

การพาเด็กเข้าครัวบนพื้นฐาน ของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560
BRINGING CHILDREN TO THE KITCHEN BASED ON EARLY CHILDHOOD
CURRICULUM B.E. 2560

กาญจนาจ ดอกสันเทียะ (Kanjani Doksantia)*

รัตน์ตพร คงชิต (Rattaporn Kongchit)*

ศศิธร รัตนสวัสดิ์ (Sasitorn Ruttanasalee)*

สิรารัตน์ เอี่ยมคุ้ม (Sirarat Iamkoom)*

ศศิชล ทวีมนคงทรัพย์ (Sasichon Thaweemonkongsub)*

ปวรา ชูสังข์ (Pawara Chusang)**

สิโรดมภ์ จุ้ยเปี่ยม (Sirodom Juypiam)***

บทคัดย่อ

ทักษะและการพัฒนาการเป็นสิ่งสำคัญและควรส่งเสริมสำหรับเด็กปฐมวัย หนึ่งในกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมทักษะและการพัฒนาการสำหรับเด็กปฐมวัยก็คืองานครัว ซึ่งงานครัวสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นกิจกรรมที่让孩子ได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานจริง พร้อมทั้งช่วยส่งเสริมพัฒนาการและทักษะของเด็กได้อย่างเหมาะสม โดยครูและผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยเตรียมงานครัวสำหรับเด็กปฐมวัย ในบทความนี้ได้นำเสนอเกี่ยวกับ ความหมาย ประเภท การเลือกซื้อวัตถุดิบ การจัดเตรียมภาชนะและอุปกรณ์ วิธีการปรุงอาหาร การทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการทำงานครัว รวมถึงความรู้และทักษะต่าง ๆ ที่เด็กปฐมวัยจะได้รับ บทบาทของครูและผู้ปกครองในการเตรียมตัวทำงานครัวของเด็กปฐมวัย และการทำงานครัวตามแนวการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย ที่สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 ที่ครูและผู้ปกครองสามารถนำไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของตนเองได้

คำสำคัญ : งานครัว, การจัดประสบการณ์, หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย

* นักศึกษาปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

** อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

*** นักวิชาการอิสระ

Abstract

Skills and development are important and should be promoted for young children. One of the activities that help promote skills and development for young children is the kitchen. The kitchen for young children is an activity that allows them to learn through direct experience from the real work, as well as helping to promote the development and skills of children appropriately. Teachers and parents play important roles in helping to prepare the kitchen for young children. In this article, it provides knowledge about the definition, types and raw materials selection, preparation of utensils and equipment, cooking methods, cleaning kitchen utensils as well as various knowledge and skills young children receive, the role of teachers and parents in preparing young children to do kitchen work in accordance with the learning experience management for young children in accordance with the 2017 Early Childhood Education Curriculum which teachers and parents can adapt to their own context.

Keywords: kitchen, experience, early childhood curriculum

บทนำ

ปัจจุบันนี้การเข้าครัวของเด็กปฐมวัยไม่ใช่เรื่องไกลตัว เนื่องจากในโรงเรียนมีการนำกิจกรรมประกอบอาหารเข้ามาสอดแทรกในกิจกรรมเสริมประสบการณ์สำหรับเด็ก ทำให้เด็กได้คุ้นเคยและมีประสบการณ์เกี่ยวกับ งานครัว ทำให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการลงมือทำ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งงานครัวเป็นงานที่เด็กสามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวันทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน แต่งานครัวสำหรับเด็กส่วนใหญ่จะเป็นเพียงการได้มีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว งานครัวยังมีเรื่องของทางเลือกซื้อวัตถุดิบ การจัดเตรียม และการทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ต่าง ๆ นอกจากนี้กิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กก็นำมาให้เป็นส่วนหนึ่งของการทดลองตามสาระการเรียนรู้ หากแต่ในความเป็นจริงแล้ว เรื่องของการประกอบอาหารเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวันจริง ๆ ของเด็ก เช่น ของว่าง อาหารตามฤดูกาล หรือ อาหารในเทศกาลต่าง ๆ ก็สามารถสะท้อนการเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ อย่างรอบด้าน และบูรณาการชีวิตจริงของเด็กได้อย่างชัดเจน

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 (Ministry of Education, Office of the Basic Education Commission, 2017) ได้ระบุแนวทางการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัยไว้ 10 ข้อ ซึ่งในทุกข้อ แม้ว่าจะไม่ได้เกี่ยวข้องกับการทำงานครัวโดยตรง แต่สามารถใช้งานครัวในการจัดประสบการณ์ให้สอดคล้องตามแนวทางดังกล่าวได้ โดยการเตรียมการของครู หรือผู้ปกครองในการส่งเสริมการเรียนรู้ ในการจัดทำแนวทางการจัดประสบการณ์งานครัวให้กับเด็กปฐมวัย

งานครัวสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ความคิด จินตนาการ ทักษะด้านต่าง ๆ โดยเด็กสามารถมีส่วนร่วมได้ตั้งแต่การวางแผนการทำอาหารจนกระทั่งการจัดเก็บและทำความสะอาดอุปกรณ์ ซึ่งสามารถจัดกิจกรรมได้ที่บ้านและที่โรงเรียน การเรียนรู้งานครัวของเด็ก นอกจากเด็กจะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมที่ได้ร่วมปฏิบัติแล้ว ยังได้พัฒนาความมั่นใจในตนเอง และเรียนรู้ทักษะชีวิต (Parrini, 2009) รวมถึงเป็นการส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง เด็กกับครู เด็กกับเด็ก เด็กกับผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งหมดที่มีส่วนร่วมในการจัดงานครัวให้กับเด็ก ทั้งนี้งานครัวสำหรับเด็กเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของเด็ก เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาให้มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย

ความหมายของงานครัว

งานครัวเมื่อได้ยินคำนี้ อาจจะเข้าใจได้ตรงกันว่าเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหารเพื่อรับประทาน หากแต่มีผู้ให้ความหมายของคำว่างานครัวไว้อย่างแตกต่างหลากหลายไม่ว่าจะเป็นการทำงานพื้นฐานของชีวิต ที่ฝึกให้เด็กได้รู้จักพึ่งพาตนเองตั้งแต่เด็ก (Roong Aroon School, 2018 October 1) และยังมีผู้กล่าวถึงกิจกรรมงานครัวไว้ 10 กิจกรรม ได้แก่ การล้างผัก การเด็ดผัก การร่วมปรุงรสชาติอาหาร การหุงข้าวหรืออุ่นแกง การทำอาหารและขนมง่าย ๆ การจัดอาหารสำหรับรับประทาน การเก็บของใช้ในครัว การล้างจาน การกรอกน้ำใส่ขวด การบริการอาหารหรือเครื่องดื่มแก่สมาชิกในครอบครัว (Iamsaard, Jansongsang, Sawangjan, & Chata, 2019) ซึ่งสามารถจัดเป็นกลุ่มกิจกรรมได้ 4 กลุ่ม คือ การเลือกซื้อและจัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับงานครัว การจัดเตรียมภาชนะ และอุปกรณ์สำหรับงานครัว งานปรุงอาหารสำหรับงานครัว และงานทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับงานครัว นอกจากนี้ยังหมายถึงกิจกรรมหรือทักษะที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหาร และการทำให้อาหารสุกพร้อมสำหรับการรับประทาน หรือยังสามารถใช้กล่าวถึงส่วนหนึ่งของการเตรียมอาหารได้ด้วย (Cambridge Dictionary, 2020)

ข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า งานครัว คือ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหารตั้งแต่การเตรียมตัวในการทำอาหาร ตลอดจนประกอบอาหารเสร็จและพร้อมรับประทาน ซึ่งงานครัวถือเป็นการงานพื้นฐานของชีวิตที่เด็กสามารถลงมือทำและมีส่วนร่วมในกระบวนการทำอาหารได้ตั้งแต่การเลือกเมนูไปจนถึงการทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ งานครัวจะช่วยพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยในการปลูกฝังเรื่องความรับผิดชอบ สร้างอุปนิสัยการกินที่ดีและเสริมสร้างความมั่นใจให้กับเด็ก

ประเภทของงานครัวกับเด็กปฐมวัย

งานครัว สามารถแบ่งได้หลากหลายประเภท ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้ในการแบ่ง ไม่ว่าจะแบ่งตามกิจกรรมงานครัว โดยแบ่งออกเป็น งานเลือกซื้อและจัดเตรียมวัตถุดิบ งานจัดเตรียมภาชนะ และอุปกรณ์ งานปรุงอาหาร งานทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ต่าง ๆ หรือแบ่งตามประเภทของอาหาร โดยแบ่งออกเป็น ครัวอาหารประจำชาติ ครัวขนมหวาน ครัวคอฟฟี่ช็อป ครัวร้อน ครัวเย็น ครัวเบเกอรี่ (Yaosaeng, n.d.; Phanthian, n.d.) ทั้งนี้จากการวิเคราะห์เอกสารการแบ่งประเภทงานครัวข้างต้นและเอกสารหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 (Ministry of Education, Office of the Basic Education

Commission, 2017) สามารถแบ่งประเภทของงานครัวสำหรับเด็กปฐมวัยเป็น 3 ประเภทตามความเหมาะสมกับการทำงานในห้องเรียนอนุบาล สิ่ง que เด็กสามารถทำได้ที่ต้องคำนึงถึงในการทำงานครัว รวมไปถึงข้อควรระวัง และสิ่งที่เด็กได้รับการจากการทำงานครัว แต่ละประเภท ดังนี้

1. ครัวร้อน (Hot Kitchen) เป็นครัวที่มีความสำคัญและจำเป็นในการประกอบอาหาร รับผิดชอบการปรุงอาหารที่เสิร์ฟในลักษณะอาหารร้อน เช่น ซอส อาหารอบ ทอด ปิ้ง ย่าง อาหารจานหลัก และอาหารขบเคี้ยว ซึ่งปรุงในรูปแบบต่าง ๆ

ครัวร้อนสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นการใช้ความร้อนในการทำอาหารกับวัตถุดิบ โดยเด็กสามารถมีส่วนร่วมได้ตั้งแต่วางแผนในการเลือกเมนู ควรเปิดโอกาสให้เด็กลองตัดสินใจเลือกเมนูที่เด็กชื่นชอบหรืออยากทำ เตรียมวัตถุดิบ และประกอบอาหาร แต่จะต้องมีครูหรือผู้ปกครองคอยดูแลอย่างใกล้ชิด สิ่งที่ควรระวังจากครัวร้อนสำหรับเด็กปฐมวัยคือ อุบัติเหตุที่เกิดจากความร้อน เช่น การไม่ระวังน้ำมันไปจับหม้อที่มีความร้อนโดยไม่มีผ้าหุ้มหรือไม่ได้ใส่ถุงมือกันความร้อน การชิมอาหารที่กำลังปรุงโดยไม่ระวัง

ครัวร้อนทำให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาจากการหันวัตถุดิบต่าง ๆ การหยิบจับภาชนะ พัฒนาการทักษะทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ผ่านการตวงวัตถุดิบและส่วนผสม ตลอดจนกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของเด็กผ่านการประกอบอาหาร กล่าวคือ การใช้ประสาทสัมผัสทางตาในการดูสังเกตการทำอาหารและวัตถุดิบ การใช้ประสาทสัมผัสทางหูในการฟังคำสั่งของครูหรือพ่อแม่ผู้ปกครอง เสียงในการทำอาหาร เช่น เสียงหั่นผัก เสียงน้ำเดือด การใช้ประสาทสัมผัสทางกายในการสัมผัสอุณหภูมิ สัมผัสวัตถุดิบต่าง ๆ การใช้ประสาทสัมผัสทางจมูกดมกลิ่นของอาหาร และการใช้ประสาทสัมผัสทางลิ้นในการชิมอาหาร สิ่ง que เด็กจะได้รับเป็นพิเศษจากการทำครัวร้อน คือ การระมัดระวังตนเองให้ปลอดภัยจากความร้อนและการใช้อุปกรณ์ทำครัว รวมถึงการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของวัตถุดิบ

2. ครัวเย็น (cold kitchen) มีหน้าที่รับผิดชอบปรุงอาหารและการประดับตกแต่งอาหาร มีการเตรียมอาหารประเภทเนื้อปรุงสุก เสิร์ฟเย็น (cold cut) เช่น แฮม ไส้กรอก โบโลนา ฯลฯ ซอสสำหรับทำอาหารประเภทเรียกน้ำย่อย (appetizer) ผักสด และสลัดชนิดต่าง ๆ

ครัวเย็นสำหรับเด็กปฐมวัย เด็กสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในครัวประเภทนี้ได้ตั้งแต่วางแผนในการเลือกเมนู ควรเปิดโอกาสให้เด็กลองตัดสินใจเลือกเมนูที่เด็กชื่นชอบหรืออยากทำ การเตรียมวัตถุดิบ การประกอบอาหาร ไปจนถึงการตกแต่งอาหาร ครัวเย็นเป็นครัวที่เด็กสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้มากที่สุด เพราะไม่มีอันตรายจากการใช้ความร้อน แต่อาจจะต้องระมัดระวังในส่วนของการใช้มีดหรือของมีคม ซึ่งเด็กสามารถช่วยเตรียมส่วนประกอบของอาหารได้ เช่น ผัก ซอสปรุงรส หรือเนื้อสัตว์ และเด็กยังสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร เช่น ผสมสลัด นอกจากนี้เด็กยังสามารถตกแต่งอาหารได้ตามจินตนาการและความความคิดสร้างสรรค์ของตนเองเพื่อให้อาหารดูสวยงาม น่ารับประทาน

ครัวเย็นสามารถส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก การทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาจากการหยิบจับ เด็กได้รู้สึกภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง เด็กรู้จักการวางแผนในการประกอบอาหาร ในกรณีที่ทำเป็นกลุ่มจะทำให้เด็กรู้จัก การช่วยเหลือและแบ่งปัน เด็กได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์จากการ

ตกแต่งอาหาร สิ่งที่ได้ก็จะได้รับเป็นพิเศษจากครัวเย็น คือการได้เป็นเจ้าของผลงานตั้งแต่ต้นจนจบ เนื่องจากได้ลงมือทำเองมากกว่าครัวอื่น ๆ

3. ครัวเบเกอรี่ (Bakery Kitchen) เป็นครัวที่รับผิดชอบในการทำขนมปัง ขนมเค้ก คุกกี้ หรือขนมอบอื่นๆ ในการทำขนมปัง ขนมอบ และเค้กนั้น อาจจะเตรียมไว้สำหรับประกอบในงานของอาหารที่มาจากครัวร้อนหรือครัวเย็น

ครัวเบเกอรี่สำหรับเด็กปฐมวัย เด็กสามารถเริ่มทำได้ตั้งแต่การวางแผนและตัดสินใจเลือกเมนูที่เด็กชื่นชอบหรืออยากทำ การเลือกซื้อวัตถุดิบและส่วนผสมต่าง ๆ พาเด็กไปช่วยเลือกซื้อวัตถุดิบหรือส่วนผสมที่ต้องใช้ในการทำเบเกอรี่ ผู้ใหญ่สามารถแนะนำวิธีการเลือกซื้อหรือบอกให้เด็กทราบถึงชื่อของส่วนผสม การเตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์สำหรับการทำ เช่น แป้ง เนย ไข่ เตาอบ อาจสอดแทรกเรื่องของการชั่ง ตวง วัด ส่วนผสมต่าง ๆ ตามสูตร ด้วยอุปกรณ์การชั่ง ตวง วัด รวมถึงสอนให้เด็กเรียนรู้วิธีการใช้อุปกรณ์ในการทำเบเกอรี่ และลงมือทำเบเกอรี่ ให้เด็กได้ลงมือทำด้วยตนเองในส่วนที่เด็กสามารถทำได้ เช่น การนวด การปั้น การคนส่วนผสมให้เข้ากัน การตกแต่งหน้าเค้ก และสิ่งที่ควรระวังจากครัวเบเกอรี่ คือความร้อนจากเตาอบ

ครัวเบเกอรี่สามารถช่วยฝึกสมาธิ เพราะเด็กต้องจดจ่อเวลาทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ถ้าลองให้เด็กบีบครีมลงบนเค้กแล้วเด็กไม่มีสมาธิ ไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำก็อาจทำให้ครีมหกเลอะเทอะได้ และช่วยส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ เช่น การตกแต่งหน้าขนม ทั้งนี้สิ่งที่เด็กจะได้รับเป็นพิเศษจากครัวเบเกอรี่ คือการใช้กล้ามเนื้อในการนวดแป้ง ตีไข่ การชั่ง ตวง วัด เพราะเบเกอรี่ต้องมีส่วนผสมที่เป็นสัดส่วนชัดเจนมากกว่าครัวอื่น ๆ รวมถึงการอดทนรอคอย เพราะมักต้องใช้เวลาในการอบ

ประเภทของงานครัวกับเด็กปฐมวัย จากงานครัวทั้ง 3 ประเภท สามารถสรุปได้เกี่ยวกับสิ่งที่ได้ปฏิบัติ สิ่งที่ต้องระวัง และสิ่งที่เด็กได้จากการทำงาน โดยมีรายละเอียดดัง ตารางที่ 1

ตารางที่ 1

สรุปประเภทงานครัวกับเด็กปฐมวัย

ประเภทครัว	สิ่งที่เด็กได้ปฏิบัติ	สิ่งที่ควรระวัง	สิ่งที่เด็กได้จากการทำงาน
1. ครัวร้อน	- การวางแผน ตัดสินใจ - การเตรียมวัตถุดิบและส่วนผสมประกอบ เช่น หั่นผัก ล้างผัก - การประกอบอาหาร	- การใช้ความร้อน - การใช้ของมีคม เช่น การหั่นผัก หรือผลไม้	- การระมัดระวังตนเองให้ปลอดภัยจากความร้อน - การทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา - กระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 - ทักษะทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์
2. ครัวเย็น	- การวางแผน ตัดสินใจ	- การใช้ของมีคม เช่น การหั่นผัก หรือผลไม้	- ความภาคภูมิใจในผลงาน

ประเภทครัว	สิ่งที่เด็กได้ปฏิบัติ	สิ่งที่ควรระวัง	สิ่งที่เด็กได้จากการทำงาน
	- เตรียมวัตถุดิบและ ส่วนประกอบ		- การได้เป็นเจ้าของผลงาน ตั้งแต่ต้นจนจบ
	- การประกอบอาหาร		- จินตนาการและความคิด สร้างสรรค์
	- การตกแต่งอาหาร		
3. ครัวเบเกอร์รี่	- การวางแผน ตัดสินใจ	- การใช้ความร้อน เช่น	- พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก
	- การเตรียมวัตถุดิบและ ส่วนประกอบ	เตาอบ	- ทักษะทางคณิตศาสตร์
	- การประกอบอาหาร		- การอดทน รอคอย
	- การชั่ง ตวง วัด ส่วนผสม		- ฝึกสมาธิ
	- การนวดแป้ง		- จินตนาการและความคิด สร้างสรรค์
	- การตกแต่งหน้าเค้ก		

ตารางข้างต้น สรุปได้ว่างานครัวทั้ง 3 ประเภทสามารถให้เด็กมีส่วนร่วมในงานครัวได้ตั้งแต่การวางแผน ตัดสินใจเลือกเมนูในการทำอาหาร การเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ต่าง ๆ ไปจนถึงการมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร ซึ่งในการทำงานครัวจะช่วยให้เด็กได้พัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงทักษะในด้านต่าง ๆ ทั้งนี้ในการทำงานครัวสำหรับเด็กจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของเด็ก โดยเฉพาะการระมัดระวังในการใช้ความร้อนและการใช้ของมีคม ซึ่งการทำงานครัวจะช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตให้กับเด็กได้อีกด้วย

ความรู้และทักษะที่เด็กปฐมวัยได้รับจากการเตรียมการสำหรับงานครัว

งานครัวไม่ใช่แค่งานของผู้ใหญ่เท่านั้น แต่เด็กก็สามารถที่จะทำงานครัวได้ ซึ่งการทำงานครัวจะเป็นการสร้างประสบการณ์ที่ดีและเป็นเรื่องน่าสนใจสำหรับเด็กปฐมวัย (Parrini, 2009) โดยเด็กสามารถเริ่มทำงานครัวได้ตั้งแต่การเลือกซื้อและจัดเตรียมวัตถุดิบ การจัดเตรียมภาชนะและอุปกรณ์ วิธีการปรุงอาหาร การทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการทำงานครัว ทั้งนี้การเตรียมการสำหรับงานครัวสำหรับเด็กปฐมวัย มีรายละเอียดดังนี้

1. การเลือกซื้อและจัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับงานครัว การเลือกซื้อวัตถุดิบที่จะใช้ในการประกอบอาหารแต่ละชนิดนั้น จะต้องเลือกวัตถุดิบที่สดและสะอาด ซึ่งสิ่งแรกที่จะต้องทำคือการเลือกเมนูและวิเคราะห์ส่วนประกอบของเมนู โดยในขั้นตอนนี้หากครูเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมก็จะช่วยให้เด็กได้ใช้ทักษะในการคิด ตัดสินใจ และวางแผนการปฏิบัติงาน โดยได้ความรู้เกี่ยวกับหลักในการเลือกวัตถุดิบ (Sukcharoen, et. al., 2014) ดังนี้

- 1) การเลือกซื้อผักและผลไม้ ต้องเลือกซื้อผักที่สด และผลไม้ที่เป็นตามฤดูกาล

- 2) การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ ทั้งเนื้อหมูและเนื้อวัว ต้องเลือกที่เนื้อมีสีแดงตามธรรมชาติ ไม่มีกลิ่น และรอยชำเลือด เป็ดและไก่ ควรมีเนื้อแน่น สะอาด ไม่มีการทาสีตามตัว ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน
- 3) การเลือกซื้อปลา ต้องมีเหงือกสีแดงสดไม่เขียวคล้ำ ไม่มีกลิ่นเหม็น ตาใส ไม่ชำเลือด หรือชุ่นเป็นสีเทา เนื้อต้องแน่นกดไม่เป็นรอยบุ๋มอยู่นาน
- 4) การเลือกซื้อกุ้ง ต้องมีเนื้อแน่นไม่มีกลิ่นเหม็นคาว ครีบและหางต้องเป็นมันสดใส หัวต้องติดแน่นไม่หลุดออก
- 5) การเลือกซื้อไข่ ไข่สด จะมีผิวมวลคล้ายมีแป้ง เคลือบอยู่ที่เปลือกไข่ เปลือกไข่ต้องไม่แตกร้าว เปลือกสะอาดไม่มีมูลสัตว์หรือคราบสกปรกติดมา
- 6) การเลือกซื้ออาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ภาชนะต้องอยู่ในสภาพที่ดี ไม่โป่งพอง ไม่มีรอยบุบ ไม่รั่วซึม ไม่เป็นสนิม ควรเลือกซื้ออาหารกระป๋องที่ผลิตใหม่โดยดูจากตัวเลขวันเดือนปีที่ผลิต และวันหมดอายุที่ภาชนะบรรจุด้วย
- 7) การเลือกซื้อนม สภาพของน้ำนมต้องเป็นเนื้อเดียวกันไม่แยกชั้น หรือตะกอนเป็นก้อน ๆ มีกลิ่นปกติไม่เหม็นบูด สีไม่คล้ำ และสลักบนภาชนะจะต้องระบุประเภทของนมวันที่ผลิตหรือวันหมดอายุหรือข้อความที่เขียนว่าควรบริโภคก่อน เพื่อทราบระยะเวลาที่นำมาบริโภค

การจัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับงานครัว เป็นกระบวนการเพื่อให้วัตถุดิบพร้อมสำหรับการปรุงอาหาร หากครูสามารถออกแบบกิจกรรมให้เด็กได้มีโอกาสจัดเตรียมวัตถุดิบในลักษณะที่หลากหลายก็จะช่วยให้เด็กมีประสบการณ์ตรง และได้ฝึกทักษะในการสังเกต การตัดสินใจ รวมถึงการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือและตา การจัดเตรียมวัตถุดิบประกอบด้วยหลายขั้นตอน ขึ้นอยู่กับชนิดของวัตถุดิบ เพื่อกำจัดสิ่งที่ไม่ต้องการออก ให้เหลือเฉพาะส่วนที่รับประทานได้ อยู่ในสภาพที่เหมาะสม (Food Network Solution, 2011) การเตรียมวัตถุดิบที่เด็กสามารถทำได้ เช่น การทำความสะอาดด้วยการร่อน หรือการล้างวัตถุดิบ การปอกเปลือกด้วยการแกะ ลอก หรือทุบ การคัดแยก คัดขนาด หรือคัดเกรดวัตถุดิบให้เป็นหมวดหมู่เพื่อง่ายต่อการปรุง และการลดขนาดวัตถุดิบให้เป็นชิ้นพอดีสำหรับการปรุงด้วยการแกะ หรือหั่น ในการเตรียมวัตถุดิบนี้ เด็กจะได้พัฒนาทางด้านร่างกายด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา และด้านสติปัญญา ด้วยการสังเกต การจำแนก และจัดหมวดหมู่ไปพร้อม ๆ กับการสร้างความภาคภูมิใจในผลการปฏิบัติงานของตนเอง

2. การจัดเตรียมภาชนะและอุปกรณ์สำหรับงานครัว การเตรียมภาชนะรวมถึงอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ใส่อาหารหรือหยิบจับอาหารระหว่างการเตรียมวัตถุดิบและการปรุงอาหาร โดยการจัดเตรียมภาชนะและอุปกรณ์ในการทำงานครัวของเด็กปฐมวัย เด็กจะได้ทักษะคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ ทักษะคณิตศาสตร์ การคาดคะเน ทักษะการใช้ภาษาในการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น

สิ่งที่เด็กได้เรียนรู้ในขั้นตอนนี้คือวิธีการเลือกและใช้ภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกต้องและเหมาะสมกับประเภทอาหารที่เด็กจะทำ เช่น เลือกใช้หม้อในการต้ม ถ้าต้องการหั่นผักต้องใช้เขียง หรือวิธีการใช้มีดที่ถูกต้อง เพื่อไม่ให้เกิดอันตราย นับเป็นปัจจัยที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสะอาดปลอดภัยของอาหาร เพราะอาหารที่

ผ่านการเตรียม การปรุงที่สะอาดปลอดภัยแล้ว เมื่อนำมาบรรจุในภาชนะที่ไม่สะอาดจะทำให้อาหารไม่ปลอดภัยต่อการบริโภค หลักในการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์ในการทำอาหาร เช่น เลือกภาชนะอุปกรณ์ที่ล้างทำความสะอาดได้ง่าย ๆ เลือกใช้ภาชนะที่ทำจากแก้ว สแตนเลส อลูมิเนียม เลือกภาชนะและอุปกรณ์ที่เป็นของจริงแต่มีขนาดเล็กเหมาะสมกับเด็ก เช่น หม้อหรือกระทะขนาดเล็ก (Sukcharoen, et. al., 2014)

3. การปรุงอาหารสำหรับงานครัว ในการประกอบอาหารต้องเลือกวิธีการปรุงอาหารให้เหมาะกับเมนูอาหาร ซึ่งวิธีการปรุงอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยมีหลากหลายวิธีที่สามารถใช้ได้ในการประกอบอาหาร โดยในขั้นตอนการปรุงอาหาร เด็กจะได้ลงมือหยิบ จับ หั่น ซึ่งช่วยพัฒนาการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างมือและตา เด็กจะได้ฝึกการควบคุมอารมณ์และการรอคอยให้อาหารสุก เด็กจะได้ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น จากการทำงานเป็นกลุ่ม ได้เรียนรู้ภาษาและคำศัพท์ใหม่จากวัตถุดิบ อุปกรณ์ และส่วนผสมที่นำมาใช้ในการประกอบอาหาร ฝึกทักษะวิทยาศาสตร์ผ่านการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของวัตถุดิบ เมื่อนำมาปรุงจนสุกจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ฝึกทักษะคณิตศาสตร์ด้วยการ ชั่ง ตวง วัดเครื่องปรุง และส่วนผสมต่าง ๆ เรียงลำดับการนับจำนวน และกะปริมาณ เด็กได้มีส่วนร่วมในการจัดจานอาหาร เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างหนึ่ง ทั้งนี้ความรู้ที่เด็กได้รับการปรุงอาหารในแต่ละวิธี (Na Songkhla and Chaipani, 1989) มีรายละเอียดดังนี้

1) การต้ม เป็นการนำอาหารที่ต้องการต้มใส่หม้อพร้อมด้วยน้ำ ตั้งไฟให้เดือดจนกว่าจะสุก ใช้เวลาตามชนิดของอาหารนั้น ๆ เช่น การต้มไข่ ต้มผัก ต้มเนื้อสัตว์

2) การผัด เป็นการทำอาหารอย่างเดียว หรือหลายอย่าง ซึ่งต้องการให้สุกสำเร็จเป็นอาหารสิ่งเดียว โดยการใช้น้ำมันใส่ลงในกระทะ พอร้อน ใส่ของที่ต้องการให้สุกลงไป คนให้สุก และปรุงรสตามชอบ การปรุงอาหารแบบนี้ใช้ไฟแรง เวลาสั้น เช่น การผัดผักบุ้ง ผัดถั่วงอก

3) การแกง เป็นอาหารน้ำ ซึ่งใช้เครื่องปรุงรสหลากหลาย นามาละลายกับน้ำหรือน้ำกะทิให้เป็นน้ำแกง มีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง ผสมกับผักด้วย เช่น แกงเขียวหวาน แกงส้ม

4) การยำ เป็นการนำผักต่างๆ เนื้อสัตว์ และน้ำปรุงรส มาเคล้าเข้าด้วยกันเบา ๆ จนให้รสซึมซาบเสมอกัน ในสำหรับเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่จะเป็นการนำผักมาต่าง ๆ มารวมกัน เช่น สลัดผัก

5) การอบ เป็นการทำอาหารให้สุก ด้วยความร้อนในเตาอบ โดยการใช้อุณหภูมิตามลักษณะอาหารชนิดนั้น ๆ อาหารที่ได้จะต้องมีลักษณะที่ภายนอกสุกเหลือง กรอบ แต่ภายในนุ่ม เช่น การอบขนมเค้กพายต่าง ๆ

6) การปิ้ง เป็นการทำอาหารให้สุก โดยวางของสิ่งนั้นไว้เหนือไฟ การปิ้งต้องปิ้งให้ผิวสุก กรอบหรือกรอบ เช่น การปิ้งข้าวตัง การปิ้งกล้วย การปิ้งขนมหม้อแกง ซึ่งทุกวิธีมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ ต้องทำให้อาหารสุก แต่จะเลือกใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารที่ต้องการปรุง

4. การทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับงานครัว ทุกครั้งหลังจากการประกอบอาหารเสร็จสิ่งที่สำคัญที่สุด คือการทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร ซึ่งในขั้นตอนการทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ต่าง ๆ ของเด็กปฐมวัย จะได้ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เด็ก

ได้ทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ร่วมกับเพื่อนหรือผู้ปกครอง ตลอดจนฝึกความรับผิดชอบ เด็กจะรู้จักรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองในการเก็บและทำความสะอาดภาชนะที่ใช้

ขั้นตอนการทำความสะอาดนี้เด็กจะได้เรียนรู้วิธีทำความสะอาดที่ถูกต้องเพื่อสุขอนามัยที่ดี การล้างภาชนะและอุปกรณ์ กำจัดเศษอาหารและคราบไขมันโดยใช้น้ำยาล้างภาชนะและล้างออกด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง จากนั้นนำมาฆ่าเชื้อโรคด้วยความร้อน โดยวิธี อบ ต้ม ภาชนะที่ใช้ล้างทำความสะอาดต้อง ไม่มีคราบเศษอาหารติดอยู่ ไม่มีกลิ่นของอาหาร หรือกลิ่นของสารเคมีที่ใช้ทำความสะอาด ซ้อน ส้อม จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ และภาชนะใส่อาหาร หลังจากล้างแล้ว ต้องวางในภาชนะโปร่งสะอาดแล้วผึ่งหรืออบให้แห้ง แล้วเก็บไว้ในที่สะอาดและมิดชิด (Department of Health Bureau of Food and Water Sanitation, 2016)

ความรู้และทักษะที่เด็กปฐมวัยได้รับจากการเตรียมการสำหรับงานครัว จากการเตรียมการสำหรับงานครัวทั้ง 4 ข้อสามารถสรุปทักษะที่เด็กจะได้รับจากการทำงานครัว โดยมีรายละเอียดดัง ตารางที่ 2

ตารางที่ 2

สรุปความรู้และทักษะที่เด็กปฐมวัยได้รับจากการเตรียมการสำหรับงานครัว

ความรู้ในการเตรียมการสำหรับงานครัว	ทักษะที่เด็กได้รับ
1. การเลือกซื้อและจัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับงานครัว	ทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา การคิด ตัดสินใจ วางแผนการปฏิบัติงาน การสังเกต การจำแนก และจัดหมวดหมู่
2. การจัดเตรียมภาชนะและอุปกรณ์สำหรับงานครัว	ทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ คณิตศาสตร์ การคาดคะเน ทักษะการใช้ภาษาในการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น
3. การปรุงอาหารสำหรับงานครัว	ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ด้านภาษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ความคิดสร้างสรรค์
4. การทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับงานครัว	ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ความรับผิดชอบ

ตารางข้างต้น สรุปได้ว่าในขั้นตอนการเลือกซื้อและจัดเตรียมวัตถุดิบ การจัดเตรียมภาชนะและอุปกรณ์ การปรุงอาหาร การทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการทำงานครัว เด็กจะได้รับความรู้และการพัฒนาทักษะที่หลากหลาย ทั้งทักษะการใช้ร่างกาย ทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน การทำงานร่วมกับผู้อื่น และความรับผิดชอบ รวมไปถึงทักษะด้านภาษา คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ รวมไปถึงการสร้างประสบการณ์ที่ดีต่อการทำงานครัวผ่านความสนุกสนานในการทำงานด้วย

บทบาทของครูและผู้ปกครองในการเตรียมงานครัวสำหรับเด็กปฐมวัย

งานครัวสำหรับเด็กปฐมวัยสามารถจัดขึ้นได้ทั้งที่บ้านและโรงเรียน โดยผู้ที่มีบทบาทในการจัดกิจกรรมงานครัวสำหรับเด็กมีทั้งครูและผู้ปกครองที่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมงานครัว จากการศึกษาเอกสารของ Chartisathian (2019 June 24) และเอกสารหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 (Ministry of Education, Office of the Basic Education Commission, 2017) ผู้เขียนได้วิเคราะห์เป็นบทบาทของผู้เกี่ยวข้องในการเตรียมงานครัวสำหรับเด็กปฐมวัย มีรายละเอียดดังนี้

บทบาทครูในการเตรียมงานครัวสำหรับเด็กปฐมวัยในห้องเรียน

1. การเตรียมการ: เตรียมบอร์ดแสดงขั้นตอนการประกอบอาหาร เตรียมวัตถุดิบ ส่วนผสม และอุปกรณ์ที่ใช้ เช่น ครัวอาจพาเด็กไปตลาดหรือร้านขายของเพื่อไปซื้อวัตถุดิบ ครูขอความร่วมมือจากบ้านโดยให้เด็กนำวัตถุดิบหรือส่วนผสมมาจากบ้านและเตรียมจัดหาพื้นที่ในการทำงานครัวให้เพียงพอและเหมาะสมต่อจำนวนของเด็ก สร้างข้อตกลงร่วมกันระหว่างครูกับเด็ก
2. การดำเนินการ: แนะนำอุปกรณ์และอธิบายขั้นตอนการประกอบอาหาร ครูแนะนำข้อควรระวังในการทำอาหาร ครูและเด็กร่วมกันลงมือประกอบอาหาร ใส่วัตถุดิบและส่วนผสม
3. การสรุปกิจกรรม: ครูและเด็กรับประทานอาหารร่วมกัน จากนั้นร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรม เช่น ลักษณะของอาหาร ขั้นตอนการทำอาหาร และถามถึงรสชาติอาหาร หรือให้เด็กแสดงความคิดเห็น
4. การประเมินผล: สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมประกอบอาหาร เช่น จดบันทึกคำพูด และพฤติกรรมของเด็กขณะทำกิจกรรมทำอาหาร การนำเสนอผลงานของเด็ก

บทบาทผู้ปกครองในการเตรียมงานครัวสำหรับเด็กปฐมวัยที่บ้าน

1. การเตรียมการ: ให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิดเมนูอาหาร ผู้ปกครองพาเด็กไปเลือกซื้อวัตถุดิบ พร้อมแนะนำวิธีการเลือกซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพ เตรียมวัตถุดิบและภาชนะอุปกรณ์ในการทำอาหาร
 2. การดำเนินการ: ผู้ปกครองและเด็กร่วมกันทำอาหาร โดยอธิบายทีละขั้นตอนอย่างละเอียด และให้เด็กเป็นผู้ลงมือทำตั้งแต่การใส่วัตถุดิบและส่วนผสม เมื่อทำเสร็จรับประทานร่วมกัน หลังจากนั้นทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ เช่น ทำความสะอาดโต๊ะอาหาร รวมถึงการล้างทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์
 3. การสรุปกิจกรรม: ผู้ปกครองและเด็กร่วมกันรับประทานอาหารและสนทนาเกี่ยวกับอาหารที่ร่วมกันทำ เช่น ขั้นตอนการทำอาหาร วัตถุดิบที่ใช้ และถามถึงรสชาติอาหาร หรือให้เด็กแสดงความคิดเห็น
- ข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่าทั้งครูและผู้ปกครองมีบทบาทอย่างยิ่งในงานครัว ซึ่งผู้ปกครองและครูสามารถให้เด็กเริ่มงานครัวได้ตั้งแต่ขั้นเลือกซื้อวัตถุดิบ เตรียมภาชนะและอุปกรณ์ การทำอาหาร การทำงานร่วมกัน การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดี ได้สังเกตการทำงานเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือทำ แต่การเข้าครัวอาจเป็นอันตรายได้หากไม่ระมัดระวัง ด้วยเหตุนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะต้องให้ผู้ใหญ่อยู่ในครัว

กับเด็กตลอดเวลาขณะกำลังทำอาหาร เพื่อคอยระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดจากการใช้มีด อุปกรณ์ของมีคม เตาอบ เตาทำอาหาร การรั่วไหล หรือคราบ ที่อาจทำให้ลื่นหรือล้มได้ โรคภูมิแพ้ ผู้ปกครองและครูควรตรวจสอบส่วนผสมต่าง ๆ ก่อนเริ่มทำอาหารเพื่อให้แน่ใจว่าเด็กแพ้อาหารชนิดใดหรือไม่ ความปลอดภัยของอาหาร สิ่งสำคัญคือต้องปฏิบัติตามกฎสุขอนามัยเมื่อปรุงอาหารเพื่อให้ไม่มีใครป่วย (Parrini, 2009)

งานครัวตามแนวทางการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

การจัดกิจกรรมงานครัวสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น สามารถจัดให้สอดคล้องกับแนวทางการจัดประสบการณ์ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 (Ministry of Education, Office of the Basic Education Commission, 2017) ผู้เขียนได้นำมาสังเคราะห์ร่วมกับกิจกรรมที่เด็กได้ปฏิบัติจากงานครัวประเภทต่าง ๆ และนำมาสรุปเป็นกิจกรรมงานครัวที่สอดคล้องกับการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย โดยได้นำเสนอตัวอย่างกิจกรรมไว้ในตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมงานครัวให้สอดคล้องกับการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัยตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

แนวทางการจัดประสบการณ์ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560	กิจกรรมที่เด็กได้ปฏิบัติจากงานครัว
1. จัดประสบการณ์ให้สอดคล้องกับจิตวิทยา พัฒนาการและการทำงานของสมอง ที่เหมาะสมกับอายุ วุฒิภาวะและระดับพัฒนาการ เพื่อให้เด็กทุกคนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ	1. เด็กได้ปั้น นวดแป้ง ตอกไข่ และตีไข่ ทำให้กล้ามเนื้อมัดเล็กของเด็กได้รับพัฒนา ส่งเสริมการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อมัดเล็ก
	2. เด็กได้นำเสนอผลงานการประกอบอาหาร ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง
	3. เด็กได้ประกอบอาหารเป็นกลุ่ม ทำให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการทำอาหารร่วมกับผู้อื่น
2. จัดประสบการณ์ให้สอดคล้องกับแบบการเรียนรู้ของเด็ก ให้เด็กได้ลงมือกระทำ เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้เคลื่อนไหว สำรวจ เล่น สังเกต สืบค้น ทดลอง และคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง	1. เด็กได้ช่วยหยิบผัก ผลไม้ออกจากตู้เย็น ล้างผักและผลไม้ ทำให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า
	2. เด็กได้ตักหรือตวงส่วนผสม ทำให้เด็กได้ทักษะทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ผ่านการทดลองและลงมือทำ
	3. เด็กได้ร่อนแป้ง นวดแป้ง ตอกไข่ ตีไข่ ทำให้เด็กได้ลงมือกระทำ ทดลองผสมและคนส่วนประกอบต่าง ๆ

แนวทางการจัดประสบการณ์ตามหลักสูตรการศึกษา ปฐมวัย พุทธศักราช 2560	กิจกรรมที่เด็กได้ปฏิบัติจากงานครัว
3. จัดประสบการณ์แบบบูรณาการ โดยบูรณาการ ทั้งกิจกรรม ทักษะ และสาระการเรียนรู้	1. เด็กได้หั่นผัก นับสิ่งของ ได้เรียนรู้รูปทรง การนับเลข เป็นการบูรณาการเข้ากับทักษะทางคณิตศาสตร์ 2. การซึ้ง ตวง วัดส่วนผสมในการทำอาหาร เป็นการบูร ณาการเข้ากับทักษะทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์
4. จัดประสบการณ์ให้เด็กได้คิดริเริ่ม วางแผน ตัดสินใจ ลงมือกระทำ และนำเสนอความคิดโดย ผู้สอนหรือผู้จัดประสบการณ์เป็นผู้สนับสนุนอำนวยความสะดวกและเรียนรู้ร่วมกับเด็ก	1. เด็กร่วมกันคิดและตัดสินใจในการเลือกเมนูอาหาร ซึ่งช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความคิดริเริ่มในการตัดสินใจ ใช้ วัตถุดิบ และอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร 2. เด็กได้ตกแต่งจานอาหารตามจินตนาการ ทำให้เด็ก เกิดความคิดสร้างสรรค์ในกระบวนการปรุงอาหารชนิด ใหม่ ๆ
5. จัดประสบการณ์ให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่า จะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้อ ต่อการเรียนรู้ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีความสุข และ เรียนรู้การทำกิจกรรมแบบร่วมมือในลักษณะต่าง ๆ กัน	1. เด็กทำอาหารร่วมกับเพื่อนในห้องเรียน และเด็กได้ สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นขณะทำอาหาร ช่วย ส่งเสริมให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. เด็กได้รับประทานอาหารที่ร่วมกันทำขึ้นใน บรรยากาศที่อบอุ่น เชื่อมโยงการเรียนรู้กับ สภาพแวดล้อมในชีวิตจริง
6. จัดประสบการณ์ให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อและ แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายและอยู่ในวิถีชีวิตของเด็ก สอดคล้องกับบริบท สังคม และวัฒนธรรมที่แวดล้อม เด็ก	1. เด็กได้ไปสถานที่จริง เช่น ตลาด ซูเปอร์มาร์เก็ต ทำ ให้เด็กได้เรียนรู้บริบท สังคม และวัฒนธรรมที่แวดล้อม เด็ก 2. เด็กได้เรียนรู้วิธีการประกอบอาหารจากผู้เชี่ยวชาญ และบอร์ดแสดงขั้นตอนประกอบอาหาร ทำให้เด็ก ได้มีปฏิสัมพันธ์กับสื่อที่หลากหลาย
7. จัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมลักษณะนิสัยที่ดีและ ทักษะการใช้ชีวิตประจำวันตามแนวทางหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และการมีวินัย ให้เป็นส่วนหนึ่งของการจัด ประสบการณ์การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง	1. เด็กได้ล้างจาน เช็ดโต๊ะ ทำให้เด็กรู้จักรักษาความ สะอาด 2. เด็กใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร ทำให้เด็ก รู้จักมารยาท และส่งเสริมลักษณะนิสัยที่ดีในการ รับประทานอาหาร 3. ให้เด็กรับประทานอาหารของตนเองให้หมด ทำให้ เด็กรู้จักรับผิดชอบในการรับประทานอาหาร

แนวทางการจัดประสบการณ์ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560	กิจกรรมที่เด็กได้ปฏิบัติจากงานครัว
8. จัดประสบการณ์ทั้งในลักษณะที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้าและแผนที่เกิดขึ้นในสภาพจริงโดยไม่ได้อาการณไว้	1. เด็กได้ทำงานเป็นกลุ่ม มีการแบ่งหน้าที่ตามสามารถและความสนใจของเด็ก 2. เด็กได้แก้ปัญหาหรือสังเกตการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการปรุงอาหาร
9. จัดทำสารนิทัศน์ (การจัดทำข้อมูลที่แสดงให้เห็นร่องรอยพัฒนาการเรียนรู้จากการจัดกิจกรรม) ด้วยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กเป็นรายบุคคล นำมาไตร่ตรองและใช้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กและการวิจัยในชั้นเรียน	1. การนำเสนอในรูปแบบผลงานศิลปะ การพูดปากเปล่า พร้อมเล่าประสบการณ์ในการลงมือทำ สามารถใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำสารนิทัศน์ได้ 2. การบันทึกคำพูดและพฤติกรรมของเด็กโดยครูและผู้ปกครอง ภาพถ่ายขณะทำกิจกรรมการประกอบอาหาร ทำให้ได้เห็นความก้าวหน้าของพัฒนาการ และการเรียนรู้ของเด็ก
10. จัดประสบการณ์โดยให้พ่อแม่ ครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วม ทั้งการวางแผน การสนับสนุน สื่อแหล่งเรียนรู้ การเข้าร่วมกิจกรรมและการประเมินพัฒนาการ	1. เด็กได้ความรู้จากปราชญ์ชาวบ้านและแหล่งเรียนรู้ในชุมชน ทำให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็ก 2. เด็กได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ และครอบครัว เช่น การเตรียมวัตถุดิบ ทำให้พ่อแม่ และครอบครัวมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

ตารางข้างต้นสรุปได้ว่า งานครัวสามารถจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัยได้ โดยแนวทางในการจัดกิจกรรมนั้นสามารถจัดให้สอดคล้องกับแนวทางการจัดประสบการณ์ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 และเพื่อเป็นการส่งเสริมทักษะต่าง ๆ ให้กับเด็ก ทั้งนี้การจัดกิจกรรมขึ้นอยู่กับแนวทางแต่ละบุคคลในการนำกิจกรรมไปปรับใช้ให้เหมาะสม

บทสรุป

งานครัวเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหารตั้งแต่การเตรียมตัวในการทำอาหาร ตลอดจนประกอบอาหารเสร็จสิ้นและพร้อมรับประทาน ซึ่งการทำงานครัวตั้งแต่เด็กถือเป็นการสร้างประสบการณ์ที่ดีในการทำงานครัวให้กับเด็ก งานครัวมีหลากหลายประเภท ในแต่ละประเภทเด็กสามารถมีส่วนร่วมได้ตั้งแต่การวางแผนและตัดสินใจเลือกเมนูอาหาร การเลือกซื้อวัตถุดิบที่จะต้องเลือกซื้อวัตถุดิบที่สดและสะอาด จัดเตรียมภาชนะและอุปกรณ์ให้ถูกต้องและเหมาะสมกับประเภทอาหาร เลือกวิธีการปรุงอาหารให้เหมาะสมกับเมนูอาหาร ไปจนถึงทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ที่ถูกตามหลักสุขอนามัย ซึ่งงานครัวสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ฝึกทักษะด้านต่าง ๆ ให้กับเด็ก ไม่ว่าจะเป็นทักษะการคิด ตัดสินใจ การ

วางแผนการปฏิบัติงาน การคาดคะเน การใช้ภาษาในการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น ความคิดสร้างสรรค์ ด้านภาษา วิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ และเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เชื่อมโยงโลกจินตนาการของเด็กมาสู่การทำงานในชีวิตจริง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของการทำงานในห้องเรียนอนุบาลและที่บ้าน โดยหากครูและผู้ปกครองจะต้องทำให้การทำงานครัวเป็นเรื่องที่สนุกสนานและน่าสนใจสำหรับเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือทำ เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานร่วมกับผู้อื่นจะช่วยให้เด็กเกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ผ่านงานครัว นอกจากนี้งานครัวยังเป็นแนวทางหนึ่งในการจัดประสบการณ์ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 อย่างไรก็ตามครูและผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการเตรียมการงานครัวสำหรับเด็กปฐมวัย ทั้งนี้ครู ผู้ปกครอง หรือผู้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กปฐมวัยสามารถนำงานครัวไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรม โดยสามารถปรับกิจกรรมงานครัวให้เข้ากับบริบทของโรงเรียนหรือชุมชน รวมถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็ก

References

- Cambridge Dictionary. (2020). Cooking. [Online]. Retrieved February 10, 2022, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/cooking?q=Co>
- Chartisathian, C. (2019, 24 June). Cooking with Kids: it's not as difficult as you think. [Online]. Retrieved February 10, 2022, from <https://adacstou.wixsite.com/adacstou/single-post/2019/06/24/Cooking-with-Kids-ไม่ยากอย่างที่คิด> (in Thai)
- Department of Health Bureau of Food and Water Sanitation (2016). Food sanitation requirements for food preparation facilities in hospitals. [Online]. Retrieved February 10, 2022, from <http://foodsana.namhai.moph.go.th/main.php?filename=hospital2> (in Thai)
- Food Network Solution. (2011). Raw material preparation. [Online]. Retrieved June 30, 2022, from <https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1290/raw-material-preparation-การเตรียมวัตถุดิบ> (in Thai)
- Iamsaard, C., Jansongsang, P., Sawangjan, S., & Chata, C. (2019). Promoting Analytical Thinking of Early Childhood from Master Parents in Surat Thani Province. *Journal of Education Studies Chulalongkorn University*, 47(2), 46-67. (in Thai)
- Ministry of Education, Office of the Basic Education Commission. (2017). The Early Childhood Curriculum B.E. 2560. Bangkok: Agricultural Cooperative Community of Thailand. (in Thai)

- Na Songkhla, W. and Chaipani, W. (1989). How to cook Thai food. [Online]. Retrieved February 10, 2022, from <http://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=13&chap=8&page=t13-8-infodetail04.html> (in Thai)
- Parrini, S. (2009). Little Kitchen. Victoria: Hardie Grant Books.
- Phanthian, S. (n.d.). Classification of kitchens and personnel management in the kitchen department. Nonpublic documentation, Hotel management and accommodation business Faculty of Humanities and Social Sciences, Suan Sunandha Rajabhat University, Bangkok, Thailand. (in Thai)
- Roong Aroon School. (2018, 1 October). Teacher leads to learn about kitchen work. [Online]. Retrieved February 10, 2022, from <https://www.roong-aroon.ac.th/?p=8787> (in Thai)
- Sukcharoen, S., Damrongpingkasakul, R, Phuudom, K., Chaidet, E., Soisungnern, P., & Supap, O. (2014). Food sanitation course guide for food handlers and food business operators. [Online]. Retrieved February 10, 2022, from <https://drive.google.com/file/d/1g9CwSXCgmPRL6eZcVvhBXdRFNBERWUlo/view> (in Thai)
- Yaosaeng, W. (n.d.) Documentation for teaching hotel kitchen courses. Nonpublic documentation, Hotel management, Suratthani Vocational College, Suratthani, Thailand. (in Thai)