

บทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย
ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

Parents' role in promoting eating behavior of early childhood in Mueang District
Nakhon Nayok

อิศราพร พลายเถื่อน* จิรวารณ จูสวัสดิ์ สมฤทัย เมืองขำ ชลิตภากรณ์ จ้อยชัย
กนกวรรณ สร้อยเรื่องศรี และขวัญใจ จริยาทัศน์กร

คณะครุศาสตร์ สาขาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกสถานที่ตั้งนครนายก

Isaraporn Playthuen*, Jirawan Jusawat, Somruthai Maungkum, Charitpakorn Choichai,
Kanokwan Sroirungsri and Kwanjai Jariyatatkone

Faculty of Education, Early Childhood Education, Suan Dusit University, Nakhonnayok
Campus

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย และเพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก จำนวน 329 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .844 และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .905 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ correlation ผลการศึกษา พบว่า

1. พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง อันดับแรกคือ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ รองลงมา การปฏิบัติตนขณะรับประทานอาหาร

2. บทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง อันดับแรก คือ ด้านการเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร รองลงมา ด้านการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการรับประทานอาหาร และด้านสนับสนุนการรับประทานอาหาร ตามลำดับ

3. การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ทุกด้าน

คำสำคัญ: บทบาทผู้ปกครอง, การปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร

* ผู้ประสานงาน (Corresponding Author)
e-mail: bonus5481@gmail.com

Abstract

The purpose of this research was to study Parents' role in promoting eating behavior of early childhood. And to study eating behavior of early childhood in Mueang District, Nakhon Nayok Province The sample consisted of 329 parents of early childhood in Mueang District, Nakhon Nayok Province, selected by stratified random sampling. The tools used in the research were general questionnaires. Questionnaire about Parents' role in promoting eating behavior of early childhood in Mueang District Nakhon Nayok. Has a confidence value of .844. And a questionnaire about eating behavior of early childhood. The confidence value is equal to .905. Data were analyzed by using percentage, mean and standard deviation. Correlation coefficient. The results showed that

1. Eating behavior of early childhood in Mueang District, Nakhon Nayok Province The overall picture is at a moderate level. The first is the practice of eating food that is correct according to nutrition principles. Followed by behavior while eating food.

2. Parents' role in promoting eating behavior of early childhood in Mueang District Nakhon Nayok Province The overall picture is at a moderate level, the first is the eating pattern, followed by the arrangement of the environment to suit the eating. And the food support aspect respectively

3. Testing of the relationship between the role of parents in cultivating eating behavior of early childhood and eating behavior of early childhood, it was found that there was a statistically significant relationship at 0.01 in all aspects.

Keywords: The role of parents, The cultivation of eating habits

บทนำ

ปัญหาโภชนาการในปัจจุบันนับเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารความเปลี่ยนแปลงไป สืบเนื่องมาจากวิถีชีวิตของคนเมืองในเมืองใหญ่อย่างนครนายก มีความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจและวิธีเร่งรีบ อาหารจานด่วน สะดวกรวดเร็วทันใจ ซื้อหาบริโภคได้ง่าย จึงเป็นตัวเลือกหลักสำหรับพ่อแม่ในสังคมยุคนี้ ที่จะเลือกและจัดทำให้เด็ก หรือบางครั้งอาจจัดให้ตามที่ได้เด็กเรียกร้อง ประกอบกับสังคมของเทคโนโลยีดิจิทัล สื่อ โซเชียลอื่น ๆ ที่เข้ามามีบทบาทต่อการบริโภคอาหารของเด็กและผู้ใหญ่ จึงทำให้วิถีชีวิตของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป จากที่เมื่อก่อนพ่อแม่จะเป็นผู้ลงมือจัดเตรียมอาหารให้เด็กรับประทานเองก็เปลี่ยนไป เนื่องจากพ่อแม่ต้องเร่งรีบไปทำงานและส่งลูกเข้าเรียนให้ทันเวลา จึงมีเวลาในการจัดหาอาหารให้เด็กน้อย อาจจะต้องตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่ร้านสะดวกซื้อ หรืออาหารตามร้านค้า อาหารจานด่วน ซึ่งอาหารเหล่านี้บางครั้งก็มีทั้งประโยชน์และไม่มีประโยชน์ต่อเด็ก ส่งผลให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะขาดอาหารได้ (Office of the National Statistics, 2013)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมด้านอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของตลาดอุตสาหกรรมการผลิตอาหารและเครื่องดื่มธุรกิจร้านอาหาร ซูเปอร์มาร์เก็ต และร้านสะดวกซื้อแฟรนไชส์ ส่งผลกระทบต่อ

จำนวนชนิดและประเภทของอาหารที่มีจำหน่าย (availability) และการเข้าถึงอาหารของคนกลุ่มต่างๆ โดยเฉพาะอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพมีความหลากหลายเพิ่มขึ้นเข้าถึงหรือหาซื้อได้ง่ายในทุกพื้นที่ ส่วนใหญ่มักมีเด็กและกลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญ ค่านิยมและทัศนคติบางประการที่ยังมีอยู่ในสังคมไทย เช่น มุมมองต่อเด็กอ้วน และจ้ำม่ำ น่ารัก เป็นเด็กสมบูรณ์และแข็งแรงโตขึ้นแล้วจะผอมเอง (Thai Health Project, 2014, p. 10-11) ปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโภชนาการขาดเกินขึ้นแล้วรีบแก้ไขก่อนที่จะมีความรุนแรงมากขึ้น จะช่วยลดภาวะค่าใช้จ่ายรักษาของโรคได้

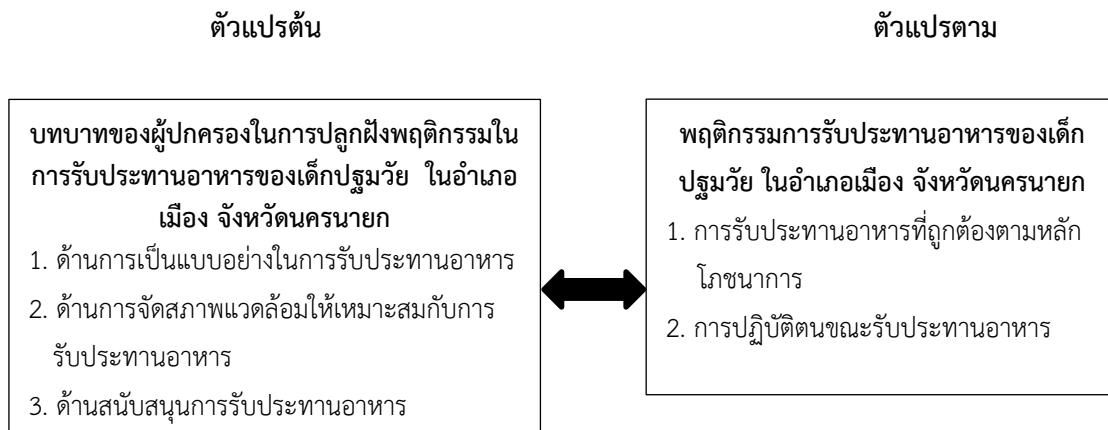
ดังนั้น พ่อแม่มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีของลูก การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีนั้นเราควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป พ่อแม่จึงควรมีการปฏิบัติต่อเด็กด้วยความเข้าใจจดทน และไม่ควบบังคับหรือแสดงกิริยาที่ไม่พอใจเมื่อเด็กไม่ยอมรับประทานอาหาร ควรให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อเด็กชอบหรือรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ ควรให้เด็กช่วยเหลือตนเองในการรับประทานอาหาร นอกจากนี้ ควรดัดแปลงอาหารให้นำรับประทาน ใช้ภาชนะที่สวยงามและสะอาด การหาเรื่องที่น่าสนใจ เพลิดเพลินมาพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร การเปลี่ยนสถานที่รับประทานอาหาร จะช่วยสร้างบรรยากาศให้เด็กรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังเป็นการให้เด็กได้เรียนรู้มารยาทในการรับประทานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น (Chakphitak, Saowanee, 1999) นอกจากนี้ New Zealand Ministry of Health (2012) ได้กล่าวถึง บทบาทของพ่อแม่ในการส่งเสริมพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้า โดยมีการจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมที่ดีในการรับประทานอาหารเช้าให้มีความเหมาะสมห่างจากสิ่งรบกวน จัดเตรียมอาหารให้มีปริมาณเหมาะสมกับตามวัย เลือกซื้ออาหารที่มีความหลากหลาย มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ จัดหาอาหารที่มีปริมาณเหมาะสมกับวัย สร้างบรรยากาศที่ดีในการรับประทานอาหารเช้าร่วมกัน มีการจำกัดอาหารและเครื่องดื่มที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง มีการส่งเสริมทัศนคติที่ดีด้านสุขภาพที่ได้จากการรับประทานอาหารเช้า มีการจำกัดเวลาการรับประทานอาหารเช้าในแต่ละมื้ออาหาร ตอบสนองต่อความต้องการในการรับประทานอาหารเช้าของเด็ก พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ และสิ่งสำคัญหลีกเลี่ยงการบังคับให้เด็กรับประทานอาหารเช้า ผู้ปกครองมีความสำคัญเพราะมีความใกล้ชิดกับเด็ก เป็นผู้ที่มีความหมายต่อชีวิตเด็กทั้งการเจริญเติบโตทางร่างกายและจิตใจ เป็นผู้ที่ได้ก้มออบความรักด้วยความบริสุทธิ์ใจ ผู้ปกครองเป็นก้าวแรกในการปลูกฝังในเรื่องต่าง ๆ ผู้ปกครองจึงเป็นผู้นำที่จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่เหมาะสม เช่น การปลูกฝังการรับประทานอาหารเช้าของเด็กปฐมวัย คือสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะถ้าผู้ปกครองปลูกฝังการรับประทานอาหารเช้าไปในทางที่ดี เด็กก็จะเติบโตไปในทางที่ดี และโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้สามารถสรุปได้เป็นด้านใหญ่ ๆ ได้ 3 ด้าน คือ ด้านการเป็นแบบอย่าง ด้านการจัดบรรยากาศ ด้านการสนับสนุน

จากความสำคัญและสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานอาหารเช้าของเด็กปฐมวัยในด้านการเป็นแบบอย่าง ด้านการจัดบรรยากาศ ด้านการสนับสนุน โดยการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจของผู้ปกครองในการให้มีพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าอย่างถูกต้อง อันจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหารเช้าต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐาน

บทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

วิธีการดำเนินงานวิจัย

ประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ในเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก จากโรงเรียนทั้งหมด จำนวน 49 แห่ง ผู้ปกครองจำนวน 1,424 คน โดยผู้ปกครองอาจเป็นคนใดคนหนึ่งหรือครอบครัวของเด็กปฐมวัย ผู้ปกครอง 1 คน : เด็ก 1 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัย ในเขตพื้นที่อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก (กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้หลักการของ ทาโร ยามาเนะ Taro Yamane) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ได้จำนวน กลุ่มตัวอย่าง 329 คน

ตารางที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

| อำเภอเมือง | จำนวนประชากร | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง |
|---------------|--------------|--------------------|
| ตำบลเขาพระ | 99 | 18 |
| ตำบลดงละคร | 55 | 10 |
| ตำบลดอนยอ | 103 | 18 |
| ตำบลท่าช้าง | 119 | 21 |
| ตำบลท่าทราย | 28 | 5 |
| ตำบลนครนายก | 692 | 122 |
| ตำบลบ้านใหญ่ | 34 | 6 |
| ตำบลพรหมณี | 283 | 50 |
| ตำบลวังกระโจม | 10 | 2 |
| ตำบลศรีจุฬา | 120 | 21 |
| ตำบลศรีนาวา | 69 | 12 |
| ตำบลสาริกา | 177 | 31 |
| ตำบลหินตั้ง | 75 | 13 |
| รวม | 1,864 | 329 |

เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการหาค่า IOC

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยยึดหลักตามแนวความคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการของเด็กปฐมวัยโดยใช้ทัศนคติธรรม บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาล และปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลตำบลบ้านกลาง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาและใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน จำนวน 65 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามทั่วไปของผู้ปกครองประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .905 ประกอบด้วย การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จำนวน 7 ข้อ และการปฏิบัติตนขณะรับประทานอาหาร จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก จำนวน 46 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .844 ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านการเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร จำนวน 16 ข้อ ด้านการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการรับประทานอาหาร จำนวน 10 ข้อ และด้านสนับสนุนการรับประทานอาหาร จำนวน 20 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขอเข้าศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยและพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยในอำเภอเมืองจังหวัดนครนายก
2. ทำหนังสือแจ้งทางโรงเรียนเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
3. ติดต่อประสานกับฝ่ายหัวหน้าปฐมวัยหรือครูประจำชั้นระดับปฐมวัยเพื่อขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามและรวบรวมแบบสอบถามส่งคืน รวมถึงอธิบายวิธีการกรอกแบบสอบถามและกำหนดระยะเวลาในการรับแบบสอบถามคืน โดยการไปเก็บด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ correlation

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 55.9 และเพศชาย จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 43.8 ด้านอายุส่วนใหญ่มีอายุ 41 - 50 ปี จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 รองลงมาคืออายุ 31 - 40 ปี มีจำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5 และน้อยสุดคืออายุ 51 - 60 ปี มีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 14.9 ด้านระดับการศึกษาส่วนใหญ่ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 318 คน คิดเป็นร้อยละ 96.7 รองลงมาระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 ด้านอาชีพส่วนใหญ่คืออาชีพรับจ้าง จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 67.8 รองลงมาคืออาชีพเกษตรกร จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 และน้อยสุดคืออาชีพอื่นๆ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง (N = 329)

| ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------|-------|--------|
| เพศ | | |
| ชาย | 144 | 43.8 |
| หญิง | 184 | 55.9 |
| อายุ | | |
| 20-30 ปี | 41 | 12.5 |
| 31-40 ปี | 74 | 22.5 |
| 41-50 ปี | 164 | 49.8 |
| 51-60 ปี | 49 | 14.9 |

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง (N = 329) (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------|------------|--------------|
| ระดับการศึกษา | | |
| ต่ำกว่าปริญญาตรี | 318 | 96.7 |
| ปริญญาตรีขึ้นไป | 10 | 3.0 |
| อาชีพ | | |
| รับราชการ | 6 | 1.8 |
| เกษตรกร | 48 | 14.6 |
| ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย | 9 | 2.7 |
| รับจ้าง | 223 | 67.8 |
| อื่น ๆ | 42 | 12.8 |
| รวม | 329 | 100.0 |

2. พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก พบว่า ภาพรวมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก อยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 2.88, SD. = .571) อันดับแรก คือ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ (\bar{X} = 2.95, SD. = .470) รองลงมาการปฏิบัติตนขณะรับประทานอาหาร (\bar{X} = 2.83, SD. = .786) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก (N=329)

| พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย | \bar{X} | SD. | ความหมาย | อันดับ |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|----------------|----------|
| 1. การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ | 2.95 | .470 | ปานกลาง | 1 |
| 1.1 เด็กสามารถรับประทานผักและผลไม้ได้ทุกชนิด | 3.37 | .974 | ปานกลาง | 1 |
| 1.2 เด็กไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัดหรือเผ็ด | 2.86 | 1.104 | ปานกลาง | 5 |
| 1.3 เด็กดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ | 2.85 | .878 | ปานกลาง | 6 |
| 1.4 เด็กรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ | 2.76 | .930 | ปานกลาง | 7 |
| 1.5 ใน 1 วันเด็กสามารถดื่มน้ำได้ครบ 8 แก้ว | 2.94 | .761 | ปานกลาง | 3 |
| 1.6 เด็กรับประทานอาหารที่ปรุงสุกอยู่เสมอ | 2.96 | .775 | ปานกลาง | 2 |
| 1.7 เด็กรับประทานอาหารตรงต่อเวลาครบ 3 มื้อ | 2.91 | .762 | ปานกลาง | 4 |
| 2. การปฏิบัติตนขณะรับประทานอาหาร | 2.83 | .786 | ปานกลาง | 2 |
| 2.1 เด็กไม่ส่งเสียงดังขณะรับประทานอาหาร | 2.80 | .850 | ปานกลาง | 8 |
| 2.2 เด็กใช้ช้อนกลางทุกครั้งขณะรับประทานอาหาร | 2.83 | .907 | ปานกลาง | 4 |
| 2.3 เด็กล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง | 2.87 | .983 | ปานกลาง | 1 |
| 2.4 ขณะรับประทานอาหารเด็กไม่ใช้ภาชนะร่วมกับผู้อื่น เช่น ช้อน และ แก้วน้ำ | 2.82 | 1.177 | ปานกลาง | 7 |
| 2.5 เด็กปิดปากเวลาไอหรือ จามทุกครั้งขณะรับประทานอาหาร | 2.82 | 1.099 | ปานกลาง | 6 |

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก (N = 329) (ต่อ)

| พฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย | \bar{X} | SD. | ความหมาย | อันดับ |
|------------------------------------------------------------|-----------|-------|----------|--------|
| 2.6 ขณะรับประทานอาหารเด็กไม่พูดคุยหรือหยอกล้อกับผู้อื่น | 2.84 | 1.254 | ปานกลาง | 3 |
| 2.7 เด็กไม่เล่น หรือหยอกล้อกับสัตว์เลี้ยงขณะรับประทานอาหาร | 2.86 | 1.079 | ปานกลาง | 2 |
| 2.8 เด็กไม่เล่นโทรศัพท์มือถือขณะรับประทานอาหาร | | | | |
| ภาพรวม | 2.88 | .571 | ปานกลาง | |

3. บทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก พบว่า ภาพรวมบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก อยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 2.70, SD. = .695) อันดับแรก คือด้านการเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร (\bar{X} = 2.79, SD. = .610) รองลงมา ด้านการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการรับประทานอาหาร (\bar{X} = 2.67, SD. = .821) และ ด้านสนับสนุนการรับประทานอาหาร (\bar{X} = 2.64, SD. = .821) ตามลำดับ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก (N = 329)

| บทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย | \bar{X} | SD. | ความหมาย | อันดับ |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|----------|--------|
| 1. ด้านการเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร | 2.79 | .610 | ปานกลาง | 1 |
| 1.1 การรับประทานอาหาร | 2.88 | .630 | ปานกลาง | 1 |
| 1.2 มารยาทในการรับประทานอาหาร | 2.81 | .597 | ปานกลาง | 2 |
| 1.3 การจัดสรรเวลาในการรับประทานอาหาร | 2.68 | 1.021 | ปานกลาง | 3 |
| 2. ด้านการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการรับประทานอาหาร | 2.67 | .821 | ปานกลาง | 2 |
| 2.1 การสร้างแรงจูงใจในการรับประทานอาหาร | 2.60 | .922 | ปานกลาง | 2 |
| 2.2 การจัดสิ่งแวดลอม | 2.74 | .803 | ปานกลาง | 1 |
| 3. ด้านสนับสนุนการรับประทานอาหาร | 2.64 | .821 | ปานกลาง | 3 |
| 3.1 การจัดเตรียมอาหาร | 2.79 | .745 | ปานกลาง | 2 |
| 3.2 การเปิดโอกาส | 2.35 | .964 | ปานกลาง | 4 |
| 3.3 การให้การเสริมแรง | 2.91 | 1.116 | ปานกลาง | 1 |
| 3.4 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร | 2.52 | .793 | ปานกลาง | 3 |
| ภาพรวม | 2.70 | .695 | ปานกลาง | |

4. การทดสอบสมมติฐานความสัมพันธ์บทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก พบว่า ตัวแปรต้นทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร ด้านการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการรับประทานอาหาร และด้านการสนับสนุนการรับประทานอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังรายละเอียดตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยและพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก (N = 329)

| ตัวแปร | การเป็นแบบอย่าง X ¹ | การจัดสภาพแวดล้อม X ² | การสนับสนุน X ³ | การรับประทานอาหาร Y ¹ | การปฏิบัติตนขณะรับประทานอาหาร Y ² |
|----------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|
| X ¹ | - | R= .756** P= .000 | R= .842** P= .000 | R= .335** P= .000 | R= .342** P= .000 |
| X ² | | - | R= .703** P= .000 | R= .095 P= .084 | R= .176** P= .001 |
| X ³ | | | - | R= .177** P= .001 | R= .277** P= .000 |
| Y ¹ | | | | - | R= .565** P= .000 |
| Y ² | | | | | - |

ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของผู้ปกครองที่เป็นตัวแปรต้นกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

| บทบาทของผู้ปกครองที่เป็น ตัวแปรต้น | R | P |
|-----------------------------------------------------|--------|------|
| ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร | .379** | .000 |
| ด้านการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการรับประทานอาหาร | .165** | .003 |
| ด้านการสนับสนุนการรับประทานอาหาร | .270** | .000 |
| ภาพรวม | .296** | .000 |

**ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 6 ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยและพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product correlation coefficient) ผู้วิจัยพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของผู้ปกครองในการ

ปลูกฝังพฤติกรรมมารับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยที่เป็นตัวแปรต้นทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร ด้านการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการรับประทานอาหาร และด้านการสนับสนุนการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมมารับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผล

1. **พฤติกรรมมารับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย** พบว่า การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการโดยมีค่าเฉลี่ย 2.95 เด็กสามารถรับประทานอาหารผักและผลไม้ได้ทุกชนิดอยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ย 3.37 รองลงมาเด็กรับประทานอาหารที่ปรุงสุกอยู่เสมออยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ย 2.96 และน้อยที่สุดใน 1 วันเด็กสามารถดื่มน้ำได้ครบ 8 แก้ว โดยมีค่าเฉลี่ย 2.94 ดังที่ Wongthong, Cinnamon (2008) ได้กล่าวถึง เด็กต้องการอาหารที่หลากหลายหลีกเลี่ยงการให้เด็กรับประทานอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารจานด่วน (Fast food) เพื่อพัฒนาให้เด็กมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการตั้งแต่ยังเด็กและเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ รองลงมา การปฏิบัติตนขณะรับประทานอาหารโดยมีค่าเฉลี่ย 2.83 พบว่า เด็กล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง อยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ย 2.87 รองลงมาเด็กไม่เล่นโทรศัพท์มือถือขณะรับประทานอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.86 และน้อยที่สุด ขณะรับประทานอาหารเด็กไม่พูดคุยหรือหยอกล้อกับผู้อื่นโดยมีค่าเฉลี่ย 2.84 ดังที่ Intrampan, Walai (2007) ได้กล่าวถึง พ่อแม่มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารของลูกการสร้างนิสัยการกินที่ดีเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเด็กก่อนเรียนการสร้างนิสัยการกินที่ดีนั้นควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป พ่อแม่จึงควรมีการปฏิบัติต่อเด็กหรือความเข้าใจอดทนและไม่บังคับหรือแสดงกิริยาที่ไม่พอใจเมื่อเด็กไม่ยอมรับประทานอาหารควรให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อเด็กชอบหรือรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ควรให้เด็กช่วยเหลือตนเองในการรับประทานอาหาร

2. **บทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย** พบว่า ด้านการเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารโดยมีค่าเฉลี่ย 2.79 ผู้ปกครองรับประทานอาหารที่ปรุงสุกอยู่เสมอให้เด็กดู อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.09 รองลงมาผู้ปกครองรับประทานอาหารร่วมกับเด็กอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.03 และน้อยที่สุด ผู้ปกครองไม่ดื่ม น้ำอัดลมและแอลกอฮอล์ในขณะที่อยู่ร่วมกับเด็ก โดยมีค่าเฉลี่ย 2.83 ดังที่ Office of Women's Affairs and Family Development (2009) ได้กล่าวถึง การศึกษาปฐมวัยมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองพ่อแม่และคนใกล้ชิดจะช่วยเหลือให้เด็กมีพัฒนาการและเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไปได้อย่างเหมาะสมเนื่องจากเด็กในช่วงอายุนี้อยู่ต้องอยู่ในการดูแลของผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นช่วงที่สมองจะเกิดการพัฒนาและเรียนรู้ได้มากที่สุด ดังนั้น ผู้ปกครองจึงต้องมีความพร้อมความรู้ความเข้าใจมีการจัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยอย่างถูกต้องเหมาะสมแต่ปัจจุบันผู้ปกครองยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาปฐมวัยและบทบาทของตนเองในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กที่ถูกต้องโดยไม่รู้ว่ทุกวันนี้นี้เด็กต้องการอะไร มักมองว่าทำอะไรให้ลูกของตัวเองนั้นเก่งให้มากที่สุด

รองลงมา ด้านการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการรับประทานอาหารโดยมีค่าเฉลี่ย 2.67 พบว่า การจัดเตรียมอาหารที่มีหน้าตาน่ารับประทานเพื่อดึงดูดความสนใจของเด็กอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.15 รองลงมา นำภาชนะใส่อาหารที่มีรูปการ์ตูนต่างๆ มาใช้เพื่อดึงดูดความสนใจของบุตร อยู่ใน

ระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.80 และน้อยที่สุด ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหารที่หลากหลายและแปลกใหม่ อยู่เสมอ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.48 ดังที่ Bunyarak, Rungrut Thanan (2011, p. 6) ได้กล่าวถึงการศึกษาปฐมวัย มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครอง พ่อแม่ คนใกล้ชิด จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการ และเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไปได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น ผู้ปกครองจึงต้องมีความพร้อม ความรู้ ความเข้าใจมีการจัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยอย่างถูกต้อง เหมาะสม แต่ปัจจุบันผู้ปกครองยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาปฐมวัย และบทบาทของตนเอง ในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กถูกต้อง ยังคงมีทัศนคติที่ผิดอยู่โดยไม่รู้เลยว่าทุกวันนี้เด็กต้องการอะไรมาก มองเพียงว่าทำอะไรให้ลูกของตนเองนั้นเก่งมากที่สุด

และด้านสนับสนุนการรับประทานอาหารโดยมีค่าเฉลี่ย 2.64 พบว่า ปกครองมีการจัดเตรียม อาหารว่างให้เด็กอยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ย 3.08 รองลงมาผู้ปกครองมีการจัดเตรียมอาหารให้ครบ 5 หมู่และถูกต้องตามหลักโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.01 และน้อยที่สุดผู้ปกครองมี การจัดเตรียมอาหาร ครบ 3 มื้อ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น โดยมีค่าเฉลี่ย 2.78 ดังที่ New Zealand Ministry of Health (2012) ได้กล่าวถึง บทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรม การรับประทานอาหารของเด็ก โดยพ่อแม่มีการจัดสถานและสภาพแวดล้อมที่ในการรับประทานอาหารให้มีความเหมาะสมห่างจาก สิ่งรบกวน จัดเตรียมอาหาร ให้มีปริมาณที่เหมาะสมตามวัย เลือกซื้ออาหารที่มีความหลากหลาย มีคุณภาพ ทางหลักโภชนาการจัดหาอาหารที่มีปริมาณที่เหมาะสมกับวัยสร้างบรรยากาศที่ดีมีรับประทานอาหาร ร่วมกันภายในครอบครัว มีการจำกัดอาหารและเครื่องดื่มที่มีไขมันน้ำตาลและเกลือสูง มีการส่งเสริมทัศนคติ ที่ดีด้านสุขภาพที่ได้จากการรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์มีการกำหนดเวลาการรับประทานอาหารในแต่ละ มื้อตอบสนองต่อความต้องการในการรับประทานอาหารของเด็ก

3. ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยและพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยใช้สถิติประสิทธิ์ของเพียร์สัน (Pearson's product correlation coefficient) ผู้วิจัยพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการ รับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ $r=.335$ และการปฏิบัติตน ขณะรับประทานอาหาร $r=.342$ มีความสัมพันธ์กับบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการ รับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ที่ตั้งไว้ ดังที่ Intrampan, Walai (2007) ได้กล่าวถึง พ่อแม่มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ของลูกการสร้างนิสัยการกินที่ดีเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเด็กก่อนเรียนการสร้างนิสัยการกินที่ดีนั้น ควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป พ่อแม่จึงควรมีการปฏิบัติต่อเด็กหรือความเข้าใจอดทนและไม่บังคับหรือแสดง กิริยาที่ไม่พอใจเมื่อเด็กไม่ยอมรับประทานอาหารควรให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อเด็กชอบหรือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ควรให้เด็กช่วยเหลือตนเองในการรับประทานอาหาร

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก ปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก พบว่า ด้านการเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารอยู่ในระดับ มากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย = 2.79 รองลงมา ด้านการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการรับประทานอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย = 2.67 และน้อยที่สุด ด้านสนับสนุนการรับประทานอาหาร โดยมี ค่าเฉลี่ย = 2.64

ผลการศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก พบว่า การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย = 2.95 รองลงมาการปฏิบัติตนขณะรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย = 2.83

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยและพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก (N = 329)

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยและพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยใช้สถิติประสิทธิ์ของเพียร์สัน (Pearson's product correlation coefficient) ผู้วิจัยพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและการปฏิบัติตนขณะรับประทานอาหาร มีความสัมพันธ์กับบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะ

1. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง ในการส่งเสริมสนับสนุนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีของเด็กปฐมวัยและเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของบทบาทของผู้ปกครองที่มีต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัยต่อไป
2. ควรศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเพิ่มเติมว่านอกเหนือจากการที่ผู้ปกครองได้มีบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กในด้านต่าง ๆ แล้วจะมีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีของเด็กในแต่ละวันให้ดีขึ้นหรือไม่
3. ควรมีการศึกษาการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของปฐมวัย เพื่อจะนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติเพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีให้แก่ปฐมวัย

References

- Bunyarak, Rungrut Thanan (2011). *Adjust the attitude of parents - guardians. The key is to lay the foundation for the development of children.* Vanguard, 6.
- Chakphitak, Saowanee. (1999). *Nutrition for family and patients.* (7th edition). Bangkok: Thai Wattana Panich.
- Intrampan, Walai. (2007). *Nutrition for different ages.* (2nd edition). Bangkok: Saeng Thawi Printing.
- New Zealand Ministry of Health. (2012). *Food and nutrition guidelines for healthy children and young people (aged 2 -18 years).* Wellington: Ministry of Health.
- Office of the National Statistics, (2013). *Survey of situations of children and women in Thailand B.E. 2012.* Bangkok: National Statistical Office.
- Office of Women's Affairs and Family Development, (2009). *Time with family: The value of spending time with family.* Retrieved from <http://www.owf.go.th/wofa/modules/website/upload/article/3064166b18edfa80a72b16d1dda28d43.pdf>

Thai Health Project, (2014). *How much "fat" Thai people*. Thai people's health 2014. (page 10-11) Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research Mahidol University.

Wongthong, Cinnamon. (2008). *Pochana Science* (King Mongkut's University of Technology Thonburi).

