



ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับเด็กอนุบาลในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
Effects of the Eating Behaviors Promotion Program for Kindergarteners in Dusit District, Bangkok

นิสารัตน์ ชูชาญ¹ และ ภาณุวัฒน์ นิมนวล^{2*}

Nisarut Choocharn¹ and Phanuwat Nimnuan^{2*}

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับเด็กอนุบาลในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิด Precede Framework ประกอบด้วย กิจกรรม 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 เสริมสร้างความรู้ ระยะที่ 2 ปรับสภาพแวดล้อมสร้างทัศนคติ ระยะที่ 3 ส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ตัวอย่าง คือ ผู้ปกครอง จำนวน 32 คน และเด็กอนุบาล อายุ 5-6 ปี จำนวน 32 คน ในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร เขตดุสิต จากการเลือกแบบเจาะจง โดยเลือกเด็กที่มีภาวะโภชนาการขาด หรือ ภาวะโภชนาการเกิน ตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ไม่มีปัญหาด้านการสื่อสาร ไม่เป็นโรคที่แพทย์ให้จำกัดอาหารบางประเภท และมีผู้ปกครองเป็นผู้ดูแลด้านอาหาร เครื่องมือที่ใช้คือ แบบทดสอบความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กอนุบาลของผู้ปกครอง และแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติ t-test ผลการวิจัย พบว่า หลังการใช้โปรแกรมฯ ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กอนุบาลของผู้ปกครองสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า ผู้ปกครองที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับเด็กอนุบาล สามารถส่งเสริมเด็กอนุบาลให้มีพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์มากขึ้น

คำสำคัญ : เด็กอนุบาล, โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร, แนวคิด Precede Framework

Article Info: Received 31 March, 2022; Received in revised form 6 May, 2022; Accepted 19 May, 2022

¹ อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช อีเมล : nisarut@nmu.ac.th

Lecturer of Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University Email: nisarut@nmu.ac.th

² อาจารย์ประจำภาควิชาสังคมเมือง วิทยาลัยพัฒนาชุมชนเมือง มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช อีเมล : phanuwat.nim@nmu.ac.th

Lecturer of Urban Society Department, Urban Community Development Collage, Navamindradhiraj University Email: phanuwat.nim@nmu.ac.th

* Corresponding Author

หมายเหตุ : ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจาก “กองทุนวิจัยมหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช” (Navamindradhiraj University Research Fund)

Abstract

The objective of this paper was to study the effects of the eating behaviors promotion program for kindergarteners in the Dusit District, Bangkok, the developed program based on the Precede Framework comprised three phases, namely: 1) Predisposing factors; 2) Enabling factors; and 3) Reinforcing factors. The sample used in study consisted of 32 kindergarteners and their parents. Under-nourished or over-nourished kindergarteners in a school in the Dusit District, Bangkok, were selected to participate in the program. The purposive sample consisted of 32 parents and 32 under-nourished or over-nourished, not on a medically restricted diet and without communication difficulty kindergartners whose meals provided by their parents. The research instruments included a knowledge and understanding test on food consumption behaviors, a questionnaire for kindergarteners and their parents, and a record on food consumption behaviors. Data were analyzed by using mean, standard deviation, and t-test. The results of this research were as follows: 1) After entering the program, the parents of kindergarteners had higher knowledge and understanding scores on food consumption than before entering the program at the .05 level of significance. 2) After the program, kindergarteners had higher food consumption behavior scores than before entering the program at the .05 level of significance. In conclusion, the parents participating in program can promote healthy food choices for preschool children.

Keywords: kindergarteners, eating behaviors promotion program, Precede Framework

บทนำ

ความสำคัญของการรับประทานอาหารในเด็ก นอกเหนือจากการที่ต้องคำนึงถึงสารอาหารที่เด็กควรจะได้รับแล้ว การรับประทานอาหารในเด็กยังเป็นปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในช่วงมื้ออาหารระหว่างเด็กและคนในครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารในเด็กที่พบบ่อยในสังคมไทย ได้แก่ ปัญหาเด็กกินยาก ไม่ยอมกินข้าว เบื่ออาหาร กินช้า อมข้าว ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นเนื่องจากความไม่เข้าใจในพัฒนาการและธรรมชาติการกินของเด็ก ในปัจจุบันพบปัญหาเหล่านี้มากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เกิดความเครียดต่อทั้งผู้ปกครองและเด็กได้อย่างมาก และหากผู้ปกครองแก้ไขปัญหานี้ไม่ถูกต้อง ปัญหานี้ก็จะทวีความรุนแรงมากขึ้นจนอาจทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็ก หรือปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ ตามมาได้ (วรวรรณ จงสง่าวิทยาเลิศ, 2558) ถึงแม้ว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการปฏิบัติตัวในวิถีการดำรงชีวิต เป็นเรื่องที่ปัจเจกบุคคลต้องรับผิดชอบ แต่ครอบครัวและสังคม สามารถมีบทบาทในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและสนใจให้เด็กอนุบาลมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ซึ่งครอบครัวเป็นหน่วยแรกที่มั่นคงของเด็ก มีบทบาทที่สำคัญที่สุดในการดูแล ปลูกฝัง วางพื้นฐาน ทักษะทางโภชนาการในการดำเนินชีวิตประจำวัน

สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรในปี 2560 ผลการสำรวจพบว่า ร้อยละ 89.4 ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ โดยพบว่า กลุ่มวัยเด็กอายุ 6-14 ปี และกลุ่มวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนในการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ สูงสุดร้อยละ 92.8 และต่ำสุดในกลุ่มวัยเยาวชน 15-24 ปี ร้อยละ 87.7 การบริโภคอาหารว่าง ร้อยละ 74.2 ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป โดยประชากรกลุ่มวัยเด็กอายุ 6-14 ปี มีอัตราการบริโภคอาหารว่างสูงสุดร้อยละ 89.2 รองลงมาคือ วัยเยาวชน 15-24 ปี ร้อยละ 82.8 วัยทำงาน 25-29 ปี ร้อยละ 72.6 และกลุ่มวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีอัตราการบริโภคอาหารว่างต่ำสุด สำหรับรสชาติอาหารมื้อหลักที่ทานเป็นประจำ พบว่า ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ทานรสจืดมากที่สุด ร้อยละ 38.4 รองลงมา คือ รสเผ็ด

ร้อยละ 26.2 รสหวาน ร้อยละ 14.2 รสเค็ม ร้อยละ 13.8 รสเปรี้ยว ร้อยละ 4.8 รสอื่น ๆ ร้อยละ 2.6 ตามลำดับ และสิ่งที่คนส่วนใหญ่คำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหาร คือ ความชอบมากที่สุด ร้อยละ 22.1 รองลงมา คือ รสชาติ ร้อยละ 18.5 ความอยากทาน ร้อยละ 18.2 และความสะอาด ร้อยละ 17.8 คุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 12.9 ความสะดวกรวดเร็ว และราคา ร้อยละ 10.5 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) จากรายงานการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ.2562 ในด้านของโภชนาการ พบว่า ในประเทศไทย เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีน้ำหนักเทียบกับความสูง มีภาวะผอมแห้ง ร้อยละ 7.7 โดยเป็นเด็กในภาคกลางมากที่สุด ร้อยละ 9.1 รองลงมา คือ เด็กในภาคเหนือ ร้อยละ 8.3 ภาคตะวันออก เชียงเหนือ ร้อยละ 7.5 ภาคใต้ ร้อยละ 6.8 กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 4.5 และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีน้ำหนักเทียบกับความสูง มีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 9.2 โดยเป็นเด็กกรุงเทพมหานครมากที่สุด ร้อยละ 17.2 รองลงมา คือ เด็กในภาคเหนือ ร้อยละ 9.8 ภาคกลาง ร้อยละ 9.4 ภาคตะวันออก เชียงเหนือ ร้อยละ 8.6 ภาคใต้ ร้อยละ 6.1 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563)

New Zealand Ministry of Health (2012) ได้กล่าวถึงบทบาทของพ่อแม่ในการส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารของเด็ก ซึ่งสรุปได้ 3 ด้าน คือ 1) ด้านการเป็นแบบอย่าง พ่อแม่เลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางหลักโภชนาการหลากหลาย และมีการจำกัดอาหาร เครื่องดื่มที่มีไขมัน น้ำตาลและเกลือสูง 2) ด้านการจัดบรรยากาศ พ่อแม่มีการจัดสถานที่สภาพแวดล้อม จัดเตรียมอาหารให้มีปริมาณที่เหมาะสมกับวัย และสร้างบรรยากาศที่ดีในการรับประทานอาหารร่วมกันภายในครอบครัว 3) ด้านการสนับสนุน พ่อแม่มีการส่งเสริมทัศนคติที่ดีด้านสุขภาพที่ได้จากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกอาหารที่รับประทานอาหารในบางมื้อ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการในการรับประทานอาหารของเด็ก

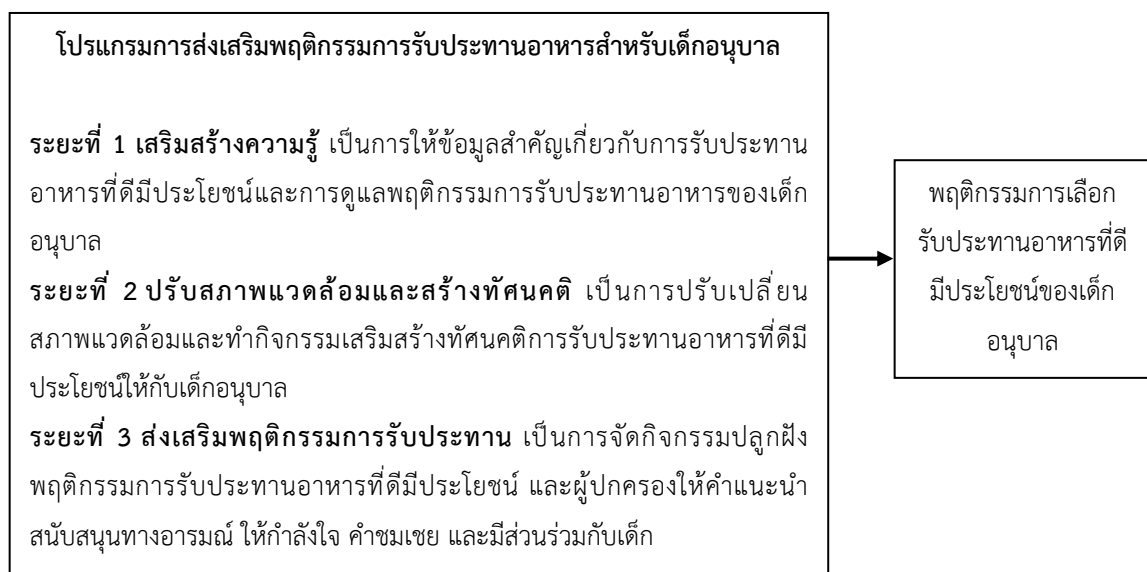
แนวคิดในการจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารสำหรับเด็กอนุบาลให้ประสบความสำเร็จ สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ควรคำนึงถึง คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารของเด็กอนุบาล และแนวคิดที่นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารสำหรับเด็กอนุบาล จากการศึกษาพบว่าแนวคิด Precede Framework มีพื้นฐานที่ว่า สุขภาพและพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีสุขภาพไม่ดีเกิดขึ้นเนื่องจากหลายสาเหตุ การดำเนินงานเพื่อจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะต้องมีการดำเนินการหลายด้านหลายวิธีประกอบกัน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อีสริยา พรหมมา และ ชัยนันท์ เหมือนเพชร (2557) พบว่า ปัจจัยหลายประการมีความสำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมมารับประทานอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี ได้แก่ ปัจจัยนำ เช่น ความรู้ความเข้าใจ เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ เช่น แหล่งแนะนำการบริโภคอาหารของนักเรียน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูและหนังสือ/ตำรา ปัจจัยเสริม เช่น พฤติกรรมมารับประทานอาหารของครอบครัวและเพื่อนสนิท ซึ่งเป็นไปตามกรอบแนวคิด precede framework ที่มีแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย สอดคล้องกับ รัชนก ใจเชิดชู และคณะ (2556) ที่พบว่า โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ที่พัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิด Precede-Proceed model นั้นมีผลให้นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการออกกำลังกายดีขึ้น การจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารสำหรับเด็กอนุบาล โดยการนำแนวคิด Precede Framework มาเป็นพื้นฐานในการสังเคราะห์กิจกรรม จึงมีความเหมาะสมตามองค์ประกอบของพฤติกรรมบุคคลที่มีสาเหตุมาจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอกบุคคล ดังนั้นเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารับประทานอาหารของเด็กอนุบาล จึงประกอบด้วยกิจกรรม 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 เสริมสร้างความรู้ ระยะที่ 2 ปรับสภาพแวดล้อมและสร้างทัศนคติ ระยะที่ 3 ส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทาน

สรุปได้ว่า Precede Framework เป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหารที่ว่า ทัศนคติเป็นปัจจัยภายในที่เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับเพิ่มขึ้น และจากสภาพปัญหาพฤติกรรมมารับประทานอาหารของเด็กอนุบาล ทำให้มีแนวโน้มว่าเด็กอนุบาลที่มีส่วนสูงและรูปร่างสมส่วนลดน้อยลง ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาล

อันจะทำให้เกิดผลต่อสุขภาพเด็กในอนาคต ผู้วิจัยจึงสนใจที่ศึกษาถึงผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับเด็กก่อนอนุบาลในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร เพื่อให้เกิดผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กก่อนอนุบาล ทั้งจะช่วยให้ผู้ปกครองส่งเสริมให้เด็กก่อนอนุบาลมีการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ เพื่อส่งผลกระทบยาวต่อภาวะสุขภาพให้แก่เด็กก่อนอนุบาล

ภาพ 1

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์

วิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบการวิจัยกลุ่มเดียววัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 หลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์ และ ติดตามผลครั้งที่ 2 หลังสิ้นสุดการทดลอง 12 สัปดาห์ รายละเอียดดำเนินการเป็นดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการรับประทานอาหารและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กก่อนอนุบาลตามแนวคิด Precede Framework

1.2 กำหนดประชากรและตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ปกครองและเด็กก่อนอนุบาลที่กำลังศึกษาในระดับชั้นอนุบาล ที่มีอายุ 5 - 6 ปี ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ตัวอย่าง คือ ผู้ปกครอง จำนวน 32 คน และเด็กก่อนอนุบาลที่กำลังศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตดุสิต ในระดับชั้นอนุบาล ที่มีอายุ 5 - 6 ปี และมีภาวะโภชนาการขาด หรือ ภาวะโภชนาการเกิน ตามกราฟแสดงเกณฑ์

อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย จำนวน 32 คน ซึ่งได้จากการเลือกแบบเจาะจง โดยเลือกเด็กที่มีภาวะโภชนาการขาด หรือ ภาวะโภชนาการเกิน ตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ไม่มีปัญหาด้านการสื่อสาร ไม่เป็นโรคที่แพทย์ให้จำกัดอาหารบางประเภท และมีผู้ปกครองเป็นผู้ดูแลด้านอาหาร

1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับเด็กอนุบาล สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและนำมากำหนดเนื้อหา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมตามแนวคิด Precede Framework และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยตรวจพิจารณาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน แล้วแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ และนำโปรแกรมฯ ไปทดลองใช้กับเด็กอนุบาลที่ไม่ใช่ตัวอย่าง เพื่อความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กอนุบาลของผู้ปกครอง โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษาวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กอนุบาลของผู้ปกครอง ในประเด็นการให้ความสำคัญการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และการดูแลพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ของเด็กอนุบาล จำนวน 10 ข้อ หากตอบถูก ให้ 1 คะแนน ตอบผิด ให้ 0 คะแนน และแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาล โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษาพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาล ในประเด็นการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ ได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อที่ได้รับปริมาณและสารอาหารต่าง ๆ ครบทั้ง 5 หมู่ อย่างเพียงพอ และมีประโยชน์ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ ปฏิบัติทุกวัน ได้ 5 คะแนน ปฏิบัติ 5-6 วันต่อสัปดาห์ ได้ 4 คะแนน ปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์ ได้ 3 คะแนน ปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์ ได้ 2 คะแนน ไม่เคยปฏิบัติ ได้ 1 คะแนน และประเด็นการไม่รับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ได้แก่ การรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด อาหารสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ ของว่าง เครื่องดื่มที่มีความหวาน ที่ได้รับสารอาหารต่าง ๆ ไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย หรือส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งเป็นข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ ปฏิบัติทุกวัน ได้ 1 คะแนน ปฏิบัติ 5-6 วันต่อสัปดาห์ ได้ 2 คะแนน ปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์ ได้ 3 คะแนน ปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์ ได้ 4 คะแนน ไม่เคยปฏิบัติ ได้ 5 คะแนน จำนวน 10 ข้อ จากนั้นนำแบบทดสอบความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กอนุบาลของผู้ปกครอง และแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาล ดำเนินการส่งผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจพิจารณาความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของคำถาม และความถูกต้องด้านภาษา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00 และนำไปใช้นำร่องกับเด็กอนุบาลที่ไม่ใช่ตัวอย่าง เพื่อทดสอบมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความสอดคล้องด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.87

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การดำเนินการทดลองจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับเด็กอนุบาลให้กับกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับเด็กอนุบาลตามแนวคิด Precede Framework เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรม 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 เสริมสร้างความรู้ สัปดาห์ที่ 1

ผู้วิจัยจัดอบรมให้กับผู้ปกครองรับข้อมูลความรู้ที่สำคัญในการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ของเด็กอนุบาล และร่วมอภิปรายข้อมูลความรู้ตามเอกสารข้อมูลประกอบการวิจัยร่วมกับผู้ปกครอง

ระยะที่ 2 ปรับสภาพแวดล้อมสร้างทัศนคติ สัปดาห์ที่ 2 และ สัปดาห์ที่ 3

ผู้ปกครองปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในบ้าน โดยจัดเก็บอาหาร ขนมหัสดิที่มีประโยชน์ ไม่ให้เด็กอนุบาลเห็นหรือหยิบจับมารับประทานได้โดยง่าย และจัดเตรียมอาหาร ผลไม้ ขนมหัสดิที่มีประโยชน์ วางบนโต๊ะอาหารหรือบริเวณภายในบ้านที่เด็กอนุบาลสามารถพบเห็นและหยิบจับได้โดยง่าย

ผู้ปกครองนำแผ่นภาพอาหารที่มีประโยชน์ และที่ไม่มีประโยชน์ แผ่นภาพเด็กอนุบาลที่มีร่างกายสมส่วน และไม่สมส่วน แผ่นภาพเด็กอนุบาลที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและไม่แข็งแรง มาใช้เป็นสื่อในการพูดคุยกับเด็กอนุบาลเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร และสอดแทรกข้อมูลให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ให้กับเด็กอนุบาล

ผู้ปกครองปฏิบัติการเปิดคลิปเพลงอาหารที่ดีมีประโยชน์ เพลงเด็กดี อาหาร 5 หมู่ และร่วมร้องเพลงกับเด็กตามเนื้อเพลง เปิดคลิปวิดีโอเรื่องโภชนาการสมวัยในศูนย์เด็กเล็ก เรื่องบันไดใจ ตอนกินผักผลไม้ไกลโรค เรื่องบันไดใจ ตอน หวานเค็มเกินเกิดโรค โดยร่วมดูคลิปและพูดคุยกับเด็กอนุบาลเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และเล่านิทานเรื่องเมืองอาหารดี ให้เด็กอนุบาลฟังก่อนนอน

ระยะที่ 3 ส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร สัปดาห์ที่ 4 ถึง สัปดาห์ที่ 8

ผู้ปกครองวางแผนจัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ในการประกอบอาหารตามเมนูแนะนำ และทำกิจกรรมประกอบอาหารกับเด็กอนุบาล สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ติดต่อกัน โดยให้เด็กอนุบาลมีส่วนร่วมในการทำประกอบอาหาร เช่น การล้าง การหั่น การหีบวัตถุดิบ หีบอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร การปรุงอาหาร หรืออื่น ๆ ตามความสามารถหรือความต้องการของเด็กอนุบาล

ผู้ปกครองจัดโต๊ะอาหารให้น่ารับประทานอาหาร เพื่อกระตุ้นให้เด็กอนุบาลเกิดความสนใจในการรับประทานอาหาร เช่น การใช้ช้อนส้อม ถ้วยชามที่สวยงามเหมาะสมกับเด็กอนุบาล การจัดวางอาหารให้มองเห็นน่ารับประทาน รวมถึงการตกแต่งหรือจัดวางผลไม้ในภาชนะให้สวยงาม

ผู้ปกครองปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแสดงให้เห็นเด็กอนุบาลเห็นในการรับประทานอาหาร ผลไม้ ขนมหัสดิที่มีประโยชน์ รวมถึงสร้างบรรยากาศที่ดีมีความสุข ไม่เคร่งเครียด

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยกลุ่มเดียววัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 หลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์ และ ติดตามผลครั้งที่ 2 หลังสิ้นสุดการทดลอง 12 สัปดาห์

3.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบทดสอบความรู้ของผู้ปกครองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t -test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาล ก่อนการทดลอง กับหลังการทดลอง หลังการทดลอง กับ การติดตามผลครั้งที่ 1 และ การติดตามผลครั้งที่ 1 กับ การติดตามผลครั้งที่ 2 โดยใช้สถิติ t -test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 การแปลผลคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารจากคะแนนที่ได้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจำแนกพฤติกรรมการรับประทานอาหารเป็นรายชื่อ โดยมีเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยระดับพฤติกรรม ดังนี้

คะแนน 4.51 – 5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมถูกต้องมากที่สุด

คะแนน 3.51 – 4.50 หมายถึง มีพฤติกรรมถูกต้องมาก

คะแนน 2.51 – 3.50 หมายถึง มีพฤติกรรมถูกต้องปานกลาง

คะแนน 1.51 – 2.50 หมายถึง มีพฤติกรรมถูกต้องน้อย

คะแนน 1.00 – 1.50 หมายถึง มีพฤติกรรมถูกต้องน้อยที่สุด

3.3 วิเคราะห์ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ประเด็นการอบรมให้ข้อมูลความรู้ ประเด็นการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมหรือการรับประทานอาหาร ประเด็น

การปลูกฝังพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารร่วมกัน และประเด็นพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ของเด็กอนุบาล

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนแบบทดสอบเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กอนุบาลการดูแลพฤติกรรม การรับประทานอาหาร ความสำคัญการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ของเด็กอนุบาล หลังการทดลองสูงกว่าก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.50 คะแนน และหลังการทดลองมี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.13 คะแนน (ตาราง 1)

ตาราง 1

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบทดสอบความรู้ของผู้ปกครองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

คะแนน	ช่วงเวลา	M	SD	t-test	Sig.
ความรู้ของผู้ปกครอง	ก่อนการอบรม	8.50	1.5	4.70	.00*
	หลังการอบรม	9.13	1.2		

หมายเหตุ : * $p > .05$

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาล ในประเด็นการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ ได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อที่ได้รับปริมาณและสารอาหารต่าง ๆ ครบทั้ง 5 หมู่ อย่างเพียงพอและมีประโยชน์ส่งผลดี ต่อสุขภาพร่างกาย พบว่า ช่วงเวลาก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ปฏิบัติได้น้อยที่สุดในทุกช่วงเวลา และประเด็นการไม่รับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ได้แก่ การรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด อาหารสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ ของว่างเครื่องดื่มที่มีความหวาน ที่ได้รับสารอาหารต่าง ๆ ไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย หรือส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย พบว่า ช่วงเวลาก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดในทุกช่วงเวลา (ตาราง 2)

ตาราง 2

ค่าเฉลี่ยคะแนน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาล จำแนกตามประเด็น และตามช่วงเวลา

พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาล	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล ครั้งที่ 1			ติดตามผล ครั้งที่ 2		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
การรับประทานอาหารตามหลัก โภชนาการ	3.58	.66	มาก	4.13	.43	มาก	4.13	.42	มาก	4.12	.34	มาก
การไม่รับประทานอาหารที่ไม่ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ	3.00	.66	ปาน กลาง	3.75	.57	มาก	3.64	.63	มาก	3.67	.52	มาก

หมายเหตุ : คะแนนระดับการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้อง คือ น้อยที่สุด เท่ากับ 1.00 – 1.50 น้อย เท่ากับ 1.51 – 2.50 ปานกลาง เท่ากับ 2.51 – 3.50 มาก เท่ากับ 3.51 – 4.50 มากที่สุด เท่ากับ 4.51 – 5.00

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาล หลังการทดลอง สูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 และก่อนการทดลอง

มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 หลังการทดลอง สูงกว่า การติดตามผล ครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 และ การติดตามผล ครั้งที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 การติดตามผล ครั้งที่ 2 สูงกว่า การติดตามผล ครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการติดตามผล ครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 และ การติดตามผล ครั้งที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 (ตาราง 3)

ตาราง 3

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กก่อนบาล ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ครั้งที่ 1 ติดตามผล ครั้งที่ 1 และติดตามผล ครั้งที่ 2

คะแนน	M	SD	t-test	p
พฤติกรรมการรับประทานอาหารก่อนการทดลอง	3.29	.44	6.361	.00*
พฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังการทดลอง	3.94	.42		
พฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังการทดลอง	3.94	.42	.895	.38
พฤติกรรมการรับประทานอาหารติดตามผล ครั้งที่ 1	3.88	.44		
พฤติกรรมการรับประทานอาหารติดตามผล ครั้งที่ 1	3.88	.44	.132	.90
พฤติกรรมการรับประทานอาหารติดตามผล ครั้งที่ 2	3.90	.37		

หมายเหตุ : * $p > .05$

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ ผลการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กก่อนบาลหลังการทดลอง สูงกว่า ค่าเฉลี่ยคะแนน ก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยคะแนนหลังการทดลอง สูงกว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนติดตามผลครั้งที่ 1 และ ค่าเฉลี่ยคะแนนติดตามผล ครั้งที่ 2 สูงกว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนติดตามผลครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.5 ซึ่งผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามแนวคิด Precede Framework ที่ประกอบด้วยกิจกรรม 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 เสริมสร้างความรู้ คือ มีการฝึกอบรมให้ความรู้กับผู้ปกครอง เรื่องโภชนาการ การดูแลพฤติกรรม การรับประทานอาหาร ความสำคัญการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ของเด็กก่อนบาล และให้ผู้ปกครองร่วมเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กก่อนบาล ระยะที่ 2 ปรับสภาพแวดล้อมและ สร้างทัศนคติ คือ ปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้าน การจัดเก็บอาหารที่ไม่มีประโยชน์ การจัดเตรียมอาหาร ผลไม้ ขนมของว่างที่ดี มีประโยชน์ให้กับเด็กก่อนบาล ระยะที่ 3 ส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร คือ สร้างทัศนคติที่ดีโดยการใช้สื่อ แผ่นภาพ ฟังเพลง คลิปวิดีโอ นิทาน พูดคุยกับเด็กก่อนบาลในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ แผ่นภาพ เนื้อหาของเพลง เนื้อหาของนิทาน และปฏิบัติตาม กิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมทำกิจกรรมประกอบอาหารร่วมกัน และการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างในการรับประทานอาหารที่ดีมี ประโยชน์ ผู้วิจัยขอแนะนำประเด็นสำคัญมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ประเด็นการอบรมให้ข้อมูลความรู้ ผลการวิจัย พบว่า ผู้ปกครองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบทดสอบเรื่องโภชนาการ สำหรับเด็กก่อนบาลการดูแลพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ของเด็กก่อนบาล สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ของ เด็กก่อนบาล ช่วยให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจและให้ความสำคัญในการจัดเตรียมอาหารที่ดีมีประโยชน์ให้กับเด็กก่อนบาลมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ฟรีดวาล์ ทะยิตาเย และคณะ (2561) ที่พบว่า ความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับ ภาวะโภชนาการในเด็กอายุ 0-5 ปี สอดคล้องกับ สโรชา นันทพงศ์ และคณะ (2557) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็ก ก่อนวัยเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง โดยผู้ปกครองที่มีความรู้เกี่ยวกับ โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนที่อยู่ในระดับสูง ส่งผลให้มีพฤติกรรมการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน สอดคล้องกับ

ศกรินทร์ สุวรรณเวหา และคณะ (2562) พบว่า การส่งเสริมและปลูกฝังให้เด็กรับประทานอาหารเช้าที่ถูกหลักโภชนาการผ่านการเลี้ยงดูตั้งแต่วัยทารกจนเข้าสู่วัยก่อนเรียนจะทำให้เด็กปฐมวัยได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนอันจะส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กให้สมวัย จากผลการวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ความรู้และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น การที่ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการและเห็นความสำคัญการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ของเด็กอนุบาล จะส่งผลให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์

2. ประเด็นการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมหรือการรับประทานอาหารเช้า เพื่อการส่งเสริมพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ ผลการวิจัย พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครอง เพื่อสร้างแรงกระตุ้นช่วยเหลือให้เด็กอนุบาลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ โดยเริ่มจากที่ผู้ปกครองจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน สร้างบรรยากาศการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ จัดเก็บอาหารที่ไม่มีประโยชน์ให้พ้นสายตาเด็กอนุบาลและจัดเตรียมอาหารและของว่างที่มีประโยชน์ให้เด็กอนุบาลเห็นได้ง่าย เพราะเด็กอนุบาลเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น อยากลองทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ ชอบเรียนรู้ผ่านการกระทำ การจัดสภาพแวดล้อมจึงมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์สำหรับเด็กอนุบาล ด้วยการใช้อุปกรณ์อาหารที่มีประโยชน์มีสีสันน่าสนใจและหลากหลาย รูปภาพร่างกายเด็กอนุบาลที่มีสุขภาพดีสมบูรณ์แข็งแรง และสุขภาพไม่ดีมีรูปร่างที่อ้วนและผอมมีร่างกายที่ไม่สมส่วน ประกอบการอธิบายเพื่อสร้างแรงจูงใจต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์สำหรับเด็กอนุบาล อีกทั้งการที่ผู้ปกครองเปิดเพลงเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ เปิดคลิปรุ่นที่มีเนื้อเรื่องส่งเสริมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์เหมาะสมกับเด็กอนุบาล เป็นการสร้างบรรยากาศเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ให้กับเด็กอนุบาล และการที่ผู้ปกครองเล่านิทานที่มีเนื้อหาในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ให้กับเด็กอนุบาล ได้ดู ได้ฟัง ทุกวัน ยังเป็นการกระตุ้นให้เด็กอนุบาลเกิดการซึมซับและสร้างแรงจูงใจให้กับเด็กอนุบาลอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากเดิม รวมถึงการที่ผู้ปกครองพูดคุยถึงสารอาหารต่าง ๆ ที่เด็กอนุบาลรับประทานจะส่งผลต่อพัฒนาการที่ดีของร่างกายตนเอง ดังที่ Bruner (1966) กล่าวว่า การเรียนรู้ของเด็กเกิดจากกระบวนการภายในอินทรีย์ (organism) เน้นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมที่แวดล้อมเด็ก ซึ่งจะพัฒนาได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก Piaget (1963) กล่าวว่า การเรียนรู้ของเด็กต้องอาศัยประสบการณ์ตรงหรือสิ่งที่เรียนรู้ผ่าน โดยผ่านการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การฟัง การสัมผัส การมองเห็น การได้กลิ่นและการชิมรส

3. ประเด็นการปลูกฝังพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารเช้าร่วมกัน เป็นกิจกรรมที่ผู้ปกครองให้เด็กอนุบาลมีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหาร ตั้งแต่การเลือกรายการอาหารของมื้อนั้น ๆ โดยผู้ปกครองนำเสนอรายการอาหารที่มีความหลากหลายทั้งประเภทของอาหาร และวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ตามที่โปรแกรมได้จัดเตรียมทำให้เด็กได้เรียนรู้ถึงความแตกต่างของสารอาหารแต่ละชนิดที่มีผลต่อการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ทำให้แข็งแรงสมบูรณ์ ด้านอารมณ์ จิตใจ ที่ทำให้ได้รับประทานได้มีความสุขอาหารดีมีประโยชน์ ด้านสังคม ที่ได้มีส่วนร่วมกับผู้ปกครอง สร้างความสัมพันธ์ ความรักความอบอุ่นในครอบครัว และด้านสติปัญญาที่ได้เรียนรู้และเข้าใจขั้นตอนวิธีการประกอบอาหาร วิธีการปรุงอาหาร การเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร และได้เรียนรู้ถึงคุณค่าสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของอาหารแต่ละชนิด ซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้เด็กต้องการเลือกรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์มากกว่าอาหารที่ไม่มีประโยชน์ รวมถึงทำให้เด็กมีความภูมิใจที่ได้ประกอบอาหารจากการลงมือกระทำด้วยตัวเอง โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ การมองเห็น การชิมรส การดมกลิ่น การฟังเสียง การสัมผัส และการรับประทานอาหารเช้าร่วมกันของผู้ปกครองกับเด็กอนุบาลยังทำให้ได้เห็นพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ของผู้ปกครอง เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กอนุบาลเกิดเป็นพฤติกรรมการเลียนแบบได้ โดยสังเกตได้จากสีหน้า ลักษณะท่าทางในการรับประทานอาหารเช้า ความต้องการอยากรับประทานอาหารเช้า และการรับประทานอาหารเช้าในปริมาณที่มากขึ้นจากเดิม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นสอดคล้องกับผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล

กิจกรรมประกอบอาหารเป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ผ่านสื่อที่เป็นของจริง ผู้เรียนได้มีโอกาสเลือก ตัดสินใจว่าควรใช้อุปกรณ์และส่วนผสมนั้นอย่างไรในการทำอาหารแต่ละรายการ การนำวัตถุดิบมาใช้ประกอบอาหารรวมไปถึงการแก้ปัญหาเกี่ยวกับรายการอาหารที่ตนเองทำแล้วมีรสชาติอาหารที่ผิดเพี้ยนไปจากเดิม ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองมากกว่าได้รับการถ่ายทอดจากผู้ใหญ่ (Dewey, 1969) สอดคล้องกับ จาญพัจน์ มงคลวัจน์ (2557) ที่พบว่า การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก ต้องให้เด็กได้มีส่วนในการจัดเตรียม สอดคล้องกับ มณีรัตน์ วงศ์หงส์ (2554) ที่พบว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองจะต้องทำตามบทบาทที่ผู้ปกครองจะต้องให้เด็กได้รับความรัก ความเอาใจใส่ อบรมเลี้ยงดูเป็นอย่างดี รวมถึงผู้ปกครองมีการฝึกฝนให้เด็กปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง เช่น การรับประทานอาหาร สอดคล้องกับ อติพร สำราญบัว และ เบญจมาศ ทำเจริญตระกูล (2560) ที่พบว่า ผู้ปกครองกระทำพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับเด็กจะส่งผลให้เด็กมีสุขภาพดีได้ เช่น การรับประทานอาหารหลากหลายประเภททั้งใบเขียว แดง ส้ม ผลไม้ ธัญพืชที่เต็มเมล็ดไม่ผ่านการขัดสีหรือผ่านการขัดสีให้น้อยที่สุด อาหารไขมันต่ำ หรืออาหารที่ปราศจากไขมันประเภทอิมิตัว เช่น นมพร่องมันเนย โยเกิร์ต นมถั่วเหลือง

4. ประเด็นพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาล โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ของเด็กอนุบาล สามารถช่วยปรับพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารของเด็กอนุบาลให้ดีขึ้นจากเดิมได้ ซึ่งสามารถเรียงลำดับพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ได้แก่ 1) ตีมน้ำวันละ 6 แก้ว ขึ้นไป 2) รับประทานอาหารผักใบเขียวและสีต่าง ๆ 3) ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล 4) รับประทานอาหารผักและผลไม้สด 5) ไม่รับประทานขนมถุงขบเคี้ยว 6) ไม่รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 7) ไม่รับประทานขนมหวาน 8) รับประทานไข่วันละ 1 ฟอง 9) ไม่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด 10) ไม่รับประทานขนมที่มีส่วนผสมหลักเป็นแป้งและน้ำตาล 11) ไม่รับประทานของทอด 12) ไม่รับประทานอาหารแบบเดิมซ้ำ ๆ กัน 13) ไม่รับประทานไอศกรีม 14) ตีมนม วันละ 2-3 แก้วหรือกล่อง 15) รับประทานเนื้อสัตว์ วันละ 3 ช้อนกินข้าว 16) ใน 1 วันรับประทานอาหารที่มี แป้ง ข้าว ผัก ผลไม้ และไขมัน 17) ไม่รับประทานโยเกิร์ตผสมผลไม้ ธัญพืช 18) รับประทานอาหารจำพวกข้าว-แป้ง วันละ 3 มื้อ 19) รับประทานอาหารจำพวกไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืช 20) การรับประทานอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอนุบาลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะผู้ปกครองได้รับความรู้ เห็นความสำคัญในการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์มากขึ้น และให้ความร่วมมือดำเนินการวิจัย โดยมีการปฏิบัติกับเด็กอนุบาลตามโปรแกรมฯ ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่เอื้อให้เด็กได้รับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ ได้รับการสร้างพฤติกรรมและค่านิยม จากกิจกรรมการฟังเพลง การดูคลิปการ์ตูนที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่ดี มีประโยชน์ การฟังนิทาน และการประกอบอาหารร่วมกับเด็กตามแนวคิด Precede Framework เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เป็นไปในทางที่พึงประสงค์มากขึ้น เนื่องจากเด็กอนุบาลยังต้องมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและพัฒนาการตามวัย จึงควรได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอและเหมาะสม สอดคล้องกับ New Zealand Ministry of Health (2012) ได้กล่าวว่า บทบาทของพ่อแม่ในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก โดยพ่อแม่มีการจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมในการรับประทานอาหารให้มีความเหมาะสมห่างจากสิ่งรบกวน จัดเตรียมอาหารให้มีปริมาณที่เหมาะสมกับวัย สร้างบรรยากาศที่ดีมีรับประทานอาหารร่วมกันภายในครอบครัว มีการจำกัดอาหารและเครื่องดื่มที่มีไขมัน น้ำตาลและเกลือสูง มีการส่งเสริมทัศนคติที่ดีด้านสุขภาพที่ได้จากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของเด็ก พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกอาหารที่รับประทานอาหารในบางมื้อ ซึ่งสามารถสรุปบทบาทผู้ปกครองใหญ่ ๆ ได้ 3 ด้าน คือ ด้านการเป็นแบบอย่าง ด้านการจัดบรรยากาศ ด้านการสนับสนุน สอดคล้องกับ Kriengsinyos (2014) ที่พบว่า การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับความรู้ และทัศนคติทั้งของนักเรียนและผู้ปกครอง สอดคล้องกับ วนิสา งามอาจ และ สิริมา ภิญญอนันตพงษ์ (2559) ที่พบว่า การที่จะให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ต้องได้รับความร่วมมืออย่างดีจากพ่อแม่ ครู บุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดูแลหาจัดเตรียม เลือกซื้อ

ประกอบอาหาร เพื่อให้เด็กมีโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ เพราะการจัดอาหารที่ถูกต้องพอเหมาะกับความต้องการของเด็ก จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตมีพัฒนาการดีสมวัยทั้งร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์และจิตใจ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรจัดให้ผู้ปกครองและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลเด็กอนุบาล ได้รับความรู้ด้านโภชนาการที่ดีมีประโยชน์สำหรับเด็กอนุบาล และให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กอนุบาลมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ด้วยกิจกรรมหรือวิธีการต่าง ๆ

2. ควรให้กำลังใจและคำแนะนำแก่ผู้ปกครองในการทำกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายที่แข็งแรงและพัฒนาการที่ดีสมวัยของเด็กอนุบาล

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้แต่ใช้ระยะเวลานานกว่าเดิม และมีกิจกรรมต่าง ๆ หรือวิธีการต่าง ๆ ในการส่งเสริมพฤติกรรมเพิ่มเติม เพื่อให้การส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการเปลี่ยนตัวอย่างให้มีความแตกต่างในการนำไปโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ไปศึกษา เช่น ตัวอย่างที่เด็กปฐมวัยกำลังศึกษาระดับชั้นอนุบาล ในโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

จากุพจน์ มงคลวัฒน์. (2557). บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กวัยอนุบาล. *วารสาร*

อิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 9(1), 563 - 574.

พริดาวิทย์ หะยิดาเฮ, กมลวรรณ วณิชชานนท์, อุไรวรรณ ศิริธรรมพันธ์, พาริห์ มะหมัด, เลิศลักษณ์ เรืองทอง, และ รอชีกีน

สาเร๊ะ. (2561, 12 กุมภาพันธ์). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 0-5 ปี ในเขต*

ความรับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองบ้านสะเดา ตำบลสะเดา อำเภอมือทอง จังหวัดยะลา

[Paper presentation]. การประชุมวิชาการระดับชาติด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเครือข่ายภาคใต้ ครั้งที่ 3

ประจำปี 2561, ห้องประชุมเชอรา อาคาร 24 มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.

มนิรัตน์ วงศ์หงส์. (2554). *การมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาปฐมวัยของโรงเรียนอนุบาลระยอง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา*

ประถมศึกษาระยอง เขต 1 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา]. Burapha University Library.

<https://webopac.lib.buu.ac.th/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00221992>

รัชก ใจเชิดชู, นงเยาว์ อุดมวงศ์ และวราภรณ์ บุญเชียง. (2556). การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วม

ของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. *วารสารพยาบาลสาร*, 40(2), 64-76.

วนิดา งามอาจ และ สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์. (2559). การศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยโรงเรียนสังกัด

กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์*, 17(2), 13-27.

วรวรรณ จงสง่าวิทยาเลิศ. (2558, 5 มกราคม). *ปัญหาการกินในเด็ก*. สถาบันราชานุกูล. [http://rajanukul.go.th/iqueq/](http://rajanukul.go.th/iqueq/index.php?mode=iqueq&group_id=0&id=171)

[index.php?mode=iqueq&group_id=0&id=171](http://rajanukul.go.th/iqueq/index.php?mode=iqueq&group_id=0&id=171)

ศักรินทร์ สุวรรณเวหา, อมาวสี อัมพันศิริรัตน์, และ วิภากรัตน์ สุวรรณไวพัฒน. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะ

โภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา*, 25(2), 8-24.

สโรชา นันทพงศ์, นฤมล ศราธพันธุ์, และอภิญญา หิรัญวงษ์. (2557). ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร. *วารสารวิทยาศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์*, 35(2), 235-244.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขาสุภาพFood_consumption_behavior_of_the_population/2560/รายงานฉบับสมบูรณ์.pdf

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). *รายงานผลฉบับสมบูรณ์ การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ.2562*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. <https://www.unicef.org/thailand/media/5151/file/การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย%202562%20-%20รายงานฉบับสมบูรณ์.pdf>

อติพร สำราญบัว และ เบญจมาศ ทำเจริญตระกูล. (2560). พฤติกรรมสุขภาพทางเลือกที่ช่วยลดความดันโลหิตสูง. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา*, 23(2), 121-132.

อิสริยา พรหมมา และ ชัยนันท์ เหมือนเพชร. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี. ใน สุทธิพันธ์ จิตพิมลมาศ (ประธาน), *Rethink: Social Development for Sustainability in ASEAN Community* [Symposium]. การประชุมวิชาการการพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 ประจำปี 2557, เซ็นทารา โฮเต็ล แอนด์ คอนเวนชันเซ็นเตอร์ จังหวัดขอนแก่น

ภาษาอังกฤษ

Bruner, J. (1966). *Toward a theory of instruction*. Harvard University Press.

Dewey, J. (1969). Philosophy Education, and Reflective Thinking. In T. O. Buford (Ed.), *Toward a philosophy of education*. Macmillan.

Kriengsinyos, W. (2014). *Eat the fruit and vegetables. 400 g per day to better health, The documentation for academic meeting National Food and Nutrition for health 1#*. Mahidol University. (In Thai)

New Zealand Ministry of Health. (2012). *Food and nutrition guidelines for healthy children and young people (aged 2-18 years)*. Ministry of Health.

Piaget, J. (1963). *The origins of intelligence in children*. W.W. Norton & Company.