

บทที่ 1



บทนำ

## แนวเหตุผลและทฤษฎีสำคัญ

คณะกรรมการพัฒนาการศึกษาอบรม และเลี้ยงดูเด็ก (2535) กล่าวว่า ปัจจุบันมีสิ่งชี้ให้เห็นความน่าวิตกเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของเด็กไทยหลายประการ ปัญหาหนึ่งได้แก่ ปัญหาเด็กเป็นโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ มีอาหารมากเพียงพอ แต่ก็ปรากฏว่า ยังคงมีปัญหาทุพโภชนาการในเด็กทารก และเด็กวัยอนุบาลอยู่ การบกพร่องทางโภชนาการ จึงเป็นปัญหาใหญ่ของประเทศ โดยเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเจ็บป่วย และมีอัตราการตายสูง แม้จะมีปัจจัยหลายๆ อย่างบ่งชี้ถึงว่าเป็นสาเหตุ แต่ก็สรุปได้ว่า เด็กรับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรือรับประทานอาหารไม่ได้สัดส่วน (กอบแก้ว สุวรรณศรี, 2528)

จากการศึกษาข้อมูลด้านภาวะโภชนาการและการขาดสารอาหาร พบว่า ปัจจุบันเด็กอายุ 0-5 ปี ตกอยู่ในภาวะโภชนาการจำนวนถึง 499,259 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 19 ของเด็กวัยเดียวกัน การขาดสารอาหารของเด็กวัยนี้มีผลเสียต่อสุขภาพ และพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะถ้าขาดสารอาหารที่สำคัญ ซึ่งก็จะส่งผลให้ร่างกายและสมองเติบโตไม่ปกติ มีความสามารถไม่สมวัย การรับรู้สิ่งต่างๆ บกพร่อง และจะส่งผลเสียในระยะยาวทั้งต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตของเด็ก (คณะกรรมการพัฒนาการศึกษาอบรม และเลี้ยงดูเด็ก, 2535)

วิธีส่งเสริมให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี คือ การปลูกฝังนิสัยการรับประทานที่ดีแก่เด็ก ซึ่งการสร้างนิสัยการรับประทานที่ดีแก่เด็ก ควรเริ่มตั้งแต่เด็กอายุยังน้อย เมื่อยังไม่มี ความเคยชินในอาหารต่างๆ เด็กวัยอนุบาลเป็นระยะที่เริ่มเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ต่างๆ รวมทั้งการรับประทานอาหารด้วย จึงเป็นระยะที่เหมาะสมที่จะ เริ่มต้นปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารให้แก่เด็ก เพื่อที่เด็กจะได้

มีนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีต่อไปในอนาคต (บุปผา สุจริตนปรีชา, 2531) ซึ่งในเรื่องเกี่ยวกับการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีแก่เด็ก อารี วัลยะเสวี และคณะ (2530) กล่าวว่า การที่บุคคลรับประทานอาหารแตกต่างกันนั้น เป็นผลเรียนรู้จากประสบการณ์ เด็กแต่ละคนไม่ได้เกิดมาพร้อมกับบริโภคนิสัยซึ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่เด็กจะได้จากการเรียนรู้ คือ ดูตัวอย่างจากผู้ที่สูงอายุกว่า หรือจากเพื่อนๆ นอกจากนี้บริโภคนิสัย จะมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล

ประเทศสหรัฐอเมริกา และแคนาดา พบว่า โครงการโภชนศึกษาในโรงเรียนจะช่วยปรับปรุงบริโภคนิสัยของเด็ก แม้ว่าโครงการจะสิ้นสุดลงแล้วก็ตาม เด็กก็ยังจะปฏิบัติตามที่เขาได้เรียนรู้มาจากโภชนศึกษา จากตัวอย่างข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การศึกษาในชุมชนและโรงเรียน สามารถช่วยให้เกิดการปรับปรุงบริโภคนิสัยที่ดีได้

ยุวดี กาญจนชลิตี (2528) กล่าวว่า ผลที่เด็กจะได้รับจากการมีภาวะโภชนาการที่ดี คือ

1. ร่างกายเจริญเติบโตสมบูรณ์ กล่าวคือ เด็กที่ได้รับอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะทำให้เด็กมีน้ำหนัก และส่วนสูงเป็นไปตามเกณฑ์ นอกจากนี้การมีภาวะโภชนาการดี ทำให้มีความต้านทานโรคสูง ร่างกายแข็งแรง มีพลังงานเพียงพอสำหรับกิจกรรมต่างๆ เชลในสมองได้รับการพัฒนาเต็มที่ ทำให้เด็กมีสมรรถภาพในการเรียนรู้ และการรู้คิดต่างๆ

2. มีอารมณ์แจ่มใส เด็กที่มีภาวะโภชนาการดี หรือที่เรียกว่ามีสุขภาพทางร่างกายดี ก็จะช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย คือ มีอารมณ์เบิกบาน ยิ้มแย้มร่าเริง มีความสนุกสนานในการทำกิจกรรมต่างๆ

3. มีความต้านทานโรคติดเชื้อต่างๆ ได้ดี

วิชัย ต้นไพจิตร (2530) กล่าวว่า คุณค่าของการมีภาวะโภชนาการที่ดี หรือมีบริโภคนิสัยที่ดี พอสรุปได้ 3 ประการคือ

1. เด็กที่ได้อาหารซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ย่อมเจริญเติบโตและพัฒนาได้ดีทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

2. ป้องกันไม่ให้เกิดโรคโภชนาการ เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเส้นเลือด

3. บริโณคนิสัยที่ดี เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เด็กมีการพัฒนาด้านจิตใจไปในทางที่ดีงาม ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กเข้ากับสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในอนาคต

การฝึกนิสัยที่ดีในการบริโภค และการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ เดคเกอร์ (Decker, 1984) กล่าวว่า ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มต้นคือ ช่วงเวลาของเด็กวัยอนุบาล ดังที่ พลาโต (Plato) นักปราชญ์ชาวกรีกกล่าวไว้ว่า "การเริ่มต้น เป็นจุดสำคัญของงานทุกชนิด การเริ่มต้นงานชีวิตก็เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะการเริ่มงานชีวิตของเด็กเล็ก ซึ่งเป็นระยะที่จะเพาะอุปนิสัยของเด็กเอง" (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2521)

คำกล่าวของพลาโต แสดงให้เห็นว่า ช่วงปีแรกๆ ของชีวิตเป็นช่วงที่สำคัญ เพราะลักษณะนิสัยและเจตคติของเด็กได้เกิดขึ้น และมีผลต่อชีวิตของเด็กในอนาคต ดังนั้น การสร้างเสริมลักษณะนิสัยให้แก่เด็กวัยอนุบาล จึงมีความสำคัญในการวางพื้นฐานชีวิตของเด็ก

การสร้างเสริมลักษณะนิสัย เป็นการดำเนินการปลูกฝัง หรือสร้างความประพฤติที่ดีงามให้เกิดขึ้นในตัวเด็ก และให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจนเกิดเป็นความเคยชิน และมีผลทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นอย่างอัตโนมัติ โดยไม่ต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะหรือตักเตือนให้กระทำ (ประภาพรรณ เอี่ยมสุภาสิต, 2533) นอกจากนี้ บุขบง ทองอยู่ (2526) ได้กล่าวถึง การสร้างเสริมลักษณะนิสัยว่า หมายถึง การสอนให้เด็กรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ในสถานการณ์ต่างๆ ได้เหมาะสม พฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมี 2 ทาง ที่สามารถตรวจสอบได้ คือ ทางวาจา และทางการกระทำ จิตพิสัย ซึ่งเป็นลักษณะทางใจ จึงต้องอาศัยการแสดงออกทางวาจา และทางกายเป็นตัวบ่งบอกถึงความรู้สึกของบุคคล

ครอทวอล (Kratwohl) และคณะได้จำแนกระดับความรู้สึกออกเป็น 5 ชั้น คือ

1. การรับ ได้แก่ ระดับที่บุคคลเริ่มมีความสนใจในสิ่งเร้าเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ

2. การตอบสนอง เมื่อบุคคลรับรู้ข้อมูลมาแล้ว ก็พัฒนามาสู่ระดับการใช้ หรือการปฏิบัติ

3. การเห็นคุณค่า ในระดับนี้บุคคลจะเริ่มต้นด้วยการยอมรับ เห็นชอบ พร้อมทั้งพยายามปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

4. การมีระบบ ความรู้สึกในระดับนี้ต้องอาศัยการเปรียบเทียบ ใช้โครงสร้างในการจัดลำดับต่างๆ เกิดเป็นระดับค่านิยมที่บุคคลยึดมั่น และปฏิบัติออกมาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นแบบแผนชัดเจน

5. การมีคุณลักษณะ บุคคลจะนำกฎเกณฑ์แบบแผนของค่านิยมที่มีแล้ว มาใช้ในสถานการณ์เรื่องราวปัญหาที่หลากหลายยิ่งขึ้น (โกวิท ประวาลพฤษ์, 2534)

จากความคิดเห็นดังกล่าวข้อมเป็นข้อสนับสนุนถึง ความสำคัญของการเริ่มต้นทำการปลูกฝังลักษณะนิสัยตั้งแต่ระยะของเด็กวัยอนุบาล ทั้งนี้เนื่องจากสามารถช่วยสร้างรูปแบบลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่เด็กได้ดีกว่าการเริ่มปลูกฝังในวัยต่อมา และลักษณะนิสัยของเด็กวัยอนุบาล ส่วนหนึ่งเป็นผลสะท้อนจากการเลียนแบบสิ่งที่ได้พบเห็น ดังนั้น การปฏิบัติตัวของผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับเด็กโดยตรง และไม่เกี่ยวข้องกับเด็กโดยตรง แต่อยู่ในการรับรู้ของเด็ก ข้อมส่งผลต่อลักษณะนิสัยของเด็ก (บุษบง ทองอยู่, 2526) เงื่อนไขต่างๆ เช่น เปิดโอกาสให้เด็กซักถาม ให้เลือกทำ ตัดสินใจเลือก จึงจำเป็นต้องนำไปแทรกในการทำกิจกรรมการเรียน (โกวิท ประวาลพฤษ์, 2534)

หลักในการสร้างเสริมลักษณะนิสัยให้แก่เด็กวัยอนุบาลนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ควรมีความเข้าใจตรงกันในเรื่องต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะนิสัยที่ดีต่างๆ เป็นสิ่งที่สามารถสร้างเสริมให้แก่เด็กวัยอนุบาลได้ ในระดับที่เหมาะสมกับวุฒิภาวะของเด็ก
2. การสร้างเสริมลักษณะนิสัยที่ดีต้องอาศัยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ติดเป็นนิสัย
3. ความสำเร็จในการสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเด็กวัยอนุบาลอยู่ที่บทบาทและความร่วมมือของผู้ปกครองและครู เนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด (มุสดี กุณอินทร์ และคณะ, 2526)

นอกจากนี้ การจัดประสบการณ์หรือกิจกรรมที่เหมาะสมจะส่งผลต่อการสร้างเสริมลักษณะนิสัยที่พึงงามให้แก่เด็ก ในการสอนลักษณะนิสัยให้แก่เด็กวัยอนุบาลนั้น อาจสอนได้ใน 2 ลักษณะคือ

1. สอนลักษณะนิสัยต่างๆ โดยตรง โดยที่ครูอาจใช้วิธีการสาธิต การบอกกล่าว การแนะนำ การสนทนา การเล่าเรื่องเหตุการณ์หรือนิทาน การอ่านหนังสือให้เด็กฟัง การเล่นเกม การร้องเพลง เป็นต้น

2. สอดแทรกลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ เข้าไว้ในการจัดประสบการณ์หรือกิจกรรมต่างๆ เช่น ไม่จัดกิจกรรมที่ทำให้เด็กเอาเปรียบผู้อื่น เป็นต้น

แมค (Mack, 1975) กล่าวว่า เด็กมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอาหารตั้งแต่แรกเกิด และผลจากการได้รับคุณค่าทางอาหารที่เพียงพอจะส่งผลให้เด็กมีสุขภาพที่ดี เด็กจะได้รับประสบการณ์ในการรับประทานอาหารครั้งแรกจากที่บ้าน แต่ต่อมาเมื่อเด็กโตขึ้น เด็กจะได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารจากทางโรงเรียน ซึ่งในเรื่องนี้ จริยาวัตร คมพยัคฆ์ และคณะ (2526) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการ และนิสัยที่ดีในการบริโภคของเด็กขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของครอบครัว โดยเฉพาะพ่อและแม่ของเด็ก พฤติกรรมการรับประทานอาหารของพ่อแม่ในเรื่องการไม่รับประทานอาหารบางชนิด มีผลให้ลูกไม่รับประทานอาหารชนิดนั้นๆ ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ปราณี แก้วเจริญ (2531) ที่กล่าวว่า เด็กวัยอนุบาลอยู่ในวัยที่เด็กเริ่มสร้างนิสัยการรับประทานอาหารของตนเองขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อตัวเด็กเองไปจนตลอดชีวิต นิสัยการรับประทานอาหารของเด็กแต่ละคนจึงขึ้นอยู่กับ พ่อแม่ ครู และผู้ดูแลเด็กเป็นสำคัญ นิสัยการรับประทานอาหารเป็นแบบของการกระทำที่คนเราค่อยๆ สร้างตั้งแต่เด็กจนเกิดเป็นนิสัยส่วนตัวขึ้น การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารให้กับเด็กอาจทำได้โดยให้เด็กช่วยตนเองในการรับประทานอาหารได้ลองปฏิบัติ และทำซ้ำในสิ่งที่ถูกการอธิบายให้เด็กเข้าใจในเหตุผล และได้ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ละเอียดอย่าง ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยสร้างนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารให้กับเด็ก

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า นิสัยการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลจึงถูกกำหนดมาจากทางบ้านก่อนแล้ว ทั้งนี้เนื่องจากการเรียนรู้ของเด็กทุกคนเริ่มต้นจากที่บ้าน อันเป็นสภาพแวดล้อมที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด เมื่อถึงเวลาที่เด็กได้เข้าโรงเรียนสำหรับเด็กวัยอนุบาล โรงเรียนก็จะมีส่วนร่วมในการสร้างนิสัยการ

รับประทานอาหารของเด็ก ช่วยให้เด็กมีโอกาสฝึก และเรียนรู้ด้านอาหารการกินมากขึ้น และมีนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี ทั้งนี้ นิสัยที่ดีในการบริโภค จะเป็นฐานที่ดีที่จะนำเด็กไปสู่ความเป็นผู้มีสุขภาพกาย และจิตที่สมบูรณ์ (ปราณี แก้วเจริญ, 2531)

จากโครงการวิจัยของมหาวิทยาลัย แมรีแลนด์ ได้กล่าวถึง จุดประสงค์ที่จัดให้มีโปรแกรมเกี่ยวกับโภชนาการ สำหรับเด็กวัยอนุบาลไว้ดังนี้

1. ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารชนิดต่างๆ
2. ช่วยให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับการแบ่งแยกประเภทของอาหารให้เป็นหมวดหมู่ เช่น กลุ่มผัก ผลไม้ นม เนื้อสัตว์ แป้งและวิตามินต่างๆ
3. ช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่า อาหาร เป็นสิ่งที่มีควมจำเป็นต่อสุขภาพ และการเจริญเติบโตของร่างกาย
4. ช่วยให้เด็กเรียนรู้แหล่งที่มาของอาหาร และการจัดเตรียมอาหารที่มีวิธีการจัดเตรียมที่หลากหลาย (Leeper, 1984)

นอกจากนี้โปรแกรมของ Head Start ได้กล่าวถึง จุดประสงค์ของการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลไว้ดังนี้

1. ทำให้ช่วงเวลาของการรับประทานอาหาร เป็นช่วงเวลาที่สนุกสนานสำหรับเด็ก ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่ดี
2. ใช้ช่วงเวลาของการได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับ
  - 2.1 อาหารแต่ละชนิดมีรสชาติแตกต่างกัน
  - 2.2 อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย
  - 2.3 รู้สึกสนุกสนาน กับการลองรับประทานอาหารชนิดใหม่ๆ
  - 2.4 การพูดคุยเกี่ยวกับอาหาร
  - 2.5 การสร้างนิสัยที่ดีในการบริโภค (Lundsteen, 1981)

จุดประสงค์หนึ่งในจำนวนหลายๆ ข้อ ของโปรแกรมเกี่ยวกับโภชนาการของ The Nutrition Education and Training Act of 1977 ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงคุณค่าของการมีภาวะโภชนาการที่ดีว่าจะส่งผลต่อสุขภาพ
2. เพื่อให้เด็กใช้ห้องเรียนเป็นสื่อในการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาล (Lundsteen, 1984)

ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร (Food Experience) สำหรับเด็กวัยอนุบาล เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถสร้างพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหารให้กับเด็กวัยอนุบาลได้เป็นอย่างดี ซึ่ง เบทตี (Beaty, 1984) ได้กล่าวว่า เด็กสามารถที่จะเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วว่า อาหารชนิดใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์นั้น ไม่ใช่จากการบอกเล่าหรืออธิบายจากผู้ใหญ่เพียงอย่างเดียว แต่เด็กจะเรียนรู้ได้จากการสังเกตชนิด หรือประเภทของอาหารที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน ถ้าเราต้องการให้เด็กได้รู้จักและคุ้นเคยกับอาหารที่มีประโยชน์ เราก็ควรที่จะจัดให้มีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารให้แก่เด็ก ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รับความสนุกสนานที่ได้มีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร

นอกจากนี้ ก่อนที่เด็กจะมาโรงเรียน เด็กมักจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารมาจากที่บ้าน โดยการเฝ้ามองดูพ่อแม่จัดเตรียมอาหาร และในบางครั้งเด็กบางคนจะเลียนแบบพ่อแม่ ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ การเลียนแบบประสบการณ์จริงด้วยประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร จึงเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจาก เด็กจะได้รับประสบการณ์ตรงจากการได้เห็น ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ชิมรส และได้สัมผัส ซึ่งคำพูดของครูเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เด็กเกิดความเข้าใจได้ นอกจากนี้ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารจะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ ข้อมูล ฝึกฝนความพร้อม และทักษะใหม่ไปพร้อมๆ กัน (Mack, 1975)

ฮิลเดอ์แบรนต์ (Hilderbrand, 1986) กล่าวว่า ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่า อาหารมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพราะอาหารให้พลังงาน และช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต โดยที่การบริโภคอาหารที่มีคุณภาพจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพที่ดี

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร เป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้นของการดำรงชีวิต การเจริญเติบโต และการเรียนรู้ (Hilderbrand, 1986) และในโปรแกรมสำหรับเด็กวัยอนุบาล มีโอกาสที่เราจะทำให้เด็กเกิดความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เนื่องจาก การมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต และมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา หากเด็กมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้เป็นอย่างดี ก็จะช่วยให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย แต่การที่จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ได้ ไม่ใช่จากการบอกให้เด็กท่องจำ หรือการอธิบายให้เด็กฟังแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น วิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการสอนให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร คือ การให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรง ซึ่งประสบการณ์ตรงจะช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนากิจกรรม และความคิดรวบยอดต่างๆ นอกจากนี้ สิ่งที่เด็กได้รับจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง จะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางพฤติกรรมทัศนคติ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ และประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหารมากที่สุด ก็คือ ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร (Feeney, 1987)

จากแนวคิดของประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารกับเด็กวัยอนุบาลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารเป็นประสบการณ์ที่มีความสำคัญ และมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความพร้อมในทุกๆ ด้านของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้กับเด็ก แต่ในสภาพการจัดประสบการณ์ให้กับเด็กวัยอนุบาลในปัจจุบัน การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารให้กับเด็กวัยอนุบาล มุ่งให้ความรู้แก่เด็กด้านวิชาการ เช่น ทักษะและแนวคิดทางวิทยาศาสตร์มากกว่าด้านโภชนาการ จากแนวความคิดดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา ผลของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล



## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร ด้านพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหาร และความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 3

## สมมติฐานของการวิจัย

รูคิ และโคอิซุมิ (Rourke and Koizumi, 1982) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่มีโอกาสช่วยเหลือพ่อแม่ในการประกอบอาหาร จะทำให้นักนำความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

จอห์นสัน ซูซาน ลี (Johnson Susan Lee, 1993) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของการให้อาหารของพ่อแม่ที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก ผลการวิจัยพบว่า สิ่งแวดล้อม สภาพการอบรมเลี้ยงดู และพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก

เวอเร (Werle, 1994) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกรับประทานอาหารของเด็กเกี่ยวกับทักษะในการให้อาหารแก่เด็ก ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า พ่อแม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก และประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้สัมผัสกับอาหารจะช่วยให้เด็กนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร ของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหารชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

2. คณะแนวความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ของเด็กวัยอนุบาล ที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

### ขอบเขตของการวิจัย

1. เนื้อหาในหน่วยการสอนของแผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร เป็นหน่วยการสอนเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ ผลไม้ ผัก สัตว์ ไข่ และนม ซึ่งเป็นหน่วยการสอนที่มีในแผนการจัดประสบการณ์ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เช่นกัน

2. กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กวัยอนุบาลที่มีอายุระหว่าง 5-6 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2537 ของโรงเรียนสาธิตอนุบาลจันทระเกษม สังกัดกรมการฝึกหัดครู จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น

2.1 กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน สอนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร

2.2 กลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน สอนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

3. ผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ

3 ครั้ง

4. ตัวแปรในการวิจัย แบ่งออกเป็น

4.1 ตัวแปรต้น คือ แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร และแผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

## 4.2 ตัวแปรตาม คือ

4.2.1 พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

4.2.2 ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ความแตกต่างของเวลาและสถานที่ในการรับประทานอาหารของเด็กไม่ถือว่าเป็นผลต่อคะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารที่ได้ การสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริงซึ่งมีความหลากหลาย ถือเป็นวิธีการวัดพฤติกรรมที่เหมาะสม

2. ชนิดและปริมาณของอาหารที่บ้านและโรงเรียนจัดให้เด็ก ไม่ถือเป็นตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก เนื่องจากบ้านและโรงเรียนสามารถจัดชนิดและปริมาณอาหารให้แก่เด็กอย่างครบถ้วนตามเกณฑ์ของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดไว้สำหรับเด็ก 5-6 ปี ในแต่ละวัน

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

โครงการประสพการณ์เกี่ยวกับอาหาร หมายถึง แผนการดำเนินงานที่จัดระบบแนวคิด หลักการ วิธีการ และสื่อให้เป็นแผนการจัดประสพการณ์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร และความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล โดยครูและผู้ปกครองสนับสนุนกันและกันในการจัดประสพการณ์ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน

แผนการจัดประสพการณ์เกี่ยวกับอาหาร หมายถึง เอกสารที่ครูและผู้ปกครองใช้เป็นแนวทางในการจัดประสพการณ์ของโครงการประสพการณ์เกี่ยวกับอาหาร ซึ่งประกอบด้วยแผนการจัดประสพการณ์สร้างความคุ้นเคยและการยอมรับอาหารที่ครูจัดให้เด็กที่โรงเรียนและผู้ปกครองจัดให้เด็กที่บ้าน รวมทั้งแผนการจัดประสพการณ์ให้ความรู้ที่ครูจัดให้เด็กที่โรงเรียน ในหน่วยการสอนเรื่องอาหารดี

มีประโยชน์ ผลไม้ ผัก สัตว์ ไข่ และนม จำนวน 36 แผน สำหรับสอน 8 สัปดาห์ ซึ่งแบ่งเป็นแผนการจัดประสบการณ์ของครู 2.5 แผน และแผนการจัดประสบการณ์ของผู้ปกครอง 11 แผน

แผนการจัดประสบการณ์สร้างความคุ้นเคยและการขอรับอาหาร หมายถึง เอกสารที่ครูและผู้ปกครองใช้ในการจัดประสบการณ์เพื่อให้เด็กวัยอนุบาลได้รู้จัก และปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารด้วยประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งประกอบด้วย แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แหล่งที่มาของอาหาร แผนการจัดประสบการณ์การเลือกซื้ออาหาร แผนการจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร แผนการจัดประสบการณ์การช่วยจัดเตรียมอาหาร และแผนการจัดประสบการณ์ขณะรับประทานอาหาร

แผนการจัดประสบการณ์ให้ความรู้ หมายถึง เอกสารที่ครูใช้ในการจัดประสบการณ์เพื่อให้เด็กวัยอนุบาลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ ประโยชน์ของอาหารหลัก และโทษของการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

แผนการจัดประสบการณ์ ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน หมายถึง เอกสารที่ครูและผู้ปกครองใช้เป็นแนวทางในการจัดประสบการณ์ที่กำหนดไว้ในหน่วยการสอนที่เกี่ยวกับอาหาร ตามแผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ซึ่งประกอบด้วย 1) ขอบข่ายสำหรับครูในการจัดกิจกรรมรับประทานอาหารให้แก่เด็กที่โรงเรียน 2) แผนการจัดประสบการณ์ที่ผู้ปกครองจัดให้เด็กที่บ้าน ซึ่งมีลักษณะเป็นจดหมายข่าวสารถึงผู้ปกครอง และ 3) แผนการจัดประสบการณ์ให้ความรู้ที่ครูจัดให้แก่เด็กที่โรงเรียน ในหน่วยการสอน เรื่องอาหารดีมีประโยชน์ ผลไม้ ผัก สัตว์ ไข่ และนม จำนวน 30 แผน

พฤติกรรมในการรับประทานอาหาร หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร และความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร หมายถึง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งได้แก่อาหารประเภทผลไม้ ผัก เนื้อสัตว์ ไข่และนม ในปริมาณที่ไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ที่กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขกำหนดในแต่ละวัน

สำหรับเด็กรวย 5 - 6 ปี โดยแบ่งระดับพฤติกรรมออกเป็น การรับประทานโดยไม่ ต้องเตือน การรับประทานโดยต้องเตือน และการไม่รับประทานแม้เตือนแล้ว และไม่เลือกรับประทานอาหารไม่มีประโยชน์ ซึ่งได้แก่ อาหารที่มีส่วนประกอบของ สารสังเคราะห์ปรุงแต่ง รส สี กลิ่น ในปริมาณมากอันทำให้อาหารนั้นมีคุณค่าทาง โภชนาการต่ำ เช่น ขนมกรุบกรอบ ลูกกวาด น้ำอัดลม โดยแบ่งระดับพฤติกรรม ออกเป็น การไม่รับประทานโดยไม่ต้องเตือน การไม่รับประทานโดยต้องเตือน และการรับประทานแม้เตือนแล้ว

ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร หมายถึง การแสดงออกทาง ความคิดของเด็กวัยอนุบาลที่แสดงให้เห็นว่า เด็กมีความเข้าใจและระลึกได้เกี่ยวกับการ รับประทานอาหาร ในเรื่องความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ ประโยชน์ของ อาหารหลัก และโทษของการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

ผลของโครงการประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีต่อพฤติกรรมในการ รับประทานอาหาร หมายถึง คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร และ คะแนนความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เกิดขึ้นหลังจากที่เด็กวัยอนุบาลได้รับ การจัดประสพการณ์เกี่ยวกับอาหาร

เด็กวัยอนุบาล หมายถึง เด็กนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3 ซึ่งมีอายุ 5-6 ขวบ โรงเรียนสาธิตอนุบาลจันทระเกษม ปีการศึกษา 2537

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ได้โครงการจัดประสพการณ์เกี่ยวกับอาหาร เพื่อพัฒนาพฤติกรรม ในการเลือกรับประทานอาหารและความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร สำหรับ เด็กนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3

2. เป็นแนวทางในการพัฒนาแนวการจัดประสพการณ์ให้กับเด็กวัย อนุบาลโดยการนำประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม การเรียนการสอน เพื่อพัฒนาพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร และความรู้ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

3. ช่วยให้พ่อแม่ ครู ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาให้กับ  
เด็กวัยอนุบาล ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร  
ที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร และความรู้เกี่ยวกับการ  
รับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย