

การพัฒนารูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย

ทัศนีย์ นาคคุณทรง¹ / ประสพสุข ฤทธิเดช² /
สุชาดา หวังสิทธิเดช³ / บงกชรัตน์ ศุภเกษร⁴ / วารินทิพย์ ศรีกุล⁵

¹⁻⁵ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

อีเมล : thatsanee4938@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพและปัญหาการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย 2) พัฒนารูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย 3) ติดตามผลการใช้รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย การวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหาและการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย ดำเนินการโดยศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหาและการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย โดยสอบถามผู้ปกครองเด็กปฐมวัยจำนวน 250 คน พบว่า สภาพและปัญหาการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่าระดับปฏิบัติการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการ ด้านการประกอบอาหาร และพฤติกรรมบริการโภชนาการของลูก ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ส่งเสริมให้ลูกดื่มนมเพื่อบำรุงร่างกาย ($\bar{x}=4.72$) ให้ลูกดื่มน้ำสะอาดทุกวัน ($\bar{x}=4.54$) ให้ลูกรับประทานอาหารด้วยตนเอง ($\bar{x}=4.43$) ให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับวัย ($\bar{x}=4.37$) และสอนและเป็นแบบอย่างในเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหาร ($\bar{x}=4.19$) ส่วนอันดับที่น้อยที่สุดคือ พาลูกรับประทานอาหารจานด่วน หรือเข้าร้านสะดวกซื้ออยู่เสมอ ($\bar{x}=2.88$) อนุญาตให้ลูกรับประทานอาหารในขณะดูทีวีหรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{x}=2.97$) ประกอบอาหารด้วยวัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา ผักที่อยู่ในพื้นบ้าน ปลาร้า เป็นต้น ให้ลูกรับประทานอาหารทุกวัน ($\bar{x}=2.99$) ลูกชอบอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไก่ทอด แฮมเบอเกอร์ ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ($\bar{x}=3.10$) และลูกรับประทานอาหารที่ทำจากแป้ง และติดรสหวานมาก ($\bar{x}=3.12$)

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่ารูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย วัตถุดิบอาหารพื้นบ้านอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย เครื่องปรุงอาหาร เครื่องแกง และประเภทอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย

ระยะที่ 3 ติดตามผลการใช้รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย โดยนำรูปแบบที่ได้ไปจัดอบรมให้กับผู้ปกครองเด็กปฐมวัย จำนวน 25 คน และติดตามผล พบว่าอาหารพื้นบ้านรูปแบบที่เด็กชอบรับประทานมากที่สุด ได้แก่ อาหารประเภทแกง ทอด อ่อม ปิ้งย่าง หมก อาหารพื้นบ้านที่ผู้ปกครองทำแล้วเด็กชอบรับประทานมาก และต้องทำให้อีก ได้แก่ อ่อมปลาตุ๋น อ่อมไก่ แกงไก่

บ้าน แกงหอย แกงเห็ด หมกปลา,หมกไข่ปลา ต้มไก่ ปลาต้มในน้ำปลาร้า อาหารพื้นบ้านที่ทำแล้วเด็กไม่ชอบรับประทาน ได้แก่ อาหารประเภทแป้งย่าง เพราะแข็ง เคี้ยวยากและไม่มีน้ำ วัตถุดิบพื้นบ้านที่นิยมนำมาประกอบเป็นอาหารบ่อยๆ และเด็กรับประทานได้ และชอบรับประทานได้แก่ ไก่บ้าน ปลาตามธรรมชาติ ผักพื้นบ้านต่างๆที่ปลูกเองที่บ้าน เช่นตำลึง บวบ ไข่เป็ด ไข่ไก่ เห็ดต่างๆ ไข่มัดแดง หอยขม แมลงต่างๆ ข้อดีของการทำอาหารพื้นบ้านอีสานให้เด็กรับประทาน ได้แก่ ไม่ต้องปรุงอาหารแบบใหม่ให้เด็ก สามารถนำอาหารที่ทำให้ผู้ใหญ่มาทำให้เด็กรับประทานได้เลย เพียงแต่ปรุงให้รสชาติอ่อนๆ เครื่องปรุงก็มีอยู่ในท้องถิ่นไม่ต้องซื้อหา และเด็กรับประทานได้เยอะกว่าอาหารทั่วไป ส่วนข้อเสีย ได้แก่ หนักรส สีกลิ่นของอาหารพื้นบ้านดูไม่น่ารับประทาน ไม่ดึงดูดความสนใจให้เด็กรับประทาน เช่น แกงอ่อม ห่อหมก เป็นต้น และอาหารบางอย่างเด็กรับประทานยากต้องให้ผู้ปกครองป้อน เช่น อาหารประเภทปลา เพราะมีก้าง หรือเผ็ด

คำสำคัญ : รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสาน เด็กปฐมวัย

Developing an I-san Traditional Food Consumption Model for Early Childhood

Thatsanee Nakunsong¹ / Prasosook Rithidetch² /
Suchada Wangsithiaetch³ / Bongkotchat Suphakesorn⁴ / Warintip Saikura⁵

¹⁻⁵ Lecturer, Faculty of Education, Rajabhat Mahasarakham University.

E-mail : thatsanee4938@gmail.com

Abstract

The objectives of this research were 1) to analyze the current conditions and problems of foods for early childhood, to develop an I-sarn traditional food consumption model for early childhood, and to evaluate the model of food consumption for early childhood. The research methodology consisted of three phases:

Phase 1 : Analysis of needs and conditions of food consumption.

Phase 1 focused on analyzing current problems and needs of early childhood for food consumption by 250 parents for asked. The documentary study was used for phase 1. The study showed that the overall level of food consumption management for early childhood regarding nutrition, cooking, and consumption behavior of children was at the highest level. Four high rated items of the food consumption were milk drinking promotion ($\bar{X} = 4.72$), clean drinking water ($\bar{X} = 4.54$), self-food consumption ($\bar{X} = 4.43$), nutritious food ($\bar{X} = 4.37$) and As the master model and teach about dining etiquette. Four least rated items of the food consumption were fast food consumption ($\bar{X} = 2.88$), eating food while watching television or playing computer games ($\bar{X} = 2.97$), eating local foods ($\bar{X} = 2.99$), Son like foods have high fat such as fried chicken, hamburgers, boiled pork leg with rice and boiled chicken with rice ($\bar{X} = 3.10$) and flour and sweet ($\bar{X} = 3.12$).

Phase 2: Design and development of an I-sarn traditional food consumption model.

The study revealed that the foods for early childhood were composed of local food supplies, ingredients, spices and I-sarn foods for early childhood.

Phase 3 : Implementation of the food consumption model.

The Model was to provide training and follow up for 25 parents. The research findings showed that the most favorite kinds of I-sarn foods for early childhood were curry, fried food, I-sarn traditional curry, roasted food, steamed food with curry paste. They were catfish I-sarn curry, chicken Isarn curry, domestic chicken curry, shell curry, mushroom curry, steamed fish with curry paste, steamed roe of fish and fish curry with fermented fish. The least favorite kinds of I-sarn foods for early childhood were roasted foods because the food was tough and hard to chew. The most local food supplies were domestic chicken, fresh water fish, and vegetables from their garden. The foods were Coccinia Grandis, eggs, mushroom, ants' egg, shell, and insects. The advantage of Isarn foods was making food without modern styled cook, food with different taste for both adults and children, spices available in the communities and a great deal of food consumption. However, the disadvantage of I-sarn food was colorless food, and difficulties in consuming such as fish with bone and spicy foods.

Keywords : I-san Traditional Food Consumption Model, Early Childhood

บทนำ

เด็กปฐมวัย ถือเป็นช่วงทองของชีวิต การเจริญเติบโตในช่วงนี้ถือว่ามีความสำคัญที่จะส่งผลให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโต มีความเฉลียวฉลาด และมีพัฒนาการการเรียนรู้ที่เต็มศักยภาพ การได้รับอาหารที่มีคุณภาพเพียงพอ จึงมีความสำคัญยิ่ง หากได้รับอาหารไม่เพียงพอ ภาวะโภชนาการบกพร่องจะนำไปสู่การชะงักงันของการเจริญเติบโตร่างกายและกระบวนภูมิคุ้มกันบกพร่องทำให้เจ็บป่วยบ่อยหากเด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดคุณภาพที่สำคัญคือมีผลกระทบต่อสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้ของเด็กอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมตามความต้องการของเด็กจะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตตามวัยได้ ปัจจุบันเศรษฐกิจและสังคมไทยอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงส่งผลกระทบต่อโครงสร้างของครอบครัว ทำให้มีครอบครัวเดี่ยวเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งเขตเมืองและชนบท พ่อแม่ออกไปทำงานนอกบ้าน ทั้งลูกไว้ให้อยู่ในความดูแลของผู้อื่นโดยเฉพาะกลุ่มเด็กปฐมวัยเป็นกลุ่มที่สมควรได้รับการคุ้มครองเรื่อง การได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าและปลอดภัยต่อการบริโภคมากกว่าเด็กกลุ่มอื่น แต่สภาพปัจจุบันที่เป็นอยู่เด็กกลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารอันเนื่องมาจากเหตุหลายประการที่สำคัญคือ การเสี่ยงต่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารตามอิทธิพลของการโฆษณา ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสิ่งล่อใจ จากอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการจะทำให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงต่อการพัฒนาการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมองของเด็ก (กรมอนามัย, มปป : คำนำ)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวส่งผลให้เด็กจำนวนมากยังมีพัฒนาการไม่สมวัยและไม่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการ มีครอบครัวไทยเพียงร้อยละ 58 ได้รับประทานเกลือที่มีสารไอโอดีนโดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอัตราเพียงร้อยละ 34 เท่านั้น และประมาณร้อยละ 20 ของทารกแรกเกิดทั้งหมดที่เกิดในประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ. 2550-2551 มีภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2555 : 18)

อาหารพื้นบ้านอีสานสามารถนำมาได้จากหลายแหล่งในท้องถิ่น เช่น แหล่งน้ำตามธรรมชาติ ป่าชุมชน หรือพืชผักสวนครัว ซึ่งสามารถหาได้ง่ายและราคาประหยัด ปัจจุบันอาหารพื้นบ้านอีสานเป็นที่นิยมรับประทานกันมากขึ้นไม่เฉพาะแต่ในภาคอีสานและคนอีสานเท่านั้น ทั้งนี้เพราะอาหารพื้นบ้านอีสานมีรสชาติที่อร่อยเป็นเอกลักษณ์ มีคุณค่าทางยาและปลอดภัย (สุวรรณ ฝ่ายไทย, 2554 : 54) นอกจากนี้อาหารพื้นบ้านอีสานยังมีทุกฤดูกาล สามารถนำมาประกอบอาหารได้ทั้งที่เป็นพืช สัตว์ น้ำ สัตว์บก และแมลงต่างๆ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้พัฒนารูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัยขึ้น โดยอาศัยอาหารพื้นบ้านที่มีคุณภาพในท้องถิ่น มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เพื่อเด็กจะได้สารอาหารครบตามความต้องการของร่างกาย และเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง ครูและผู้มีหน้าที่ประกอบอาหารทั้งภาครัฐ เอกชน และครัวเรือนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยให้เจริญเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพและจิตใจที่สมบูรณ์เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อพัฒนารูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย
3. เพื่อติดตามผลการใช้รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตอบแบบสอบถาม เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ได้แก่ ผู้ดูแลเด็ก จากศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดกาฬสินธุ์ ขอนแก่น ชัยภูมิ นครพนม บึงกาฬ บุรีรัมย์ มหาสารคาม ร้อยเอ็ด เลย สกลนคร สุรินทร์ หนองคาย หนองบัวลำภู อุดรธานี และเป็นผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ซึ่งกำลังศึกษาในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ตามโครงการความร่วมมือระหว่างกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นกับมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต จำนวน 250 คน เพื่อจะได้ทราบรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย

กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อพัฒนารูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย ได้แก่ ผู้ดูแลเด็ก และเป็นผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ซึ่งกำลังศึกษาในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ตามโครงการความร่วมมือระหว่างกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นกับมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต จำนวน 25 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เนื่องจากให้ความร่วมมือ และมีความพร้อมในการเลี้ยงดูลูกด้วยอาหารพื้นบ้านอีสาน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามสภาพปัญหาและการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย
2. รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย
3. แบบติดตามการใช้รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย

3. ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ แบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหาและการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหาและการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย สุขภาพอนามัยเด็ก อาหารสำหรับเด็กปฐมวัย โดยการศึกษาวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาทิเช่น มาตรฐานการดำเนินงาน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย จิตวิทยาพัฒนาการและการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย การสุขภาพอนามัยเด็ก อาหารสำหรับ

เด็กปฐมวัย เป็นต้น จากนั้น

1) นำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนในข้อ 1 มาจัดทำแบบสอบถามโดยระบุองค์ประกอบ และลักษณะย่อยของการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

2) นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องระหว่างหัวข้อการ ฝึกอบรมกับวัตถุประสงค์ (IOC: Item Objective Congruence) ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.90

3) หลังจากปรับปรุงแบบสอบถามแล้วนำไปสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 250 คน เพื่อหาระดับปฏิบัติการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย

1) นำข้อมูลที่ได้จากระยะที่ 1 ไปใช้เป็นกรอบในการพัฒนารูปแบบและยก่างรูปแบบ อาหารฯ ขึ้น

2) นำรูปแบบอาหารฯ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญชุดเดิม ตรวจสอบความเหมาะสมและถูกต้อง ก่อนไปทดลองใช้

ระยะที่ 3 ติดตามผลการใช้รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย

1) นำรูปแบบอาหารฯ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาจัด อบรมให้กับผู้ปกครอง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 25 คน

2) อบรมผู้ปกครองด้วยคู่มือ อาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย

3) หลังการอบรมผู้ปกครองที่ผ่านการอบรมนำรูปแบบอาหารฯ ไปใช้กับบุตร หลานของตนเองเป็นเวลา 1 เดือน

4) หลังการอบรม 1 เดือน ติดตามผลการนำเอารูปแบบอาหารฯ ไปใช้โดยตอบ แบบสอบถาม และข้อมูลจาก Facebook ชื่อกลุ่ม “อาหารพื้นบ้านสำหรับเด็กปฐมวัย”

5) นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูล

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าร้อยละ วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) และ วิเคราะห์หาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4. ผลการวิจัย

1) สภาพและปัญหาการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่าระดับปฏิบัติการดูแลอาหาร สำหรับเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการ ด้านการประกอบอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของลูก ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ส่งเสริมให้ลูกดื่มนมเพื่อบำรุงร่างกาย ($\bar{X}=4.72$) ให้ลูกดื่มน้ำสะอาดทุกวัน ($\bar{X}=4.54$) ให้ลูกรับประทานอาหารด้วยตนเอง ($\bar{X}=4.43$) ให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับวัย ($\bar{X}=4.37$) และสอนและเป็นแบบอย่างในเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหาร ($\bar{X}=4.19$) ส่วนอันดับที่น้อยที่สุดคือ พาลูกรับประทานอาหารจานด่วน หรือเข้าร้านสะดวกซื้ออยู่เสมอ ($\bar{X}=2.88$) อนุญาตให้ลูกรับประทานอาหารในขณะที่ดูทีวีหรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X}=2.97$) ประกอบอาหาร ด้วยวัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา ผักที่อยู่ในพื้นบ้าน ปลาร้า เป็นต้น ให้ลูกรับประทานอาหาร

($\bar{X}=2.99$) ลูกชอบอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ($\bar{X}=3.10$) และ ลูกรับประทานอาหารที่ทำจากแป้ง และติดรสหวานมาก ($\bar{X}=3.12$)

2) รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสาน ประกอบด้วย วัตถุดิบอาหารพื้นบ้านอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย เครื่องปรุงอาหาร เครื่องแกง และประเภทอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย

3) ผลการติดตามการใช้รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า

3.1 อาหารพื้นบ้านรูปแบบที่เด็กชอบรับประทานมากที่สุด ได้แก่ อาหารประเภทแกงทอด อ่อม ปิ้งย่าง หมก อาหารพื้นบ้านที่ผู้ปกครองทำแล้วเด็กชอบรับประทานมาก และต้องทำให้อีกได้แก่ อ่อมปลาตุก อ่อมไก่ แกงไก่บ้าน แกงหอย แกงเห็ด หมกปลา, หมกไข่ปลา ต้มไก่ ปลาต้มในน้ำปลาร้า อาหารพื้นบ้านที่ทำแล้วเด็กไม่ชอบรับประทาน ได้แก่ อาหารประเภทปิ้งย่าง เพราะแข็ง เคี้ยวยากและไม่มีน้ำ วัตถุดิบพื้นบ้านที่นิยมนำมาประกอบเป็นอาหารบ่อยๆ และเด็กทานได้ และชอบรับประทานได้แก่ ไก่บ้าน ปลาตามธรรมชาติ ผักพื้นบ้านต่างๆที่ปลูกเองที่บ้าน เช่น ตำลึง บวบ ไข่เป็ด ไข่ไก่ เห็ดต่างๆ ไข่มดแดง หอยขม แมลงต่างๆ ข้อดีของการทำอาหารพื้นบ้านอีสานให้เด็กรับประทานได้แก่ ไม่ต้องปรุงอาหารแบบใหม่ให้เด็ก สามารถนำอาหารที่ทำให้ผู้ใหญ่มาทำให้เด็กรับประทานได้เลย เพียงแต่ปรุงให้รสชาติอ่อนๆ เครื่องปรุงที่มีอยู่ในท้องถิ่นไม่ต้องซื้อหา และเด็กรับประทานได้เยอะกว่าอาหารทั่วไป ส่วนข้อเสีย ได้แก่ หนักรสชาติ สีสันของอาหารพื้นบ้านดูไม่น่าทาน ไม่ดึงดูดความสนใจให้เด็กรับประทานเช่น แกงอ่อม ห่อหมก เป็นต้น และอาหารบางอย่างเด็กรับประทานยากต้องให้ผู้ปกครองบด เช่น อาหารประเภทปลา เพราะมีก้าง หรือเผ็ด

สรุปผลการวิจัย

1. สภาพและปัญหาการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่าผู้ปกครองปฏิบัติเป็นอย่างดีในด้านการส่งเสริมให้ลูกดื่มนมเพื่อบำรุงร่างกาย การให้ลูกดื่มน้ำสะอาดทุกวัน การให้ลูกรับประทานอาหารด้วยตนเอง การให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับวัย ส่วนด้านที่ปฏิบัติได้น้อยได้แก่ การพาลูกรับประทานอาหารจานด่วน หรือเข้าร้านสะดวกซื้อ การอนุญาตให้ลูกรับประทานอาหารในขณะดูทีวีหรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การประกอบอาหารด้วยวัตถุดิบพื้นบ้านให้ลูกรับประทานทุกวัน และการให้ลูกรับประทานอาหารที่ทำจากแป้ง

2. รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสาน ประกอบด้วย วัตถุดิบอาหารพื้นบ้านอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย เครื่องปรุงอาหาร เครื่องแกง และประเภทอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย

3. การติดตามการใช้รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า อาหารพื้นบ้านรูปแบบที่เด็กชอบรับประทานมากที่สุดเป็นอาหารประเภทแกงทอด อ่อม ปิ้งย่าง หมก อาหารพื้นบ้านที่ผู้ปกครองทำแล้วเด็กชอบรับประทานมาก และต้องทำให้อีกได้แก่ อ่อมปลาตุก อ่อมไก่ แกงไก่บ้าน ส่วนอาหารพื้นบ้านที่ทำแล้วเด็กไม่ชอบรับประทาน ได้แก่ อาหารประเภทปิ้งย่าง เพราะแข็ง เคี้ยวยากและไม่มีน้ำ วัตถุดิบพื้นบ้านที่นิยมนำมาประกอบเป็นอาหารได้แก่ ไก่บ้าน ปลาตามธรรมชาติ ผักพื้น

บ้านต่างๆ ที่ปลูกเองที่บ้าน ข้อดีของการทำอาหารพื้นบ้านอีสานให้เด็กรับประทาน ได้แก่ ไม่ต้องปรุงอาหารแบบใหม่ให้เด็ก สามารถนำอาหารที่ทำให้ผู้ใหญ่มาทำให้เด็กรับประทานได้เลย เพียงแต่ปรุงให้รสชาติอ่อนๆ ส่วนข้อเสีย ได้แก่ หนัาตา สีสนของอาหารพื้นบ้านดูไม่น่ารับประทาน ไม่ดึงดูดความสนใจให้เด็กรับประทาน และอาหารบางอย่างเด็กทานยากต้องให้ผู้ปกครองป้อน เช่น อาหารประเภทปลา เพราะมีก้าง เป็นต้น

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้ได้ข้อค้นพบซึ่งสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. สภาพและปัญหาการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่าระดับปฏิบัติการดูแลอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการ ด้านการประกอบอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของลูก ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ส่งเสริมให้ลูกดื่มนมเพื่อบำรุงร่างกาย ($\bar{X}=4.72$) ให้ลูกดื่มน้ำสะอาดทุกวัน ($\bar{X}=4.54$) ให้ลูกรับประทานอาหารด้วยตนเอง ($\bar{X}=4.43$) ให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับวัย ($\bar{X}=4.37$) และสอนและเป็นแบบอย่างในเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหาร ($\bar{X}=4.19$) ส่วนอันดับที่น้อยที่สุดคือ พาลูกรับประทานอาหารจานด่วน หรือเข้าร้านสะดวกซื้ออยู่เสมอ ($\bar{X}=2.88$) อนุญาตให้ลูกรับประทานอาหารในขณะดูทีวีหรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ($\bar{X}=2.97$) ประกอบอาหารด้วยวัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา ผักที่อยู่ในพื้นบ้าน ปลาร้า เป็นต้น ให้ลูกรับประทานทุกวัน ($\bar{X}=2.99$) ลูกชอบอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไก่ทอด แฮมเบอเกอร์ ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ($\bar{X}=3.10$) และลูกรับประทานอาหารที่ทำจากแป้ง และตีสหวานมาก ($\bar{X}=3.12$) ทั้งนี้เนื่องจากในปัจจุบันผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงลูกมากขึ้นจากข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากโรงพยาบาล ที่แม่ไปฝากครรภ์ จากโทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่ประชาสัมพันธ์ และเผยแพร่ให้ความรู้กับผู้ปกครองเด็กปฐมวัย สอดคล้องกับนโยบายของรัฐคือ เร่งรัดเพื่อให้เด็กปฐมวัย (แรกเกิดถึงก่อนเข้าประถมศึกษาปีที่ 1) ทุกคนได้รับการพัฒนารอบด้านตามวัยอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่อง ซึ่งมีแผนยุทธศาสตร์ด้านเด็กปฐมวัยทั้งหมด 4 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ยุทธศาสตร์ที่ 1 เด็กทุกคนได้รับบริการในการพัฒนาเต็มศักยภาพ ยุทธศาสตร์ที่ 2 โอโอตินกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย ยุทธศาสตร์ที่ 3 การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย และยุทธศาสตร์ที่ 4 กลไกการดำเนินงานพัฒนาเด็กปฐมวัย (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2555 : 1) ทำให้ผู้ปกครองสามารถนำเอาความรู้ไปปฏิบัติในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานได้ง่าย เช่น การส่งเสริมให้ลูกดื่มนมเพื่อบำรุงร่างกาย และลูกดื่มน้ำสะอาดทุกวันแทนการดื่มน้ำอัดลม การให้ลูกรับประทานอาหารด้วยตนเองเมื่อมีความพร้อม ไม่ต้องป้อน การให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับวัย แทนการทานอาหารจานด่วน หรือตามร้านสะดวกซื้อที่ไม่มีประโยชน์ เช่นขนมกรุบกรอบ ลูกอม เป็นต้น และสอนและเป็นแบบอย่างในเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหารเนื่องจากเด็กวัยนี้จะเชื่อฟัง และเลียนแบบพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือบุคคลที่เด็กได้กรีกมากกว่าบุคคลอื่น และปฏิบัติน้อยที่ถือเป็นเรื่องดี เช่นไม่พาเด็กไปรับประทานอาหารจานด่วน หรือเข้าร้านสะดวกซื้อ ไม่ให้ลูกรับประทานอาหาร

ในขณะดูทีวีหรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ส่วนไม่นิยมประกอบอาหารด้วยวัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา ผักที่อยู่ในพื้นบ้าน ปลาร้า เป็นต้น ให้ลูกรับประทานทุกวัน อาจจะเนื่องมาจากไม่มีเวลาประกอบอาหารให้ลูก หรือมีค่านิยมผิดๆ ต้องให้ลูกทานอาหารตามสมัยนิยม หรือตามโฆษณา และการที่เด็กชอบอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไก่ทอด แฮมเบอเกอร์ ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ทำจากแป้ง และติดรสหวานอยู่ในระดับต่ำเป็นสิ่งที่ดีเนื่องจากจะทำให้เด็กเป็นโรคอ้วน หรือโรคเบาหวาน ผลที่ตามมาจะทำให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้าเนื่องจากรับประทานอาหารไม่ครบห้าหมู่ หรือไม่มีประโยชน์ สอดคล้องกับ สุธิภา อวพิทักษ์ (2549 : 6-9) กล่าวว่าอาหารเป็นรากฐานของสุขภาพมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ถ้าได้รับอาหารไม่สมส่วนจะมีอัตราการเจริญเติบโตเป็นไปอย่างเชื่องช้า และต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน การเรียนรู้ต่ำ อ่อนแอ เฉื่อยชา ซึมเศร้า หงุดหงิด ร่างกายไม่สมบูรณ์ เป็นต้น

2. รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสาน ประกอบด้วย วัตถุดิบอาหารพื้นบ้านอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย เครื่องปรุงอาหาร เครื่องแกง และประเภทอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย ดังนี้

อาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นอาหารที่ทำขึ้นง่ายๆ โดยอาศัยพืชผักหรือเครื่องประกอบอาหารที่มีในท้องถิ่น รับประทานกับข้าวเหนียวจะอร่อยกว่าข้าวสวย มีการสืบทอดวิธีการปรุงและรับประทานต่อ ๆ กันมา มีความเฉพาะตัวที่เป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมการกินของคนภาคอีสาน คือ เรียบง่าย ซึ่งอาหารในแต่ละมื้อจะมีน้อย ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น เช่น สัตว์น้ำมาจากหนอง คลอง บึง แม่น้ำในท้องถิ่นได้แก่ ปลาต่างๆ ฮวก หรือ ลูกฮอด กุ้ง หอย ปู ที่อยู่ตามท้องทุ่งนา และแมลงต่างๆ เป็นต้น พืชผักที่นำมาประกอบอาหาร จะเป็นผักที่มีในท้องถิ่น ตามรั้วข้างบ้าน ตามทุ่งนา ส่วนเครื่องปรุงอาหาร รสชาติอาหารจะเข้มข้น เค็มนำ เผ็ดนิดหน่อย เครื่องปรุงหลักจะมีไม่กี่อย่าง เช่น ปลาร้า ข้าวเปือย ข้าวคั่ว เกลือ เป็นต้น ส่วนเครื่องแกง ส่วนประกอบที่นำมาทำเครื่องแกงมีไม่มากเหมือนภาคอื่น จะมีเพียง พริกแห้ง พริกสด หอม ข่า ตะไคร้ เกลือ นำมาโขลกรวมกันหยาบๆ นำไปประกอบอาหารได้ทุกอย่าง ประเภทอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย ได้แก่ อาหารประเภทอ่อม อาหารประเภทหมก อาหารประเภทแกง อาหารประเภทต้ม อาหารประเภทปิ้งย่าง คั่ว ทอด และอาหารประเภทลาบ

3. ผลการติดตามการใช้รูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า อาหารพื้นบ้านรูปแบบที่เด็กชอบรับประทานมากที่สุด ได้แก่ อาหารประเภทแกง ทอด อ่อม ปิ้งย่าง หมก อาหารพื้นบ้านที่ผู้ปกครองทำแล้วเด็กชอบรับประทานมาก และต้องทำให้อีก ได้แก่ อ่อมปลาตุก อ่อมไก่ แกงไก่บ้าน แกงหอย แกงเห็ด หมกปลา,หมกไข่ปลา ต้มไก่ ปลาต้มในน้ำปลาร้า เนื่องจากรสชาติอร่อย กลมกล่อม อาหารไม่แห้ง เด็กได้ชดน้ำด้วย เช่นต้มไก่ แกงไก่ เป็นต้น ส่วนอาหารพื้นบ้านที่ทำแล้วเด็กไม่ชอบรับประทาน ได้แก่ อาหารประเภทปิ้งย่าง เพราะแข็ง เคี้ยวยากและไม่มันๆ เช่น ปิ้งปลา ปิ้งไก่ ปิ้งกบ เขียด เป็นต้น ส่วนวัตถุดิบพื้นบ้านที่นิยมนำมาประกอบเป็นอาหารบ่อยๆ และเด็กรับประทานได้ และชอบรับประทานได้แก่ ไก่บ้าน ปลาตามธรรมชาติ ผักพื้นบ้านต่างๆที่ปลูกเองที่บ้าน เช่นตำลึง บวบ ไข่เป็ด ไข่ไก่ เห็ดต่างๆ ไข่มดแดง หอยขม แมลงต่างๆ เนื่องจากมีรสหวานอร่อย ข้อดีของการทำอาหารพื้นบ้านอีสานให้เด็กรับประทาน ได้แก่ ไม่ต้องปรุงอาหารแบบใหม่ให้เด็ก สามารถนำอาหารที่

ทำให้ผู้ใหญ่มาทำให้เด็กรับประทานได้เลย เพียงแต่ปรุงให้รสชาติอ่อนๆ เครื่องปรุงก็มีอยู่ในท้องถิ่น ไม่ต้องซื้อหา และเด็กรับประทานได้เยอะกว่าอาหารทั่วไป ส่วนข้อเสีย ได้แก่ หนัตา สีสนของอาหารพื้นบ้านดูไม่น่ารับประทาน ไม่ดึงดูดความสนใจให้เด็กรับประทานเช่น แกงอ่อม ห่อหมก เป็นต้น และอาหารบางอย่างเด็กรับประทานยากต้องให้ผู้ปกครองป้อน เช่น อาหารประเภทปลา เพราะมีก้าง หรือเผ็ด สอดคล้องกับ ออบเชย วงศ์ทอง (2546 : 57-60) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ปกครองว่า ควรจัดอาหารให้มีลักษณะจูงใจ สีสนน่ารับประทาน ไม่จัดหาอาหารที่ซ้ำซาก ผักให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากชนิด แปลกใหม่ และ วัชรารมณ์ มากบุญศรี (2554 : 75-76) ได้กล่าวว่าหลักการจัดอาหารให้เด็กควรคำนึงถึงพัฒนาการเด็กด้วย รสชาติไม่เข้ม และจัดหาอาหารที่มีในท้องถิ่น อยู่ในฤดูกาล จะทำให้ได้รับอาหารที่ใหม่ และสดกว่า รสดี ประหยัด และมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

- 1) ผู้ปกครองเด็กปฐมวัยก่อนนำเอารูปแบบอาหารพื้นบ้านอีสานไปใช้ ควรมีการศึกษาให้ดีก่อนนำไปใช้ อาจจะนำไปปรับใช้กับท้องถิ่นนั้น สามารถปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ แทนได้ เช่นภาคใต้อาจจะใช้น้ำบูดู แทนน้ำปลาร้าได้
- 2) ควรให้เด็กปฐมวัยได้มีส่วนร่วมในเลือกเมนูอาหาร มีส่วนในการไปซื้อวัตถุดิบ รวมถึงการมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารด้วย และที่สำคัญควรให้เด็กได้นั่งรับประทานอาหารร่วมกับครอบครัว ผู้ปกครองชี้ชวนให้รับประทาน รวมถึงพูดคุยถึงประโยชน์ของอาหารที่รับประทานด้วย
- 3) ผู้ปกครองสามารถปรับเปลี่ยน ดัดแปลงเมนูอาหารได้ทั้งวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร รสชาติ ได้ตามความเหมาะสม และเลือกวัตถุดิบที่มีสีสนน่ารับประทานเช่น ฟักทอง มันแกว มะเขือเทศ เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

- 1) ควรพัฒนารูปแบบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยในภาคอื่นๆ ด้วย
- 2) ควรมีการเปรียบเทียบคุณค่า และประโยชน์ของอาหารพื้นบ้านในภาคต่างๆ ด้วย
- 3) ควรศึกษาความพึงพอใจ และติดตามพัฒนาการเด็กปฐมวัยหลังจากรับประทานอาหารพื้นบ้านอีสานด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2546). ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. (2546). การสำรวจอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. อาหารเด็กวัยก่อนเรียน อายุ 3-5 ปี. กรุงเทพฯ : ฝ่ายวิเคราะห์อาหารและโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, มปป.
- สุวรรณา ฝ่ายไทย. (2554). กระบวนการจัดการเรียนรู้สาระท้องถิ่น เรื่องการทำอาหารพื้นบ้านอีสาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. ปรินญานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2556). แผนยุทธศาสตร์ชาติด้านเด็กปฐมวัย (แรกเกิดถึงก่อนเข้า ประถมศึกษาปีที่ 1) ตามนโยบายรัฐบาลด้านเด็กปฐมวัย พ.ศ. 2555-2559. กรุงเทพฯ : บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- สุธิภา อวพิทักษ์. (2542). การดูแลเด็กปฐมวัย. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2546). โภชนศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.