิภาวะ (maturation) ของอวัยวะระบบต่าง ๆ รวมทั้งตัวบุคคลทำให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทำสิ่งที่ยากสลับซับซ้อนมากขึ้น ตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่ ๆ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมหรือภาวะใหม่ในบริบทของครอบครัวและสังคม ความสามารถในการทำหน้าที่ด้านต่าง ๆ ของบุคคลแสดงออกในพฤติกรรมพัฒนาการและผลงานที่ก้าวหน้าเป็นขั้นตอน เช่น ทักษะในการทรงตัว การช่วยเหลือตนเอง เด็กจะมีร่างกายเติบโตและมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้นตามลำดับในระหว่างที่มีอายุเพิ่มขึ้นตามลำดับจนถึงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

สรุปได้ว่า การเจริญเติบโตและพัฒนาการ คือ การเปลี่ยนแปลงขนาดของร่างกายและอวัยวะซึ่งเกิดจากการเพิ่มจำนวนและขนาดของเซลล์และส่วนหล่อเลี้ยง (matric) ทำให้รูปร่างเปลี่ยนมีขนาดใหญ่ขึ้น สัดส่วนเปลี่ยนแปลงและมีการเพิ่มจำนวน เช่น ร่างกายมีน้ำหนักส่วนสูงเพิ่มขึ้น และกระบวนการเจริญเติบโตของร่างกายเกิดขึ้นพร้อมกับพัฒนาการ จะเน้นถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านหน้าที่ ความสามารถทางทักษะ ขีดความสามารถประสิทธิภาพโครงสร้างการทำงานของร่างกาย

1.2 หลักการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ (2550: 80-82) ได้กล่าวว่า ความเจริญตามธรรมชาติของเด็กปฐมวัย มีหลักการกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ ดังนี้ คือ

1. มนุษย์มีธรรมชาติที่เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีขั้นตอนและเกิดขึ้นตอนอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปฏิสนธิจะค่อยพัฒนาเติบโตเป็นเด็กและผู้ใหญ่ต่อไป โดยขั้นต้นเป็นพื้นฐานสำหรับขั้นต่อไป

2. มนุษย์มีธรรมชาติที่มีพัฒนาการเป็นไปอย่างมีแบบแผนเฉพาะ พัฒนาการของมนุษย์จะเป็นไประยะ ๆ กล่าวคือ เมื่อเด็กเกิดมาสัมผัสโลก เด็กจะนอนแบเบาะก่อน ต่อจากนั้นค่อย ๆ พัฒนาคำว่า นั่ง คืบ ยืนและเดินในที่สุด นอกจากนี้การพัฒนาของมนุษย์ทางด้านร่างกาย กำหนดพัฒนาไปเป็น 3 ทิศทาง คือ

ทิศทางที่ 1 พัฒนาการจะเริ่มจากส่วนบนลงล่างหรือศีรษะไปเท้า (Cephalo-caudal Development) เด็กทารกศีรษะใหญ่แรกเกิด และต่อมาอวัยวะอื่น ๆ ค่อย ๆ เจริญเติบโตจนได้สัดส่วนกับศีรษะและอวัยวะส่วนบน

ทิศทางที่ 2 พัฒนาการจะเริ่มจากแกนกลาง ของลำตัวไปสู่อวัยวะส่วนข้าง (Proximal Distal Development) เช่นเด็กสามารถเคลื่อนไหวลำตัวได้ก่อนการใช้แขนและนิ้วมือ หรือเด็กจะใช้ทั้งแขนปัดสิ่งของก่อนจะควบคุมข้อมือ ฝ่ามือ และนิ้วมือได้

ทิศทางที่ 3 พัฒนาการเคลื่อนไหวของร่างกาย พัฒนาทักษะจากทั่วไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวเฉพาะเจาะจง เด็กทารกอายุประมาณ 4-6 เดือน ยังไม่สามารถใช้นิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือจับชิ้นของเล่นได้ แต่พออายุ 6-9 เดือน มีความสามารถบังคับใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจับของเล่นได้ หรือสามารถหยิบของเล่นเปลี่ยนจากมือข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่งได้

3. มนุษย์มีธรรมชาติของการพัฒนาโดยตั้งแต่แรกจะมีผลต่อพัฒนาการระยะต่อ ๆ ไป พัฒนาการของมนุษย์นั้นมีทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม สติปัญญา จริยธรรม และบุคลิกภาพ ทั้งหมดทุกด้านจะมีความสัมพันธ์กันหมดแต่ละส่วนจะส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน และถ้ามีพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องตั้งแต่แรก ก็จะนำสู่ความบกพร่องในด้านอื่น ๆ ด้วย และมีผลกระทบในระยะต่อไป

4. มนุษย์มีการพัฒนาตั้งแต่เด็กจนกระทั่งผู้ใหญ่ แต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมในแต่ละช่วงชีวิต ปัจจัยทางพันธุกรรมที่ได้รับจากพ่อและแม่เป็นตัวกำหนดศักยภาพ ส่วนปัจจัยทางสภาพแวดล้อมเป็นตัวกำหนดโอกาส ความเป็นไปได้ของการที่เด็กเติบโตและพัฒนาตามศักยภาพนั้น ๆ

1.3 ประเภทพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

เนื่องจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กมีการพัฒนาเป็นลำดับขั้นอย่างต่อเนื่องตามวัย ซึ่งเด็กจะมีพัฒนาการเร็วหรือช้ากว่าเกณฑ์ที่กำหนดได้ขึ้นกับวุฒิภาวะหรือความพร้อมของเด็กแต่ละคน การเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กมี 4 ด้าน ดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย

การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ปรากฏออกมาในภาพของสุขภาพอนามัยในด้านรูปร่าง ๆ และสัดส่วนของร่างกาย เด็กวัยทารกจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในอัตราค่อนข้างมาก ส่วนเด็ก 1-6 ปี จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วเหมือนวัยทารก แต่จะเป็นไปในอัตราคงที่ และมีความเจริญของร่างกายในส่วนที่พัฒนามาก ได้แก่ วุฒิภาวะระบบประสาท ปรากฏออกมาในภาพของกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ จะแข็งแรงและทำงานประสานกัน ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วสามารถทรงตัวได้ดีขึ้น รายละเอียดของการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของเด็กตั้งแต่แรกจนถึง 6 ปี มีดังต่อไปนี้

1.1 สุขภาพอนามัย ความเจริญตามธรรมชาติของเด็กปฐมวัย ที่มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์มีน้ำหนักส่วนสูงแสดงดังตาราง 1

ตาราง 1 ความเจริญทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง(เซนติเมตร)
วัยแรกเกิด	3-3.5 กก.	50 ซม.
1 เดือน	4-4.5 กก.	55 ซม.
1 เดือน	5-6.2 กก.	60 ซม.
6 เดือน	7-7.5 กก.	65 ซม.
9 เดือน	8-9 กก.	70 ซม.
1 ปี	9-10 กก.	72 ซม.
1 ปี 5 เดือน	10 กก.	76 ซม.
1 ปี 8 เดือน	10 กก.	78-79 ซม.
2 ปี	10.5-11 กก.	82-83 ซม.
3 ปี	12.5-14.5 กก.	90-95 ซม.
4 ปี	15-18 กก.	98-102 ซม.
5 ปี	16-20 กก.	103-108 ซม.
6 ปี	17-22 กก.	108-112 ซม.

ที่มา: สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ (2550). วิชา ECD 201 การศึกษาปฐมวัย. หน้า 87

1.2 การเคลื่อนไหว เป็นความสามารถทางร่างกายอันเนื่องมาจากวุฒิภาวะระบบประสาทที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ปรากฏมาในภาพของการบังคับกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก การประสานสัมพันธ์ระหว่างการใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานประสานสัมพันธ์กัน ความเจริญทางร่างกายของเด็กปฐมวัยในแต่ละช่วงมีดังนี้ แสดงดังตาราง 2 และ ตาราง 3

ตาราง 2 การใช้กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กของเด็กอายุ 0-6 ปี

อายุ	การใช้กล้ามเนื้อใหญ่
0-3 ปี	นอนคว่ำ นอนหงาย ลุกนั่ง จ้องมอง ยกแขนขา เริ่มหัดพลิกตัว ทำท่าคืบ คืบคว่ำหงายและนั่งเองได้ชั่วคราว ประครองศีรษะได้ดี นั่งได้ ยืนเดินได้ เปิดดูหนังสือ ขึ้นลงบันไดได้ วิ่งได้
3-4 ปี	โยนลูกบอลไปข้างหน้าได้ เดินขึ้นบันไดสลับเท้าได้ เดินตามเส้นบนพื้นได้ วิ่งตามลำพังได้กระโดดขึ้น-ลง อยู่กับที่ได้
4-5 ปี	รับลูกบอลได้ด้วยมือทั้งสองเดินขึ้นลงบันไดสลับเท้าได้ วิ่งและหยุดได้คล่อง กระโดดขาเดียวอยู่กับที่ได้
5-6 ปี	รับลูกบอลที่กระดอลได้ด้วยมือทั้งสอง เดินขึ้นลงบันไดสลับเท้าได้อย่าง คล่องแคล่ว เดินต่อเท้าถอยหลังบนกระดานไม้ทรงตัว วิ่งได้รวดเร็วและหยุดได้ทันที กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง

ที่มา: สิริมา ภิญญอนันตพงษ์ (2550). วิชา ECD 201 การศึกษาปฐมวัย. หน้า 88

ตาราง 3 การใช้กล้ามเนื้อเล็กของเด็กอายุ 0-6 ปี

อายุ	การใช้กล้ามเนื้อเล็ก
0-3 ปี	จ้องหน้าแม่ จับของด้วยนิ้วชี้และนิ้มโป่งเขย่าของเล่น มือคว่ำหยิบของ เอาช้อนเข้าปากตบมือ โบกมือ จับดินสอ ใช้นิ้วชี้ของโยนลูกบอลได้ เริ่มใช้มือที่ชอบใช้หมุน ลูกบิดประตู

ตาราง 3 (ต่อ)

อายุ	การใช้กล้ำมเนื้อใหญ่
3-4 ปี	ตัดกระดาษให้ขาดได้เขียนรูปร่างกลมตามแบบได้ร้อยลูกปัดขนาดใหญ่ได้
4-5 ปี	ตัดกระดาษให้อยู่ในแนวเส้นตรงตามที่กำหนด เขียนรูปร่างสี่เหลี่ยมตามแบบได้ร้อยลูกปัดขนาดเล็กได้
5-6 ปี	ตัดกระดาษให้อยู่ในแนวเส้นโค้งได้เขียนรูปร่างสามเหลี่ยมตามแบบได้เล่นทรายฝึกรเขียนรูปบนทรายใช้เชือก ร้อยวัสดุตามแบบได้ครบก็ได้เป็นรูปทรงต่างๆได้

ที่มา: สิริมา ภิญโญนนตพงษ์ (2550). วิชา ECD 201 การศึกษาปฐมวัย. หน้า 89

2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์-จิตใจ

พัฒนาการทางด้านอารมณ์-จิตใจ หมายถึงความสามารถในการรู้สึกและแสดงความรู้สึกของเด็ก เช่น พอใจ ไม่พอใจ รักชอบ สนใจ เกลียด โดยที่เด็กรู้จักควบคุมการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ ตลอดจนการสร้างความรู้สึกที่ดีและนับถือตนเอง ความเจริญทางด้านอารมณ์-จิตใจของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัย 6 ปี มีแสดงได้ดังตาราง 4

ตาราง 4 ความเจริญทางด้านอารมณ์-จิตใจ

อายุ	ความเจริญทางด้านอารมณ์-จิตใจ
0-3 ปี	ตกใจง่าย ยิ้มง่าย หัวเราะ ส่งเสียงแสดงอารมณ์ ผูกพันกับพ่อแม่ กลัวคนแปลกหน้า ทำตามใจตัวเอง
3-4 ปี	ร่าเริง แจ่มใส เริ่มควบคุมอารมณ์ได้ บางขณะแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ เริ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเอง เริ่มมีคุณธรรมและ จริยธรรมแสดงความรักเพื่อนและสัตว์เลี้ยง
4-5 ปี	ไม่แย่งหรือหยิบของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง รู้จักเก็บของเล่นให้เข้าที่ รู้จักการรอคอยอย่างเหมาะสมตามวัย รู้จักการตัดสินใจในเรื่องง่ายๆ และเริ่มเรียนรู้ผลที่เกิดขึ้น
5-6 ปี	ร่าเริง แจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นมีเหตุผล แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ เริ่มมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

ที่มา: สิริมา ภิญโญนนตพงษ์ (2550). วิชา ECD 201 การศึกษาปฐมวัย. หน้า 90

3. พัฒนาการทางสังคม

ความสามารถของเด็กในการช่วยเหลือตนเองและสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ปรับตัวเล่นหรืออยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ทำหน้าที่ตามเวลา มีความรับผิดชอบ รู้จักกาลเทศะ การช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวัน พัฒนาการด้านสังคมของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัย 6 ปี มีดังนี้

อายุ 0-3 ปี ยิ้มเมื่อเห็นหน้าคน ตาจ้องมองหน้าแม่ ดูนิ้ว สงบอารมณ์ มองตามคน สิ่งของเคลื่อนไหว ยิ้มง่ายร้องไห้แสดงความต้องการ กินนอนเป็นเวลา ส่งเสียง/อารมณ์ไม่พอใจ ต้องการความเอาใจใส่ ชอบเล่นเลียนแบบ ทำงานบ้าน เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น

อายุ 3-4 ปี ล้างมือได้ รินน้ำดื่มเอง รับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง เริ่มรู้จักใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม เริ่มมีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการมีคุณธรรม จริยธรรม เริ่มเล่นกับเด็กคนอื่นได้ เริ่มรู้จักขอโทษ เริ่มแบ่งปันสิ่งของ

อายุ 4-5 ปี เริ่มมีการช่วยเหลือตนเอง แต่งตัวได้ รับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง โดยไม่หกเลอะเทอะ รู้จักทำความสะอาดหลังจากเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม เริ่มมีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการมีคุณธรรม จริยธรรม เล่นร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักการให้อภัยและการขอโทษ เริ่มช่วยเหลือผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎ กติกาที่ตกลงร่วมกัน มีความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย เริ่มรู้จักการเป็นผู้นำผู้ตาม มีมารยาทในการอยู่ร่วมกัน เริ่มมีการอนุรักษ์วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม รู้จักแสดงความเคารพ ทั้งขณะให้ถูกที่ รักษาสิ่งของที่ใช้ร่วมกัน

อายุ 5-6 ปี เริ่มมีการช่วยเหลือตนเอง เลือกเครื่องแต่งกายของตนเองได้และ แต่งตัวได้ ใช้เครื่องมือเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารได้ ทำความสะอาดร่างกายได้ เริ่มมีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการมีคุณธรรม จริยธรรม เลือกเพื่อนของตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ รู้จักการให้และการรับ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ เป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี มีมารยาท ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เล่นหรือทำงานร่วมกันในกลุ่มย่อยได้ เริ่มมีการอนุรักษ์วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

พัฒนาการทางสติปัญญา เป็นการพัฒนาระบวนการความคิดของเด็กโดยใช้ภาษาเพื่อ การสื่อสารและการเข้าใจความสัมพันธ์

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2550: 131) พัฒนาการทางสติปัญญาเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับสิ่งแวดล้อม ประสบการณ์ที่เด็กได้รับ สร้างองค์ความรู้ให้เกิดขึ้นกับเด็กเป็นสิ่งที่กระตุ้นความสามารถในการคิด การจำความมีเหตุผล และความสามารถในการแก้ปัญหา เด็กจึงมีความอยากรู้อยากเห็น สนใจสิ่งรอบตัว ซึ่งการได้สัมผัสผ่านประสาทสัมผัสจะช่วยให้เด็กเกิดการรับรู้ และเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ที่นำไปสู่การคิดแก้ปัญหาได้ และสะสมไว้เป็นความรู้พื้นฐานในตน แม้เด็กจะยังไม่สามารถใช้เหตุผลได้อย่างสมบูรณ์ก็ตามเด็กอายุเลย 2 ขวบจะรับรู้จากการสังเกต

จำแนกและ ค้นหาสิ่งซ่อนเร้นได้ ถ้าเป็นสิ่งที่เคยเห็นมาก่อน เด็กจะรู้ได้เร็วมากทั้งที่เกิด ความสัมพันธ์ระหว่าง ความจำกับจินตนาการ

จะเห็นได้ว่า เด็กปฐมวัยเป็นช่วงที่มีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เด็กจึงควรได้รับการดูแลและส่งเสริมเพื่อเตรียมความพร้อมทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา เพื่อให้เด็กได้เจริญเติบโตสมวัย

1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย

ปัจจัยที่สำคัญมากมายที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของแต่ละบุคคล นับตั้งแต่ในช่วงที่อยู่ในครรภ์จนถึงตลอดช่วงอายุขัย ที่สำคัญอาจสรุปได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.4.1 ปัจจัยภายใน ได้แก่

1. พันธุกรรม (heredity) เป็นการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรมจากบิดามารดาไปสู่เด็ก ลักษณะชีวภาพทางพันธุกรรม (diologic inheritance) ซึ่งเป็นตัวกำหนดรูปร่างหน้าตาและบุคลิกภาพของบุคคล จะเป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์มากที่สุดแต่ละบุคคลจะมีลักษณะทางกรรมพันธุ์ที่เฉพาะเจาะจง และแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะทางด้านร่างกาย

2. เพศ (gender) เพศมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กเพศชายมีอัตราการเจริญเติบโตตั้งแต่แรกเกิด เร็วกว่าเด็กผู้หญิงเล็กน้อย และจะเท่ากันเมื่อเด็กมีอายุประมาณ 7 เดือน แต่เมื่ออายุ 4 ขวบอัตราการเจริญเติบโตของเด็กเพศหญิงจะเร็วกว่าเพศชายและจะแตกต่างกันเมื่อเข้าช่วงวัยรุ่น

3. ยีน (genes) ยีนบางครั้งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคบางอย่างและความผิดปกติในเด็ก ความผิดปกติที่มีสาเหตุจากยีนที่พบบ่อยในเด็กคือ ดาวส์ ซินโดรม (Dow's syndrome) เป็นความผิดปกติของโครโมโซมคู่ที่ 21 (Trisomy 21) ทำให้เกิดปัญญาอ่อน

1.4.2 ปัจจัยภายนอก ได้แก่

ปัจจัยภายนอกได้แก่ สิ่งที่มีอิทธิพลทั้งหมดที่อยู่รอบตัวเด็ก และมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก จึงเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมาก ที่สำคัญดังนี้

1. วัฒนธรรม เป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่ได้รับถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งมีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลตลอดจนวิธีการเลี้ยงดูเด็ก มีอิทธิพลต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก รูปแบบการรับประทานอาหารของกลุ่มคนบางวัฒนธรรม อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย เช่น โรคขาดสารไอโอดีน หรือโรคเอดส์ โรคอ้วน โรคโลหิตจาง ซึ่งความเจ็บป่วยเหล่านี้มีผลต่อพัฒนาการของเด็ก ทำให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้า

2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นปัจจัยสำคัญที่จะมีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตของเด็ก จะพบว่าเด็กทุกวัยที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ใน

ระดับสูงและปานกลางมีความสูงมากกว่า และเด็กผู้หญิงมีประจำเดือนเร็วกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมครอบครัวสามารถจัดหาอาหารที่มีคุณค่าและเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ทำให้เด็กมีภาวะสุขภาพดี ไม่เกิดความเจ็บป่วย ส่วนครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับต่ำ เด็กต้องมีชีวิตอยู่อย่างลำบากเพื่อการอยู่รอด มักไม่ค่อยได้รับความสนใจจากบิดมารดา ทำให้เกิดปัญหาสัมพันธภาพระหว่างมารดาและบุตร ซึ่งนำไปสู่การทอดทิ้งและทารุณกรรมบุตรได้ เด็กมีภาวะทุพโภชนาการไม่มีโอกาสได้รับการเสริมภูมิคุ้มกันโรค เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วไม่ได้รับการรักษาให้ทันท่วงที ทั้งหมดนี้นำไปสู่ปัญหาความเจ็บป่วยซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กในที่สุด

3. อาหาร เป็นปัจจัยอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก อาหารมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา และพฤติกรรมการปรับตัว ภาวะขาดสารอาหารจะมีผลให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการหยุดชะงักหรือล่าช้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะก่อนคลอดและระยะวัยทารก จะทำให้ขนาดของสมองลดลงเนื่องจากเซลล์สมองมีการเพิ่มจำนวนอย่างมากในช่วงก่อนคลอดและช้าลงในช่วงหลังคลอดถึง 6 เดือน จาก 6 เดือนถึงตอนต้นของวัยหัดเดิน ยังคงมีการเพิ่มจำนวนของเซลล์สมองแต่ค่อนข้างจำกัด การเพิ่มจำนวนเซลล์ของสมองจะสมบูรณ์เมื่อเด็กอายุ 12 ถึง 18 เดือน จากวัยหัดเดินจนถึงวัยผู้ใหญ่ การเพิ่มของเนื้อสมองเป็นผลจากการเพิ่มขนาดของเซลล์โดยที่มีจำนวนเซลล์ที่คงที่ จึงกล่าวได้ว่าภาวะขาดสารอาหารในวัยเด็ก จะลดขนาดเซลล์สมอง จะเห็นได้ว่า ภาวะขาดสารอาหารจะทำให้เด็กมีภูมิต้านทานโรคต่ำ มีโอกาสเกิดการติดเชื้อได้ง่าย เมื่อมีการติดเชื้อเกิดขึ้นก็ยิ่งทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารมากขึ้น เด็กต้องอยู่ในสภาพเจ็บป่วยเรื้อรังมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กในด้านต่างๆ

4. สื่อมวลชน (mass media) สื่อสามารถมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กอย่างมาก เนื่องจากเด็กอาจเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลที่ตนเองชื่นชมตากหนังสือที่อ่าน ภาพยนตร์ วิทยุและรายการต่างๆ ในโทรศัพท์ ตลอดจนโฆษณาสินค้าต่างๆ ในบรรดาสื่อทั้งหลาย โทรทัศน์เป็นอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด เนื้อหาในรายการและการโฆษณาเป็นแหล่งข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสังคมของเด็กและโลก เด็กสามารถเลือกซื้ออาหารขนมได้ตามสื่อโฆษณา ซึ่งจะมีผลเสียต่อสุขภาพเด็ก ถ้าเด็กเลือกซื้อขนมตามสื่อโฆษณาที่ไม่มีประโยชน์จะทำให้เด็กขาดอาหาร หรือมีภาวะโภชนาการเกินได้ จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและสติปัญญาของเด็กได้ (ลดาวัลย์ กระจุกชัยกุล. 2545: 33-37)

2. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการของเด็กปฐมวัย

2.1 ความหมายและความสำคัญของอาหารและโภชนาการของเด็กปฐมวัย

2.1.1 ความหมายของอาหาร

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากอาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย และอาหารช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ มนุษย์เราควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพราะการรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และเจริญเติบโตสมวัย จึงได้มีผู้กล่าวถึงความหมายของอาหารไว้ดังนี้

สำนักสุขภาพิบาลอาหารและน้ำ (2556: 69) ได้ให้ความหมายของอาหาร คือของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่ วัตถุขนิชนิดที่คนกิน ดืม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ หรือในรูปลักษณะใด ๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือ ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้นแล้วแต่กรณี หรือวัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือเป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส

สุคนธ์ ชูแก้ว (2541: 8) ได้กล่าวถึงความหมายของอาหารไว้ว่า สิ่งที่เรากินหรือดืมเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย โดยมีสารอาหารชนิดเดียวหรือหลายชนิดก็ได้ที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ

กองโภชนาการ กรมอนามัย (2548: 6) ได้กล่าวถึงความหมายของอาหาร คือสิ่งที่เรารับประทานแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว เนื้อหมู กุ้ง ปลา ไช ถั่ว ผัก ผลไม้ ไขมัน

ประไพศรี ศิริจักรวาล (2547: 2) ให้ความหมายของอาหาร หมายถึง สิ่งที่มีสารเคมีองค์ประกอบหลายชนิดเหมือนกับในร่างกายของมนุษย์ อาหารประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ และสารที่ไม่ใช่อาหาร ดังนั้นมนุษย์จึงต้องการอาหารตลอดชีวิต และต้องเลือกให้ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

2.1.2 ความหมายของโภชนาการ

ชุตินมา ศิริกุลชยานนท์ (2554: 96) ได้ให้ความหมายของโภชนาการว่า หมายถึงอาหาร (food) ที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้ว ร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ ในด้านการเจริญเติบโต การค้ำจุน และการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โภชนาการมีความหมายกว้างกว่า และต่างจากคำว่าอาหาร เพราะอาหารที่กินกันอยู่ทุกวันนี้ มีดีเลวต่างกัน อาหารหลายชนิดที่กินแล้วรู้สึกอิม แต่ไม่มีประโยชน์ หรือก่อโทษต่อร่างกายได้

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า อาหารคือสิ่งต่าง ๆ ที่เรารับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ข้าว ขนมปัง ผัก ผลไม้ ไช ปลา แต่หากสิ่งใดที่เรารับประทานแต่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ อาจก่อให้เกิดโทษไม่จัดเป็นอาหาร เช่น เห็ดเมา ผงชูรส อาหารประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ และสารที่ไม่ใช่อาหาร ดังนั้นมนุษย์จึงต้องการอาหารตลอดชีวิต และต้องเลือกให้ถูกต้อง เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

2.1.3 ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ

โดยทั่วไปแล้วอาหารมีความสำคัญต่อเด็กปฐมวัยเพราะช่วยให้ร่างกายของเด็กมีการเจริญเติบโต ความสำคัญของอาหารและโภชนาการมีดังนี้

1. อาหารเสริมสร้างทำให้ร่างกายเจริญเติบโต อาหารสร้างเสริมทำให้ร่างกายเจริญเติบโต เด็กทุกคนต้องการอาหารไปเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย เพราะการแบ่งเซลล์ในร่างกายนั้น ต้องอาศัยสารอาหารประเภทต่าง ๆ ที่บริโภคเข้าไป ดังนั้นผู้ดูแลเด็กจึงจำเป็นต้องมีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการเพื่อให้การดูแลเด็กปฐมวัยได้อย่างถูกต้อง
2. อาหารให้พลังงานและความอบอุ่นร่างกาย เนื่องจากร่างกายต้องทำงานอยู่ตลอดเวลาแม้ในขณะที่หลับนอกจากนี้ในการเผาผลาญอาหารยังช่วยให้มีพลังงานความร้อนเกิดขึ้นด้วย พลังงานความร้อนนี้จะทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
3. อาหารช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำหน้าที่ตามปกติ เนื่องจากแหล่งพลังงานของร่างกายได้มาจากอาหาร การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ต้องได้รับแร่ธาตุที่เหมาะสมจึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ตามปกติ (ศิริศักดิ์ สุนทรไชย. 2556: 7)

2.2 ผลกระทบของอาหารและโภชนาการกับคุณภาพชีวิตเด็กปฐมวัย

ศิริศักดิ์ สุนทรไชย (2556: 13) ได้กล่าวว่าเด็กปฐมวัยโดยเฉพาะ 3 ปีแรกเป็นจังหวะทองของการสร้างเสริมพัฒนาการเด็ก เป็นการวางรากฐานของการพัฒนาความเติบโตทุกด้าน โดยเฉพาะทางด้านสมอง เพราะสมองเติบโตและพัฒนาเร็วที่สุด การอบรมเลี้ยงดูด้วยอาหารที่นำไปสู่โภชนาการที่ดีในช่วงระยะนี้จึงมีผลต่อคุณภาพของคนตลอดคุณภาพชีวิตที่ดี การขาดอาหารในช่วงนี้จะมีผลกระทบดังนี้

1. ผลกระทบเชิงบวก มีรายละเอียดดังนี้

1.1.1 เด็กที่ได้สารอาหารที่ดีจะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ เป็นปกติจะสังเกตได้อย่างชัดเจน คือพัฒนาการด้านร่างกาย โดยมีน้ำหนักตัวและส่วนสูงเหมาะสมกับอายุตามเกณฑ์มาตรฐาน มีความสามารถทางร่างกายได้ตามปกติ ไม่มีลักษณะซบเซา ผอม หรือเตี้ยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

1.1.2 เด็กจะมีความต้านทานโรคได้ดี โดยร่างกายจะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถทำลายเชื้อโรคหรือสารพิษที่ได้รับ หรือหากเป็นจะมีอาการไม่รุนแรงและหายจากโรคได้อย่างรวดเร็ว แตกต่างจากเด็กที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ จะไม่สามารถต้านทานโรคได้ ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยบ่อย ๆ ทำให้พัฒนาการทุกด้านของเด็กลดลง

2. ผลกระทบเชิงลบคือการทำให้การเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัยไม่สมบูรณ์

โภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กตั้งแต่ทารก แต่มีปัจจัยอื่นด้วย เช่น ด้านสังคม เศรษฐกิจ ด้านจิตใจ เป็นต้น ที่เกี่ยวข้องด้วยมีหลายปัจจัยที่ส่งผลให้ภาวะโภชนาการไม่ดี ทั้งไม่มีจะกิน กินไม่พอ กินไม่ถูก ทำให้ขาดสารอาหารบางชนิด ขณะที่ร่างกาย

กำลังเจริญเติบโตต้องการสารอาหารมาก เมื่อขาดทำให้ไม่เจริญเติบโต ในทางตรงข้ามถ้าได้มากเกินไป เป็นผลเสียเช่นเดียวกัน ทำให้มีน้ำหนักเกิน เกิดภาวะอ้วน ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ เด็กที่อ้วนอาจขาดสารอาหาร ซึ่งพ่อแม่จะมองข้ามไป สาเหตุของเด็กอ้วนเป็นเพราะได้พลังงานเกิน ทำให้บดบังภาวะขาดสารอาหารได้ ส่วนใหญ่เด็กจะมีปัญหาเรื่องการขาดวิตามินและแร่ธาตุ เนื่องจากกลุ่มเด็กอ้วนนี้มักจะไม่กลุ่มเด็กอ้วนนี้มักจะไม่ค่อยกินผักและผลไม้

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย (2556: 50) ได้กล่าวถึงผลกระทบของภาวะขาดอาหารและการได้รับอาหารเกินความจำเป็นของร่างกายดังนี้

1. ภาวะขาดอาหาร เกิดจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตไม่ดี จะเห็นลักษณะคือผอม หากขาดอาหารเป็นเวลานานแบบเรื้อรังจะทำให้เด็กเตี้ย เด็กเบื่ออาหาร ไม่ฉลาด ไม่อยากเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว และเรียนรู้ช้า เป็นผลให้พัฒนาการช้าไม่เหมาะสมตามวัย แม้เด็กจะได้รับการกระตุ้นพัฒนาการจะไม่สามารถปรับปรุงได้ดีขึ้น หากยังไม่แก้ไขเรื่องการขาดอาหารของเด็กเสียก่อน นอกจากนั้นเด็กขาดอาหารจะมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ ทำให้เจ็บป่วยบ่อยเป็นนาน หรือมีความรุนแรงของโรค เป็นเหตุให้มีโอกาสเสียชีวิตได้มีผลเสียระยะยาว นั่นคือ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ ประสิทธิภาพในการทำงานไม่ดีและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศชาติ เพราะคนในชาติด้อยคุณภาพ

2. ภาวะอ้วน เกิดจากการได้รับอาหารมากเกินไปโดยเฉพาะอาหารที่ให้พลังงานสูง ทำให้มีน้ำหนักมากไม่เหมาะสมกับสูง เป็นผลเสียต่อร่างกายและสุขภาพของเด็ก 4 ด้าน ดังนี้

2.1 ผลเสียสุขภาพของเด็ก เด็กอ้วนมีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้แก่ภาวะดื้อต่ออินซูลินทำให้เกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงซึ่งจะนำไปสู่โรคหัวใจ มีภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะตับอักเสบและถุงน้ำดีอักเสบ ภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะนอนหลับ โรคผิวหนัง เช่น เชื้อราที่ผิวหนัง ผิวหนังอักเสบติดเชื้อได้ง่าย โรคกระดูกและข้อ เช่น ขาโก่ง ปวดข้อ ข้อเท้า ปวดหลัง

2.2 ผลเสียด้านสติปัญญาของเด็ก เด็กอ้วนมักเกิดภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะนอนหลับทำให้สมองขาดออกซิเจนเป็นช่วง ๆ มีผลต่อการพัฒนาของสมอง และเด็กจะนอนหลับไม่สนิททำให้เด็กง่วงนอนในเสากลางวัน เป็นผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก

2.3 ผลเสียด้านจิตใจของเด็ก เด็กอ้วนมักถูกเพื่อนล้อไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ทำให้ขาดความมั่นใจ และแยกตัว เป็นผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า

2.4 ผลเสียด้านสุขภาพเมื่อเป็นผู้ใหญ่ เด็กและวัยรุ่นที่อ้วนมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วนถึงร้อยละ 30-70 และเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่รุนแรงกว่าคนที่อ้วนเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว

2.3 บทบาทความต้องการสารอาหารในเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เด็กจะมีความต้องการสารอาหารในอัตราสูงกว่าวัยสารอาหารที่เด็กต้องการเพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตมีดังนี้

2.3.1 ความต้องการโปรตีน

เด็กวัย 1-6 ขวบ ต้องการสารอาหารที่มีโปรตีนมากเพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อโรคต่าง โปรตีนจำเป็นมากสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ซ่อมแซมและทดแทนเนื้อเยื่อที่เสื่อมสภาพ โดยพื้นฐานแล้วโปรตีนจำเป็นต่อระยะหรือช่วงการเจริญเติบโตสูงสุด (optimum growth) ของเด็ก เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับโปรตีนวันละ 18 กรัมต่อวัน อายุ 4-5 ขวบ ควรได้รับโปรตีนวันละ 22 กรัมต่อวัน โปรตีนควรเป็นโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ (พัทธานนท์ ศรีม่วง. 2554: 328)

2.3.2 ความต้องการพลังงาน

เนื่องจากอัตราการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย มีอัตราที่ค่อนข้างสูง จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและกิจกรรมการเล่นต่าง ๆ เด็กที่มีอายุ 1-3 ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,000 กิโลแคลอรีต่อวัน และอายุ 4-5 ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,250 กิโลแคลอรีต่อวัน 6-8 ต้องการพลังงาน 1,400 กิโลแคลอรีต่อวัน ปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยนี้ คือได้รับอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอ ทั้งนี้เนื่องจากเด็กกินแต่ข้าวเป็นส่วนใหญ่นับประทานอาหารที่มีความหลากหลายน้อย เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ และนม ทำให้พลังงานและสารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ ดังนั้นจึงควรเพิ่มไขมันในอาหารและให้เด็กรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะสารอาหารด้านโปรตีน ผักผลไม้ (กองโภชนาการ. 2546: 61)

2.3.3 ความต้องการวิตามินและเกลือแร่

พัทธานนท์ ศรีม่วง (2554: 329) ได้กล่าวว่าเด็กปฐมวัยนั้นมีความจำเป็นต้องได้รับวิตามินและเกลือแร่ เพื่อความเจริญเติบโตดังนี้

1. ความต้องการวิตามินเอ

การขาดวิตามินเอเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กตาบอด มักพบในวัยทารก และวัยก่อนเรียน อายุตั้งแต่ 2 เดือน ถึง 5 ปี สาเหตุเนื่องจากได้รับวิตามินเอน้อยขณะตั้งครรภ์ ทำให้ทารกมีวิตามินเอสะสมอยู่น้อย เมื่อทารกได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมชั้นหวานที่มีไขมันจากพืช และได้รับอาหารที่มีวิตามินเอ ไขมันและโปรตีนน้อย จึงทำให้ทารกและเด็กก่อนวัยเรียนมีวิตามินเอในร่างกายน้อย เมื่อเด็กมีการเจ็บป่วย ติดเชื้อเช่นหัด ไข้ หรือท้องร่วง จะทำให้เกิดการขาดวิตามินเอ มีอาการทางตา และทำให้ตาบอดได้ เด็กจึงควรกินอาหารที่มีวิตามินเอมากขึ้น ซึ่งได้แก่น้ำมัน ไข่ เป็ด ไข่ไก่ ตับสัตว์ต่าง ๆ ผักสีเขียวและผักสีเหลือง ปริมาณวิตามินเออ้างอิงที่เด็กควรได้รับ คือเด็กที่มีอายุ 1-5 ปีควรได้รับวิตามินเอ 400-500 ไมโครกรัมต่อวัน

2. ความต้องการธาตุเหล็ก

เป็นองค์ประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน (hemoglobin) ในเม็ดเลือดแดง ซึ่งเป็นตัวออกซิเจนพาไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทั่วร่างกาย นอกจากนี้เหล็กยังเป็นองค์ประกอบในกลูตามีนและโคเอนไซม์ (coenzyme) หลายตัวซึ่งช่วยในการดำรงชีวิต การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ปริมาณธาตุเหล็กอ้างอิงที่เด็กควรจะได้รับในเด็กที่มีอายุ 1-3 ปี คือ 5.8

มิลลิกรัมต่อวัน และเด็กที่มีอายุ 4-5 ปี คือ 6.3 มิลลิกรัมต่อวัน แหล่งอาหารที่สามารถพบธาตุเหล็กได้ คือ ดับ เนื้อสัตว์ เลือด ถั่วต่าง ๆ ผักใบเขียว (ชุตีมา ศิริกุลชยานนท์. 2554: 100)

3. ความต้องการแคลเซียม

เป็นแร่ธาตุที่พบมากที่สุดในร่างกาย มีบทบาทสำคัญต่อกระดูกและการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาท กล้ามเนื้อ หัวใจและหลอดเลือด ช่วยในการแข็งตัวของเลือด เป็นต้น พบว่าปริมาณกระดูกเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ในช่วงแรกเกิดจนถึงวัยหนุ่มสาว อัตราการสร้างกระดูกจะมีมากกว่าการสลายกระดูกเป็นผลที่ทำให้มวลกระดูกเพิ่มมากขึ้น โดยจะเพิ่มอย่างรวดเร็วในวัยทารก เริ่มช้าลงในวัยเด็ก และเพิ่มขึ้นอีกครั้งในช่วงวัยรุ่น ดังนั้นการบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมมากพอเพียงและต่อเนื่องเป็นประจำสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มมวลกระดูก และเกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรจะได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546 ในเด็กที่มีอายุ 1-3 ปี ควรได้รับแคลเซียมในปริมาณ 500 มิลลิกรัมต่อวัน และเด็กอายุ 4-6 ปี ควรได้รับแคลเซียมในปริมาณ 500 มิลลิกรัมต่อวัน และเด็กอายุ 5-6 ปี ควรได้รับแคลเซียมในปริมาณ 800 มิลลิกรัมต่อวัน (พัทธนันท์ ศรีม่วง. 2554: 329)

4. ความต้องการน้ำ

เด็กที่มีอายุ 1-3 ปี มีความต้องการน้ำ 1,000-1,500 มิลลิลิตรต่อวัน เด็กอายุมากกว่า 3-5 ปี มีความต้องการน้ำ 1,300-1,950 มิลลิลิตรต่อวัน น้ำที่เด็กได้รับมีทั้งน้ำที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร หรืออยู่ในรูปของเครื่องดื่ม ได้แก่ นม น้ำผลไม้ เด็กวัยนี้ควรดื่มน้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ เด็กปฐมวัยควรได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แสดงได้ดังตาราง 5

ตาราง 5 ปริมาณอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย 1-6 ปี

ชนิดอาหาร	ปริมาณต่อวัน	ประโยชน์ที่ได้รับ
นม	2-3 ถ้วยตวง	เป็นแหล่งของโปรตีน และแคลเซียม ช่วยในการเจริญเติบโต
ไข่	1 ฟองหรือสัปดาห์ละ 4 ฟอง	เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี
เนื้อสัตว์และถั่วเมล็ดแห้ง	3-4 ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ เป็นแหล่งสำคัญของโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ นอกจากนี้ยังสามารถเลือกบริโภคถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ และผลิตภัณฑ์ได้ รวมทั้งยังควรได้รับอาหารทะเลเพื่อให้ไอโอดีน
พืชผักต่าง ๆ	4-6 ช้อนโต๊ะ	เป็นแหล่งของวิตามินที่สำคัญ รวมทั้งให้ใยอาหารเพื่อช่วยในระบบการขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ

ตาราง 5 (ต่อ)

ชนิดอาหาร	ปริมาณต่อวัน	ประโยชน์ที่ได้รับ
ผลไม้ต่าง ๆ	3 ส่วน	เป็นแหล่งของวิตามิน และเกลือแร่ที่สำคัญนอกจากนี้ยังให้ใยอาหาร
ข้าวแป้ง	2-3 ถ้วยตวง	เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงาน แก่ร่างกายควรให้เด็กได้รับประทาน ข้าวกล้องสลับข้าวขัดขาว ควรบริโภคผลิตภัณฑ์จากข้าวบ้าง

ที่มา: พันธนันท์ ศรีม่วง (2554). หน้า 330

สรุป เด็กปฐมวัยจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เด็กจะมีความต้องการสารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต น้ำ วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน แคลเซียม มากกว่าวัยอื่น ต้องได้รับปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายเด็ก เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมทางกาย เสริมสร้างการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก

2.4 การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยปฐมวัย

อาหารและโภชนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย และการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทั้ง 4 ด้าน และรวมทั้งเป็นการปูพื้นฐานนิสัยการกินที่ดีสำหรับเด็กต่อไปในอนาคตซึ่งจะมีภูมิคุ้มกันที่ช่วยป้องกันโรคหรือปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการกินอาหารไม่เหมาะสมเมื่อโตขึ้น การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยนี้ควรคำนึงถึงหลักการปฏิบัติในการจัดอาหารที่ดีสำหรับเด็กดังต่อไปนี้

2.4.1 ประโยชน์ของอาหาร

การจัดอาหารที่ดีจะต้องคำนึงถึงประโยชน์ของอาหารที่จะจัดให้กับเด็กกว่ามีสารอาหารครบทุกชนิดหรือไม่และมีปริมาณสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เด็กจำเป็นต้องได้รับสารอาหารครบทั้ง 6 ชนิด คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ เช่นเดียวกับในคนปกติในวัยอื่นๆ จะต้องคำนึงถึงข้อแนะนำปริมาณอาหารที่จะให้สารอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยต่าง ๆ มีความหลากหลายของอาหาร ซึ่งมีแนวทางในการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กที่เหมาะสมดังนี้

1. ควรมีข้าวสวยเป็นอาหารหลัก

โดยอาจจัดให้รูปของอาหารจานเดียวหรือเป็นข้าวกับกับข้าว สลับกันไป บางวันอาจมีอาหารจากแป้งข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน สลับเป็นบางครั้ง ข้าวกล้องซึ่งเป็นข้าวขาวที่

ผ่านการขัดสีน้อยเป็นอาหารที่คุณค่าสูง มีโปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มากกว่าข้าวขาว ควรให้เด็กคุ้นเคยกับการกินข้าวกล้องตั้งแต่เล็ก โดยอาจนำมาทำเป็นข้าวต้ม หรือโจ๊ก หรือหุงเป็นข้าวสวยที่หุงนิ่ม เด็กที่เคยได้รับการฝึกจะสามารถกินข้าวกล้องได้และคุ้นเคยไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ปริมาณข้าวขาวที่ควรจัดให้เด็กประมาณมือละ 1-1.5 ทัพพี ถ้าเป็นเด็กเล็กอายุ 1-3 ปี อาจจะได้รับประทานได้มือละ 1 ทัพพี เมื่อโตขึ้น 4-6 ปี อาจรับประทานได้ถึง 1.5 ทัพพี ส่วนอาหารประเภทเส้นประมาณ 1 ทัพพีในแต่ละมือ

2. ควรมีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นส่วนประกอบเป็นประจำ

เด็กในวัยนี้ควรได้รับอาหารโปรตีนเป็นประจำ เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโต ควรให้เด็กได้รับเนื้อสัตว์หลากหลายชนิดสลับกัน เช่น ไก่ หมู ปลา และรวมทั้งโปรตีนจากไข่ และจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่นถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่นเต้าหู้ ผสมผสานกันสำหรับผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ เช่นลูกชิ้นไส้กรอก หมูยอ สำหรับเด็กวัยนี้ควรได้รับเนื้อสัตว์ 1.5-2 ช้อนกินข้าวในแต่ละมือ ถ้าเป็นไข่ จัดให้คนละ 1 ฟองต่อวัน ไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง มีโปรตีน ไขมัน ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินบี 12 เป็นอาหารที่หาได้ง่ายราคาไม่สูงเกินไป และสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่างที่เด็กคุ้นเคยได้ง่าย อาหารจากถั่วเมล็ดแห้งควรทำให้สุกก่อนให้เด็กกินเพื่อให้ย่อยง่ายและท้องไม่อืด หรือให้ในรูปของผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ เป็นต้น

3. ควรมีผัก 2-3 ชนิดเป็นส่วนประกอบทุกวัน

เพื่อให้เด็กคุ้นเคยการกินผัก เนื่องจากผักเป็นอาหารที่ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ช่วยในการขับถ่าย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลดความเสี่ยงต่อการมีไขมันและน้ำตาลในเลือดสูง นอกจากนี้ยังมีไขมันน้อย เป็นอาหารที่เด็กมักไม่ชอบ ดังนั้นจำเป็นต้องพยายามฝึกตั้งแต่เล็ก และหาทางสร้างแรงจูงใจให้เด็กกินผักได้ และรวมทั้งควรพยายามหมุนเวียนชนิดของผักให้หลากหลายชนิดในแต่ละสัปดาห์ และควรพยายามจัดอาหารผักที่สดและปรุงสุกใหม่ๆ เนื่องจากมีรสชาติดีกว่าอาหารผักที่ปรุงสุกไว้นานแล้ว

4. ควรจัดผลไม้ทุกวัน

ผลไม้เป็นแหล่งอาหารที่ให้วิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นเดียวกับผัก เพียงแต่ในผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลมากกว่า จึงต้องระมัดระวังให้กินพอประมาณ การกินผลไม้ยังช่วยฝึกนิสัยการกินขนมหวานให้น้อยลง เพราะการกินขนมหวานมากจะก่อให้เกิดปัญหาฟันผุ และโรคอ้วน ปริมาณผลไม้ที่แนะนำต่อมือคือ 0.5-1 ส่วน หรือประมาณ 60- 80 กรัม หรือประมาณการได้ดังต่อไปนี้

ผลไม้ขนาดเล็ก เช่นลำไย ลองกอง องุ่น มะไฟ 6-8 ผล

ผลไม้ขนาดกลาง เช่นชมพู่ กล้วย ส้มเขียวหวาน 1 ผล

ผลไม้ขนาดใหญ่ เช่นมะละกอ สับปะรด แอปเปิ้ล ตัดเป็นชิ้นพอคำ 6 ชิ้น

การให้ผลไม้ค่อยปรับให้เหมาะสมกับเด็ก หากเป็นเด็กเล็กอาจเริ่มด้วย 2-3 ชิ้นพอคำ เมื่อเด็กเริ่มกินได้ จึงค่อยเพิ่มปริมาณให้มากขึ้น

5. ควรมีนมเป็นอาหารเสริมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (200 ซีซี)

นมเป็นแหล่งอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิด มีโปรตีน แคลเซียมสูง และประกอบกับเป็นอาหารที่ดื่มง่าย การสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน มักพบว่าเด็กวัยนี้ได้รับอาหารที่มีแคลเซียมต่ำมาก การได้รับนมเพิ่มเติมจะช่วยให้เด็กได้รับแคลเซียมเพียงพอ นมที่ควรเลือกเป็นนมรสจืด ไม่ปรุงรสหวาน การให้นมในช่วงเช้าเหมาะสมมากกว่าในช่วงบ่าย เนื่องจากในช่วงบ่าย เนื่องจากในช่วงบ่ายเด็กมักวุ่นวายอยู่กับการเล่น การเตรียมตัวกลับบ้านกรณีไปโรงเรียน ทำให้ไม่อย่างเต็ม บางคนนำกลับบ้านไปให้พี่เลี้ยงหรืออาจทิ้งกลางทาง เด็กควรได้รับนมวันละ 2 แก้วหรืออย่างน้อย 1 แก้วต่อวัน

6. ควรจัดอาหารทะเลสดปลาครั้ง

อาหารทะเลนั้นเป็นแหล่งอาหารของไอโอดีนและกรดไขมันดีเอชเอ ไอโอดีนช่วยในการสร้างฮอร์โมนไทรอกซิน (thyroxin) ที่ช่วยในการเผาผลาญอาหารที่ร่างกายได้รับ ทำให้เกิดเป็นพลังงานสำหรับการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การขาดไอโอดีนทำให้เกิดอาการคอพอก และมีผลเสียต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง แหล่งอาหารที่มีไอโอดีนมีไม่มากนัก ดังนั้นอาหารทะเลจึงเป็นแหล่งอาหารไอโอดีนที่สำคัญ การจัดอาหารทะเลสดปลาครั้งได้นับว่าเป็นการดี เนื่องจากมีกรดไขมันดีเอชเอ ช่วยในการพัฒนาสมองจึงเป็นสารอาหารที่สำคัญสำหรับเด็กในช่วงวัยนี้

7. ควรจัดอาหารที่มีส่วนประกอบของดัดดิบ เลือดไก่ เลือดหมู สลัดกันสดปลาครั้ง

การจัดอาหารที่มีส่วนประกอบของดัดดิบนั้น เพื่อเพิ่มธาตุเหล็กและวิตามินเอให้เด็กได้รับเพียงพอ ปกติแล้วดัดดิบหรือเลือดมักเป็นอาหารที่เด็กทั่วไปไม่ชอบรับประทาน เนื่องจากสีสันทที่ไม่ชวนรับประทาน รสชาติเฝื่อน เนื้อสัมผัสหยุ่นๆ แปรลกๆ ดังนั้นในระยะแรก ควรหาวิธีใช้เป็นส่วนผสมในอาหารมากกว่าที่จะใช้ชิ้นดัดดิบหรือเลือดล้วนๆ และใช้เทคนิคการประกอบอาหารให้สุกเร็ว ๆ ก่อน แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กผสมกับเนื้อหมูสับ ปั่นเป็นก้อน ทอดหรือใส่ในแกงจืด แกงเลียงหรือหั่นเป็นชิ้นเล็กผสมในข้าวผัด เพื่อให้เด็กค่อย ๆ ปรับตัวและยอมรับรสชาติอาหาร

8. ควรจัดอาหารประเภทผัดหรือทอดในน้ำมันพืชเป็นครั้งคราว

เพื่อให้เด็กได้รับพลังงานเพียงพอ จึงต้องจัดอาหารผัดหรือทอดในน้ำมันพืชเป็นครั้งคราวในปริมาณพอเหมาะสมควรอย่างน้อยวันละ 1-2 ช้อนชา ไขมันจากน้ำมันที่ผัดหรือทอดหรือจากกะทิรวมทั้งไขมันที่มีในอาหารเช่น ในเนื้อสัตว์ นอกจากจะให้พลังงานแล้วยังช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี เค เข้าสู่ร่างกาย ควรเป็นไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายและเป็นไขมันอิ่มตัวเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ และหลอดเลือดในอนาคตได้

9. ควรปรุงอาหารรสอ่อน

โดยทั่วไปเด็กยังไม่มีความต้องการรสชาติอาหารรสชาติใดเป็นพิเศษ ผู้ใหญ่มักเป็นคนตัดสินใจว่าจะปรุงรสอาหารอย่างไรให้เด็ก การปรุงรสอาหารมาก จะทำให้เด็กเคยชินกับการกินอาหารที่มีรสจัดและมีแนวโน้มที่จะเลือกกินอาหารรสจัดมากขึ้น ซึ่งเครื่องปรุงอาหารหลายชนิดมี

ผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การบริโภคเกลือมากเกินไปพบว่ามีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปทำให้ฟันผุมีปัญหาโรคอ้วน และมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. 2556: 6-21)

10. ไม่ควรจัดอาหารที่ไม่ให้ประโยชน์

การจัดอาหารที่ไม่มีประโยชน์อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพเด็กได้ เช่น น้ำอัดลด น้ำหวานใส่น้ำตาลในน้ำอัดลมจะทำให้เด็กฟันผุ แก๊สในน้ำอัดลมจะทำให้เด็กเป็นโรคกระเพาะถ้าเด็กดื่มตอนท้องว่าง หรือดื่มเป็นประจำ ทอफी ลูกอมช็อคโกแลต จะทำให้เด็กฟันผุได้ ขงหมักดอง มีกรรมวิในการผลิตไม่สะอาด เด็กรับประทานแล้วอาจท้องร่วงได้ หรืออาหารที่ใช้สารเคมีผสมเพื่อการถนอมอาหาร เพื่อแต่งกลิ่น เช่น ใส้กรอกที่ไม่ได้มาตรฐาน ใส้สารกันบูดเพื่อให้อยู่ได้นาน ลูกชิ้นที่ผสมบอแรกซ์ให้เต่งอ่อยผิดปกติ อาหารที่กรุบกรอบตลอดกาล หรือขนมหลากสี หลากรส เหล่านี้สะสมในร่างกาย ทำอันตรายต่อสุขภาพเด็ก (พรรณี รัตนธรรม. 2543: 16)

2.4.2 ความปลอดภัยของอาหาร

ความปลอดภัยในอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับเด็กปฐมวัย เพราะเด็กวัยนี้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้ที่ดูแลจัดเตรียมอาหารให้เด็กต้องมีความระมัดระวังในการนำอาหารมาให้เด็กบริโภค อาหารของเด็กถ้ามีสิ่งแปลกปลอมเข้ามาปนเปื้อนในอาหาร จะทำให้เด็กท้องเสียได้ ผู้ดูแลเด็กจำเป็นต้องดูแลความสะอาดของอาหารทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเลือกซื้ออาหาร การจัดเตรียมอาหาร และการประกอบอาหารให้กับเด็ก (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. 2556: 16)

2.4.3 หลักการเลือกซื้ออาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

การเลือกซื้ออาหารสำหรับเด็กปฐมวัย ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งที่ผู้ปกครองต้องใส่ใจเป็นอย่างมาก เพราะ ถ้าเลือกซื้ออาหารไม่คุณภาพหรือไม่มีคุณค่าทางโภชนาการจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของเด็กในระยะยาว ดังนั้นการเลือกซื้ออาหารแต่ละชนิดมีแนวทางดังต่อไปนี้

1. การเลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไช้ และนม เนื้อสัตว์ที่ดีควรมีลักษณะนุ่มเมื่อใช้นิ้วมือกด เนื้อจะมีความยืดหยุ่นดี คั้นตัวได้เร็ว ไม่ยุบเมื่อบีบ และจะต้องไม่มีน้ำเหลืองหรือเลือดออกมา มีความชุ่มชื้นไม่แห้ง ไม่แข็งกระด้าง มีสีตามธรรมชาติของเนื้อสัตว์ ไม่ซีดเขียวคล้ำ มีกลิ่นคาวตามธรรมชาติ ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า มีวิธีการเลือกเนื้อสัตว์ให้เด็กรับประทานดังนี้

(ก) เนื้อหมู ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพูอ่อนนุ่ม เป็นมัน ไม่มีกลิ่นเหม็น มันสีขาวหนังเกลี้ยงและขาว ต้องไม่มีเม็ดสีขาวใสคล้ายเม็ดสาครถ้ามีเพราะเป็นตัวอ่อนของพยาธิตัวดีจึงควรระวังในการเลือกซื้ออาหารให้เด็ก

(ข) ไช้ ควรเลือกไช้สดใหม่ซึ่งเปลือกมีสีนวล และสีด้านคล้ายมีแป้งเคลือบผิวไช้อยู่ จับแล้วเนียนมือ เปลือกไช้ขาวเกลี้ยง ไม่มีรอยดำ ไม่ร้าว เมื่อต๋อยไช้ออกจะเห็นไช้ขาวที่ใสไม่มีสี ไช้แดงอยู่ตรงกลางและกลมมน สีสม่ำเสมอ ไม่มีสิ่งแปลกปลอม หากนำไช้มาส่องกับไฟหรือแสงแดดจะมีสีออกแดงเล็กน้อย มีลักษณะโปร่งแสง เห็นไช้แดงกับไช้ขาวแยกจากกันอย่างชัดเจนภายในไช้ต้องไม่มีจุดสีดำหรือฟองอากาศขนาดใหญ่

(ค) ไข่ ควรเลือกไข่อ่อนซึ่งจะมีสีขาว เนื้อจะนุ่ม มีหนังบางนุ่ม ไม่ย่น ไม่ขีด ไม่มีรอยเขียวจ้ำตามตัวไม่มีเมือก ตาใส ไม่ลึกลงไป รูขุมขนกว้าง ส่วนไข่แก่เนื้อจะหยابกว่า ควรเลือกเนื้อส่วนสันใน

(ง) กุ้ง ควรเลือกหัวติดแน่นกับตัว ตาใส เปลือกขึ้นเงาเป็นมันวับ มีสีเขี้ยวจางปนน้ำเงินใส หรือมีสีตามธรรมชาติ เนื้อแข็ง

(จ) ปลา ควรเลือกปลาที่มีผิวเป็นประกายเป็นมันมีเมือกใส ๆ เกล็ดแนบกับหนัง เกล็ดและหนังลื่นเป็นมัน เนื้อแน่น กัดไม่เป็นรอยบุ๋ม ตาใส เหงือกสีแดงสด ควรเลือกปลาที่มีเนื้อมาก ก้างน้อย เช่น ปลานิล ปลาสลิว ตามปกติเนื้อปลาส่วนใหญ่มีเนื้อนุ่ม รสหวานไม่ต้องเคี้ยวมาก เหมาะสมสำหรับเด็กให้โปรตีนที่ย่อยง่าย มีไขมันน้อย

(ฉ) ตับ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเหมาะสำหรับเด็กปฐมวัยมาก เนื่องจากให้โปรตีน เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี และไนอาซิน ตับที่ใช้ทำอาหารสำหรับเด็กควรเลือกใช้ตับไก่ ตับหมู และเลือกตับอ่อนที่ไม่ขม ตับต้องมีเนื้อละเอียด ไม่มีรูพรุน ไม่มีเมือก หรือกลิ่นเหม็นเน่า เป็นต้น (ปาริฉัตร ช้างสิงห์. 2555: 3-9)

(ช) การเลือกซื้อนม นมพร้อมดื่มในปัจจุบันมีการผลิตในหลายรูปแบบทั้งประเภทนมพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรส์ นมพร้อมดื่มยูเอชที และนมพร้อมดื่มบรรจุกระป๋อง แต่ละรูปแบบนมสดพร้อมดื่มไขมันเต็ม นมสดพร้อมดื่มพร่องไขมัน นมสดพร้อมดื่มปราศจากไขมัน และรวมทั้งประเภทปรุงรสและไม่ปรุงรส การเลือกควรเลือกนมสดพร้อมดื่มที่มีภาชนะบรรจุอยู่ในสภาพดีไม่มีรอยบุบ รอยชำรุด และตรวจสอบฉลากอาหารว่าอยู่ในสภาพสมบูรณ์และวันหมดอายุ นมสดพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรส์มีอายุการเก็บรักษา 4 วัน และจะต้องเก็บรักษาในตู้เย็นตลอดเวลา นมสดพร้อมดื่มยูเอชทีมีอายุการเก็บรักษา 6 เดือน นมพร้อมดื่มบรรจุกระป๋องมีอายุการเก็บรักษา 1 ปี และนมสดพร้อมดื่มสองชนิดหลังสามารถเก็บรักษา ณ อุณหภูมิห้องได้

2. การเลือกอาหารประเภทเนื้อผักและผลไม้

ผักและผลเป็นอาหารที่มีประโยชน์ เพราะให้วิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายของเด็ก จึงควรเลือกซื้อผักผลไม้สด ตามฤดูกาล เลือกผักที่สดซึ่งต้นจะอวบและไม่เหี่ยว ดูความอ่อนแก่ของผักและผลไม้ ควรดูที่สดใหม่ อาจมีรอยพรุนหรือกัณฑ์ของแมลงบ้าง ไม่ควรเลือกซื้อผักที่ดูสวยเกินไป เพราะอาจจะใช้ยาฆ่าแมลงส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายเด็กได้ และควรเลือกซื้อผักผลไม้ที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานต่างๆ เช่น มาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร เพื่อความปลอดภัยในการเลือกซื้ออาหารให้เด็ก

3. การเลือกซื้ออาหารแห้ง

อาหารแห้งประเภทต่าง ๆ เช่น พริกแห้ง หอม กระเทียม ข้าวสาร แป้ง ถั่ว ปลาเค็ม ปลาแห้ง สิ่งที่ต้องระวังในการเลือกซื้ออาหารแห้งให้เด็ก คือเชื้อรา เพราะมีสารพิษอะฟลาทอกซิน ทำให้เกิดมะเร็งในตับ และควรระวังมัดระวังในการใช้สี และสารกันบูดในอาหารที่ไม่ถูกต้อง

เช่น ในอาหารประเภทกุ้งแห้ง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เป็นอาหารที่ห้ามใช้สี แต่มีสีแดงเข้มผิดธรรมชาติ จึงควรระมัดระวังและหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารประเภทนี้

4. การเลือกซื้อเครื่องปรุงรส

หลักการเลือกซื้อเครื่องปรุงรสไม่ว่าจะเป็นน้ำตาล ซอส น้ำส้มสายชู ผงชูรส ผลิตภัณฑ์ต้องสะอาด ปลอดภัยได้มาตรฐาน สภาพอาหารต้องไม่มีผงตกตะกอน มีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน โดยกรณีเป็นกระป๋องต้องอยู่ในสภาพดี เรียบทั้งฝาและกัน

2.4.4 หลักการเตรียมอาหาร

การเตรียมอาหารเป็นกระบวนการที่สำคัญที่ทำให้อาหารอยู่ในสภาพที่พร้อมบริโภค มีลักษณะน่ากิน และนำไปใช้ประโยชน์ในร่างกายได้ หลักในการเตรียมอาหารมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ (2555: 35) ได้ให้ความหมายของการเตรียมอาหาร หมายถึง กระบวนการที่ทำให้อาหารอยู่ในสภาพที่เหมาะสมที่จะนำไปประกอบอาหาร เช่น การล้าง การปอก การหั่น การสับ การผสม

วีราภรณ์ พุททวงศ์ (2547: 3) ได้ให้ความหมายของการเตรียมอาหาร หมายถึง การล้าง การปอก หั่น สับบด ผสม และการปรุง ในการจัดเตรียมอาหารให้เด็กอนุบาล

สำนักสุขภาพิบาลอาหารและน้ำ (2556: 76) ได้ให้ความหมาย เกี่ยวกับการเตรียมอาหาร หมายถึง การเตรียมปรุง ก่อนที่จะนำไปประกอบอาหารต้องล้างเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ให้สะอาดก่อนนำไปประกอบอาหาร

วัลย์ อินทร์ทรัพย์ (2540: 10) ได้กล่าวถึงหลักในการจัดเตรียมอาหารให้กับเด็กมีดังนี้

1. อาหารควรประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่เนื้อสัตว์ เด็กควรได้รับวันละ 2-4 ช้อนโต๊ะ เป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้และควรมีเครื่องในสัตว์ ไข่ไก่ควรได้รับทุกวัน วันละ 1 ฟอง ถั่วเมล็ดแห้ง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เหลือง เช่น เต้าหู้ ควรได้รับวันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ นมเด็กควรได้รับทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ถ้วยตวง ผักควรจัดเตรียมให้เด็กรับประทานทุกวัน ได้แก่ ผักบุ้ง ตำลึง รวมถึงผลไม้ ควรให้เด็กรับประทานทุกวัน เพื่อให้เด็กได้รับวิตามินซี ข้าวควรได้รับวันละ 2 ถ้วยตวง ไขมันหรือน้ำมัน เด็กควรได้รับไขมันให้เพียงพอเพื่อที่จะได้พลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และช่วยให้วิตามินที่ละลายในไขมันถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ควรได้รับวันละ 2 ช้อนโต๊ะ
2. จัดเตรียมอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วัน
3. จัดเตรียมอาหารเข้าให้เด็กรับประทานก่อนไปโรงเรียน
4. จัดเตรียมอาหารว่างในช่วงเช้าหรือบ่าย
5. จัดเตรียมให้เด็กดื่มน้ำดื่มหลังอาดทุกครั้ง

6. ลักษณะอาหารที่จัดเตรียมควรจัดให้เหมาะสมกับอายุเด็ก เช่น เด็กเล็กมาก วัย 2-3 ขวบ ไม่ควรหั่นผักชิ้นโตมาก ไม่ควรเป็นผักที่เนื้อแข็ง เพราะเด็กวัยนี้จะจืดจำ เมื่อเคยรับประทานไปแล้วพบว่าบดเคี้ยวอาหารแล้วเจ็บเหงือก เด็กจะไม่รับประทานผักชนิดนั้นอีกเลย

7. ควรจัดให้อาหารมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกัน เช่นมีแกงจืดที่เนื้อนุ่ม และไก่ทอดที่มีเนื้อกรอบ เพื่อให้มีความแตกต่างกัน ทำให้เกิดความเอร็ดอร่อยมากยิ่งขึ้น หรือในอาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าที่มีเส้นก๋วยเตี๋ยวที่เนื้อนุ่ม มีหมูหันแฉลบบางที่เคี้ยวง่าย หรือเป็นเนื้อกุ้ง มีผักคะน้าเป็นใบสีเขียว มีแครอทเนื้อกรอบ มีข้าวโพดอ่อนสีเหลือง ที่มีเนื้อสัมผัสต่างกันและสีสน

สรุป การจัดเตรียมอาหารให้กับเด็กนั้นผู้ปกครองต้องใส่ใจในการเตรียมอาหารให้กับเด็ก เพราะเป็นกระบวนการที่ทำให้อาหารอยู่ในสภาพที่เหมาะสมที่จะนำไปประกอบอาหาร ด้วยการล้าง การปอก การหั่น การสับ การผสม อาหารก่อนนำไปปรุงหรือประกอบ และควรจัดเตรียมอาหารว่าง อาหารเช้า อาหารหลัก 5 หมู่ น้ำดื่มสะอาดให้กับเด็กปฐมวัย และเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายในวัยเด็ก

2.4.5 หลักการประกอบอาหาร

ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ (2555: 37) ได้ให้ความหมายของการประกอบอาหาร หมายถึง กระบวนการที่ทำให้อาหารสุกพร้อมบริโภค เช่น การต้ม นึ่ง ลวก ผัด ทอด ซึ่งนอกจากจะมีเป้าหมายให้อาหารสุกแล้ว ยังต้องคำนึงถึงรส กลิ่น สี ลักษณะภายนอก และลักษณะเนื้อสัมผัสอาหารที่ดี และมีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด และมีการสูญเสียน้อยที่สุด

การประกอบอาหารมีวัตถุประสงค์ในการทำให้อาหารสุก และมีลักษณะที่เหมาะสมสำหรับการรับประทาน การประกอบอาหารสำหรับเด็กควรเน้นการทำให้อาหารสำหรับเด็ก ควรเน้นการทำให้อาหารสุกอย่างทั่วถึง มีเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม ง่ายต่อการบดเคี้ยวและการกลืน วิธีการหุงต้มมีหลายประเภท ที่จะต้องเลือกให้เหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิดและให้เหมาะสมกับเด็กที่จะบริโภคโดยหลักการในการประกอบอาหารดังนี้

1. การประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์

ควรใช้ความร้อนในการหุงต้มให้สุกทั่วถึงเพราะเนื้อสัตว์อาจมีไข่หรือพยาธิ ซึ่งจะต้องใช้ความร้อนเพียงพอเพื่อที่จะทำลายไข่หรือพยาธินั้น ระยะเวลาการหุงต้มขึ้นอยู่กับส่วนของเนื้อสัตว์ที่ซื้อ ขนาดของชิ้นเนื้อ ถ้าหั่นชิ้นบาง สามารถทำให้สุกได้เร็ว แต่ถ้าเป็นชิ้นหนาต้องใช้เวลารหุงต้มนานกว่า เด็กในช่วงวัย 1-6 ปี สามารถรับประทานเนื้อปลาได้ เนื้อปลาสส่วนใหญ่จะอ่อนนุ่ม รับประทานง่าย ไม่ต้องเคี้ยวมาก และมีรสหวาน ควรจะฝึกให้เด็กคุ้นเคย แม้ว่าจะมีความลำบากสำหรับผู้ประกอบอาหาร เพราะจะต้องเลือกปลาที่สดและนำก้างออกก็ตาม ดังนั้น ควรเลือกปลาที่มีเนื้อมาก ไม่มีไขมัน เช่นปลาสำลี ปลานิล ปลากะพง เป็นต้น ปัจจุบันมีการจำหน่ายเฉพาะส่วนที่เป็นเนื้อปลา ช่วยอำนวยความสะดวกสำหรับการนำไปประกอบอาหารสำหรับเด็ก วิธีการหุงต้มปลาสส่วนใหญ่นิยมวิธีการนึ่ง อบ ต้ม หรือทอด เมื่อหุงต้มแล้วควรสังเกตหรือใช้ช้อนบีบ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีก้างปลาติดค้างอยู่

2. การประกอบอาหารประเภทไข่

ไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เด็กควรบริโภคประจำ ผู้ดูแลควรวางวิธีการประกอบอาหารไข่ที่หลากหลาย เพื่อจูงใจให้เด็กรับประทานได้มากยิ่งขึ้นถ้าเป็นไปได้ควรให้เด็กกินวันละฟอง การหุงต้มไข่ควรทำให้ไข่สุก วิธีการทำอาหารไข่มีหลายวิธี ตัวอย่างเช่นไข่ต้ม ไข่เจียว ไข่คน ไข่ดาว ไข่ดาวทรงเครื่อง ไข่ตุ๋น ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง ไข่ยัดไส้ ไข่ม้วน ไข่พะโล้ เป็นต้น การต้มไข่ ควรใส่ไข่ในน้ำที่ต้มในขณะที่ยังเย็นอยู่ ถ้าต้องการให้ไข่แดงอยู่ตรงกลาง ให้มันคง ถ้าไข่ที่ต้มใหม่หรือสดมาก ควรเติมเกลือในน้ำต้ม จะช่วยให้ไข่หดตัว เมื่อต้มแล้วแช่ในน้ำเย็นทันที เพื่อให้เนื้อไข่หดตัวไม่ติดเปลือก ช่วยให้ออกง่ายขึ้น

3. การประกอบอาหารประเภทผัก

ผักส่วนยอดหรือใบ เหมาะสำหรับการผัด หรือแกงจืด วิธีผัดหรือต้มผักให้สุก จะต้องใช้ไฟแรงและใส่น้ำน้อย ปิดฝาให้สนิท เพื่อสงวนคุณค่าทางอาหาร น้ำที่ใช้ต้ม ควรเก็บไว้ใช้สำหรับใส่อาหารได้ เช่นทำแกงจืด หรือใส่ในอาหารที่ผัด ผักประเภทหัว เช่น มันเทศ เผือก มันฝรั่ง ถ้าจะให้สุกและนุ่มอร่อย ควรใช้วิธีการต้ม นึ่ง หรืออบ และควรหุงต้มทั้งเปลือกแล้วนำมาลอกเปลือกออกหลังสุกแล้ว จะช่วยสงวนคุณค่าดีกว่าการปอกเปลือกแล้วนำไปหุงต้ม ผักประเภทหัวเมื่อสุกแล้วสามารถนำมาบด ขยี้ หรือตัดหั่นเป็นชิ้นเล็กสำหรับเด็ก

4. เทคนิคการประกอบอาหารประเภทผลไม้ ผลไม้ส่วนใหญ่จะใช้รับประทานสด และเมื่อแก่เต็มที่ จะมีเนื้อกรอบนุ่ม กลมกล่อม หากจะให้ให้น้ำผลไม้ ควรให้น้ำผลไม้ที่คั้นจากผลไม้สด คั้นใหม่ ๆ และระมัดระวังการล้างผลไม้ให้สะอาดก่อนคั้น และรักษาความสะอาดระหว่างการคั้น เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค

5. การปรุงรส สิ่งสำคัญในการประกอบอาหารสำหรับเด็ก คือ การปรุงรสให้มีรสอ่อน เด็กส่วนใหญ่ชอบรสกลมกล่อม อาจออกหวานนิดๆ ตามธรรมชาติมากกว่าอาหารที่มีเครื่องปรุงรสมาก การปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลควรให้น้อยที่สุด

6. สีสีนของอาหาร สีสีนเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถดึงดูดความสนใจของเด็กได้ โดยเน้นการใช้สีธรรมชาติจากพืชผักและผลไม้ เช่น การใช้สีเหลืองจากฟักทอง สีแดงจากมะเขือเทศ สีส้มจากแครอท สีเขียวจากถั่วฝักยาว ตำลึง ผักบุ้ง หรือสีขาวนวลจากฟัก และผักกาดขาว

7. กลิ่นของอาหาร โดยทั่วไปเด็กชอบอาหารที่มีกลิ่นหอมตามธรรมชาติของอาหาร ส่วนอาหารที่มีกลิ่นฉุน เช่น ต้นหอม ต้นกุยช่าย พริกไทยเด็กอาจไม่ชอบนัก ควรจัดให้บ้างมี้อ

8. เนื้อสัมผัส โดยทั่วไปเด็กชอบเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่ายหากหยามกระด้างหรือเหนียว เด็กมักปฏิเสธ ส่วนอาหารทอดให้กรอบตามชนิดของอาหาร

9. อุณหภูมิของอาหาร ควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสม เด็กส่วนใหญ่ไม่ชอบอาหารร้อนจัดจนคว้นขึ้นโดยทั่วไป เมื่อปรุงอาหารเสร็จ ควรตั้งรอกเล็กน้อย เพื่อไม่ให้ร้อนจัด แต่อย่าปล่อยให้เย็นจนเย็นชืด

2.5 การส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัย

กุลยา ตันติผลาชีวะ(2542: 33) การฝึกเด็กให้รู้จักการเป็นผู้มีบริโภคนิสัยที่ดี จะทำให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และการติดนิสัยจนถึงเจริญวัย พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของเด็กมาก เด็กจะรับประทานอาหารมากน้อย ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เกิดจากความคุ้นเคย การฝึกหัด และการเห็นตัวอย่าง ในครอบครัว พ่อแม่ต้องฝึกหัดนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีให้กับเด็กตั้งแต่เล็กดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

ในแต่ละวันให้เด็กรับประทาน 3 มื้อหลัก คือมือเช้า กลางวันเย็น เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ระหว่างมื้ออาจมีนม ผลไม้ น้ำผลไม้บ้าง อย่าให้เด็กกินจุบจิบก่อนเวลาอาหาร ถ้าเด็กหิว ให้ผลไม้รับประทาน ไม่ควรให้ขนมหวาน ผลไม้จะช่วยให้อิ่ม ในระยะแรก และกระตุ้นความอยากอาหารตามสมควรให้ใกล้หรือได้เวลาอาหารในมือต่อไปพอดี การให้ขนมหวานจะทำให้เด็กอึด และไม่ยอมกินอาหารในมือต่อไปทำให้ช่วงเวลารับประทานอาหารเปลี่ยนไปด้วย อย่าให้ขนมระหว่างมือหรือใช้ขนมเป็นรางวัลในการรับประทานอาหาร สำหรับอาหารประเภทผักผลไม้ เด็กหลายคนอาจไม่ชอบหรือไม่คุ้นเคย เนื่องจากได้รับการฝึกที่ไม่เหมาะสม เพื่อจูงใจให้เด็กสนใจรับประทานผักผลไม้ ผู้ปกครองควรแกะผักเป็นรูปสัตว์ ลูกเต๋า รูปทรงเรขาคณิต นอกจากสวยงามแล้วเด็กยังเรียนจากรูปร่างผักได้ด้วย หรืออาจให้เด็กร่วมปรุงอาหาร

2. จัดอาหารให้สวยงาม ขนาดชิ้นอาหารต้องเล็ก เคี้ยวง่าย ปริมาณอาหารที่ดักให้เด็กแต่ละครั้ง ให้พอเหมาะกับการรับประทานหมด เพื่อเป็นกำลังใจในโต๊ะอาหารทุกครั้ง ต้องมีผักผลไม้ เพื่อให้เด็กคุ้นเคย และหยิบรับประทาน

3. พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างในการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง

เด็กจะเรียนรู้ทุกอย่างจากตัวแบบ พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ถ่ายทอดทุกอย่างให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างอัตโนมัติ ถ้าพ่อแม่เลือกอาหาร แสดงการไม่ชอบอาหารให้เด็กเห็น เด็กก็จะเลียนแบบ ดังนั้นพ่อแม่ไม่ควรเลือกอาหาร ไม่บอกว่าไม่ชอบอาหารอะไรให้เด็กเห็น การรับประทานแบบอ่อย สนุกและชักชวนให้เด็กรับประทาน เด็กอาจปฏิเสธในระยะแรก แต่ต่อไปเด็กจะรับประทานได้เอง เด็กอายุ 4-5 ขวบ ยอมรับฟังเหตุผลโดยเฉพาะคำอธิบายง่าย ๆ เด็กชอบเลียนแบบคนรอบข้าง ดังนั้นควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่กินจุบจิบ และของไม่มีประโยชน์

4. สร้างบรรยากาศเวลารับประทานอาหารให้เป็นเวลาแห่งครอบครัว และความสุขโต๊ะอาหารมีส่วนสำคัญต่อจิตใจเด็กมาก ถ้าโต๊ะอาหารมีความเครียดจะทำให้เด็กเกิดความไม่ยอมกินอาหารในทันที โดยเฉพาะการขู่บังคับ อันที่จริง ช่วงเวลาการรับประทานเป็นช่วงเวลาที่เด็กชอบ

พรรณิ รัตนธรรม (2543: 86-87) ได้กล่าวว่าจากลักษณะนิสัยธรรมชาติของเด็กซึ่งเป็นวัยที่ค่อนข้างตามใจตัวเอง ชอบอิสระไม่ชอบให้ใครมาบังคับ ในเรื่องของอาหาร ก็เช่นเดียวกันเด็กวัยนี้ไม่ชอบให้บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูบังคับให้รับประทานอย่างนั้นอย่างนี้ตามใจผู้ใหญ่ เด็ก ๆ

จึงอาจไม่ยอมรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มีคุณค่า ครบอาหารหลัก 5 หมู่ ที่จัดเตรียมไว้ให้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ที่จะหาวิธีการกระตุ้นให้เด็กอยากรับประทานอาหารที่มีคุณค่า หลักการกระตุ้นมีดังนี้

1. กระตุ้นให้เด็กอยากรับประทานอาหาร เช่น ยอมให้เด็กเลือกอาหารที่เด็กอยากรับประทานบ้าง แต่เราสามารถเพิ่มเติมหรือผสมอาหารที่มีประโยชน์ลงไปได้
2. กระตุ้นอาหารให้เด็กอยากรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยใช้สื่อต่าง ๆ ที่เด็กชอบ ที่เด็กชอบช่วย เช่น นิทานในเรื่องตัวเอกชอบทานผัก การ์ตูนที่สร้างเรื่องให้เด็กชอบรับประทานปลา
3. ชมเชยเด็กเมื่อเด็กรับประทานอาหารได้ดี รับประทานอาหารได้ทุกชนิด
4. ให้เด็กรับประทานพร้อมบรรยากาศที่สดชื่น เช่น อาจเปิดเพลงที่เด็กที่ชอบแต่ต้องไม่คุยกับเด็กในขณะที่อาหารอยู่เต็มปาก เพราะเด็กจะเอาอย่างได้
5. ไม่ดูเด็กหรือเปรียบเทียบเด็กในทางไม่ดีในขณะที่รับประทานอาหาร จะทำให้เด็กอารมณ์ไม่ดีและไม่อยากรับประทานอาหาร ผู้ดูแลเด็กต้องใส่ใจ และทำให้เด็กอารมณ์ดีเสมอ
6. ดูแลสุขภาพเด็กให้ดี เพื่อให้เด็กมีความอยากอาหาร

สรุป การฝึกเด็กปฐมวัยให้รู้จักการเป็นผู้มีบริโภคนิสัยที่ดีพอ แม่ ผู้ปกครองต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร และมีหน้าที่จัดหาอาหารให้เด็กรับประทานอาหารที่เหมาะสมให้กับลูก เพื่อการได้รับอาหารและเพียงพอทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ และสอนให้ลูกรับประทานอาหารเช้าที่เป็นประโยชน์ ควรฝึกหัดการบริโภคอาหารที่เหมาะสมโดยการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ เช้า กลางวัน เย็น ฝึกให้บริโภคผลไม้เป็นนิสัย หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด และเค็ม ดื่มน้ำสะอาดและหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีรสหวาน พร้อมทั้งหาวิธีการกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารเช้าเหมาะสม

2.6 การประเมินผลภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัย

การแปลผลภาวะโภชนาการในเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี เมื่อได้น้ำหนักและความยาวหรือส่วนสูงที่วัดได้มาเทียบกับมาตรฐานน้ำหนักและความยาวหรือส่วนสูง ซึ่งแสดงในตารางหรือรูปของกราฟการเจริญเติบโตของเด็กของกรมอนามัย ทั้งนี้สามารถแปลผลภาวะการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัยนี้ได้ทั้ง 3 ดัชนีชี้วัด ได้แก่ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง การประเมินภาวะโภชนาการ น้ำหนัก ส่วนสูง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ใช้การดูการเจริญเติบโตโดยรวม ไม่ใช้การประเมินภาวะอ้วน โดยมีการแปลผลเป็นระดับต่างๆ และมีความหมาย แสดงดังตาราง 6

ตาราง 6 ความหมายของภาวะการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

ภาวะเจริญเติบโต	ความหมาย
น้ำหนักมากเกินเกณฑ์อายุ ($<+2$ SD)	เป็นน้ำหนักที่มากกว่าเด็กอายุเดียวกัน น้ำหนักอาจอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ แต่ยังไม่บอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ เด็กอาจมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ดี เนื่องจากเป็นเด็กที่สูงมาก จึงทำให้มีน้ำหนักมากกว่าเด็กทั่วไปที่อายุเดียวกัน ต้องมีการตรวจสอบภาวะอ้วนโดยใช้ดัชนีมวลก้น น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
น้ำหนักค่อนข้างมากเกินเกณฑ์อายุ ($>+1.5$ SD ถึง $+2$ SD)	น้ำหนักอาจอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อน้ำหนักเริ่มมากเกินเกณฑ์ อาจมีแนวโน้มต่อการมีภาวะอ้วนหรือไม่ก็ได้ ขึ้นกับว่าเด็กมีส่วนสูงอย่างไรเมื่อเทียบกับเด็กอายุเดียวกัน ควรตรวจสอบว่าเด็กอ้วนหรือไม่ โดยใช้ดัชนีมวลก้น น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (-1.5 SD ถึง $+1.5$ SD)	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี เป็นน้ำหนักที่เหมาะสมตามวัย
น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์อายุ (-2 SD ถึง <-1.5 SD)	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลต่อน้ำหนักอาจจะน้อยกว่าเกณฑ์อายุ
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ (<-2 SD)	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหาร เป็นน้ำหนักที่แสดงว่าได้รับอาหารไม่เพียงพอ

ที่มา: ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ (2555). คู่มือเครื่องชี้วัดโภชนาการและโรคที่เกี่ยวข้อง
หน้า 100

กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ มีประโยชน์ในการคัดกรองภาวะทุพโภชนาการขาดโปรตีน และพลังงานทั้งแบบฉับพลันและเรื้อรัง

ข้อเด่น สะท้อนภาพโดยรวมของผู้มี ภาวะโภชนาการขาด / พร่อง ระบบเผื่อสำรองทางโภชนาการจึงนิยมใช้เพราะครอบคลุมปัญหาด้านการขาดได้ **เกือบหมด** ไม่ว่าจะพร่องด้านโปรตีน / พลังงานซึ่งทำให้เด็กผอม หรือพร่องด้านความสูง ซึ่งทำให้เด็กตัวเตี้ย ก็จะทำให้น้ำหนักน้อยกว่า

เด็กในกลุ่มอายุเดียวกันได้ (ความสูงที่ต่างกัน 1 ซม. อาจมีผลให้น้ำหนักต่างกันได้เกือบ 1 กก.) และบางคนก็จะพร้อมทั้งสองด้าน ซึ่งน้ำหนักที่น้อยมีผลร่วมกันโดยรวมจากทั้งสองปัญหา

ข้อต่อ เมื่อการพร้อมทั้งสองลักษณะปัญหาสามารถให้ผลน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ จึงไม่อาจแยกแยะว่าเด็กมีปัญหาคความพร่องในด้านใด ด้านการเจริญเติบโต (ส่วนสูง) ซึ่งเป็นภาวะขาดที่เรื้อรังสะสมมาในระยะยาว หรือเป็นปัญหาการขาดแบบเฉียบพลันทำให้เด็กผอมลง เช่น เจ็บป่วย ท้องเดิน มีปัญหาระบบทางเดินอาหารหรือการขับถ่าย ฯลฯ ซึ่งวิธีการแก้ไขก็แตกต่างกัน ในกรณีที่เด็กมีปัญหาด้านโภชนาการเกินจะได้ผลน้ำหนักตามเกณฑ์อายุอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดัชนีมวลก้นนี้จึงไม่สามารถระบุปัญหาโภชนาการเกินที่เกิดขึ้น ในพื้นที่ซึ่งเริ่มมีปัญหามาโภชนาการเกิน ครอบคลุมปัญหาไม่ได้หมด เด็กผอม-สูง เด็กท้วม-เตี้ย ก็อาจมีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุใช้ดูการเจริญเติบโตได้ดีที่สุดว่าเติบโตสมวัยหรือไม่ และบอกได้ว่าสูง หรือเตี้ยกว่าเด็กในวัยเดียวกัน โดยมีการแปลผลเป็นระดับต่างๆ และมีความหมายแสดงดังตาราง 7

ตาราง 7 ความหมายของภาวะเจริญเติบโตด้านส่วนสูง

ภาวะการเจริญเติบโต	ความหมาย
สูงกว่าเกณฑ์ ($>+2SD$)	ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมากมีการเจริญเติบโตมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกันมาก
ค่อนข้างสูง ($>+1.5 SD$ ถึง $+2 SD$)	ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตค่อนข้างดีสูงกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน
ส่วนสูงตามเกณฑ์ ($-1.5 SD$ ถึง $+1.5 SD$)	ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี มีส่วนสูงเหมาะสมตามอายุ
ค่อนข้างเตี้ย ($-2 SD$ ถึง $<-2 SD$)	ส่วนสูงในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารแบบเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวังหากไม่ดูแลส่วนสูงอาจเพิ่มขึ้น น้อยหรือไม่เพิ่มขึ้นต่อไปจะเป็นเด็กเตี้ยได้
เตี้ย ($<-2 SD$)	ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง มีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐานของเด็กในอายุเดียวกัน แสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอต่อเนื่องเป็นเวลานานต้องค้นหาสาเหตุและแก้ไข

ที่มา: ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ (2555). คู่มือเครื่องชี้วัด โภชนาการและโรคที่เกี่ยวข้อง หน้า 100

ข้อเด่น สะท้อนระดับการเจริญเติบโต ของเด็กได้ชัดเจนกว่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ไม่มีการสูงเกินปกตินอกจากคนที่ผิดปกติทางฮอร์โมน) ถ้าเด็กส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์จำนวนมากในท้องถิ่นใด แสดงถึงการพัฒนาการเจริญเติบโตของเด็กในท้องถิ่นยังไม่ดีนัก และสะท้อนระดับการพัฒนาท้องถิ่นโดยรวม (ภาวะเศรษฐกิจ ระบบอาหาร การบริการสาธารณสุข ฯลฯ)

ข้อด้อย มีการเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆ มักไม่เห็นผลได้ชัดเจนในระยะสั้นๆ อาจต้องติดตามดูผลระยะยาวเป็นปี ๆ

3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (ภาวะอ้วน-ผอม)

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงใช้ดูว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือผอม โดยดูว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ โดยมีการแปลผลเป็นระดับต่างๆ และมีความหมายดังตาราง 8

ข้อเด่นของการใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมีดังนี้

1. ใช้เป็นตัวบ่งชี้ภาวะโภชนาการเกิน โดยสากล ดูจากส่วนสูงเป็นเกณฑ์กว่าคนที่สูงเท่านี้หนักเกินเท่าไร ถือว่าอ้วน น้อยกว่าเท่าไรจึงถือว่าผอม เหมาะในชุมชนเมือง หรือพื้นที่ที่เริ่มมีปัญหาโภชนาการเกิน

2. เด็กที่มีภาวะผอม (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ส่วนสูง) เมื่อได้รับการแก้ไขจะเห็นการเปลี่ยนแปลงได้เร็ว ตัวบ่งชี้จึงเหมาะกับการติดตามผลระยะสั้น เช่น การประเมินผลการจัดอาหารกลางวันหรือการให้อาหารเสริมในศูนย์เด็กและโรงเรียน เด็กบางคนจะดีขึ้น (ผอม ปกติ) โดยที่ถ้าเด็กเดี้ยงด้วย การดูแลน้ำหนักตามเกณฑ์อายุอาจยังไม่ผ่านเกณฑ์เพราะส่วนสูงยังไม่ดีขึ้น

ส่วนข้อด้อยของการใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ใช้ดูภาวะโภชนาการเกิน (ภาวะอ้วน) และภาวะขาดแบบเฉียบพลัน (ภาวะผอม) แต่ไม่เหมาะจะดูภาวะการเจริญเติบโต เพราะเด็กที่เตี้ยแต่น้ำหนักสมกับส่วนสูงของตนนั้นมีมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ชนบท จึงไม่ควรใช้ตัวบ่งชี้แบบโดดๆ ตัวเดียว มักใช้คู่กับส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ซึ่งเป็นตัวที่ใช้ดูการเจริญเติบโต

ตาราง 8 ความหมายของภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ	ความหมาย
อ้วน ($>+3$ SD)	น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 2 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมากเด็กมีโอกาสที่จะเกิดโรคแทรกซ้อน และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคตหากไม่ควบคุมน้ำหนัก
เริ่มอ้วน ($>+2$ SD ถึง $+3$ SD)	น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 1 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน หากไม่ควบคุมน้ำหนักเกินมากขึ้นไปสู่ระดับ 2 ซึ่งมีโอกาสที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนและเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต

ตาราง 8 (ต่อ)

ภาวะโภชนาการ	ความหมาย
ท้วม ($>+1.5$ SD ถึง $+2$ SD)	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการมีภาวะน้ำหนักเกิน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักอาจจะเพิ่มขึ้นไปสู่ภาวะเริ่มอ้วน
สมส่วน (-1.5 SD ถึง $+1.5$ SD)	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมกับส่วนสูง คือไม่อ้วน หรือผอม ซึ่งจะถือว่ามีความโภชนาการที่ดีได้ต่อเมื่อมีการเจริญเติบโตด้านส่วนสูงสมวัยด้วย แต่หากว่าเด็กมีภาวะเตี้ยซึ่งแสดงว่ามีการเจริญเติบโตไม่สมวัย กรณีนี้ยังไม่ถือว่ามีความโภชนาการดี เพราะจะเป็นการเตี้ยสมส่วน
ค่อนข้างผอม (<-1.5 SD ถึง -2 SD)	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือยังมีน้ำหนักลดลงต่อไปจะอยู่ในภาวะผอมได้ในเด็กบางคนที่สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในช่วงเข้าสู่วัยรุ่นอาจดูค่อนข้างผอมในช่วงเข้าสู่วัยรุ่นอาจดูค่อนข้างผอมดูในช่วงสั้นๆ และอาจเข้าสู่ภาวะปกติเองเมื่อส่วนสูงคงที่
ผอม (<-2 SD)	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดสารอาหาร มีน้ำหนักน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันแสดงว่าได้รับอาหารไม่เพียงพอโดยเฉพาะอย่างยิ่งพลังงานและโปรตีน

ที่มา: ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ (2555). คู่มือเครื่องชี้วัดโภชนาการและโรคที่เกี่ยวข้อง
หน้า 102

สรุปได้ว่า การแปลผลภาวะโภชนาการในเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี เมื่อได้น้ำหนักและความยาวหรือส่วนสูงที่วัดได้มาเทียบกับมาตรฐานน้ำหนักและความยาวหรือส่วนสูง ซึ่งแสดงในตารางหรือรูปของกราฟการเจริญเติบโตของเด็ก ทั้งนี้สามารถแปลผลภาวะการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัยนี้ได้ตามกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

3. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

3.1 ความหมายของพฤติกรรม

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมมีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรม (Behavior) ไว้ดังนี้ พฤติกรรม (Behavior) ตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. (2546: 768) ได้ให้

ความหมาย “พฤติกรรม” หมายถึง การกระทำหรืออาการของสิ่งมีชีวิต โดยแสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึก เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและสิ่งเร้าภายนอก

เจลิมพล ดันสกูล (2541: 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม คือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

ประทีป จินนี่ (2540: 5) ได้กล่าวว่าพฤติกรรม หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำแสดงออก หรือสนองตอบต่อสิ่งเร้า ที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

วิธี แจ่มกระติก (2541: 14) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ การแสดงออกของบุคคล ซึ่งตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอก โดยการกระทำนั้นเป็นไปโดยรู้สึกตัวหรือเป็นไปอย่างไม่รู้สึกตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ ถึงแม้บุคคลอื่นสามารถสังเกตการณ์กระทำนั้นได้หรือไม่ก็ตามแต่สามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

อัครฤทธิ์ หอมประเสริฐ (2543: 10) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง การกระทำใด ๆ และการแสดงออกของบุคคล ทั้งที่สามารถสังเกตได้และไม่สังเกตได้ โดยเป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์กับสิ่งกระตุ้นภายในและภายนอก

สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกของมนุษย์ การกระทำ กิจกรรมซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรงหรือสังเกตไม่ได้โดยตรง และอาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ก็ได้

3.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

บลูม (Bloom. 1975: 65-197) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของพฤติกรรมออกเป็น 3 ส่วนคือด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัย ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้เกี่ยวข้องกับการรู้ การจำ ข้อเท็จจริงต่างๆรวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญาการใช้วิจารณญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยนี้ประกอบด้วย ความสามารถระดับต่างๆ ซึ่งเริ่มต้นจากการรับรู้ในระดับง่าย ๆ และเพิ่มการใช้ความคิด และพัฒนาสติปัญญามากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งขั้นของความสามารถต่างๆ มีดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความตีความและคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทางทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยดีราคาของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดติดอยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขั้นตอนดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่า มีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้นและบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า "ค่านิยม" ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่จัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้น จากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติและแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor domain) เป็นความสามารถในด้านการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย แยกย่อยได้เป็น 5 ขั้นดังนี้

3.1 การเลียนแบบ (Imitation) เป็นการเลือกตัวแบบ หรือตัวอย่างที่สนใจ

3.2 การทำตามแบบ (Manipulation) เป็นการกระทำลงมือตามแบบที่สนใจ

3.3 การมีความถูกต้อง (Precision) เป็นการตัดสินใจทำตามแบบที่เห็นว่าถูกต้อง

3.4 การกระทำอย่างต่อเนื่อง (Articulation) เป็นการกระทำที่เห็นว่าถูกต้องนั้น อย่างเป็นเรื่องเป็นราวต่อเนื่อง

3.5 การกระทำโดยธรรมชาติ (Naturalization) เป็นการกระทำจนเกิดทักษะ สามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเป็นธรรมชาติ

พฤติกรรมนี้เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออก และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจจะเป็นพฤติกรรมที่ล่าช้าคือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที แต่คาดคะเนว่าอาจปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้เป็นพฤติกรรมสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายของการศึกษาซึ่งจะต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกมาจะสามารถประเมินผลได้ง่ายแต่กระบวนการในการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้จะต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ซึ่งเป็นปัญหาของการทำงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ทางด้านการศึกษา การสาธารณสุข เป็นต้น และนักวิชาการก็เชื่อว่ากระบวนการทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัตินี้

3.3 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัย มีนักวิชาการผู้ให้ความหมายพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ดังนี้

สำออง สืบสมาน (2555: 12) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึงการปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกิน ที่บุคคลกระทำเป็นนิสัยทั้งด้านกระทำ และความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร ลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ชนิดของอาหารที่กิน วิธีการกินปริมาณที่บริโภค ความถี่ในการบริโภค มารยาทในการกินอาหารจำแนกตามลักษณะของบุคคลหรือโอกาสที่เป็นไปตามรูปแบบสังคมและวัฒนธรรม การปฏิบัติตนก่อนหรือหลังกินอาหาร

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2544: 14) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง เป็นลักษณะวิธีการกินอาหาร ชนิดของอาหาร ปริมาณ ความถี่ในการบริโภคอาหารในรอบ วันหรือเดือน ระเบียบมารยาทในการกิน พฤติกรรมดังกล่าวอาจจำแนกไปตามบุคคล เช่น เด็ก ผู้ใหญ่ หรืออาจจำแนกตามโอกาส เช่น การกินที่บ้าน นอกบ้าน

กัลยา ศรีมหันต์ (2541: 26) ว่า การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่ บุคคลกระทำเป็นประจำเป็นการแสดงทั้งทางด้านกรกระทำ และความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการ บริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะ โภชนาการที่ดี ในทางตรงข้าม ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการ

วิริยาภรณ์ เจริญชีพ (2545: 7) ได้กล่าวให้ความหมายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำ การแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กนักเรียน ทั้งทางด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

พัชรี ปะไพพิน (2547: 12) ได้กล่าวให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เด็กวัยเรียนรับประทานเป็นประจำ จำแนกเป็นการบริโภคตามชนิดของอาหาร และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ดังนี้

1. การบริโภคตามชนิดของอาหาร 3 ชนิดคือการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ การบริโภค อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย และการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและการบริโภคอาหารที่ให้ พลังงานสูง

2. การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร หมายถึง จำแนกและลักษณะของการ บริโภคอาหารแต่ละมื้อ ลักษณะนิสัย และสุขอนามัยของการบริโภคอาหาร

สุวรรณา เขียนขุนทด (2556: 4) ได้กล่าวให้ความหมายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกหรือการปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร การเลือกซื้อ อาหาร การรับประทานอาหารที่ถูกวิธี แบ่ง เป็น 3 ระดับ คือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคย ปฏิบัติเลย

สรุปพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ระดับการปฏิบัติของเด็กปฐมวัยเกี่ยวกับการ เลือกชนิดของอาหาร ประเภท ความถี่ในการบริโภคอาหารที่เด็กแสดงออกและกระทำเป็นประจำ

3.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็กปฐมวัย

อบเชย วงศ์ทอง (2541: 24) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของเด็กดังนี้

1. สิ่งแวดล้อมในครอบครัว

ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่ เป็นพ่อแม่

หรือ ผู้เลี้ยงดูเด็ก เนื่องจากการกำหนดอาหารให้เด็กเล็กบางคน พ่อแม่จะเตรียมอาหารให้ลูกรับประทานโดยยึดความพอใจหรือความชอบในอาหารนั้นๆ เป็นหลักไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการ สำหรับเด็กวัยเรียน การรับประทานอาหารที่บ้านอาจมี 1-2 มื้อ มื้อกลางวันมักจะรับประทานอาหารที่โรงเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้จากบ้านจะส่งผลถึงการเลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียน ดังนั้นผู้ที่เป็นพ่อแม่และผู้จัดอาหารที่บ้านควรจัดอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมสำหรับเด็ก โดยคำนึงคุณภาพและปริมาณ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ การสร้างบรรยากาศที่ดีในเวลารับประทานอาหารนับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก

2. ข่าวสารต่าง ๆ

ในโลกปัจจุบันถือว่าเป็นโลกของข้อมูลข่าวสารอย่างแท้จริง ปัจจุบันนั้นพบว่าผู้ประกอบการธุรกิจจะให้ความสนใจต่อการเลือกใช้ช่องทางส่งข่าวสารเป็นอย่างมาก เพื่อให้เจาะถึงกลุ่มเป้าหมายทางการตลาด สำหรับเด็กวัยเรียน การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์จะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด โดยเฉพาะเด็กในสังคมเมืองซึ่งไม่มีเวลาและสถานที่สำหรับออกกำลังกายมากนัก จึงมีเวลาสำหรับการดูโทรทัศน์มากขึ้น และผู้จำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภคยอมทุ่มงบประมาณอย่างมหาศาลเพื่อการลงโฆษณา โดยใช้สื่อและการสร้างภาพความรู้สึกประทับใจให้แก่เด็ก โดยเลือกดารานักแสดง นักร้อง ที่มีชื่อเสียงเป็นตัวแสดงโฆษณา และรายการสำหรับเด็กจำนวนมากถูกใช้เป็นเครื่องมือโฆษณาสินค้าฟุ่มเฟือย หรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ทางด้านโภชนาการต่าง ๆ เช่น อาหารประเภทที่ให้น้ำตาล ไขมัน หรือพลังงานสูง อาหารที่มีโซเดียมสูง เป็นต้น ผลสำเร็จจากการโฆษณาทำให้ขนมขบเคี้ยวและลูกอมกลายเป็นขนมที่มียอดจำหน่ายสูง และเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็ก

3. สังคมเพื่อน

เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน โลกส่วนตัวของเด็กจะขยายไปยังสังคมเพื่อนและจะกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดี คือ สังคมเพื่อนอาจจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกรับประทานอาหาร ในข้อเสียนั้น อาจจะเป็นรูปของการปฏิเสธไม่บริโภคอาหารหรือการเลือกรับประทานอาหารที่กำลังอยู่ในความนิยม ค่านิยมใหม่ในด้านนี้เกิดขึ้นได้เมื่อเด็กได้เข้าร่วมกินอาหารกับเพื่อนๆ ในอาหารมื้อกลางวันที่โรงเรียน ดังนั้นการสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ เช่น การให้เด็กลองบริโภคอาหารใหม่ๆ อาจเริ่มขึ้นที่โรงเรียนเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากการตามอย่างกัน เด็กบางคนจะปฏิเสธไม่รับประทานผักเพราะเพื่อนสนิทไม่รับประทานผัก เป็นต้น

4. ความเจ็บป่วย

เด็กที่มีความเจ็บป่วยมักมีความอยากอาหารลดน้อยลงและมีความจำกัดในเรื่องปริมาณอาหารที่บริโภค ความเจ็บป่วยฉับพลันที่เกิดจากเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรีย แม้ว่าจะเป็นระยะสั้นๆ แต่เป็นช่วงที่เด็กต้องการโปรตีนและสารอาหารอื่นๆ เพิ่มมากขึ้นจากเดิม โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น

หอบหืด หัวใจพิการแต่กำเนิด เป็นภาวะที่ยากต่อการได้รับสารอาหารให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กที่ประสบปัญหาความเจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้มักจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือแสดงอาการต่อต้านกับพ่อแม่เมื่อได้รับประทานอาหาร เด็กบางกลุ่มต้องการอาหารที่จัดขึ้นเป็นพิเศษเนื่องจากความเจ็บป่วย การจัดหาอาหารสำหรับเด็กกลุ่มนี้ควรต้องปรับหรือเลือกบริโภคอาหารเมื่ออยู่นอกบ้าน หรือรู้จักใช้จิตวิทยาสำหรับเด็กกลุ่มนี้มีปฏิริยาการต่อต้านเกิดขึ้น

5. รายได้ของครอบครัว

รายได้ของครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งต่อการมีบทบาทในการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อ หรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ และอำนาจการซื้อ มีผลต่อการมีอาหาร (วิธี แจ่มกระจ่าง. 2541: 23)

6. เรื่องของเวลา

ปัจจัยเรื่องเวลาเป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญ โดยกว่าครึ่งให้ความเห็นว่าสภาพการจราจรติดขัดในกรุงเทพฯ ทำให้คนมีพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวกมีบทบาทในการกำหนดโดยตรงต่อการรับประทานอาหารเช้ารูป การรับประทานอาหารเช้าที่บ้านและการรับประทานอาหารเช้า ๆ ถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงานกลุ่มนี้ ซึ่งตรงกับแนวโน้มของพฤติกรรมตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเช้ารูป

7. ระดับการศึกษาของบิดามารดา

การศึกษาของบิดามารดา มีอิทธิพลต่อแบบแผนชีวิต และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก ระดับการศึกษาของมารดาบิดาเป็นตัวพยากรณ์ที่ดีที่สุด ถึงชนิด และคุณภาพของอาหารที่เด็กได้รับ ขณะเดียวกันระดับการศึกษาของบิดามารดาอาจมีส่วนในการบริโภคอาหารของเด็ก เช่น เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีการศึกษามีแนวโน้มในการบริโภคนม ผลิตภัณฑ์จากนม น้ำผลไม้สูง และบริโภคอาหารจานด่วนน้อยลง (พุทธชาติ นาคเรือง. 2541: 40)

8. อาชีพของบิดามารดา

อาชีพของบิดามารดาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กมารดาที่มีอาชีพรับราชการ พนักงานบริษัทเอกชนและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ดีกว่านักเรียนที่มีบิดาและมารดาประกอบธุรกิจและรับจ้าง ไม่มีเวลาดูแลเรื่องอาหารการกิน รวมถึงการบริโภคนิสัยการกินอย่างเพียงพอ จึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องน้อยกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีบิดามารดามีอาชีพรับราชการ พนักงานเอกชน (ชนกนาถ ชูพยัคฆ์. 2544: 107)

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

3.5.1 งานวิจัยในประเทศ

จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543: 158) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน สังกัดกรม

สามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ตัวแปรที่ศึกษา คือ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครองอาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและโรคไม่ติดต่อ เจตคติในการบริโภคอาหาร รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดนนทบุรี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่ออยู่ในระดับปานกลาง

2. นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครองและลักษณะการเตรียมอาหารในครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อแตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีความรู้เรื่องโภชนาการและโรคไม่ติดต่อ เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมในการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ต่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. เจตคติในการบริโภคอาหารสามารถทำนายพฤติกรรม การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อได้ร้อยละ 7.5

ชฎานิชฐ์ ธรรมิขฐาน (2543: 110-112) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศสตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความรู้และเจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีอาชีพของผู้ปกครอง รายได้ และมีความเชื่อต่างกัน มีความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ด้านความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

กัลยา ศรีมหันต์ (2541: 89) ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 14.5 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลางคิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่าบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอดและน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคระดับการศึกษาของบิดามารดาและเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

สุณี วงศ์คงคาเทพ (2540: 139-155) ศึกษาการวัดสภาพพฤติกรรมการบริโภคขนมของเด็กประถมศึกษา ต. โคกสูง อ.พัฒนานิคม จ.ลพบุรี พบว่า เด็กร้อยละ 86.0 เป็นผู้เลือกซื้อขนมเอง ร้อยละ 73.0 เป็นเงินมาจากค่าขนมที่ผู้เลี้ยงดูเด็กให้ไปโรงเรียน ชนิดที่ขายในร้านค้าของหมู่บ้าน เป็นกลุ่มลูกอมและแป้งกรอบ ร้อยละ 82 บริโภคเฉลี่ย 1.9 ครั้งต่อวัน เหตุผลในการเลือกซื้อขนมคือรสชาติดี ร้อยละ 67 ราคาถูก และสีสันชวนรับประทานร้อยละ 5.4

สุลักษณา แดงไทย (2549: 69-73) ศึกษาการบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา พบว่า เด็กนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กินอาหารหลักครบ 3 มื้อ และก่อนนอน พ่อแม่เป็นผู้จัดหาอาหารมื้อเช้าและเย็นให้ ขณะที่มื้อกลางวันกินที่โรงเรียน อาหารหลักคือข้าวเหนียว ข้าวเจ้า และกับข้าว อาหารที่ชื่นชอบปรุงจากเนื้อหมู ผักกาดขาวและส้มเขียวหวาน กลุ่มตัวอย่างกินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และกินอาหารพร้อมดูทีวี มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาพักวิชา 1-2 วัน/สัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที นอกจากนี้มีการขี่จักรยาน ส่วนเวลาว่างชอบดูทีวีและทำงานบ้าน สำหรับภาวะโภชนาการส่วนใหญ่เด็กจะมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์

3.5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โอ คอนเนอร์ และคณะ (O'Connor, et., al 2006: e1010-e1018) ศึกษาการดื่มเครื่องดื่มและภาวะน้ำหนักในเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 2-5 ปี พบว่าเด็กผู้ชาย 49.9% มีน้ำหนักเกินหรือเสี่ยง 24% และ 10.7% มีน้ำหนักเกิน เด็กที่มีน้ำหนักเกินมีอายุมากกว่าเด็กที่มีน้ำหนักปกติ เด็กที่ดื่มนม 83% , 45% ดื่มน้ำผลไม้ร้อยเปอร์เซ็นต์ และ 39% ดื่มโซดา

วอร์ด (Ward. 1991: 4030) ทำการศึกษาเรื่อง ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคกับพฤติกรรมการเรียนรู้ทางสังคมของเบนดูรา มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้พฤติกรรมการเรียนรู้ทางสังคมมาอธิบายพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยรุ่น มีตัวแปรที่ศึกษา คือ รายได้ที่ใช้จ่ายเกี่ยวกับการบริโภค การควบคุมการบริโภคของตนเอง และความรู้ทางโภชนาการ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาทั้งเพศชายและหญิงจำนวน 136 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความสามารถในการเลือกรับประทานอาหาร และแบบบันทึกรายการอาหารที่บริโภคใน 24 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ความรู้ทางโภชนาการไม่มีผลต่อบริโภคนิสัย และพบว่าความสามารถในการเลือกบริโภคสามารถทำนายตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ นอกจากนี้การเรียนรู้ทางสังคมยังช่วยหล่อหลอมลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้

ซัมเมอร์เบลและคณะ (Summerbel, et al. 1995: 33-41) ศึกษาการได้รับพลังงานจากอาหารมื้อหลัก และอาหารว่างในกลุ่มตัวอย่าง 220 คนในประเทศอังกฤษ โดยวิธีบันทึกการชั่งน้ำหนักอาหารบริโภค 7 วัน พบว่าเด็กชายบริโภคอาหารว่าง ได้รับปริมาณพลังงานคิดเป็นร้อยละ 29.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ส่วนเด็กหญิงได้รับปริมาณพลังงานคิดเป็นร้อยละ 23.6 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน โดยอาหารว่างที่กลุ่มตัวอย่างนิยมมากในกลุ่มวัยรุ่น คือ ช็อกโกแลต ลูกกวาด ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม แต่อาหารมื้อหลักบริโภคคล้ายกันในแต่ละกลุ่มอายุ ซึ่งการ

บริโภคอาหารและเครื่องดื่มเป็นอาหารว่างมีความสัมพันธ์กับการได้รับน้ำตาลเพิ่ม รวมถึงอาจส่งผลถึงโรคฟันผุ

ดีแมส (Demas. 1995: 3717A) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารในชั้นเรียน ระดับประถมศึกษาที่ได้รับอาหารหลาย ๆ ชนิด ต่อการรับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ ในโครงการอาหารกลางวัน โปรแกรมในการวิจัยประมาณ 9 เดือน โดยทำการศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาในเทรมเบอร์กและนิวยอร์ก โดยแบ่งครึ่งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและอีกครึ่งเป็นกลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหาร ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับอาหารตามที่กำหนดไว้ และมีการสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มทดลองจำนวน 91 คน นำมาสัมภาษณ์ก่อนและหลังการทดลองเพื่อนำมาเปรียบเทียบ และมีการส่งแบบสอบถามไปยังผู้ปกครองของนักเรียนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อนำมาเปรียบเทียบผลลัพธ์ จากการทดลองพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองจะรับประทานอาหารแบบใหม่ ๆ ที่ได้รับการเรียนรู้ในโครงการอาหารกลางวันมากกว่ากลุ่มควบคุม และนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขปฏิบัติ จะมีพื้นฐานทางโภชนาการดีนอกจากนั้น ผู้ปกครองของนักเรียนในกลุ่มทดลองรายงานว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารในชั้นเรียน มีวิธีการที่จะรับประทานอาหารตามโครงการอาหารกลางวัน และมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเช้า

ครอสและคณะ (Cross, et al. 1994: 1398-1403) ศึกษาแบบแผนการกินอาหารว่างของผู้ใหญ่และเด็กจำนวน 1,800 คนใน 4 รัฐของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กส่วนใหญ่ในช่วงอายุต่างๆ บริโภคอาหารว่างอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง หรือโดยเฉลี่ย 2-3 ครั้งต่อวัน โดยบริโภคช่วงเช้าน้อยที่สุดและช่วงบ่ายมากที่สุด เกือบทั้งหมดบริโภคอาหารว่างที่บ้าน เลือกบริโภคอาหารว่างตามรสชาติเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะของขบเคี้ยวที่มีรสเค็ม เด็กนิยมจะบริโภคในมือว่างเย็นมากกว่ามือว่างบ่ายและมือว่างเช้า คิดเป็นร้อยละ 29.0 23.9 และ 21.1

จากการศึกษาเอกสารการวิจัยในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าพฤติกรรม การบริโภคอาหาร ของเด็กนักเรียนในการบริโภคมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง การเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหาร การจัดเตรียมอาหาร และอิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารหากลุ่มของเด็กคือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม กลุ่มขนมเครื่องดื่ม และศึกษาข้อมูลทั่วไปและการจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 50 เขต 436 โรงเรียน เป็นผู้ที่มิบุตรอยู่ในช่วงอายุ 4-6 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 50,051 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่มีอายุ 4-6 ปี ที่เข้ารับการศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 284 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

ตาราง 9 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ชื่อโรงเรียน	ระดับชั้นเรียน	กลุ่มตัวอย่าง
โรงเรียนไขศรีปราโมชอนุสรณ์	อนุบาล 1	55
	อนุบาล 2	52
โรงเรียนวัดเศวตฉัตร	อนุบาล 1	38
	อนุบาล 2	39
โรงเรียนวัดดอน	อนุบาล 1	48
	อนุบาล 2	52
รวมทั้งหมด		284

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 1 ชุด สำหรับสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยผู้ปกครองจะเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนและผู้ปกครอง จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง เพศ วันเดือนปีเกิด ของเด็กนักเรียน 4 ข้อ ในส่วนของผู้ปกครองสอบถามเพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร แหล่งการเลือกซื้ออาหารให้กับเด็ก จำนวน 8 ข้อ เป็นแบบเติมคำและแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 สอบถามข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในรอบ 1 ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา จำนวน 33 ข้อ เป็นลักษณะมาตราประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ

ตอนที่ 3 สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย การเตรียมอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหาร จำนวน 33 ข้อ เป็นลักษณะมาตราประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ

2. เครื่องมือที่ใช้วัดการประเมินการเจริญเติบโตของเด็กและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ใช้วิธีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง สอบถามเพศ อายุ วันเดือนปีเกิดของเด็กปฐมวัย เพื่อใช้ในการแปลผลโดยเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือสำหรับใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจาก

วารสาร และหนังสืองานวิจัยกระทรวงสาธารณสุข และผลงานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อกำหนดกรอบในการศึกษางานวิจัย

2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีในการสร้างแบบสอบถามจากตำรา หนังสือ เอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย

3. สร้างแบบสอบถามตามกรอบที่จะศึกษา ให้ครอบคลุมเนื้อหาที่จะศึกษาให้มากที่สุด โดยผู้วิจัยได้จัดทำข้อคำถาม 69 ข้อ แบ่งเป็น 3 ตอน

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ประธาน และกรรมการที่ปรึกษาตรวจสอบแก้ไขปรับปรุง เพื่อให้ข้อคำถามมีความชัดเจน และถูกต้อง จากนั้นไปหาคุณภาพของเครื่องมือ

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลอง (Try out) กับผู้ปกครองนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 77 คน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ

วิธีหาคุณภาพของเครื่องมือ

การหาคุณภาพของเครื่องมือผู้วิจัยได้ดำเนินการลำดับดังนี้

1. นำแบบสอบถามฉบับร่างข้างต้น เสนอประธานคณะกรรมการและกรรมการควบคุมปริญญาบัตรเพื่อตรวจสอบแก้ไขทางด้านภาษาและเนื้อหาของแบบสอบถาม

2. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น จำนวน 69 ข้อ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบคำถาม เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ว่าข้อคำถามวัดได้ถูกต้องครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ โดยใช้เกณฑ์ตัดสินตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้ค่า $IOC \geq 0.5$ ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีรายชื่อดังต่อไปนี้

2.1 อาจารย์ จุลศักดิ์ สุขสบาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2.2 อาจารย์ ดร. ปัทมวิษณุ ไบกุลลาบ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

2.3 อาจารย์ ศศิธร รัตนบุตร มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

2.4 อาจารย์ เสกสรร มาตรวังแสง โรงเรียนเทศบาลวัดเนินสุทธาวาส

2.5 นางสุจิตต์ สาลีพันธ์ุ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิเชี่ยวชาญด้านโภชนาการ กรมอนามัย

ผลการวิเคราะห์พบว่า ตอนที่ 1 ทั้งหมด 12 ข้อ มีค่า $IOC = 0.60-1.00$ ตอนที่ 2 ทั้งหมด 33 ข้อ มีค่า $IOC = 0.60-1.00$ และตอนที่ 3 ทั้งหมด 24 ข้อ มีค่า $IOC = 0.60-1.00$ แสดงว่าข้อคำถามในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมีหลักฐานแสดงความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ปรับปรุงภาษาให้เหมาะสมยิ่งขึ้นตามข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับแก้ไขใหม่ ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในโรงเรียนวัดยานนาวาที่มีได้อยู่ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 77 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของภาษาในข้อคำถาม และการตอบแบบสอบถามทั้งสามตอนพบว่า

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเด็กและผู้ปกครองได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง เพศ วันเดือนปีเกิดของเด็กนักเรียน ในส่วนของผู้ปกครองนั้นสอบถาม เพศ อายุ อาชีพ รายได้ การศึกษา การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการ แหล่งการซื้ออาหารให้กับเด็ก ลักษณะเป็นแบบเต็มคำตอบและการตรวจสอบรายการ จำนวน 12 ข้อ แต่ละรายการในแต่ละข้อ ได้คำตอบกระจายทุกรายการแสดงว่าข้อรายการสามารถนำมาใช้ถามวัดได้

ตอนที่ 2 สอบถามข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ จำนวน 33 ข้อ ได้ค่าอำนาจจำแนก (-0.10) - (0.66) ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่าเกณฑ์ออกสองข้อ คือข้อ 26 (นมรสจืด) และข้อ 29 (โยเกิร์ต) มาพิจารณาทบทวนแล้วเห็นว่าทั้งสองข้อ เป็นอาหารในกลุ่มนมสำหรับผู้ใหญ่ จึงคง ข้อคำถามทั้งสองไว้ แล้ววิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นข้อคำถามทั้งจำนวน 33 ข้อ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.71 ซึ่งมีค่าสูงกว่าเกณฑ์ 0.70 แสดงว่าแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย มีความเชื่อมั่นสูงเพียงพอที่จะนำไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ได้

ตอนที่ 3 สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย การจัดเตรียมอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหาร ลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ จำนวน 24 ข้อ ได้ค่าอำนาจจำแนก (-0.12) - (0.64) ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่าเกณฑ์สองข้อคือข้อ 2 รับประทานอาหารนอกบ้านก่อนไปโรงเรียน และข้อ 14 เลือกซื้ออาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มาพิจารณาทบทวน แล้วเห็นว่าทั้งสองข้อเป็นพฤติกรรมทางลบในการจัดเตรียมอาหาร และการเลือกซื้ออาหาร จึงคงข้อคำถามทั้งสองไว้แล้ววิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.82 ซึ่งมีค่าสูงกว่าเกณฑ์ 0.70 แสดงว่าแบบสอบถามข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย มีความเชื่อมั่นสูงเพียงพอที่จะนำไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครองเด็กปฐมวัย คือชั้นอนุบาล 1 และ 2 เด็กอายุ 4-6 ปี ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร คือโรงเรียนไชยศรีปราโมชอนุสรณ์ โรงเรียนวัดเศวตฉัตร และโรงเรียนวัดดอน จำนวน 284 คน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เสนอต่อผู้บริหารโรงเรียนไชยศรีปราโมชอนุสรณ์ โรงเรียนวัดดอน โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
2. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เสนอต่อผู้บริหารโรงเรียนไชยศรีปราโมชอนุสรณ์ โรงเรียนวัดเศวตฉัตร และโรงเรียนวัดดอน เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. เมื่อผู้บริหารโรงเรียนไฮศรปราโมชอนุสรณ์ โรงเรียนวัดเศวตฉัตร และโรงเรียนวัดดอนอนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูลแล้วผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

3.1 ติดต่อประสานงานกับครูประจำชั้นของโรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือแจกแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย และขอแบบบันทึกน้ำหนักส่วนสูงของเด็กเพื่อนำมาวิเคราะห์การเจริญเติบโตของเด็ก

3.2 ส่งแบบสอบถามไปให้ครูประจำชั้นเพื่อแจกให้กับผู้ปกครองได้ตอบแบบสอบถาม

3.3 เมื่อผู้วิจัยดำเนินการตามข้อ 3.2 แล้วผู้วิจัยไปรับแบบสอบถามคืนจากครูประจำชั้นด้วยตนเองจากโรงเรียนต่าง ๆ ภายในระยะเวลา 2 เดือน ในวันที่ 1 มกราคม – 29 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 ได้รับคืนมาและมีคำตอบสมบูรณ์จำนวน 221 ชุด

3.4 นำแบบสอบถามที่ได้รับมาทั้งหมด มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

3.5 เรียนปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และอาจารย์ทางสถิติอย่างต่อเนื่องเพื่อขอคำแนะนำในการจัดเก็บข้อมูลทุกระยะ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ทำการวิเคราะห์ดังนี้

1. แบบสอบถามตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม และข้อมูลทั่วไปของนักเรียน วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละ และนำค่าน้ำหนักส่วนสูง วัน เดือนปีเกิด มาคำนวณไปเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิงและชายอายุ 4-6 ปี ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งวิธีอ่านค่ากราฟจะดูอายุตามแนวนอนว่าส่วนสูงอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด ซึ่งสามารถแปลผลลักษณะของร่างกายออกเป็น 6 ระดับ ได้แก่ ผอม ก่อนข้างผอม สมส่วน ท้วม เริ่มอ้วน อ้วน และจากลักษณะของร่างกายจึงได้จัดกลุ่มภาวะโภชนาการออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

ตาราง 10 เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิงและชายอายุ 4-6 ปี

กลุ่มที่	ลักษณะของร่างกาย	S.D.	ภาวะโภชนาการ
1	ผอม	ต่ำกว่า -2.0	ต่ำกว่ามาตรฐาน
2	ค่อนข้างผอม-สมส่วน-ท้วม	-2.0 ถึง 2.0	ปกติ
3	เริ่มอ้วน-อ้วน	มากกว่า 2.0	เกินมาตรฐาน

2. แบบสอบถามตอนที่ 2 สอบถามข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยซึ่งข้อคำถามมีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ โดยมีเกณฑ์การแบ่งคะแนนเป็น 5 ระดับให้เลือกตอบดังนี้

ข้อคำถามที่มีลักษณะระดับพฤติกรรมทางบวก

5	คะแนน	หมายถึง	อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทานเป็นประจำมากกว่า 6 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์
4	คะแนน	หมายถึง	อาหารชนิดนี้เด็กรับประทานบ่อยมาก 5-6 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
3	คะแนน	หมายถึง	อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทานบ่อย 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
2	คะแนน	หมายถึง	อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทานบ้าง 1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
1	คะแนน	หมายถึง	อาหารชนิดนี้เด็กไม่รับประทานเลยตลอดระยะเวลา 1 สัปดาห์

ข้อคำถามที่มีลักษณะระดับพฤติกรรมทางลบ

1	คะแนน	หมายถึง	อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทานเป็นประจำมากกว่า 6 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
2	คะแนน	หมายถึง	อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทานบ่อยมาก 5-6 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
3	คะแนน	หมายถึง	อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทานบ่อย 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
4	คะแนน	หมายถึง	อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทานบ้าง 1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
5	คะแนน	หมายถึง	อาหารชนิดนี้เด็กไม่รับประทานเลยตลอดระยะเวลา 1 สัปดาห์

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย

การแปลความหมายของระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังต่อไปนี้			
คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.49	หมายถึง	ไม่มีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารชนิดนั้น
คะแนนเฉลี่ย	1.50-2.49	หมายถึง	มีพฤติกรรมรับประทานอาหารชนิดบางครั้ง
คะแนนเฉลี่ย	2.50-3.49	หมายถึง	มีพฤติกรรมรับประทานอาหารชนิดนั้นบ่อย
คะแนนเฉลี่ย	3.50-4.49	หมายถึง	มีพฤติกรรมรับประทานอาหารชนิดนั้นบ่อยมาก
คะแนนเฉลี่ย	4.50-5.00	หมายถึง	มีพฤติกรรมรับประทานอาหารชนิดนั้นเป็นประจำ

3. แบบสอบถามตอนที่ 3 สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยตลอดระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ประกอบด้วยการจัดเตรียมอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหาร ซึ่งข้อคำถามมีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ โดยมีเกณฑ์การแบ่งคะแนนเป็น 5 ระดับให้เลือกตอบดังนี้

ข้อคำถามที่มีลักษณะระดับการปฏิบัติทางด้านบวก

5	คะแนน	หมายถึง	จัดอาหารให้เด็กรับประทานมากกว่า 6 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์เป็นประจำ
4	คะแนน	หมายถึง	จัดอาหารให้เด็กรับประทาน 5-6 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์บ่อยมาก
3	คะแนน	หมายถึง	จัดอาหารให้เด็กรับประทาน 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์บ่อย
2	คะแนน	หมายถึง	จัดอาหารให้เด็กรับประทาน 1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์นาน ๆ ครั้ง
1	คะแนน	หมายถึง	ไม่เคยจัดอาหารชนิดนั้นให้เด็กรับประทานเลย

ข้อคำถามที่มีลักษณะระดับการปฏิบัติทางด้านลบ

1	คะแนน	หมายถึง	จัดอาหารให้เด็กรับประทานมากกว่า 6 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์เป็นประจำ
2	คะแนน	หมายถึง	จัดอาหารให้เด็กรับประทาน 5-6 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์บ่อยมาก
3	คะแนน	หมายถึง	จัดอาหารให้เด็กรับประทาน 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์บ่อย
4	คะแนน	หมายถึง	จัดอาหารให้เด็กรับประทาน 1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์นาน ๆ ครั้ง
5	คะแนน	หมายถึง	ไม่เคยจัดอาหารชนิดนั้นให้เด็กรับประทานเลย

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย ด้านการปฏิบัติการจัดอาหารให้เด็กปฐมวัย
ในรอบ 1 สัปดาห์ แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.49	หมายถึง	ไม่ได้ปฏิบัติเลย
คะแนนเฉลี่ย	1.50-2.49	หมายถึง	ปฏิบัติน้อย
คะแนนเฉลี่ย	2.50-3.49	หมายถึง	ปฏิบัติปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	3.50-4.49	หมายถึง	ปฏิบัติดีดีมาก
คะแนนเฉลี่ย	4.50-5.00	หมายถึง	ปฏิบัติมากที่สุด

4. จากนั้นผู้วิจัยได้คำนวณหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย จำแนกตามปัจจัยพื้นฐานของครอบครัว เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของผู้ปกครอง

5. ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1,2 และ 3

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบข้อมูลโดยใช้การทดสอบไค-สแควร์ (Chi-Square) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 หาค่าร้อยละ โดยใช้สูตร ดังนี้ (บุญเชิด ภิญญโณนนตพงษ์. 2557 : 63)

$$P = \left[\frac{f_c}{n} \right] 100$$

เมื่อ	P	แทน	ร้อยละหรือเปอร์เซ็นต์
	f_c	แทน	จำนวนความถี่ภายในประเภทของข้อมูลนั้น
	n	แทน	จำนวนความถี่รวมทั้งหมด

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงพิณิจ (Content Validity) ของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อของแบบสอบถามแต่ละข้อจุดประสงค์ โดยใช้สูตรดังนี้ (บุญเชิด ภิญญโณนนตพงษ์. 2557 : 90)

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

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนข้อคำถามกับคะแนนรวมจากข้ออื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด ใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product * Moment Correlation) เรียกว่าสัมประสิทธิ์ CITC (Corrected item-total) ซึ่งมีสูตรดังนี้ (บุญเชิด ภิญญโณนันทพงษ์. 2557: 95)

$$CITC = \frac{Cov(I,T)}{S_I S_T}$$

เมื่อ	CITC	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามกับคะแนนรวมจากข้ออื่น ๆ ที่เหลือ
	Cov(I,T)	แทน	ค่าความแปรปรวนร่วมของข้อคำถามกับคะแนนรวมจากข้ออื่น ๆ ที่เหลือ
	S_I	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคำถาม
	S_T	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมจากข้ออื่น ๆ

2.3 การหาค่าความเชื่อถือของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ อัลฟา ของครอนบัค (Cronbach' s Alpha) ใช้สูตรดังนี้ (บุญเชิด ภิญญโณนันทพงษ์. 2557: 101)

$$r_{tt} = \alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ	r_{tt}	แทน	ค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	K	แทน	จำนวนข้อของข้อคำถาม
	$\sum S_i^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ
	S_x^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับของเครื่องมือวัด

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย จำแนกตามปัจจัยพื้นฐานของครอบครัว เพศ อายุ รายได้ อาชีพ การศึกษา โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (chi-square) ($\chi^2 - test$) ดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544: 209)

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O - E)^2}{E}$$

เมื่อ	χ^2	แทน	ค่าไค-สแควร์
	O	แทน	ค่าความถี่ที่สังเกต
	E	แทน	ความถี่ที่คาดหวังไว้หรือค่าความถี่ที่ได้มาจากทฤษฎี
	k	แทน	จำนวนประเภทหรือจำนวนกลุ่ม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ในการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนตัวอย่าง
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
χ^2	แทน	ค่าไค-สแควร์
P	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญของสถิติ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของเด็กปฐมวัยและผู้ปกครองเด็กปฐมวัย

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของเด็กปฐมวัย

1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยและการจัดอาหารของผู้ปกครองเด็ก

2.1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคของเด็กปฐมวัย

2.2 ผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

2.3 ผลการวิเคราะห์การจัดอาหารของผู้ปกครองเด็ก

ตอนที่ 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและการจัดอาหารให้เด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

3.2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของเด็กปฐมวัยและผู้ปกครองเด็กปฐมวัย

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของเด็กปฐมวัย

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั่วไปของเด็กปฐมวัยได้แก่ เพศ อายุ วันเดือน ปี เกิด มาประเมินภาวะโภชนาการของเด็กโดยใช้น้ำหนักเทียบเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและหญิง ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 และนำข้อมูลที่ได้จากการประเมินมาวิเคราะห์แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละตามลำดับดังนี้

1.1.1 ข้อมูลทั่วไปของเด็กปฐมวัยจำแนกตามเพศและอายุ ดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของเด็กปฐมวัยจำแนกตามเพศและอายุ

ตัวแปร	อายุ 4 ปี		อายุ 5 ปี		อายุ 6 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศชาย	29	13	48	22	40	18	117	53
เพศหญิง	16	7	52	24	36	16	104	47
รวม	45	20	100	46	76	34	221	100

ผลการวิเคราะห์ตาราง 11 พบว่าเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่มากกว่าครึ่งเล็กน้อยเป็นเพศชาย(ร้อยละ 53) และเด็กมีอายุ 5 ปี (ร้อยละ 46) รองลงมา คืออายุ 6 ปี (ร้อยละ 34) และอายุ 4 ปี (ร้อยละ 20) ตามลำดับ โดยมีกลุ่มเด็กหญิงอายุ 5 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 24) และกลุ่มเด็กหญิงอายุ 4 ปี น้อยที่สุด (ร้อยละ 7)

1.1.2 ข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กปฐมวัยด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุจำแนกตามอายุดังแสดงในตาราง 12

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละข้อมูลโภชนาการของเด็กปฐมวัยด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (N=221)

ภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	อายุ 4 ปี		อายุ 5 ปี		อายุ 6 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักมากเกินเกณฑ์	4	2	9	4	6	3	19	9
น้ำหนักค่อนข้างมาก	1	0	3	1	1	0	5	2
น้ำหนักตามเกณฑ์	35	16	73	33	55	25	163	74
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	4	2	12	5	8	4	24	11
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	1	0	3	1	6	3	10	5
รวม	45	20	100	45	76	34	221	100

ผลการวิเคราะห์ตาราง 12 พบว่าข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์(ร้อยละ 74) รองลงมาคือน้ำหนักค่อนข้างน้อย(ร้อยละ 11) น้ำหนักมากเกินเกณฑ์(ร้อยละ 9) น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์(ร้อยละ 5) น้ำหนักค่อนข้างมาก(ร้อยละ 2) ตามลำดับ โดยกลุ่มเด็กอายุ 5 ปี มีน้ำหนักตามเกณฑ์มากที่สุด(ร้อยละ 33)

ตาราง 13 จำนวนและร้อยละข้อมูลภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัยด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (N=221)

ภาวะโภชนาการ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	อายุ 4 ปี		อายุ 5 ปี		อายุ 6 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูงกว่าเกณฑ์	4	2	7	3	2	1	13	6
ค่อนข้างสูง	4	2	3	1	6	3	13	6
สูงตามเกณฑ์อายุ	35	16	78	35	53	24	166	75
ค่อนข้างเตี้ย	1	0	9	4	5	2	15	7
เตี้ย	1	0	3	1	10	5	14	6
รวม	45	20	100	45	76	34	221	100

ผลการวิเคราะห์ตาราง 13 พบว่าภาวะโภชนาการด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเด็กปฐมวัยในกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่สูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ 75) รองลงมาอีกสี่กลุ่มก่อนข้างเตี้ย (ร้อยละ 7) สูงกว่าเกณฑ์(ร้อยละ 6) ก่อนข้างสูง(ร้อยละ 6) และเตี้ย(ร้อยละ 6) โดยเด็กอายุ 5 ปี มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุมากที่สุด(ร้อยละ 35)

ตาราง 14 จำนวนและร้อยละภาวะโภชนาการของเด็กปฐมวัยด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (N=221)

ภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง	อายุ 4 ปี		อายุ 5 ปี		อายุ 6 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อ้วน	2	1	3	1	3	1	8	4
เริ่มอ้วน	1	0	5	2	3	1	9	4
ท้วม	2	1	3	1	4	2	9	4
สมส่วน	30	14	76	34	55	25	161	73
ค่อนข้างผอม	5	2	10	5	8	4	23	10
ผอม	5	2	3	1	3	1	11	5
รวม	45	20	100	44	76	34	221	100

ผลวิเคราะห์ตาราง 14 พบว่าข้อมูลภาวะโภชนาการด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเด็กปฐมวัยในกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วน(ร้อยละ 73) รองลงมาอีกสี่กลุ่ม คือค่อนข้างผอม(ร้อยละ 10) ผอม(ร้อยละ 5) อ้วน เริ่มอ้วน และท้วม(ร้อยละ 4) ตามลำดับ โดยกลุ่มเด็กอายุ 5 ปีมีรูปร่างสมส่วนมากที่สุด(ร้อยละ 34)

1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็ก

ในส่วนนี้ วิจัยได้นำคะแนนแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ ผู้ดูแลจัดหาอาหารให้เด็กเป็นประจำ การจัดหาอาหารให้เด็ก และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร มาวิเคราะห์แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแสดงผลดังตาราง 15

ตาราง 15 จำนวนร้อยละของลักษณะข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยจำแนกตามเพศ (N=221)

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง	เพศชาย		เพศหญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุของผู้ปกครอง						
21-30 ปี	12	5	50	23	62	28
31-40 ปี	23	10	58	26	81	37
41-50 ปี	9	4	49	22	58	26
มากกว่า 50 ปี	6	3	14	6	20	9
รวม	50	23	171	77	221	100
อาชีพหลักของผู้ปกครอง						
รับราชการ/พนักงานรัฐ	2	1	4	2	6	3
พนักงานเอกชน	14	6	50	23	64	29
ค้าขาย	7	3	36	16	43	19
รับจ้างทั่วไป	27	12	81	37	108	49
รวม	50	23	171	77	221	100
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง						
ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษา	19	9	68	31	87	39
มัธยมศึกษา/ป.วิชาชีพ	23	10	85	38	108	49
ระดับปริญญาตรี	8	4	18	8	26	12
สูงกว่าปริญญาตรี	-	-	-	-	-	-
รวม	50	23	171	77	221	100
รายได้ของผู้ปกครอง						
ต่ำกว่า 10,000 บาท	20	9	87	39	107	48
10,001-20,000 บาท	21	10	78	35	99	45
20,001-30,000 บาท	7	3	3	1	10	5
มากกว่า 30,000 บาท	2	1	3	1	5	2
รวม	50	23	171	77	221	100

ตาราง 15 (ต่อ)

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง	เพศชาย		เพศหญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผู้ดูแล/จัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ						
บิดา-มารดา	34	15	125	57	159	72
ปู่ ย่า/ตายาย/ญาติพี่น้อง ที่เลี้ยง	16	7	46	21	62	28
	-	-	-	-	-	-
รวม	50	23	171	77	221	100
แหล่งจัดอาหารให้เด็ก						
ปรุงที่บ้าน	25	11	119	54	144	65
ซื้อหรือมาปรุงเพิ่มเติม	18	8	44	20	62	28
รับประทานนอกบ้าน	7	3	8	4	15	7
รวม	50	23	171	77	221	100
รับข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร						
สถานศึกษา/ครู	8	4	23	10	31	14
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/ วารสาร/หนังสือพิมพ์	16	7	37	17	53	24
สื่ออิเล็กทรอนิกส์โฆษณา	10	5	36	16	46	21
คนในครอบครัว/เพื่อนบ้าน	11	5	54	24	65	29
	5	2	21	10	26	12
รวม	50	23	171	77	221	100

ผลการวิเคราะห์ตาราง 15 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 77) โดยมีอายุ 31-40 ปี มากที่สุด(ร้อยละ 37) มีอาชีพรับจ้างทั่วไปมากที่สุด (ร้อยละ 49) ระดับการศึกษาของผู้ปกครองสำเร็จมัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพมากที่สุด (ร้อยละ 49) มีเงินรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาทมากที่สุด (ร้อยละ 48)

ผู้ดูแลจัดอาหารให้เด็กเป็นประจำเป็นบิดามารดามากที่สุด (ร้อยละ 72) แหล่งจัดอาหารให้เด็ก เป็นการปรุงอาหารที่บ้านมากที่สุด(ร้อยละ 65) รองลงมาซื้ออาหารมาจากนอกบ้านและปรุงเพิ่มเติม(ร้อยละ 28) และรับประทานอาหารนอกบ้าน(ร้อยละ 7) ผู้ปกครองรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้าน

อาหารจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์โฆษณามากที่สุด(ร้อยละ 29)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยและการจัดอาหารของผู้ปกครองเด็ก

2.1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็กปฐมวัย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลคะแนนที่ได้จากการประเมินในแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยใน 6 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม กลุ่มขนมเครื่องดื่ม ของเด็กปฐมวัยในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยใช้กฎเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คะแนน	พฤติกรรม	หมายถึงรับประทาน
5	อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทานมากกว่า 6 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์	ทุกวัน
4	อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทาน 5-6 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์	บ่อยมาก
3	อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทาน 3-4 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์	ปานกลาง
2	อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทาน 1-2 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์	บ้าง
1	อาหารชนิดนั้นเด็กไม่รับประทานเลยในหนึ่งสัปดาห์	ไม่รับประทานเลย

และทำการวิเคราะห์แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละตามลำดับต่อไปนี้

2.1.1 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มข้าวแป้ง แสดงผลดังตาราง 16

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มข้าวแป้งของเด็กปฐมวัย (N=221)

ข้อ	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มข้าว-แป้ง	ไม่รับ				
		ประทาน	บ้าง	ปานกลาง	บ่อย มาก	ทุกวัน
1	ข้าวเหนียวไก่ย่าง ไก่ทอด หมูปิ้ง	10 (5)	62 (28)	66 (30)	44 (20)	39 (18)
2	ข้าวต้มหรือโจ๊ก หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับหมู	16 (7)	57 (26)	66 (30)	53 (24)	29 (13)
3	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปไม่ใส่ผัก/หรือเนื้อสัตว์	57 (26)	86 (39)	49 (22)	18 (8)	11 (5)
4	ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ก๋วยจั๊บ	38 (17)	83 (38)	62 (28)	27(12)	11 (5)
5	ข้าวมันไก่ ข้าวหมูอบ ข้าวหมูกรอบ ข้าวหมูแดง	36 (16)	76 (34)	59 (27)	34(15)	16 (7)
6	พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟราย	119 (54)	58 (26)	29 (13)	10 (5)	5 (2)

ผลการวิเคราะห์ตาราง 16 พบว่า เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่ ไม่รับประทานอาหารกลุ่ม ข้าว-แป้ง ประเภท พืชช้ำ แสมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟราย (ร้อยละ 54) รับประทานบ้างสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เรียงตามลำดับคือประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปไม่ใส่ผักหรือเนื้อสัตว์ (ร้อยละ 39) ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 38) ข้าวมันไก่ ข้าวหมกอบ ข้าวหมุกรอบ ข้าวหมูแดง (ร้อยละ 34) และรับประทานในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คือประเภท ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ไก่ทอด หมูปิ้ง (ร้อยละ 53) และ ข้าวต้มหรือโจ๊กหมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับหมู (ร้อยละ 53)

2.1.2. ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยกลุ่มผักแสดงผลดังตาราง 17

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยกลุ่มผัก (N=221)

ข้อ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มผัก	ไม่รับประทาน				
		บ้าง	ปานกลาง	บ่อยมาก	ทุกวัน	
1	ผักชุบแป้งทอด เช่น แครอททอด ฟักทองทอด	122 (55)	49 (22)	29 (13)	14 (6)	7 (3)
2	ผักผัด เช่น ตำลึง ผักกาดขาว ผักบุ้ง	41 (19)	83 (38)	45 (20)	33 (15)	19 (9)
3	ผักต้ม เช่น ต้มจืดผัก ต้มชุบผัก	57 (26)	86 (39)	49 (22)	18 (8)	11 (5)
4	สลัดผัก	38 (17)	83 (38)	62 (28)	27 (12)	11 (5)

ผลการวิเคราะห์ตาราง 17 พบว่า เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่ ไม่รับประทานอาหารกลุ่มผัก ประเภทผักชุบแป้งทอด เช่น แครอททอด ฟักทองทอด (ร้อยละ 55) และ ที่เหลือนอกนั้นทั้งหมด รับประทานบ้างสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เรียงตามลำดับคือ ผักต้ม เช่น ต้มจืดผัก ต้มชุบผัก (ร้อยละ 39) ผักผัด เช่น ตำลึง ผักกาดขาว ผักบุ้ง และสลัดผักอย่างละเท่ากัน (ร้อยละ 38) ผักชุบแป้งทอด เช่น แครอททอด ฟักทองทอด

2.1.3 ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยกลุ่มผลไม้แสดงผลดังตาราง 18

ตาราง 18 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยกลุ่มผลไม้ (N=221)

ข้อ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มผลไม้	ไม่รับ ประทาน	บ้าง	ปาน กลาง	บ่อย มาก	ทุกวัน
1	ผลไม้สดหวานน้อย เช่น ฝรั่ง มะละกอ	21 (10)	63 (29)	55 (25)	40 (18)	42 (19)
2	ผลไม้สดหวานมาก เช่น องุ่น ลำไย	69 (31)	78 (35)	47 (21)	13 (6)	14 (6)
3	ผลไม้อบแห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน	147 (67)	49 (22)	21 (10)	3 (1)	1 (.5)
4	ผลไม้กระป๋อง เช่น เงาะ ลิ้นจี่ ลำไย	152 (69)	47 (21)	18 (8)	3 (1)	1 (.5)
5	ผลไม้ดอง เช่น มะม่วง มะยม มะขาม	163 (74)	39 (18)	13 (6)	5 (2)	1 (.5)
6	ส้มตำผลไม้ สลัดผลไม้	148 (67)	41 (19)	22 (10)	7 (3)	3 (1)

ผลการวิเคราะห์ตาราง 18 พบว่า เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่ ไม่รับประทานอาหารกลุ่มผลไม้ ประเภทผลไม้ดอง เช่น มะม่วง มะยม มะขาม (ร้อยละ 74) ผลไม้กระป๋อง เช่น เงาะ ลิ้นจี่ ลำไย(ร้อยละ 69) ผลไม้อบแห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน(ร้อยละ 67)และ ส้มตำผลไม้ สลัดผลไม้ (ร้อยละ 67)และที่เหลือออกนั้นทั้งหมดรับประทานบ้างสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เรียงตามลำดับคือ ผลไม้สดหวานมาก เช่น องุ่น ลำไย (ร้อยละ 74)และผลไม้สดหวานน้อย เช่น ฝรั่ง มะละกอ (ร้อยละ 29)

2.1.4 ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยกลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว แสดงผลดังตาราง 19

ตาราง 19 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยกลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว (N=221)

ข้อ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มเนื้อสัตว์	ไม่รับ ประทาน	บ้าง	ปานกลาง	บ่อย มาก	ทุกวัน
1	เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง เช่น เนื้อไก่ กุ้ง หมู ปลาน้ำจืด หอย ปู กุ้ง	18 (8)	52 (24)	77 (35)	35 (16)	39 (18)
2	เนื้อสัตว์ทอดผัดด้วยน้ำมัน เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด	7 (3)	38 (17)	90 (41)	53 (24)	33 (15)

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มเนื้อสัตว์	ไม่รับ ประทาน	บ้าง	ปานกลาง	บ่อย มาก	ทุกวัน
3	เนื้อสัตว์ต้ม นึ่ง เช่น ปลาต้ม หมู ต้มปลานึ่ง ต้มจืดปลาหมึก	29 (13)	65 (29)	77 (35)	28 (13)	22 (10)
4	เครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ไก่	49 (22)	79 (36)	61 (28)	24 (11)	8 (4)
5	เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด	13 (6)	56 (25)	74 (33)	55 (25)	23 (10)
6	ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ปิ้ง	3 (1)	30 (14)	71 (32)	62 (28)	55 (25)
7	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่พะโล้ ไข่ลวก	18 (8)	62 (28)	73 (33)	36 (16)	32 (14)
8	ถั่วเมล็ดแห้ง	115 (52)	63 (29)	24 (11)	16 (7)	3 (1)

ผลการวิเคราะห์ตาราง 19 พบว่า เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหาร กลุ่มเนื้อสัตว์ ประเภท ถั่วเมล็ดแห้ง (ร้อยละ 52) และรับประทานเครื่องในสัตว์เช่น ตับหมู (ร้อยละ 36) บ้างสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ที่เหลือออกนั้นทั้งหมด รับประทานในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เรียงตามลำดับคือ เนื้อสัตว์ทอดผัดด้วยน้ำมัน เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด(ร้อยละ 41) เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง เช่น เนื้อไก่ กุ้ง หมู ปลาน้ำจืด หอย ปู กุ้ง (ร้อยละ 35) เนื้อสัตว์ต้ม นึ่ง เช่น ปลาต้ม หมูต้ม ปลานึ่ง ต้มจืดปลาหมึก (ร้อยละ 35) เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด (ร้อยละ 33) ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่พะโล้ ไข่ลวก (ร้อยละ 33) ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ปิ้ง (ร้อยละ 32)

2.1.5 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม แสดงผลดังตาราง 20

ตาราง 20 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม ของเด็กปฐมวัย (N=221)

ข้อ	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม	ไม่รับ ประทานเลย	บ้าง	ปานกลาง	บ่อย มาก	ทุกวัน
1	ประเภทนมรสหวาน	29 (13)	35 (16)	31 (14)	48 (22)	78 (35)
2	ประเภทนมรสจืด	20 (9)	36 (16)	41 (19)	36 (16)	88 (40)

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม	ไม่รับ ประทานเลย	บ้าง	ปานกลาง	บ่อย มาก	ทุกวัน
3	ประเภทนมเปรี้ยว	17 (8)	52 (24)	68 (31)	32 (14)	52 (24)
4	ประเภทนมถั่วเหลือง	72 (33)	54 (24)	42 (19)	24 (11)	29 (13)
5	ประเภทโยเกิร์ต	69 (31)	57 (26)	44 (20)	28 (13)	23 (10)

ผลการวิเคราะห์ตาราง 20 พบว่า เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่ รับประทานอาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นประจำทุกวันคือ นมรสจืด(ร้อยละ 40) และนมรสหวาน (ร้อยละ 35) แต่ไม่รับประทาน นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 33) และโยเกิร์ต (ร้อยละ 33) และ รับประทาน นมเปรี้ยว (ร้อยละ 33) ในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

2.1.6 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มขนม เครื่องดื่ม ของเด็กปฐมวัย แสดงดังตาราง 21

ตาราง 21 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มขนม เครื่องดื่มของเด็กปฐมวัยแสดงดังตาราง 21 (N=221)

ข้อ	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มขนม	ไม่รับ ประทาน	บ้าง	ปาน กลาง	บ่อย มาก	ทุกวัน
1	เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ใก้ใก้เย็น น้ำผลไม้ปั่น	19 (9)	55 (25)	61 (28)	43 (19)	43 (19)
2	ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ช็อคโกแลต ลูกอม เยลลี่ หมากฝรั่ง	15 (7)	41 (19)	67 (30)	59 (27)	39 (18)
3	ขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เครปญี่ปุ่น แชนวิส	19 (9)	58 (26)	81 (37)	38 (17)	25 (11)
4	ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์	21 (10)	52 (24)	62 (28)	48 (22)	38 (17)

ผลการวิเคราะห์ตาราง 21 พบว่า เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่ รับประทานอาหารกลุ่มขนม และเครื่องดื่ม ทุกประเภทในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ตามลำดับคือ ขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เครป ฎี ปู๊น แซนวิช (ร้อยละ 37) ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ช็อคโกแลต ลูกอม เยลลี่ หมากฝรั่ง (ร้อยละ 30) เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น น้ำผลไม้ปั่น (ร้อยละ 28) ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส (ร้อยละ 28)

2.2 ผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยใน 6 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม กลุ่มขนม เครื่องดื่มในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา มาวิเคราะห์เปรียบเทียบว่าในหนึ่งสัปดาห์เด็กแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับใด แตกต่างกันหรือไม่ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับน้อย	หมายถึง เด็กไม่รับประทานเลยและรับประทาน 1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
ระดับปานกลาง	หมายถึง เด็กรับประทาน 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
ระดับมาก	หมายถึง เด็กรับประทาน 5-6 ครั้ง และรับประทาน มากกว่า 6 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์

หลังจากนั้นทำการทดสอบการเปรียบเทียบระหว่างข้อมูลจากตัวแปรในแบบสอบถาม กับข้อมูลที่ได้จากความคาดหวัง (Expected frequencies) ว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่โดยใช้ ไค-กำลังสอง ทดสอบความเหมาะสมพอดี (The goodness of fit test) จากสมมติฐานการวิจัย

H_0 : เด็กแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย ปานกลาง และมากมีจำนวนไม่แตกต่างกัน

H_1 : เด็กแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย ปานกลาง และมากมีจำนวนแตกต่างกัน

ตาราง 22 จำนวนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยสามระดับ

พฤติกรรม การบริโภคอาหาร	ระดับน้อย	ระดับ ปานกลาง	ระดับมาก	χ^2	df	sig
กลุ่มข้าว-แป้ง	107	89	25	50.43**	2	.00
กลุ่มผัก	141	56	24	99.27**	2	.00
กลุ่มผลไม้	182	36	3	246.36**	2	.00
กลุ่มเนื้อสัตว์	53	131	37	68.67**	2	.00
กลุ่มนม	66	82	73	1.75	2	.418
กลุ่มขนม	41	95	85	22.41**	2	.00
รวม	105	104	12	77.44**	2	.00

ผลการวิเคราะห์ตาราง 22 พบว่าการบริโภคอาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมเพียงกลุ่มเดียวที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารสามระดับมีจำนวนไม่แตกต่างกัน ($\chi^2=1.75$, $df=2$, $p=0.42$) ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มอื่นๆ ที่เหลือคือ กลุ่มขนม-เครื่องดื่ม กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มผักและ กลุ่มผลไม้รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารสามระดับมีจำนวนแตกต่างกัน ($\chi^2 = 22.41-246.36$, $p<0.01$) ดังแสดงในตาราง 1

2.3 ผลการวิเคราะห์การจัดอาหารของผู้ปกครองเด็ก

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ให้ผู้ปกครองตอบแบบสอบถามการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยสำหรับรับประทานในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาใน 3 กลุ่มคือ กลุ่มการเลือกซื้ออาหาร กลุ่มการจัดเตรียมอาหาร และการประกอบอาหาร โดยวิเคราะห์แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละตามลำดับ และมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คะแนน	การจัดอาหารให้เด็กปฐมวัยรับประทาน	หมายถึงการปฏิบัติให้เด็ก
5	มากกว่า 6 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์	ทุกวัน
4	5-6 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์	บ่อยมาก
3	3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์	ปานกลาง
2	1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์	บ้าง
1	ไม่เคยจัดอาหารให้เด็กรับประทานเลยตลอดระยะเวลา 1 สัปดาห์	ไม่เลย

2.3.1 ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย กลุ่มการจัดเตรียมอาหารแสดงผลดังตาราง 23

ตาราง 23 จำนวนและร้อยละข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยกลุ่มการจัดเตรียมอาหาร (N=221)

ข้อ	กลุ่มการจัดเตรียมอาหาร	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	บ่อย	ทุกวัน
1	เตรียม/รับประทานที่บ้านก่อนไปโรงเรียน	46 (21)	50 (23)	43 (19)	27 (12)	55 (25)
2	รับประทานอาหารนอกบ้านก่อนไปโรงเรียน	50 (23)	54 (24)	35 (16)	44 (20)	38 (17)

ตาราง 23 (ต่อ)

3	เตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น (หมู เนื้อ ปลา ไก่) แฮม ลูกชิ้น ไส้กรอก	34 (15)	61 (28)	62 (28)	29 (13)	34 (15)
4	เตรียมอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่พะโล้	29 (13)	48 (22)	64 (29)	38 (17)	42 (19)
5	เตรียมอาหารประเภทผัก เช่น ผักบุง ผักตำลึง ผักคะน้า	71 (32)	62 (28)	53 (24)	18 (8)	17 (8)
6	เตรียมอาหารประเภทผลไม้สด	40 (18)	49 (22)	65 (29)	32 (14)	35 (16)
7	เตรียมอาหารประเภทน้ำดื่ม สะอาด	7 (3)	20 (9)	26 (12)	38 (17)	130 (59)

ผลการวิเคราะห์ตาราง 23 พบว่า ผู้ปกครองของเด็กส่วนใหญ่มีการจัดเตรียมอาหารให้เด็กได้รับประทานในหนึ่งสัปดาห์ ตั้งแต่ ไม่เคยจัด จัดบ้าง 1-2 ครั้ง จัดปานกลาง 3-4 ครั้ง จัดบ่อยมาก 5-6 ครั้ง หรือจัดทุกวัน ดังนี้

จัดเตรียมให้ทุกวัน ได้แก่ จัดเตรียมน้ำดื่มที่สะอาดให้กับเด็ก(ร้อยละ 59) และเตรียมอาหารและรับประทานที่บ้านก่อนไปโรงเรียน(ร้อยละ 25)

จัดเตรียมให้ปานกลาง 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ เตรียมอาหารประเภทผลไม้สด และเตรียมอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่พะโล้ (ร้อยละ 29) เท่ากัน และเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์เช่น (หมู เนื้อ ปลา ไก่) แฮม ลูกชิ้น ไส้กรอก (ร้อยละ 28)

จัดเตรียมให้บ้าง 1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ รับประทานอาหารนอกบ้านก่อนไปโรงเรียน (ร้อยละ 24)และไม่เคยจัดอาหารให้เด็กรับประทานเลยตลอดหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ อาหารประเภทผัก เช่น ผักบุง ผักตำลึง ผักคะน้า (ร้อยละ 32)

2.3.2 ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย กลุ่มการเลือกซื้ออาหารแสดงดังตาราง 24

ตาราง 24 จำนวนและร้อยละข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยกลุ่มการเลือกซื้ออาหาร (N=221)

ข้อ	กลุ่มการเลือกซื้ออาหาร	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	บ่อย มาก	ทุกวัน
1	เลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อ ที่ติดมันน้อยสุด	26 (12)	43 (19)	64 (29)	36 (16)	52 (24)
2	เลือกซื้ออาหารปิ้งย่างโดยดู รอยไหม้เกรียมน้อยที่สุด	36 (16)	43 (19)	48 (22)	46 (21)	48 (22)
3	เลือกซื้ออาหารตามร้าน สะดวกซื้อเช่น ขนมถุง แชนวิส	33 (15)	69 (31)	56 (25)	33 (15)	30 (14)
4	เลือกซื้ออาหารทะเลโดยดู ความสดของเนื้อปลา กุ้ง หอย	26 (12)	33 (15)	60 (27)	39 (18)	63 (29)
5	เลือกซื้ออาหารกระป๋อง บรรจุกล่อง โดยดูฉลากวันหมดอายุข้างกล่อง และดูว่าไม่มีการบุบฉีกขาด	43 (19)	47 (21)	44 (20)	26 (12)	61 (28)
6	เลือกซื้ออาหารประเภทดิลิเวอรี จัดส่งถึงบ้าน เช่น ไก่ทอด, พิซซ่า	107 (48)	58 (26)	28 (13)	19 (9)	9 (4)
7	เลือกซื้ออาหารฟาส์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	107 (48)	54 (24)	26 (12)	17 (8)	17 (8)
8	เลือกซื้ออาหารให้กับเด็ก โดยพิจารณาคุณค่าของอาหาร	21 (10)	26 (12)	54 (24)	49 (22)	71 (32)

ผลการวิเคราะห์ตาราง 24 พบว่าผู้ปกครองของเด็กส่วนใหญ่มีการเลือกซื้ออาหารให้เด็กได้รับประทานในหนึ่งสัปดาห์ ตั้งแต่ ไม่เคยซื้อ ซื้อบ้าง 1-2 ครั้ง ซื้อปานกลาง 3-4 ครั้ง ซื้อบ่อยมาก 5-6 ครั้ง หรือซื้อทุกวัน ดังนี้

เลือกซื้อให้ทุกวัน ได้แก่ เลือกซื้ออาหารให้กับเด็กโดยพิจารณาคุณค่าของอาหาร (ร้อยละ 32) เลือกซื้ออาหารทะเลโดยดูความสดของเนื้อปลา กุ้ง หอย (ร้อยละ 29) เลือกซื้ออาหารกระป๋อง บรรจุกล่อง โดยดูฉลากวันหมดอายุข้างกล่อง และดูว่าไม่มีการบุบฉีกขาด (ร้อยละ 28) เลือกซื้ออาหารปิ้งย่างโดยดู รอยไหม้เกรียมน้อยที่สุด (ร้อยละ 22) เลือกซื้อให้ปานกลาง 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ เลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อที่ติดมันน้อยสุด (ร้อยละ 29) เลือกซื้อให้บ้าง 1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ เลือกซื้ออาหารตามร้านสะดวกซื้อเช่น ขนมถุง แชนวิส (ร้อยละ 31) และ ไม่เคยเลือกซื้ออาหารให้เด็กรับประทานเลยตลอดหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ อาหารประเภท ดิลิเวอรี

จัดส่งถึงบ้าน เช่น ไก่ทอด, พิซซ่า และอาหารฟาสฟู๊ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เท่ากัน (ร้อยละ 48)

2.3.3 ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยกลุ่มการประกอบอาหารแสดงผลดังตาราง 25

ตาราง 25 จำนวนร้อยละข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยการประกอบอาหาร (N=221)

ข้อ	การประกอบอาหาร	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	บ่อยมาก	ทุกวัน
1	ล้างมือก่อนประกอบอาหาร	11 (5)	7 (3)	19 (9)	41 (19)	143 (65)
2	ล้างเนื้อสัตว์ด้วยน้ำสะอาดก่อนประกอบอาหาร	7 (3)	6 (3)	15 (7)	32 (14)	161 (73)
3	ล้างผักผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนประกอบอาหาร	6 (3)	7 (3)	22 (10)	26 (12)	160 (72)
4	ใช้ผงชูรสหรือผงปรุงรสในการประกอบอาหาร	25 (11)	58 (26)	60 (27)	25 (11)	53 (25)
5	ปรุงอาหารโดยใช้วิธีการทอด	9 (4)	32 (15)	76 (34)	51 (23)	53 (24)
6	ปรุงอาหารโดยใช้วิธีการผัด	12 (5)	40 (18)	76 (36)	58 (26)	32 (15)
7	ปรุงอาหารโดยใช้วิธีการบึ่ง/ย่าง/เผา	32 (15)	56(24)	59 (27)	44 (20)	30 (14)
8	ปรุงอาหารโดยใช้วิธีการลวก/ต้ม/ตุ๋น/นึ่ง	18 (8)	52(23)	70 (32)	53 (24)	28 (13)
9	นิยมปรุงอาหารที่มีรสจัด เช่น หวาน มัน เค็ม	91 (41)	68 (31)	39 (18)	17 (8)	6 (2)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 25 พบว่าผู้ปกครองของเด็กส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการประกอบอาหารในหนึ่งสัปดาห์ ตั้งแต่ ไม่เคยทำ ทำบ้าง 1-2 ครั้ง ทำปานกลาง 3-4 ครั้ง ทำบ่อยมาก 5-6 ครั้ง หรือทำทุกวัน ดังนี้ ปฏิบัติทุกวัน ได้แก่ ล้างเนื้อสัตว์ด้วยน้ำสะอาดก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 73) ล้างผักผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 72) ล้างมือก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 65) ปฏิบัติปานกลาง 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ ปรุงอาหารโดยใช้วิธีการผัด (ร้อยละ 36) ปรุงอาหารโดยใช้วิธีการทอด (ร้อยละ 34) ปรุงอาหารโดยใช้วิธีการลวก/ต้ม/ตุ๋น/นึ่ง (ร้อยละ 32) ใช้ผงชูรสหรือผงปรุงรสในการประกอบอาหาร และปรุงอาหารโดยใช้วิธีการบึ่ง/ย่าง/เผา (ร้อยละ 27) เท่ากัน และไม่นิยมปรุงอาหารที่มีรสจัด เช่น หวาน มัน เค็ม (ร้อยละ 41)

ตอนที่ 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและการจัดอาหารให้เด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในหกกลุ่มมาทดสอบความสัมพันธ์ (test of association) หรือการทดสอบความเป็นอิสระ (test of Independence) กับข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กได้แก่ เพศ อายุ อาชีพหลัก ระดับการศึกษา รายได้ ผู้ดูแล/จัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ แหล่งจัดอาหารให้เด็ก และการรับข้อมูลข่าวสารด้านอาหารว่ามีความเป็นอิสระ กันหรือไม่เพียงไร โดยใช้ ไค-กำลังสองทดสอบ สมมติฐานการวิจัย

H_0 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองไม่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

H_1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

ดังแสดงในตาราง 26

ตาราง 26 ค่าไค-กำลังสอง ของการทดสอบความเป็นอิสระของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กกับปัจจัยทั่วไปของผู้ปกครองเด็ก

พฤติกรรม กรรมการบริโภคอาหาร	เพศ	อายุ	อาชีพ	การ ศึกษา	รายได้	ผู้ดูแล	แหล่ง จัดอาหาร	รับรู้ ข่าว
กลุ่มข้าว-แป้ง	0.81	3.96	15.47*	5.60	5.61	9.60**	3.24	6.21
กลุ่มผัก	0.67	4.00	2.72	4.27	12.78*	4.18	4.47	14.61
กลุ่มผลไม้	1.03	3.74	3.20	1.32	6.11	2.01	4.03	4.90
กลุ่มเนื้อสัตว์	0.84	22.67**	5.00	4.97	7.20	1.22	3.73	2.97
กลุ่มนม	2.74	7.18	2.08	1.31	17.60**	3.47	5.83	4.77
กลุ่มขนม	0.28	9.81	6.44	9.49*	9.50	2.15	2.25	12.36
รวม	0.06	7.83	3.15	0.88	4.22	1.13	5.07	7.46
df	2	6	6	4	6	2	4	8
χ^2 (p<0.05)	5.99	12.59	12.59	9.49	12.59	5.99	9.49	15.51
χ^2 (p<0.01)	9.21	16.81	16.81	13.28	16.81	9.21	13.28	20.09

ผลการวิเคราะห์ตาราง 26 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็น เพศ อายุ อาชีพหลัก ระดับการศึกษา รายได้ ผู้ดูแล/จัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ แหล่งจัดอาหารให้เด็ก และการรับข้อมูลข่าวสารด้านอาหารไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวม ($\chi^2=0.06-7.83$, $p>0.01$)

เมื่อพิจารณาการบริโภคอาหารเป็นรายกลุ่มพบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเฉพาะข้อมูลด้านอายุ อาชีพหลัก ระดับการศึกษา รายได้ ผู้ดูแล/จัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ มีผลต่อการบริโภคอาหารบางกลุ่มดังนี้ (1) อาชีพหลักของผู้ปกครองเด็กที่แตกต่างกัน ($\chi^2=15.47$, $p<0.05$) และ (2) ผู้ดูแล/จัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ ($\chi^2=9.60$, $p<0.01$) มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มข้าวแป้งของเด็ก (3) รายได้ของผู้ปกครองเด็กที่แตกต่างกันมีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มผัก ($\chi^2=12.78$, $p<0.05$) และกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม ($\chi^2=17.60$, $p<0.05$) (4) ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่แตกต่างกัน ($\chi^2=9.49$, $p<0.05$) มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มขนม (5) อายุของผู้ปกครองที่แตกต่างกัน มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว ($\chi^2=22.67$, $p<0.01$)

3.2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในหกกลุ่มมาทดสอบความสัมพันธ์ (test of association) หรือการทดสอบความเป็นอิสระ (test of Independence) กับพฤติกรรมการจัดอาหารให้กับเด็ก คือ การจัดเตรียมอาหาร การเลือกซื้ออาหาร และการประกอบอาหารว่ามีความเป็นอิสระ กันหรือไม่เพียงไร โดยใช้ ไค-กำลังสองทดสอบสมมติฐานการวิจัย

H_0 : การจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

H_1 : การจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

แสดงดังตาราง 27

ตาราง 27 ค่า ไค-กำลังสอง ของการทดสอบความสัมพันธ์ และความเป็นอิสระของพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จัดเตรียมอาหาร	เลือกซื้ออาหาร	ประกอบอาหาร	พฤติกรรมโดยรวม
กลุ่มข้าว-แป้ง	16.54**	16.91**	12.04*	21.49**
กลุ่มผัก	25.86**	19.07**	7.06	27.67**
กลุ่มผลไม้	16.27**	11.46*	4.17	18.58**
กลุ่มเนื้อสัตว์	26.00**	28.08**	34.09**	48.61**
กลุ่มนม	21.96**	21.63**	10.76*	23.70**
กลุ่มขนม	7.27	22.69**	31.39**	26.00**
รวม	25.25**	36.11**	17.45**	43.24**
df	4	4	4	4
χ^2 (p<0.05)	9.49	9.49	9.49	9.49
χ^2 (p<0.01)	13.28	13.28	13.28	13.28

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 27 พบว่า ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กที่แตกต่างกัน มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวมตามลำดับดังนี้คือ การประกอบอาหารที่แตกต่างกัน ($\chi^2=17.45$, $p<0.01$) การจัดเตรียมอาหารที่แตกต่างกัน ($\chi^2=25.25$, $p<0.01$) และการเลือกซื้ออาหารที่แตกต่างกัน ($\chi^2=36.11$, $p<0.01$) รวมทั้งพฤติกรรมการจัดอาหารโดยรวม ($\chi^2=43.24$, $p<0.01$)

เมื่อพิจารณาการบริโภคอาหารเป็นรายกลุ่มพบว่าข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กที่แตกต่างกันมีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กรายกลุ่มเกือบทุกกลุ่ม ($\chi^2=10.76$, $p<0.05$ - $\chi^2=48.61$, $p<0.01$) ยกเว้นเฉพาะการจัดเตรียมอาหารที่แตกต่างไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มขนม ($\chi^2=7.27$, $p>0.01$) และการประกอบอาหารที่แตกต่างไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ ($\chi^2=4.17$) และกลุ่มผัก ($\chi^2=7.06$)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารหกกกลุ่มของเด็ก คือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม กลุ่มขนมเครื่องดื่ม และศึกษาข้อมูลทั่วไปและการจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือเด็กปฐมวัยและผู้ปกครองของเด็ก โดยเด็กปฐมวัยเป็นเด็กนักเรียนอนุบาลที่มีอายุ 4-6 ปี กำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 และผู้ปกครองของเด็กเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวนทั้งหมด 221 คน จากประชากร 284 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งสามารถสรุปผลของการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อศึกษาลักษณะและข้อมูลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารหกกกลุ่มของเด็กคือกลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม และ กลุ่มขนม
2. เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปและการจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

สมมติฐานในการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารให้เด็กปฐมวัย ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ของผู้ปกครอง มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย
2. ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครอง มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็น การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างเด็กปฐมวัยและผู้ปกครองของเด็ก โดยเด็กปฐมวัยเป็นเด็กนักเรียนอนุบาลที่มีอายุ 4-6 ปี กำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวนสามโรงเรียน

และผู้ปกครองของเด็กเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม 284 คน ได้แบบสอบถามที่มีคำตอบสมบูรณ์จำนวน 221 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 1 ชุด สำหรับสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย โดยผู้ปกครองเด็กเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปของเด็กและผู้ปกครองเป็นแบบเติมคำและแบบตรวจสอบรายการ (Check List) จำนวน 12 ข้อ ส่วนตอนที่ 2 และ ตอนที่ 3 เป็นมาตราประเมินค่า (Rating Scale) ที่มี 5 ระดับ ซึ่งสอบถามข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย จำนวน 33 ข้อ และข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย จำนวน 24 ข้อ มีค่าความเชื่อถือได้ที่คำนวณด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.71 และ 0.82 ตามลำดับ และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการเจริญเติบโตของเด็กและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จะใช้การชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง เพศ อายุ วัน เดือน ปีเกิด เพื่อใช้ในการแปลผล โดยเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 1 วัน -19 ปี ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข 2542

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งหมดให้ครูประจำชั้นของเด็กนักเรียนส่งแบบสอบถามให้ผู้ปกครองของเด็กเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม เมื่อได้รับแบบสอบถามทั้งหมดกลับคืนมาและตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ ส่วนข้อมูลการประเมินการเจริญเติบโตของเด็กและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง นำข้อมูลทั้งหมดไปวิเคราะห์ และทดสอบหาค่าสถิติดังนี้ 1). ข้อมูลส่วนตัวของเด็กปฐมวัยและสภาพข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยในรอบ 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่และค่าร้อยละ 2). วิเคราะห์เปรียบเทียบการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยว่าในหนึ่งสัปดาห์ว่าเด็กแสดงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จากห้าระดับยุบเป็นสามระดับคือ ระดับน้อย (ไม่รับประทานเลย-รับประทาน 1-2 ครั้ง) ระดับปานกลาง (รับประทาน 3-4 ครั้ง) ระดับมาก (รับประทาน 5-6 ครั้ง -รับประทานมากกว่า 6 ครั้ง) ในจำนวนที่แตกต่างกันหรือไม่ ทำการทดสอบการเปรียบเทียบระหว่างข้อมูลจากตัวแปรในแบบสอบถามกับข้อมูลที่ได้จากความคาดหวัง (expected frequencies) ว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่ โดยใช้ไค-กำลังสอง (chi-square) ทดสอบความเหมาะสมพอดี (the goodness of fit test) และ 3). ทำการทดสอบความสัมพันธ์ (test of association) หรือการทดสอบความเป็นอิสระ (test of Independence) ของพฤติกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กคือการจัดเตรียมอาหาร การเลือกซื้ออาหาร และการประกอบอาหารว่ามีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยหรือไม่เพียงไร โดยใช้ไค-กำลังสอง

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อศึกษาลักษณะและข้อมูลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยสามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของเด็กปฐมวัยและของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของเด็กปฐมวัยพบว่า เป็นเพศชายและเพศหญิง จำนวนใกล้เคียงกันโดยมีเพศชายมากกว่าครึ่งเล็กน้อย (ร้อยละ 53) เป็นกลุ่มอายุ 5 ปีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 46) และกลุ่มอายุ 4 ปี จำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 20) และจากการประเมินภาวะโภชนาการของเด็ก โดยใช้น้ำหนักเทียบเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายหญิง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ 2542 พบว่า มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 74) และมีน้ำหนักค่อนข้างมาก จำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 2) ส่วนด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง มีรูปร่างสมส่วนจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 73) และอ้วน/เริ่มอ้วน/ท้วมมีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 4) เมื่อใช้ดัชนีวัดด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุพบว่าสูงตามเกณฑ์ จำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 75) ที่เหลืออีกสี่กลุ่มมีจำนวนน้อยพอกๆกัน คือ ค่อนข้างเตี้ย (ร้อยละ 7) สูงกว่าเกณฑ์ (ร้อยละ 6) ค่อนข้างสูง (ร้อยละ 6) และเตี้ย (ร้อยละ 6) โดยกลุ่มเด็กอายุ 5 ปีเพียงกลุ่มเดียวเท่านั้นที่มีจำนวนมากที่สุดในด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ 33) ด้านรูปร่างสมส่วน (ร้อยละ 34) และด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ 35) และ

1.2) พบว่าข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารให้เด็กปฐมวัยของผู้ปกครองเด็กในกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มากกว่าสามในสี่ส่วนเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 77) โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุดเป็นกลุ่ม อายุ 31-40 ปี (ร้อยละ 37) มีอาชีพรับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 49) มีการศึกษาสำเร็จมัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ร้อยละ 49) มีเงินรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท (ร้อยละ 48) ผู้ดูแลจัดอาหารให้เด็กเป็นประจำเป็นบิดามารดา (ร้อยละ 72) แหล่งจัดอาหารให้เด็ก เป็นการปรุงอาหารที่บ้าน (ร้อยละ 65) และรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์โฆษณา (ร้อยละ 29)

2. ผลการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยและการจัดอาหารของผู้ปกครองเด็ก

2.1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคของเด็กปฐมวัยพบว่า

2.1.1) เด็กส่วนใหญ่ ไม่บริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ประเภทพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟราย (ร้อยละ 54) และรับประทานแป้งสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เรียงตามลำดับคือประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปไม่ใส่ผักหรือเนื้อสัตว์ (ร้อยละ 39) ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 38) ข้าวมันไก่ ข้าวหมกอบ ข้าวหมุกรอบ ข้าวหมูแดง (ร้อยละ 34) และรับประทานในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คือประเภท ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ไก่ทอด หมูปิ้ง (ร้อยละ 53) และ ข้าวต้มหรือโจ๊กหมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับหมู (ร้อยละ 53)

2.1.2) เด็กส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารกลุ่มผัก ประเภทผักซूपแป้งทอด เช่น แครอททอด ฟักทองทอด (ร้อยละ 55) และที่เหลือนอกนั้นทั้งหมดรับประทานบ้างสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เรียงตามลำดับ คือ ผักต้ม เช่น ต้มจืดผัก ต้มซूपผัก (ร้อยละ 39) ผักผัด เช่น ตำลึง ผักกาดขาว ผักบุ้ง และสลัดผักอย่างละเท่ากัน (ร้อยละ 38) ผักซूपแป้งทอด เช่น แครอททอด ฟักทองทอด

2.1.3) เด็กส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหาร กลุ่มผลไม้ ประเภทผลไม้ดอง เช่น มะม่วง มะยม มะขาม (ร้อยละ 74) ผลไม้กระป๋อง เช่น เงาะ ลิ้นจี่ ลำไย (ร้อยละ 69) ผลไม้อบแห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน (ร้อยละ 67) และส้มตำผลไม้ สลัดผลไม้ (ร้อยละ 67) และที่เหลือนอกนั้นทั้งหมดรับประทานบ้างสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เรียงตามลำดับคือ ผลไม้สดหวานมาก เช่น ฝรั่ง ลำไย (ร้อยละ 74)และผลไม้สดหวานน้อย เช่น ฝรั่ง มะละกอ (ร้อยละ 29)

2.1.4) เด็กส่วนใหญ่ ไม่รับประทานอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์โปรตีน ประเภท ถั่วเมล็ดแห้ง (ร้อยละ 52) และรับประทานเครื่องในสัตว์เช่น ตับหมู (ร้อยละ 36) บ้างสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ที่เหลือนอกนั้นทั้งหมด รับประทานในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เรียงตามลำดับคือ เนื้อสัตว์ทอดผัดด้วยน้ำมัน เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด (ร้อยละ 41) เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง เช่น เนื้อไก่ กุ้ง หมู ปลาน้ำจืด หอย ปู กุ้ง (ร้อยละ 35) เนื้อสัตว์ต้ม นึ่ง เช่น ปลาต้ม หมูต้มปลาหนึ่ง ต้มจืดปลาหมึก (ร้อยละ 35) เนื้อสัตว์แปรรูป เช่นลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด (ร้อยละ 33) ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่พะโล้ ไข่ลวก (ร้อยละ 33) ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ปิ้ง (ร้อยละ 32)

2.1.5) เด็กส่วนใหญ่ รับประทานอาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นประจำทุกวัน คือ นมรสจืด (ร้อยละ 40) และนมรสหวาน (ร้อยละ 35) แต่ไม่รับประทาน นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 33) และโยเกิร์ต (ร้อยละ 33) และ รับประทาน นมเปรี้ยว (ร้อยละ 33) ในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

2.1.6) เด็กส่วนใหญ่รับประทานอาหารกลุ่มขนมและเครื่องดื่ม ทุกประเภทในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ตามลำดับ คือขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พายโดนัท เครปญี่ปุ่น แชนวิส (ร้อยละ 37) ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ช็อคโกแลต ลูกอม เยลลี่ หมากฝรั่ง (ร้อยละ 30) เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น น้ำผลไม้ปั่น (ร้อยละ 28) ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส (ร้อยละ 28)

2.2 ผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย จากสมมติฐานการวิจัย

H_0 : เด็กแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย ปานกลาง และมากมีจำนวนไม่แตกต่างกัน

H_1 : เด็กแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย ปานกลาง และมากมีจำนวนแตกต่างกัน

พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมเพียงกลุ่มเดียวที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารสามระดับมีจำนวนไม่แตกต่างกัน ($\chi^2=1.75$, $df=2$, $p=0.42$) ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มอื่นๆ ที่เหลือคือ กลุ่มขนม-เครื่องดื่ม กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มผักและ กลุ่มผลไม้รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารสามระดับมีจำนวนแตกต่างกัน ($\chi^2 = 22.41-246.36$, $p<0.01$) ดังแสดงในตาราง 28

ตาราง 28 จำนวนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ระดับน้อย ระดับปานกลาง และระดับมาก

พฤติกรรม การบริโภคอาหาร	ระดับ น้อย	ระดับ ปานกลาง	ระดับ มาก	χ^2	df	sig
กลุ่มข้าว-แป้ง	107	89	25	50.43**	2	.00
กลุ่มผัก	141	56	24	99.27**	2	.00
กลุ่มผลไม้	182	36	3	246.36**	2	.00
กลุ่มเนื้อสัตว์ปลา ไข่ ถั่ว	53	131	37	68.67**	2	.00
กลุ่มนม	66	82	73	1.75,,,	2	.42
กลุ่มขนม-เครื่องดื่ม	41	95	85	22.41**	2	.00
รวม	105	104	12	77.44**	2	.00

2.3 ผลการวิเคราะห์การจัดอาหารของผู้ปกครองเด็ก พบว่า ผู้ปกครองของเด็กส่วนใหญ่

2.3.1) มีการจัดเตรียมอาหารให้เด็กได้รับประทานในหนึ่งสัปดาห์ ดังนี้ จัดเตรียมให้ทุกวัน ได้แก่ จัดเตรียมน้ำดื่มที่สะอาดให้กับเด็ก (ร้อยละ 59) และเตรียมอาหารและรับประทานที่บ้านก่อนไปโรงเรียน (ร้อยละ 25) จัดเตรียมให้ปานกลาง 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ เตรียมอาหารประเภทผลไม้สด และเตรียมอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่พะโล้ (ร้อยละ 29) เท่ากัน และเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์เช่น (หมู เนื้อ ปลา ไก่) แฮม ลูกชิ้น ไส้กรอก (ร้อยละ 28) จัดเตรียมให้บ้าง 1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ รับประทานอาหารนอกบ้านก่อนไปโรงเรียน (ร้อยละ 24) และไม่เคยจัดอาหารให้เด็กรับประทานเลยตลอดหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ อาหารประเภทผัก เช่น ผักบุง ผักตำลึง ผักคะน้า (ร้อยละ 32)

2.3.2) มีการเลือกซื้ออาหารให้เด็กได้รับประทานในหนึ่งสัปดาห์ ดังนี้ เลือกซื้อให้ทุกวัน ได้แก่ เลือกซื้ออาหารให้กับเด็กโดยพิจารณาคุณค่าของอาหาร (ร้อยละ 32) เลือกซื้ออาหารทะเลโดยดูความสดของเนื้อปลา กุ้ง หอย (ร้อยละ 29) เลือกซื้ออาหารกระป๋อง บรรจุกล่อง โดยดูฉลากวันหมดอายุข้างกล่อง และดูว่าไม่มีการบุบฉีกขาด (ร้อยละ 28) เลือกซื้ออาหารปิ้งย่างโดยดูรอยไหม้เกรียมน้อยที่สุด (ร้อยละ 22) เลือกซื้อให้ปานกลาง 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ เลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อที่ติดมันน้อยสุด (ร้อยละ 29) เลือกซื้อให้บ้าง 1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ เลือกซื้ออาหารตามร้านสะดวกซื้อเช่น ขนมถั่ว แชนวิส (ร้อยละ 31) และ ไม่เคยเลือกซื้ออาหารให้เด็กรับประทานเลยตลอดหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ อาหารประเภท ดิลิเวอรี จัดส่งถึงบ้าน เช่น ไก่ทอด, พิซซ่า และอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เท่ากัน (ร้อยละ 48) และ

2.3.3) มีพฤติกรรมการประกอบอาหารในหนึ่งสัปดาห์ ดังนี้ ปฏิบัติทุกวัน ได้แก่ ล้างเนื้อสัตว์ด้วยน้ำสะอาดก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 73) ล้างผักผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 72) ล้างมือก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 65) ปฏิบัติปานกลาง 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ ปรงอาหารโดยใช้วิธีการผัด (ร้อยละ 36) ปรงอาหารโดยใช้วิธีการทอด (ร้อยละ 34) ปรงอาหารโดยใช้วิธีการลวก/ต้ม/ตุ๋น/นึ่ง (ร้อยละ 32) ใช้ผงชูรสหรือผงปรุงรสในการประกอบอาหาร และปรงอาหารโดยใช้วิธีการปิ้ง/ย่าง/เผา (ร้อยละ 27) เท่ากัน และไม่นิยมปรงอาหารที่มีรสจัด เช่น หวาน มัน เค็ม (ร้อยละ 41)

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและการจัดอาหารให้เด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ด้วยการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

H_0 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

H_1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

พบว่า

3.1.1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็น เพศ อายุ อาชีพหลัก ระดับการศึกษา รายได้ ผู้ดูแล/จัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ แหล่งจัดอาหารให้เด็ก และการรับข้อมูลข่าวสารด้านอาหารไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวม ($\chi^2=0.06-7.83$, $p>0.01$)

3.1.2) เมื่อพิจารณาการบริโภคอาหารเป็นรายกลุ่มพบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเฉพาะข้อมูลด้านอายุ อาชีพหลัก ระดับการศึกษา รายได้ ผู้ดูแล/จัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ มีผลต่อการบริโภคอาหารบางกลุ่มดังนี้ (1) อาชีพหลักของผู้ปกครองเด็กที่แตกต่างกัน ($\chi^2=15.47$, $p<0.05$) และ (2) ผู้ดูแล/จัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ ($\chi^2=9.60$, $p<0.01$) มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มข้าวแบ่งของเด็ก (3) รายได้ของผู้ปกครองเด็กที่แตกต่างกันมีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มผัก ($\chi^2=12.78$, $p<0.05$) และกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม ($\chi^2=17.60$, $p<0.05$)

(4) ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่แตกต่างกัน ($\chi^2=9.49$, $p<0.05$) มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มขนม (5) อายุของผู้ปกครองที่แตกต่างกัน มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว ($\chi^2=22.67$, $p<0.01$) ดังแสดงในตาราง 29

ตาราง 29 ค่าไค-กำลังสอง ของการทดสอบความเป็นอิสระของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก กับข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

พฤติกรรม กรรมการบริโภคอาหาร	เพศ	อายุ	อาชีพ	การ ศึกษา	รายได้	ผู้ดูแล	แหล่ง จัดอาหาร	รับรู้ ข่าว
กลุ่มข้าว-แป้ง	0.81	3.96	15.47*	5.60	5.61	9.60**	3.24	6.21
กลุ่มผัก	0.67	4.00	2.72	4.27	12.78*	4.18	4.47	14.61
กลุ่มผลไม้	1.03	3.74	3.20	1.32	6.11	2.01	4.03	4.90
กลุ่มเนื้อสัตว์	0.84	22.67**	5.00	4.97	7.20	1.22	3.73	2.97
กลุ่มนม	2.74	7.18	2.08	1.31	17.60**	3.47	5.83	4.77
กลุ่มขนม	0.28	9.81	6.44	9.49*	9.50	2.15	2.25	12.36
รวม	0.06	7.83	3.15	0.88	4.22	1.13	5.07	7.46
df	2	6	6	4	6	2	4	8
χ^2 ($p<0.05$)	5.99	12.59	12.59	9.49	12.59	5.99	9.49	15.51
χ^2 ($p<0.01$)	9.21	16.81	16.81	13.28	16.81	9.21	13.28	20.09

3.2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ด้วยการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

H_0 : การจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองไม่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

H_1 : การจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

พบว่า

3.2.1) ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กที่แตกต่างกัน มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวมตามลำดับดังนี้คือ การประกอบอาหารที่แตกต่างกัน ($\chi^2=17.45$, $p<0.01$) การจัดเตรียมอาหารที่แตกต่างกัน ($\chi^2=25.25$, $p<0.01$) และการเลือกซื้ออาหารที่แตกต่างกัน ($\chi^2=36.11$, $p<0.01$) รวมทั้งพฤติกรรมการจัดอาหารโดยรวม ($\chi^2=43.24$, $p<0.01$)

3.2.2) เมื่อพิจารณาการบริโภคอาหารเป็นรายกลุ่มพบว่าข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กที่แตกต่างกัน มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กรายกลุ่มเกือบทุกกลุ่ม ($\chi^2=10.76$, $p<0.05$ - $\chi^2=48.61$, $p<0.01$) ยกเว้นเฉพาะการจัดเตรียมอาหารที่แตกต่างไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มขนม ($\chi^2=7.27$, $p>0.01$) และการประกอบอาหารที่แตกต่างไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ ($\chi^2=4.17$) และกลุ่มผัก ($\chi^2=7.06$) ดังแสดงในตาราง 30

ตาราง 30 ค่าไค-กำลังสอง ของการทดสอบความสัมพันธ์ และความเป็นอิสระของพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จัดเตรียมอาหาร	เลือกซื้ออาหาร	ประกอบอาหาร	พฤติกรรมการจัดอาหารโดยรวม
กลุ่มข้าว-แป้ง	16.54**	16.91**	12.04*	21.49**
กลุ่มผัก	25.86**	19.07**	7.06	27.67**
กลุ่มผลไม้	16.27**	11.46*	4.17	18.58**
กลุ่มเนื้อสัตว์	26.00**	28.08**	34.09**	48.61**
กลุ่มนม	21.96**	21.63**	10.76*	23.70**
กลุ่มขนม	7.27	22.69**	31.39**	26.00**
รวม	25.25**	36.11**	17.45**	43.24**
df	4	4	4	4
χ^2 ($p<0.05$)	9.49	9.49	9.49	9.49
χ^2 ($p<0.01$)	13.28	13.28	13.28	13.28

การอภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของเด็กปฐมวัยเป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน โดยมีเพศชายมากกว่าครึ่งเล็กน้อย (ร้อยละ 53) เป็นกลุ่มอายุ 5 ปีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 46) และกลุ่มอายุ 4 ปี จำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 20) และจากการประเมินภาวะโภชนาการของเด็ก โดยใช้น้ำหนัก

เทียบเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายหญิง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ 2542 พบว่า มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 74) และมีน้ำหนักค่อนข้างมาก จำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 2) ส่วนด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง มีรูปร่างสมส่วนจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 73) และอ้วน/เริ่มอ้วน/ท้วม มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 4) เมื่อใช้ดัชนีวัดด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุพบว่าสูงตามเกณฑ์ จำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 75) ที่เหลืออีกสี่กลุ่มมีจำนวนน้อยพอ ๆ กัน คือ ค่อนข้างเตี้ย (ร้อยละ 7) สูงกว่าเกณฑ์ (ร้อยละ 6) ค่อนข้างสูง (ร้อยละ 6) และเตี้ย (ร้อยละ 6) โดยกลุ่มเด็กอายุ 5 ปีเพียงกลุ่มเดียวเท่านั้นที่มีจำนวนมากที่สุดในด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ 33) ด้านรูปร่างสมส่วน (ร้อยละ 34) และด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ 35) ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าเด็กในเขตกรุงเทพมหานครได้รับการดูแลจากพ่อแม่และโรงเรียนในเรื่องของการดีมนม โดยเฉพาะโรงเรียนได้มีนโยบายการส่งเสริมการบริโภคนมทุกวัน เนื่องจากอัตราการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย มีอัตราที่ค่อนข้างสูง จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและกิจกรรมการเล่นต่าง ๆ เด็กที่มีอายุ 1-3 ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,000 กิโลแคลอรีต่อวัน และอายุ 4-5 ปี ควรได้รับพลังงาน ประมาณ 1,250 กิโลแคลอรีต่อวัน 6-8 ต้องการพลังงาน 1,400 กิโลแคลอรีต่อวัน (กองโภชนาการ. 2546 : 61) จึงทำให้เด็กนั้นมีรูปร่างสมส่วนเป็นส่วนใหญ่ ซึ่ง และ ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารให้เด็กปฐมวัยของผู้ปกครองเด็กในกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มากกว่าสามในสี่ส่วนเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 77) โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด เป็นกลุ่ม อายุ 31-40 ปี (ร้อยละ 37) มีอาชีพรับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 49) มีการศึกษาสำเร็จมัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ร้อยละ 49) มีเงินรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท (ร้อยละ 48) ผู้ดูแลจัดอาหารให้เด็กเป็นประจำเป็นบิดามารดา (ร้อยละ 72) แหล่งจัดอาหารให้เด็ก เป็นการปรุงอาหารที่บ้าน (ร้อยละ 65) มากที่สุด แสดงว่าผู้ปกครองนั้นให้ความสำคัญกับการจัดหาอาหารให้เด็กรับประทานมากกว่าที่จะไปซื้อข้างนอกมารับประทาน หรือออกไปบริโภคตามห้างสรรพสินค้า เพราะการปรุงอาหารเองจะทำให้ได้รับรสชาติอาหารดี สะอาด ปลอดภัยสำหรับเด็กด้วย เป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับโรคทางเดินอาหารในเด็กได้ และรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์โฆษณา (ร้อยละ 29) สังเกตได้ว่า สื่ออิเล็กทรอนิกส์ อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน ได้เข้ามามีบทบาทต่อการบริโภคอาหารสำหรับเด็กและผู้ปกครองในการเลือกซื้ออาหารบริโภคได้ง่ายขึ้น พร้อมกับข้อมูลข่าวสารที่ส่งถึงตรงผู้บริโภครวดเร็ว และเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ รวีวรรณ แก้วใจ (2550 : 25) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร กล่าวว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารนั้น ส่วนใหญ่บิดามารดาของเด็ก จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารจากโทรทัศน์มากที่สุดเป็นประจำทุกวันถึงร้อยละ 69.05

2. ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 6 กลุ่ม ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา พบว่า รับประทานในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คือประเภท ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ไก่ทอด หมูปิ้ง (ร้อยละ 53) และ ข้าวต้มหรือโจ๊ก หมู ไก่ ปลา กุ้ง ตับหมู (ร้อยละ 53) ที่เป็นเช่นนี้ เพราะคนไทยส่วนใหญ่จะบริโภคข้าว ซึ่งเป็นอาหารประเภท

คาร์โบไฮเดรตเป็นหลักทุกมื้อ ดังนั้น อาหารเข้าของเด็ก พ่อ แม่ ผู้ปกครอง จึงจัดอาหารประเภท ข้าวแบ่งให้กับเด็กรับประทานในตอนเช้า จะให้พลังงานแก่ร่างกายเด็ก สอดคล้องกับ วลัย อินทร์มพรรย์ (2541 : 548) ที่กล่าวว่าเด็กนั้นควรได้รับอาหารประเภทข้าว อย่างน้อยวันละ 3 ครั้งเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในระหว่างเรียน และ เด็กส่วนใหญ่ไม่บริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แบ่ง ประเภท พืชข้า แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟราย (ร้อยละ 54) เนื่องจากว่าอาหารดังกล่าวไม่ได้เป็นอาหารหลักของคนไทย แม้จึงไม่ได้จัดเตรียมอาหารให้เด็กรับประทาน

อาหารกลุ่มผัก เด็กไม่รับประทานอาหารกลุ่มผัก ประเภทผักชุบแป้งทอด เช่น แครอททอด ฟักทองทอด (ร้อยละ 55) เนื่องจากว่าผักเป็นอาหารที่เด็กไม่ชอบรับประทาน แต่ก็จำเป็นต้องพยายามฝึกตั้งแต่เล็ก และหาทางสร้างแรงจูงใจให้เด็กกินผักได้ และรวมทั้งควรพยายามหมุนเวียนชนิดของผักให้หลากหลายชนิดในแต่ละสัปดาห์ และควรพยายามจัดอาหารผักที่สดและปรุงสุกใหม่ๆ เนื่องจากมีรสชาติดีกว่าอาหารผักที่ปรุงสุกไว้นานแล้ว (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. 2556: 6-21)

อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์โปรตีน เด็กส่วนใหญ่รับประทานเนื้อสัตว์ทอดผัดด้วยน้ำมัน เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด (ร้อยละ 41) เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง (ร้อยละ 35) ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่พะโล้ ไข่ลวก (ร้อยละ 33) ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ปิ้ง (ร้อยละ 32) ที่เป็นเช่นนี้ เพราะ เด็กวัย 1-6 ขวบ ต้องการสารอาหารที่มีโปรตีนมากเพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อโรคต่าง โปรตีนจำเป็นมากสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ซ่อมแซมและทดแทนเนื้อเยื่อที่เสื่อมสภาพโดยพื้นฐานแล้วโปรตีนจำเป็นต่อระยะหรือช่วงการเจริญเติบโตสูงสุด (optimum growth) ของเด็กเด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับโปรตีนวันละ 18 กรัมต่อวัน อายุ 4-5 ขวบ ควรได้รับโปรตีนวันละ 22 กรัมต่อวัน โปรตีนควรเป็นโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ (พิทชนันท์ ศรีม่วง. 2554: 328)

อาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม พบว่า เด็กนั้นรับประทานอาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นประจำทุกวันคือ นมรสจืด (ร้อยละ 40) และนมรสหวาน (ร้อยละ 35) แต่ไม่รับประทาน นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 33) และโยเกิร์ต (ร้อยละ 33) และรับประทาน นมเปรี้ยว (ร้อยละ 33) ในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ที่เป็นเช่นนี้ นมเป็นแหล่งอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิด มีโปรตีน แคลเซียมสูง และประกอบกับเป็นอาหารที่ดื่มง่าย การสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน มักพบว่าเด็กวัยนี้ได้รับอาหารที่มีแคลเซียมต่ำมาก การได้รับนมเพิ่มเติมจะช่วยให้เด็กได้รับแคลเซียมเพียงพอ นมที่ให้เลือกเป็นนมรสจืด ไม่ปรุงรสหวาน การให้นมในช่วงเช้าเหมาะสมมากกว่า เนื่องจากในช่วงบ่ายเด็กมักกวนวายอยู่กับการเล่น การเตรียมตัวกลับบ้านกรณี que ไปโรงเรียน ทำให้ไม่ยอมกินนม บางคนนำกลับบ้านไปให้พี่เลี้ยงหรืออาจทิ้งกลางทาง เด็กควรได้รับนมวันละ 2 แก้วหรืออย่างน้อย 1 แก้วต่อวัน (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. 2556: 6-21)

กลุ่มขนมและเครื่องดื่ม เด็กส่วนใหญ่รับประทานอาหารกลุ่มขนมและเครื่องดื่ม ทุกประเภทในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ตามลำดับคือ ขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พายโดนนัทเครปญี่ปุ่น แชนวิส (ร้อยละ 37) ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอติม หวานเย็น ช็อคโกแลต ลูกอม เยลลี่หมากฝรั่ง (ร้อยละ 30) เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น น้ำผลไม้ปั่น

(ร้อยละ 28) ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส (ร้อยละ 28) โดยธรรมชาติของเด็กจะชอบการรับประทานพวกขนม เครื่องดื่ม ของหวานอยู่แล้ว เพราะเด็กจะชอบในรสชาติที่หวาน เคี้ยวง่าย แต่ผู้ปกครองก็ต้องคำนึงถึงเรื่องการรับประทานอาหารชนิดนี้ด้วย เพราะ จะทำให้ได้รับน้ำตาลและไขมันมากซึ่งเป็นผลเสียต่อเด็กในระยะยาวทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวานได้ และโรคฟันผุ

3. ข้อมูลทั่วไปของการจัดอาหารของผู้ปกครองและการที่ผู้ปกครองจัดอาหารให้เด็กพบว่า

3.1 การจัดอาหารของผู้ปกครองของเด็ก พบว่า ส่วนใหญ่มีการจัดเตรียมอาหารให้เด็กรับประทานในหนึ่งสัปดาห์ จัดเตรียมให้ทุกวัน ได้แก่ จัดเตรียมน้ำดื่มที่สะอาดให้กับเด็ก (ร้อยละ 59) มีการเลือกซื้ออาหารให้เด็กรับประทานในหนึ่งสัปดาห์ ดังนี้ เลือกซื้อให้ทุกวัน ได้แก่ เลือกซื้ออาหารให้กับเด็กโดยพิจารณาคุณค่าของอาหาร (ร้อยละ 32) ไม่เคยเลือกซื้ออาหารให้เด็กรับประทานเลยตลอดหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ อาหารประเภท ดิลิเวอรี จัดส่งถึงบ้าน เช่น ไก่ทอด, พิซซ่า และอาหารฟาสฟู๊ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เท่ากัน (ร้อยละ 48) และมีพฤติกรรมการประกอบอาหารในหนึ่งสัปดาห์ ดังนี้ ปฏิบัติทุกวัน ได้แก่ ล้างเนื้อสัตว์ด้วยน้ำสะอาดก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 73) ล้างผักผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 72) ล้างมือก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 65) และไม่นิยมปรุงอาหารที่มีรสจัด เช่น หวาน มัน เค็ม (ร้อยละ 41) เนื่องจากว่าผู้ปกครองต้องการจัดอาหารที่ดีมีคุณค่าและดีให้กับลูกของตนเอง และต้องการฝึกลูกให้เป็นผู้มีนิสัยบริโภคที่ดีต่อไป สอดคล้องกับ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542: 33) กล่าวว่า การฝึกเด็กให้รู้จักการเป็นผู้มีบริโภคนิสัยที่ดี จะทำให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และการติดนิสัยจนถึงเจริญวัย พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของเด็กมาก เด็กจะรับประทานอาหารมากน้อย ถูกต้องหรือไม่ ถูกต้อง เกิดจากความคุ้นเคย การฝึกหัด และการเห็นตัวอย่าง ในครอบครัว พ่อแม่ต้องฝึกหัดนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีให้กับเด็กตั้งแต่เล็ก

3.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ผู้ดูแล/จัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ แหล่งจัดอาหารให้เด็ก และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร พบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวม และกลุ่มผลไม้ แต่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มอื่นๆอีกห้ากลุ่ม ($\chi^2=9.49, p<0.05 - \chi^2=22.67, p<0.01$) โดยเพศ แหล่งจัดอาหาร และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารของผู้ปกครองไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารทุกกลุ่ม เนื่องจากข้อมูลทางเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมครอบครัวสามารถจัดหาอาหารที่มีคุณค่าและเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ทำให้เด็กมีภาวะสุขภาพดี ไม่เกิดความเจ็บป่วย ส่วนครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับต่ำ นำไปสู่การที่เด็กอาจอยู่ในภาวะทุพโภชนาการ (ลดน้ำหนัก) ประทีปชัยกูร. 2545: 33-37) สอดคล้องกับวิธี แจ่ม กระทีบ (2541: 23) ที่กล่าวว่า รายได้ของครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งต่อการมีบทบาทในการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งเป็นตัวกำหนดการ

ตัดสินใจในการเลือกซื้อ หรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ และอำนาจการซื้อ มีผลต่อการมีอาหาร นอกจากนี้ระดับการศึกษาของบิดามารดา มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก เด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่มีการศึกษามีแนวโน้มในการบริโภคนม ผลิตภัณฑ์จากนม น้ำผลไม้สูง และบริโภคอาหารจานด่วนน้อยลง (พุทธชาติ นาคเรือง 2541: 40) และสำหรับอาชีพของบิดามารดาก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กเช่นกัน มารดาที่มีอาชีพรับราชการ พนักงานบริษัทเอกชนและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ดีกว่านักเรียนที่มีบิดาและมารดาประกอบธุรกิจและรับจ้าง ไม่มีเวลาดูแลเรื่องอาหารการกิน รวมถึงการบริโภคนิสัยการกินอย่างเพียงพอ จึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องน้อยกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีบิดามารดามีอาชีพรับราชการ พนักงานเอกชน (ชนกนาถ ชูพยัคฆ์. 2544: 107)

3.3 จากการศึกษาพฤติกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย พบว่า ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กส่วนใหญ่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวมและรายกลุ่ม ($\chi^2=10.76, p<0.05$ - $\chi^2=48.61, p<0.01$) ยกเว้นเฉพาะการจัดเตรียมอาหารไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มขนม ($\chi^2=7.27, p>0.01$) และการประกอบอาหารไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ ($\chi^2=4.17$) และกลุ่มผัก ($\chi^2=7.06$) เนื่องจากข้อมูลจากการสำรวจส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีการจัดเตรียม ซื้อ ประกอบอาหาร และปรุงด้วยตนเอง เพราะผู้ครองให้ความสำคัญของการจัดอาหารให้เด็กับประทาน เพราะอาหารและโภชนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัยและการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทั้ง 4 ด้าน และรวมทั้งเป็นการปูพื้นฐานนิสัยการกินที่ดีสำหรับเด็กต่อไปในอนาคตซึ่งจะมีภูมิคุ้มกันที่ช่วยป้องกันโรคหรือปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการกินอาหารไม่เหมาะสมเมื่อโตขึ้น (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. 2556: 6-21)

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยดังนี้

1. การเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่เหมาะสมมีส่วนเกี่ยวข้องกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ การเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหาร การจัดเตรียมอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร แหล่งจัดอาหารของผู้ปกครอง ซึ่งจะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยด้วยการเรียนรู้ การสอน การสาธิต การดูต้นแบบที่ดีจากพ่อ แม่ เพื่อให้เด็กมีความเข้าใจและปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง มีคุณค่าทางโภชนาการ ให้เด็กปฐมวัยมีการเติบโตสมวัยทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่วนใหญ่มาจากการเลือกซื้อจากแหล่งอาหารตามร้านสะดวกซื้อ เช่น ขนมหุง แซนวิช และปัญหาการจัดเตรียมผักให้เด็กน้อยที่สุด ทำให้เด็กไม่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผัก ควรปรับปรุงแก้ไขโดยการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการ

เลือกซื้ออาหารประเภทผัก โดยเน้นไปทางการเลือกซื้ออาหารจากตลาดสดแทนร้านสะดวกซื้อ และให้ความรู้กับผู้ปกครองและเด็กปฐมวัยเกี่ยวกับการบริโภคผักว่ามีประโยชน์ผลดีผลเสียที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายซึ่งมีผลกระทบต่อการเติบโตทั้งร่างกายและสติปัญญาของเด็ก

3. การแก้ปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต้องเริ่มจากผู้ปกครองเป็นหลัก ที่ต้องใส่ใจดูแลอย่างใกล้ชิด สอนให้รู้จักการกินอาหารที่ถูกต้อง และมีคุณภาพมาตรฐาน ตั้งแต่เด็ก แต่เมื่อเด็กเติบโตขึ้น จะเป็นหน้าที่ของศูนย์เด็กเล็ก และโรงเรียนตามช่วงอายุ ที่ต้องให้การดูแลต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็กปฐมวัย ควรนำเสนอทั้งผู้บริหารของโรงเรียนและผู้ปกครองของนักเรียนนำไปใช้ในการจัดเตรียมอาหารให้เด็กทั้งที่บ้านและโรงเรียน โดยพิจารณาถึงการเลือกซื้อ การเตรียมและปรุง การประกอบอาหาร เพื่อให้เด็กผลจากข้อจำกัดเพื่อจัดให้โรงเรียนเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายของทุกโรงเรียนทั่วประเทศโดยจัดทำเป็นหลักสูตรเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติที่เป็นนิสัยอย่างต่อเนื่องครอบคลุมทุกโรงเรียน รวมทั้งให้โรงเรียนห้ามเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพต่อเด็กทั้งในโรงเรียนและบริเวณโรงเรียน



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2542). *เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี*. กรุงเทพฯ: องค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- _____ กระทรวงสาธารณสุข. (2557). *รายงานประจำปีกรมอนามัย*. นนทบุรี: กองแผนงานกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข . (2548). *กินตามวัยให้พอดี*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546 (Dietary Reference Intake for Thais 2003)*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กัลยา ศรีมหันต์. (2541). *ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2550). *เลี้ยงลูกวัย 3 ขวบแรก*. กรุงเทพฯ: เพื่อนอักษร.
- _____ (2542). *การเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: โชติสุขการพิมพ์.
- จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์. (2543). *พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เฉลิมพล ดันสกุล. (2541). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ:ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ชญาณิชฐ์ ธรรมธิฐาน. (2543). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชนกนาถ ชูพยัคฆ์. (2544). *ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศษ.บ. (คหกรรมศาสตร์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ชุติมา ศิริกุลชยานนท์ (2554). *โรคอ้วนในเด็กวัยเรียนจากอนุชุมชน* กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เบสท์ กราฟฟิค เพรส.


- ชูศรี วงศ์รัตน. (2544). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. (2556). *อาหารสำหรับเด็กวัย 1-6 ปี เอกสารการสอนชุดอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 6*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธีรภัทร์ ฉ่ำแสง (2556). *การเฝ้าระวังด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำในโรงเรียนในเขตพื้นที่ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี*. สระบุรี: ศูนย์อนามัยที่ 2 กรมอนามัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา คชภักดี. (2551). *ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก*. กรุงเทพฯ : โฮลิสติก พับลิชชิง บัญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. (2557). *ระเบียบวิธีวิจัยและสถิติเพื่อการศึกษา*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประทีป จิน่ง. (2540). *การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2547). *โภชนศาสตร์สาธารณสุข*. ในเอกสารการสอนวิชาสารอาหารและการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย (หน่วยที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปาริฉัตร ช่างสิงห์. (2555). *เอกสารการสอนชุดวิชา หลักการจัดอาหารและธุรกิจอาหาร หน่วย 1-7* มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- พรรณิ รัตนธรรม. (2543). *สุขภาพอนามัยของเด็ก*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ
- พัชรี ปะไพพิน. (2547). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการโดยใช้เกมเป็นสื่อต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลศาสตร์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พัชชนันท์ ศรีม่วง. (2554). *โภชนศาสตร์*. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
- พุกชชาติ นาคเรือง. (2541). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- รวิวรรณ แก้วใจ. (2550). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม*. วิทยานิพนธ์. วท.ม. (คหกรรมศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ลดาวลัย ประทีปชัยกูร. (2545). *การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัย*. สงขลา: อัลพลาเยเพรส จำกัด.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ. (2555). *คู่มือเครื่องชี้วัดโภชนาการและโรคที่เกี่ยวข้อง*. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมชูปถัมภ์.
- วลัย อินทร์มพรรย์ (2540). *อาหารสำหรับบุคคลในภาวะเปลี่ยนแปลง*. เอกสารการสอนชุดวิชา *โภชนาการเพื่อชีวิตมนุษย์* หน่วย 8-15. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- วิธี แจ่มกระจ่าง. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิริยาภรณ์ เจริญชีพ. (2545). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏธนบุรี. ถ่ายเอกสาร.
- วีราภรณ์ พุทวงศ์. (2547). การรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็กอนุบาล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (โภชนศาสตร์ศึกษา) เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริลักษณ์ สินชวาลย์. (2544). หลักโภชนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์คณะอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริศักดิ์ สุนทรไชย (2556). เอกสารการสอนอาหารและโภชนาการของเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 1. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). คนไทยอ้วนแค่ไหน นครปฐม: สำนักงาน
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ
- _____. (2556). การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2555 . กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2556). แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์และการเจริญเติบโตของเด็กแรกเกิด-5 ปี. นนทบุรี: โรงพิมพ์สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ. (2556.) คู่มือสุขาภิบาลอาหารและน้ำสำหรับเจ้าหน้าที่. นนทบุรี: โรงพิมพ์สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำออง สืบสมาน. (2555). เอกสารการสอนชุดวิชาการคุ้มครองและพฤติกรรมผู้บริโภค ด้านอาหารและโภชนาการ. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สิริมา ภิญญอนันตพงษ์. (2550). การศึกษาปฐมวัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
- สุคนธ์ ชูแก้ว. (2545). ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุข จังหวัดยะลา. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขชุมชน). ยะลา: บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์เอม. (2544). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- สุณี วงศ์คงคาเทพ. (2540). การวัดสภาพพฤติกรรมการบริโภคขนมของเด็กประถมศึกษา
ด.โคกสูง อ.พัฒนานิคม จ.ลพบุรี. วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ 2540;11(2) :
139-155.
- สุลักษณ์ แต่งไทย (2549). การบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (โภชนศาสตร์ศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณา เชียงขุนทด (2556). รายงานการวิจัยความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
ประชาชนในเขตภาคใต้. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ.
ถ่ายเอกสาร.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2541). โภชนศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
อัครฤทธิ์ หอมประเสริฐ. (2543). การศึกษาพฤติกรรมและความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหาร
ฟาสต์ฟู้ดประเภทธุรกิจแฟรนไชส์. วิทยานิพนธ์ บธ.ม. (สาขาธุรกิจศึกษา) กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Bloom S. Benjamine. (1975). *Toxonomy of Education Objective Handbook I, Cognitive
Domain*. New York : David Mckay
- Demas, Antonia. (1995, June). *Food Education in Elementary Classroom as a Means
of Gaining Acceptance of Diverse, Low Fat Food in the School Lunch.*
Dissertation Abstracts International. 55(12) : 3717A.
- Cross,A.T. Babiez D. and Cashman L.F. (1994). *Snacking Pattern Among 1,800 Adult
and Children*. *J Am Diet Assoc*. 81(11): 553-556.
- O'Connor, T.M., Yang, S.J. & Nicklas, T. A. (2006). *Beverage intake among preschool
children and its effect on weight status*. *PEDIATRICS*, 118(4), e1010-e1018.
- Summerbel,C.D. Moody R.I. ShanksJ, Stock M.J. and Geissler C. (1995).
*Sources of Energy from Meals Versus Snack in 220 People in Four Age
Groups*. *Eur J Clin Rev*. (49): 33-41.
- Ward,S.E. (1991). "Charecterzing Adolescent Eating Behaviors with Bandura Social
Learning Theory." *Dissertation Abstracts International*. 51(6): 4043.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
แบบสอบถามการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย
ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตัวอย่างแบบสอบถาม
เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัด
กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 และ 2 อายุระหว่าง 4-6 ปี ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยผู้ปกครองเป็นผู้ตอบแบบสอบถามและให้ข้อมูลตรงความเป็นจริงมากที่สุด แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

- | | |
|--|--------------|
| ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเด็กและผู้ปกครอง | จำนวน 12 ข้อ |
| ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย | จำนวน 33 ข้อ |
| ตอนที่ 3 ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย | จำนวน 24 ข้อ |

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการตอบแบบสอบถามนี้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง ข้อมูลที่ท่านให้จะใช้เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่ออย่างไร จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และนำเสนอในภาพรวม ผลจากการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี และการจัดอาหารที่มีประโยชน์เพื่อสุขภาพแก่เด็กปฐมวัย และสามารถให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ครูผู้ปกครองเพื่อป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการหรือโภชนาการเกินในเด็กปฐมวัยได้

นางสาววนิสา องอาจ
 นิสิตปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาปฐมวัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1
ข้อมูลทั่วไปของเด็กปฐมวัยและผู้ปกครอง

คำชี้แจง ให้ผู้ปกครองตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของเด็กและผู้ปกครองให้ครบถ้วน

ข้อมูลที่สอบถามประกอบด้วย

1. ชื่อ.....
2. เพศ.....
3. วันเดือนปีเกิด.....
4. หน้าที่ปัจจุบัน.....
5. เพศของผู้ปกครอง.....
6. อายุของผู้ปกครอง.....
7. อาชีพหลักของผู้ปกครอง.....
8. ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง.....
9. รายได้ของผู้ปกครอง.....
10. ผู้ที่ดูแลและจัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ.....
11. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาท่านจัดอาหารให้เด็กปฐมวัยจากแหล่งใดเป็นประจำ.....
12. ท่านเคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการจากแหล่งใดเป็นประจำ.....

ตอนที่ 2

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

คำชี้แจง

ผู้ปกครองกรุณาตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยตลอดระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามระดับความถี่ของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้ครบทุกข้อ มีระดับคำตอบ 5 ระดับดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทานมากกว่า 6 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
 4 คะแนน หมายถึง อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทาน 5 - 6 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
 3 คะแนน หมายถึง อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทาน 3 - 4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
 2 คะแนน หมายถึง อาหารชนิดนั้นเด็กรับประทาน 1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
 1 คะแนน หมายถึง อาหารชนิดนั้นเด็กไม่รับประทานเลยตลอดระยะเวลา 1

สัปดาห์

ข้อ	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของเด็กปฐมวัย	ความถี่ในการ รับประทานอาหารใน รอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
		5	4	3	2	1
	กลุ่มข้าว-แป้ง					
1.	ข้าวเหนียวไก่ย่าง ไก่ทอด หมูทอด หมูปิ้ง					
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
	กลุ่มผัก					
7.	อาหารผักชุบแป้งทอด เช่น แครอททอด พักทองทอด					
8.						
9.						
10.						
	กลุ่มผลไม้					
11.	ผลไม้สดหวานน้อย เช่น ฝรั่ง มะละกอสุก มะม่วงดิบ ชมพู					
12.						

ข้อ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของเด็กปฐมวัย	ความถี่ในการ รับประทานอาหารใน รอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
		5	4	3	2	1
13.						
14.						
15.						
16.						
	กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว					
17.	เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง เช่น เนื้อไก่ กุ้ง หมู ปลาน้ำจืด หอย ปู กุ้ง					
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
	กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม					
25.	นมรสหวาน เช่น นมรสช็อคโกแลต นมรสสตอเบอรี่					
26.						
27.						
28.						
29.						
	กลุ่มขนม เครื่องดื่ม					
30.	เครื่องดื่มที่มีรสหวานเช่น น้ำอัดลม โกโก้เย็น น้ำผลไม้ปั่น					
31.						
32.						
33.						

ตอนที่ 3

ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

คำชี้แจง

ในแต่ละข้อคำถามให้ผู้ปกครองตอบแบบสอบถามการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยสำหรับรับประทานในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านเห็นว่าตรงหรือใกล้เคียงกับการปฏิบัติของท่านให้ครบทุกข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง จัดอาหารให้เด็กปฐมวัยรับประทานมากกว่า 6 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์
- 4 คะแนน หมายถึง จัดอาหารให้เด็กปฐมวัยรับประทาน 5-6 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์
- 3 คะแนน หมายถึง จัดอาหารให้เด็กปฐมวัยรับประทาน 3-4 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์
- 2 คะแนน หมายถึง จัดอาหารให้เด็กปฐมวัยรับประทาน 1-2 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์
- 1 คะแนน หมายถึง ไม่เคยจัดอาหารให้เด็กปฐมวัยรับประทานเลยตลอดระยะเวลา 1 สัปดาห์

ข้อ	กิจกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย	ความถี่ของการจัดอาหาร ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
		5	4	3	2	1
	การจัดเตรียมอาหาร					
1	เตรียมอาหารรับประทานที่บ้านก่อนไปโรงเรียน					
2						
3						
4						
5						
6						
7						
	การเลือกซื้ออาหาร					
8	เลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อที่ติดมันน้อยสุด					
9						
10						

ข้อ	กิจกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย	ความถี่ของการจัดอาหาร ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
		5	4	3	2	1
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
	การประกอบอาหาร					
16.	ล้างมือก่อนประกอบอาหาร					
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						



ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ในด้านการศึกษาปฐมวัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ และผู้เชี่ยวชาญทางด้านการวัดและประเมินผล

1. อาจารย์ จุลศักดิ์ สุขสบาย รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงเรียนสาธิต
ประสานมิตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร. ปัทมณวิชญ์ ไบกุลลาบ อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
3. อาจารย์ ศศิธร รัตนบุตร อาจารย์ประจำหลักสูตร ศึกษาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
4. อาจารย์ เสกสรร มาตรวังแสง ครูวิทยฐานะชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเทศบาล
วัดเนินสุทธารวาส (สุทธิพงษ์ประชาชนกุล)
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
5. นางสุจิตต์ สาลีพันธ์ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิเชี่ยวชาญด้านโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อชื่อสกุล นางสาววนิสสา องอาจ
 วันเดือนปีเกิด 18 พฤศจิกายน 2531
 สถานที่เกิด จังหวัดกระบี่
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 3 หมู่ 5 ซอยน้ำซำ
 ถนนอ่าวลึกพระแสง ต.ปลายพระยา
 อ.ปลายพระยา จ.กระบี่ 81160

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2549 ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย
 จาก โรงเรียนปลายพระยาวิทยาคม จ.กระบี่
 พ.ศ. 2554 วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์
 จาก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
 พ.ศ. 2559 การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
 จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ