



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กอบแก้ว สุวรรณศรี. "การส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน" ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการจัดการสถานเลี้ยงเด็กในชุมชน หน่วยที่ 13. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2528.
- กัลยา นาคเพ็ชร. "การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน จังหวัดนครราชสีมา" ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- กิติกร มีทรัพย์ และวรนุช เหล่าถาวร. คุยกับนักจิตวิทยาเรื่องเด็ก.  
กรุงเทพมหานคร : ปิยสาส์น, 2522.
- โกวิท ประวาลพฤกษ์. "เครื่องมือวัดด้านจิตพิสัย" ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสถิติ วิจัย และการประเมินผลการศึกษา หน่วยที่ 11. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.
- ไกรสิทธิ์ ตันติศิริรินทร์. โภชนาการและภาวะสังคมปัญหาโภชนาการในประเทศไทย.  
กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- \_\_\_\_\_ . อาหารกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : เมติคัล มีเดีย, 2530.
- ชนิษฐา เทวินทรภักดี. "กิจกรรมส่งเสริมในด้านโภชนาการ" ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการจัดการสถานเลี้ยงเด็กในชุมชน หน่วยที่ 12. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2528.
- คณะกรรมการการพัฒนาการศึกษาอบรม และเลี้ยงดูเด็ก. รายงานการศึกษาแนวทางการพัฒนาเด็กอายุ 0-5 ปี. ม.ป.ท., 2535.
- คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. การจัดบริการศูนย์เด็กวัยก่อนเรียน. กรุงเทพมหานคร : เอราวัณการพิมพ์, 2526.
- \_\_\_\_\_ . การศึกษาสภาพการอบรมในศูนย์เด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร : ศรีเดชา, 2528.
- \_\_\_\_\_ . คู่มือการจัดกิจกรรมโครงการอาหารกลางวัน. กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2529.

- คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. พัฒนาการของเด็กระดับ  
ก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2531.
- คัชรินทร์ อุณหฤกษ์. "การศึกษาเปรียบเทียบบริโภคนิสัยของเด็กวัยก่อนเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกัน 3 แห่ง ในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.
- จริยาวัตร คมพยัคฆ์ และคณะ. "สภาวะโภชนาการและบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียน เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร" วารสารโภชนาการ 17(มกราคม - มีนาคม), 2526.
- จักรสิน พิเศษสาทร. ทฤษฎีและนักปรัชญาการศึกษาของชาวตะวันตก. กรุงเทพมหานคร : ดวงกมล, 2521.
- จัน, เอ เอส ริทซี. โภชนาการเพื่อสุขภาพ. แปลจาก Learning Better Nutrition โดย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, กรุงเทพมหานคร : cursa ลาดพร้าว, 2528.
- ฉวีวรรณ จึงเจริญ. เข้าใจเด็กก่อนวัยเรียน เล่ม 3. กรุงเทพมหานคร : อักษรไทย, 2528.
- ฉัตรแก้ว ประวาทะนาวิน. "อาหารที่มีประโยชน์" ใน เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาอาหารและโภชนาการพื้นฐาน หน่วยที่ 1-4. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- ชัยรงค์ พรหมวงศ์. นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา กับการสอนระดับอนุบาล. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2521.
- ชุติมา สัจจามันท์. เด็กกับโทรทัศน์ ในวารสารวิทยากร 83(2): 2528.
- ทองทิพย์ วรรณพัฒน์ และคนอื่นๆ. หลักการสอนและการเตรียมประสบการณ์ภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 3. อุดรธานี: ภาควิชาหลักสูตรและการสอนคณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยครูอุดรธานี, 2522.
- ทศนา แชมมณี และคนอื่นๆ. ชุดกิจกรรมฝึกทักษะการทำงานกลุ่มสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

- นันทิยา เกิดวิชัย. "ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัย กับภาวะโภชนาการของ  
เด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถม  
ศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- บุปผา สุจริตนปรีชา. "เทคนิควิธีการในการแก้ปัญหาเด็กที่มีปัญหาทางโภชนาการ"  
ใน เอกสารประกอบการสอนโภชนาการ และการจัดบริการอาหาร  
สำหรับเด็กปฐมวัย. พิษณุโลก : ฝ่ายเอกสารตำรา วิทยาลัยครูพิษณุ  
สงคราม, 2531.
- บุษบง ทองอยู่. "บทบาทผู้ปกครอง และครูในการสร้างเสริมลักษณะนิสัยที่ดีให้  
เด็กปฐมวัย" ใน เอกสารการสอนชุดวิชา การสร้างเสริมลักษณะนิสัย  
ระดับปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 10. กรุงเทพมหานคร: รุ่งศิลป์การพิมพ์,  
2526.
- เบญจา แสงมลิ. "กิจกรรมสร้างเสริมลักษณะนิสัยปฐมวัยด้านสุขนิสัย" ใน  
เอกสารการสร้างเสริมลักษณะนิสัยระดับปฐมวัยศึกษา.  
กรุงเทพมหานคร : สุโขทัยธรรมมาธิราช, 2527.
- ประดอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร :  
ศูนย์หนังสือ ดร.ศรีสง่า จำกัด, 2528.
- ประนอม รอดคำดี และคนอื่นๆ. รายงานผลการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการของ  
เด็กระดับประถมศึกษา. มปท., 2527.
- ประภาพรรณ เอี่ยมสุภานิต. "การเตรียมความพร้อมด้านลักษณะนิสัย" ใน  
เอกสารการสอนชุดวิชา ฝึกอบรมครูและผู้เกี่ยวข้องกับ การอบรม  
เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 13. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี :  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2533.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. "การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ" ใน เอกสารประกอบการ  
ประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง พฤติกรรมการกินของคนไทย ภาควิชา  
สุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

- ประสพ ยุทธงามธางกูร. บทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ  
ให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดขอนแก่น. ปริญญาณิพนธ์  
การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
2530.
- ปราณี แก้วเจริญ. "โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย" ใน เอกสารการสอนชุด  
วิชา ฝึกอบรมครูและผู้เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย หน่วยที่  
3. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2531.
- สุดดี กุณอินทร์ และคณะ. "แนวคิดในการสร้างเสริมลักษณะนิสัยเด็กปฐมวัย"  
ใน เอกสารการสอนชุดวิชา การสร้างเสริมลักษณะนิสัยปฐมวัยศึกษา  
หน่วยที่ 2. กรุงเทพมหานคร: รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2526.
- พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ และคนอื่นๆ. "รายงานการวิจัยเรื่อง ปัจจัยเสี่ยงต่อ  
ภาวะทุพโภชนาการในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ในชุมชนรอบโรงงาน  
ทอผ้าแห่งหนึ่งของกรุงเทพมหานคร," โภชนาการสาร. 21(3):  
209-240 ; กรกฎาคม-กันยายน, 2530.
- พัชรา กาญจนารักษ์. สาธารณสุขชั้นนำ. กรุงเทพมหานคร : บรรณกิจ, 2523.
- พัฒนา ชัชพงศ์. "หลักการจัดการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย," ใน เอกสาร  
การฝึกอบรมพี่เลี้ยงเด็กก่อนประถมศึกษา สถานสงเคราะห์เด็ก และ  
สถานรับเลี้ยงเด็กเอกชน ของกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวง  
มหาดไทย. มปท., 2531.
- ไพโรจน์ นิงสานนท์. รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องสาเหตุและปัจจัย  
ที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย. กรุงเทพมหานคร : เทคนิค 13,  
2519.
- ภารดี เต็มเจริญ และคนอื่นๆ. รายงานผลการวิจัยเรื่อง ภาวะโภชนาการและ  
นิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียน  
สังกัดกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : คณะสาธารณสุข  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

- ยุพิน ตวีรส. "ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อ และ  
และบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน  
ประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ยุวดี กาญจนันธุ์. "โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย" ใน เอกสารประกอบการ  
สอนชุดวิชา การจัดการศูนย์และ ร.ร.ปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 11.  
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2528.
- เยาวณี วงศ์ศิริ. "การปรับปรุงพฤติกรรมการกินของเด็กวัยก่อนเรียน โดยใช้  
หลักการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและครูโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ."  
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- เยาวพา เดชะคุปต์. กิจกรรมสำหรับเด็ก. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์,  
2528.
- \_\_\_\_\_. การจัดการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร:  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.
- ราตรี ทองสวัสดิ์ และคณะ. "การจัดประสบการณ์ชั้นเด็กเล็กและการศึกษาดูงาน"  
ใน เอกสารชุดอบรมบุคลากรทางการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา  
หน่วยที่ 6. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2529.
- รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง และวิจิตร พึ่งลัดดา. "พฤติกรรมการบริโภคที่มีความ  
สัมพันธ์กับการเป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับ กรณีศึกษาบ้านห้วยดง จังหวัด  
ขอนแก่น," โภชนาการสาร. 21(2) : 114 - 128 ; เมษายน-  
มิถุนายน, 2530.
- วัลย์ทิพย์ สาชลวิจารณ์. บริโภคนิสัยของเด็ก. กรุงเทพมหานคร :  
ไทยวัฒนาพานิช, 2524.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. "ปัจจัยที่ควรคำนึงในการศึกษา และวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรม  
การกิน." ใน พฤติกรรมการกินของคนไทย. กรุงเทพมหานคร :  
สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

- วันเพ็ญ บุญประกอบ. "ปัจจัยที่ควรคำนึงถึงในการศึกษา และวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรม การกิน," ใน รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องพฤติกรรมกรกิน ของคนไทย ปี 2527 ของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- วิชัย ตันไพจิตร. โภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: อักษรสมัย, 2530.
- วนิดา จันทรศิริ. "การกินอาหารอย่างถูกหลักอนามัย" ใน เอกสารการสอน ชุดวิชา อาหารและโภชนาการพื้นฐาน หน่วยที่ 5-8. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526.
- วัลย์ อินทร์มพรรษ์. "นิสัยการรับประทานอาหารของเด็ก" คหเศรษฐศาสตร์. ปีที่ 19 (กันยายน-ธันวาคม 2518).
- วิณะ วีระไวทยะ. "บทบาทของครูในการปรับปรุงภาวะโภชนาการ," โภชนาการสาร. 10(3) : 40-46 ; กรกฎาคม-กันยายน, 2519.
- ศิริศจี ศิริบุญย์. "ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์. โภชนศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพมหานคร : ประยูรจำกัด, 2527.
- สมชาย ดุรงค์เดช และอโณทัย เจตนาเสน. "ประเมินผลการสอนโภชนาการ," โภชนาการสาร. 9(3) : 40-42 ; กรกฎาคม-กันยายน, 2518.
- สันติภาพ ไชยวงศ์เกียรติ. "การกินอาหาร," โภชนาการสาร. 19(3) : 7-10; กรกฎาคม-กันยายน, 2528.
- สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์. "มิติใหม่ : การจัดประสบการณ์ทางด้านอาหาร และ การประกอบอาหารให้กับเด็กในระดับปฐมวัย." ใน เอกสารประกอบการ สอนการนิเทศการปฏิบัติงานในสถานศึกษาปฐมวัย. มปท., 2534.
- เสาวณีย์ จักรพิทักษ์. โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

- โสภา ญาณภริณี. "ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี." วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2527.
- อาภรณ์ เลิศสุโกชนิชย์. โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูสวนดุสิต, 2535.
- อารยา สุขวงศ์ และคนอื่นๆ. แผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาล 2 โรงเรียนสาธิตอนุบาลละอออุทิศ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2532.
- อารี วัลยะเสวี และคณะ. โรคโภชนาการ เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร: สัมประสิทธิ์การพิมพ์, 2525.
- อดีตอนุกรรมการสาขาโภชนศาสตร์. ตำราโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร : cursa, 2518.
- อุดมลักษณ์ กุลพิจิตร. "ทรรศนะในการจัดการศึกษาปฐมวัย" รักลูก. 9 (ตุลาคม), 2534.
- อุทัย พิศลยบุตร. ตำราโภชนาการสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: เจริญสุข, 2528.

#### ภาษาอังกฤษ

- Anliker, Jean Ann. "The Relationship between Parented Cues and the Development of Food Habits in Preschool Children," in Dissertation Abstract International. 46, 1985.
- Beaty, Janice J. Skills for Preschool Teachers. 2nd ed. Ohio: Merrill Publishing Company, 1984.
- Croft, Doreen and Hess, Robert D. An Activities Handbook for Teachers of Young Children. New York: Macmillan Publishing Company, 1975.

- Danoff, Judith. Open for Children. New York: Mc.Graw-Hill Inc., 1981.
- Decker, Celia Anita. Planning and Administering Early Childhood Programs. New York Mc.Graw-Hill Inc., 1984.
- Eliason, Claudia F. A Practical Guide to Early Childhood Curriculum. 3rd ed. Ohio: Merrill Publishing Company, 1986.
- Feeney, Atephanie. Who Am I in the Lives Children? 3rd ed. Ohio: Merrill Publishing Company, 1986.
- Flemming, Bommie Mack. Resourcer For Creative Teaching in Early Childhood Education. Canada: Nelson Canada, 1977.
- Goodwin and Pollen. Creative Food Experiences for Children. Washington, D.C. : Center for Science in the Public Interest, 1980.
- Gordon, Ann Miles. Beginnings and beyond. 2 nd ed. Canada: Nelson Canada, 1989.
- Hendrick, Joanne. Total Curriculum for the Young Child. 2nd ed. New Jersey : Prentice Hall, Inc., 1986.
- Herr, J. and Morse, W. Food and thought : nutrition education for young children. Young Children. November 1982, 381 3-11.
- Hilderbrand, Verna. Guiding Young Children. New York: Macmillian Publishing Company, 1975.
- \_\_\_\_\_. Introduction to Early Childhood Education. 4th ed. New York: Macmillan Publishing Company, 1986.



- Jelliffe, D.B. Effect of Malnutrition on Bahavioral and Social Development. In Proceedings of Western Hemisphere Nutrition Congress. Chicago American Medical Association, 1985.
- Johnson, Susan Lee. Parental Influences on Children's Eating Style and Weight Outsome. America : Illinois, 1993.
- Leeper, Surah Hammond. Good Schools for Young Children. 3rd ed. New York: Macmillan Publishing Company, 1974.
- Leverton, R.M. "Facts and Fallacies about Nutrition and Learning," Journal of Nutrition Education. 1(7), 1969.
- Lindberg, Lucile and Swedlow, Rita. Early Childhood Education. New York: Macmillan Publishing Company, 1980.
- Lundsteen, Sara W. Guiding Young Children's Learning. New York: McGraw Hill, Inc., 1981.
- Mack, Jeanne. Early Childhood Development and Education. Canada: Delmar Publishers, 1975.
- Mayesky, Marg. Creative Activities for Young Children. Canada: Delmar Publishers, 1985.
- Rourke, Thomas W.O., and Koizumi, Kiyoka. "What Does Johnny Know About Nutrition?" The Journal of School Health. April, 1982.
- Seefeldt, Carol. Teaching Young Children. New York: Prentice Hall Inc., 1980.

Werle, Mary A. Behavioral Parent Training In The Treatment  
of Selective Food Refusal : An Ecological Analysis.  
America : Illinois, 1994.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิตติยวดี บุญซื่อ  
อาจารย์พิเศษภาควิชาประถมศึกษา สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประนอม รอดคำดี  
อาจารย์ประจำภาควิชา พยาบาลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ ดร. สิริมา ภิญโญนนิตพงษ์  
อาจารย์ประจำภาควิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย  
คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม
4. อาจารย์ชวลี ช่วยเอื้อ  
อาจารย์ 2 ช่วยราชการ กองวิชาการ  
สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ
5. อาจารย์อารี เกษมรัตติ  
อาจารย์ประจำชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลสามเสน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

หลักการ และเหตุผลของโครงการประสพการณ์เกี่ยวกับอาหาร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## โครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารเพื่อพัฒนาพฤติกรรม ในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

### สภาพและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบัน อาหารสำเร็จรูปและขนมสำหรับเด็กมีอิทธิพลต่อเด็กมาก ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเนื่องจากอิทธิพลของการโฆษณา ซึ่งมีการสร้างแรงจูงใจให้เด็กเกิดความสนใจ และเรียกร้องให้พ่อแม่ ผู้ปกครองซื้อหาให้รับประทาน อาทิเช่น ทอฟฟี่ ลูกอมช็อคโกแลต น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบต่างๆ ซึ่งอาหารดังกล่าว เป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็ก และเมื่อเด็กรับประทานเข้าไปมากๆ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ดังนั้น พ่อแม่ ครู ผู้ดูแลเด็ก จึงควรให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก แต่จากสภาพการจัดการเรียนการสอนเรื่องอาหารให้แก่เด็กวัยอนุบาลในปัจจุบัน ยังไม่ได้มุ่งเน้นการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กเพียงพอ อีกทั้งบ้านและโรงเรียนยังไม่ได้สนับสนุนและพัฒนาเด็กไปในทิศทางเดียวกันในเรื่องนี้ ซึ่งส่งผลให้พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร จากสภาพปัญหาดังกล่าวจึงมีความจำเป็นที่เด็กวัยอนุบาลจะต้องได้รับการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร โดยที่พ่อแม่ ครู ผู้ดูแลเด็กวัยอนุบาลจะต้องร่วมกันส่งเสริมเด็กไปในทิศทางเดียวกัน ให้เด็กเกิดความคุ้นเคย การยอมรับเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และไม่รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของเด็กต่อไปในอนาคต

### หลักการและเหตุผล

การมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้นของการดำรงชีวิต การเจริญเติบโต และการเรียนรู้ และมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

เด็กวัยอนุบาลอยู่ในวัยที่เด็กเริ่มสร้างนิสัยการรับประทานอาหารของตนเองขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อตัวเด็กเองไปจนตลอดชีวิต หากเด็กมีความคุ้นเคย และการยอมรับเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้เป็นอย่างดีก็จะช่วยให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อร่างกาย จากเหตุผลดังกล่าว ผู้ปกครองจำเป็นต้องร่วมมือกับทางโรงเรียนในการที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กเกิดการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร เพื่อพัฒนาเด็กไปในทิศทางเดียวกัน

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้บิดา มารดา ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยอนุบาล สามารถส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้แก่เด็กวัยอนุบาลได้ และเป็นไปในทิศทางเดียวกับที่โรงเรียน

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลให้ดีขึ้น
2. เป็นแนวทางที่ช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ได้ตระหนักถึงความสำคัญและสนับสนุนการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล
3. ได้แนวทางที่จะช่วยเหลือ และพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร ให้แก่เด็กวัยอนุบาลต่อไปในอนาคต



### วิธีดำเนินการ และกำหนดนัดหมาย

1. ผู้ปกครองที่สนใจเข้าร่วมโครงการ ส่งใบสมัครได้ที่ โรงเรียน  
สาธิตอนุบาลจันทระเกษม โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้นในการสมัคร
2. ท่านผู้ปกครองที่สนใจสามารถสมัครได้โดยการกรอกใบสมัคร ที่  
แนบมากับโครงการ และส่งกลับมาที่โรงเรียนภายในวันที่ 6 มกราคม 2538
3. รับสมัครจำนวนจำกัดเพียง 15 ท่าน

ระยะเวลาในการดำเนินงาน 9 มกราคม - 3 มีนาคม พ.ศ. 2538



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบสมัคร โครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารเพื่อพัฒนาพฤติกรรม

ในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

ข้าพเจ้าชื่อ ..... นามสกุล.....  
 เป็นผู้ปกครองของ ต.ช./ต.ญ.....นามสกุล.....  
 ชั้น..... เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....  
 อายุ.....ปี

มีความประสงค์ขอสมัครเข้าร่วมโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร  
 เพื่อพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล และยินดีเข้าร่วม  
 โครงการเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 9 มกราคม ถึง 3 มีนาคม พ.ศ. 2538

ลงชื่อ.....

### รายละเอียดส่วนตัวของผู้ปกครอง

ข้าพเจ้าชื่อ ..... นามสกุล.....  
 อายุ.....ปี เกี่ยวข้องกับเด็กเป็น.....อาชีพ.....  
 วุฒิสุงที่สุดทางการศึกษา.....รายได้ : เดือน.....  
 บ้านเลขที่..... ตรอก/ซอย..... ถนน.....  
 ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....  
 รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....



**ภาคผนวก ค**

**คำแนะนำการใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของ  
โครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร**



**ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

## แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร

### คำแนะนำการใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของเด็กวัยอนุบาล

แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของเด็กวัยอนุบาลฉบับนี้ สร้างขึ้นโดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ครูและผู้ปกครองใช้จัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารให้แก่เด็ก เพื่อพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลในด้านการเลือกรับประทานอาหาร ดังต่อไปนี้

1. นม
2. ผัก
3. ผลไม้
4. เนื้อสัตว์
5. ไข่
6. อาหารที่ไม่มีประโยชน์

### ลักษณะของแผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร

แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของเด็กวัยอนุบาลนี้ เป็นแผนการจัดประสบการณ์ซึ่งประกอบด้วยหน่วยการสอนทั้งสิ้น 7 หน่วย สำหรับใช้สอน 8 สัปดาห์ ดังนี้

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| สัปดาห์ที่ 1, 2 | หน่วย อาหารดีมีประโยชน์ |
| สัปดาห์ที่ 3    | หน่วย ผลไม้             |
| สัปดาห์ที่ 4    | หน่วย ผัก               |
| สัปดาห์ที่ 5    | หน่วย สัตว์บก           |
| สัปดาห์ที่ 6    | หน่วย สัตว์น้ำ          |
| สัปดาห์ที่ 7    | หน่วย ไข่               |
| สัปดาห์ที่ 8    | หน่วย นม                |

ในหน่วยการสอนทั้งหมด 8 สัปดาห์นี้ ประกอบด้วยการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่โรงเรียน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งมีขั้นตอนของการจัดประสบการณ์ดังนี้

1. การจัดประสบการณ์สร้างความรู้ความคุ้นเคย และการยอมรับอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่

- 1.1 ประสบการณ์การเรียนรู้แหล่งที่มาของอาหาร
- 1.2 ประสบการณ์การเลือกซื้อ หรือเตรียมอาหาร
- 1.3 ประสบการณ์การประกอบอาหาร
- 1.4 ประสบการณ์การช่วยจัดเตรียมอาหาร
- 1.5 ประสบการณ์ขณะรับประทานอาหาร

2. การจัดประสบการณ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

ในระยษะทดลองนี้ นอกจากผู้วิจัยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่โรงเรียนแล้ว ผู้วิจัยจัดให้มีแผนการจัดประสบการณ์สร้างความรู้ความคุ้นเคย และการยอมรับอาหาร เพื่อให้ผู้ปกครองช่วยฝึกลูกที่บ้าน ซึ่งโครงสร้างการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่โรงเรียนและที่บ้าน ดังแสดงในแผนภูมิที่ 3

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แผนภูมิที่ 3 การจัดการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการจัดการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร**

โครงการจัดการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร



- |  |  |
|--|--|
| <p>1. การจัดการประสบการณ์สร้างควม<br/>คืบเคยและยอมรับอาหารที่มีประโยชน์</p> <p>1.1 ประสบการณ์การเรียนรู้<br/>แหล่งที่มาของอาหาร</p> <p>1.2 ประสบการณ์การเลือกซื้ออาหาร</p> <p>1.3 ประสบการณ์การประกอบอาหาร</p> <p>1.4 ประสบการณ์การช่วยจัดเตรียม<br/>อาหาร</p> <p>1.5 ประสบการณ์ขณะรับประทาน<br/>อาหาร</p> | <p>1. การจัดการประสบการณ์สร้างควม<br/>คืบเคยและยอมรับอาหารที่มีประโยชน์</p> <p>1.1 ประสบการณ์การเรียนรู้<br/>แหล่งที่มาของอาหาร</p> <p>1.2 ประสบการณ์การเลือกซื้ออาหาร</p> <p>1.3 ประสบการณ์การประกอบอาหาร</p> <p>1.4 ประสบการณ์การช่วยจัดเตรียม<br/>อาหาร</p> <p>1.5 ประสบการณ์ขณะรับประทาน<br/>อาหาร</p> |
| <p>2. การจัดการประสบการณ์ให้ความรู้เกี่ยวกับ<br/>การรับประทานอาหาร</p>   |  |

## ภาคผนวก ง

### แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร

1. แผนการจัดประสบการณ์ให้ความรู้ที่ครูจัดให้กับเด็กที่โรงเรียน  
เรื่องประโยชน์ของผัก
  2. แผนการจัดประสบการณ์สร้างความคุ้นเคยและการยอมรับอาหาร  
ที่ครูจัดให้เด็กที่โรงเรียน
    - 2.1 แผนการจัดประสบการณ์ เกี่ยวกับแหล่งที่มาของอาหาร  
ประเภทผัก
    - 2.2 แผนการจัดประสบการณ์ เกี่ยวกับการประกอบอาหารจากผัก
    - 2.3 แผนการจัดประสบการณ์ ขณะรับประทานอาหาร
  3. แผนการจัดประสบการณ์สร้างความคุ้นเคยและการยอมรับอาหาร  
ที่ผู้ปกครองจัดให้เด็กที่บ้าน
    - 3.1 แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหาร  
ประเภทผัก
    - 3.2 แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร
- แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหารของสำนักงานคณะกรรมการ  
การศึกษาเอกชน
4. ขอบข่ายสำหรับครูในการจัดกิจกรรมรับประทานอาหารให้แก่เด็ก  
ที่โรงเรียน
  5. แผนการจัดประสบการณ์ของผู้ปกครอง
  6. แผนการจัดประสบการณ์ให้ความรู้ที่ครูจัดให้กับเด็กที่โรงเรียนเรื่อง  
ประโยชน์ของผัก

## แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์ที่เกี่ยวกับอาหาร

### หน่วยฝึก

#### 1. แผนการจัดประสบการณ์ให้ความรู้ที่ครูจัดให้กับเด็กที่โรงเรียน

##### เรื่อง ประโยชน์ของผัก

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้เด็กสามารถบอกถึงประโยชน์ของผักได้
  2. เพื่อให้เด็กสังเกตพฤติกรรมการรับประทานผักของผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 30 นาที

สื่อ และอุปกรณ์ การ์ตูนเรื่อง ป๊อปปาย  
โทรทัศน์  
เครื่องฉายวิดีโอ

##### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูสนทนากับเด็กโดยพูดคุยกับเด็กว่า
  - เมื่อเข้าชั้นก่อนที่เด็กๆ จะมาโรงเรียน เด็กๆ รับประทานข้าวกับอะไรคะ อาหารเข้าที่เด็ก ๆ รับประทานมีส่วนประกอบของอะไรบ้างคะ เมื่อเข้าชั้นใครได้รับประทานไข่ (หรือเนื้อหมูหรือเนื้อไก่) บ้าง ยกมือขึ้นสิคะ แล้วเด็ก ๆ รับประทานอาหารเข้าหมดหรือเปล่านั้นคะ เก่งมากคะ

จากนั้นครูซักถามเด็กเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยใช้ตัวอย่างคำถามดังต่อไปนี้

  - เมื่อเข้าชั้น คุณแม่ทำอาหารอะไรให้รับประทานคะ
  - มีใครบ้างคะที่ได้รับประทานผักมาบ้าง ผักอะไรคะ
  - เด็ก ๆ คนไหนชอบรับประทานผักบ้างคะ ทำไมจึงชอบ และเด็ก ๆ



คนไหนไม่ชอบรับประทานผักบ้าง ทำไมจึงไม่ชอบ

2. ครูพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับประโยชน์ของการรับประทานผัก

โดยพูดคุยกับเด็กว่า

- เด็กๆ ทราบไหมคะว่า ผักมีประโยชน์ต่อร่างกายของคนเรา  
อย่างไรบ้าง
- ถ้าเด็กๆ ไม่ยอมรับประทานผัก จะทำให้ร่างกายของเด็กๆ เป็น  
อย่างไร

3. จากนั้นครูบอกกับเด็กว่า ครูจะพาเด็กๆ ไปดูการ์ตูนเรื่อง  
ป๊อปปาย และพูดคุยกับเด็กจากตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

- วันนี้ ครูจะพาเด็กๆ ไปดูการ์ตูนเรื่องหนึ่ง เด็กๆ ลองทาย  
สิคะว่าเป็นการ์ตูนเรื่องอะไร ครูจะบอกให้หะคะว่า เป็น  
การ์ตูนที่มีพระเอกชื่อ ป๊อปปายเป็นคนที่ชอบรับประทานผัก  
เพื่อให้ร่างกายมีกำลัง
- เด็ก ๆ ลองสังเกตนะคะว่า ป๊อปปายชอบรับประทาน  
อะไรเป็นพิเศษ

4. ครูพาเด็กไปดูการ์ตูนเรื่อง ป๊อปปาย และเมื่อดูการ์ตูนจบ ครูพูด  
คุยกับเด็กว่า

- จากการ์ตูนที่เด็กๆ ได้ดูไป เด็กๆ คิดว่าทำไม ป๊อปปายจึง  
เป็นคนที่มีความสุขดี และร่างกายแข็งแรงคะ
- เด็กๆ อยากมีร่างกายที่แข็งแรงเหมือน ป๊อปปาย หรือไม่คะ  
และทำอย่างไรจึงจะทำให้ร่างกายของเด็กๆ แข็งแรงเหมือน  
ป๊อปปายคะ

5. ครูสรุปให้เด็กฟังอีกครั้งเกี่ยวกับ ประโยชน์ของผักโดยถามว่า

- เด็ก ๆ คิดว่าผักช่วยทำให้ร่างกายของเราแข็งแรงได้อย่างไร  
ผักเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของคนเรา และ

ผักสามารถนำไปประกอบอาหารต่างๆ ได้มากมาย นอกจากนี้ในผักจะมีวิตามิน  
และเกลือแร่ต่างๆ ที่ช่วยทำให้ร่างกายของเราแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค และ  
ช่วยไม่ให้ท้องผูกด้วย

การประเมินผล

สังเกตความสนใจของเด็ก

สังเกตการตอบคำถามของเด็ก



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 2. แผนการจัดประสบการณ์สร้างความรู้ความคุ้นเคยและการยอมรับอาหารที่ครูจัดให้ เด็กที่โรงเรียน

### 2.1 แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับแหล่งที่มาของอาหารประเภทผัก

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้เด็กมีประสบการณ์ที่สนุกสนานกับการปลูกผัก
  2. เพื่อให้เด็กคุ้นเคยกับอาหารประเภทผัก

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 30 นาที

<u>สื่อ และอุปกรณ์</u>	เมล็ดถั่วเขียว	กระถาง	ทราย
	ผักบวบรดน้ำ	ผ้าขาวบางหรือใบตองแห้ง	

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูร้องเพลง "ผัก" ให้เด็กฟัง ซึ่งมีเนื้อร้องดังนี้  
กินผักกันเถอะเรา บวบ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว แตงกวา  
กวางตุ้ง ผักบุ้ง โหระพา มะเขือเทศสีดา ฟักทอง กะหล่ำปลี
2. ครูสนทนาซักถามเด็กเกี่ยวกับแหล่งที่มาของอาหารประเภทผักว่า  
ผักที่เรานำมารับประทานเราได้มาจากที่ใด โดยพูดคุยกับเด็ก จากตัวอย่างคำพูด  
ดังต่อไปนี้
  - เด็กๆ คะ เมื่อเช้าเด็กๆ ทานข้าวกับอะไรบ้างคะ ใครทานผัก  
มาบ้าง ผักอะไรคะ
  - ผักที่เราทานมาจากไหนคะ
  - เด็กๆ ทราบไหมคะ ผักที่เราทานได้มาจากไหนคะ
3. ครูพูดคุยกับเด็กว่า เราสามารถปลูกผักรับประทานเองได้ วันนี้  
เราจะมาทดลองปลูกผักกัน โดยพูดคุยกับเด็ก จากตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้
  - เด็กๆ คะเมื่อเช้านี้ คุณแม่ของน้อง.....นำเมล็ดพันธุ์  
ผักมาให้ 2 ชนิด น้อง.....นำเมล็ดพันธุ์ผักมาด้วย  
ท้ายซีคะว่า เป็นเมล็ดอะไร ที่ต้นเป็นเส้นยาวๆ มีหัวเล็กๆ

ใส่แกงจืดก็ได้ ใช้ผักก็ได้

- เก่งมากค่ะ ถั่วงอก วันนี้ครูจะให้เด็ก ๆ ลองเพาะถั่วงอก ถั่วงอกเกิดจากเมล็ดถั้วเขียว แต่ก่อนจะเพาะต้องแช่น้ำก่อน
4. ครูนำเมล็ดถั้วเขียวที่แช่น้ำ และยังไม่ได้แช่น้ำมาให้เด็ก ๆ ดู สันทนากับเด็ก โดยให้ตัวอย่างคำถามดังต่อไปนี้
- เด็ก ๆ ลองดูซิคะว่า เมล็ดถั้วเขียวที่ครูนำมาให้ 2 จานนี้ แตกต่างกันอย่างใด ไหนใครอยากออกมาลองจับดูบ้าง
  - ครูขออาสาสมัคร 2-3 คน ทดลองจับเมล็ดถั้วเขียวทั้ง 2 จาน และให้บอกถึงความแตกต่างของเมล็ดถั้วเขียวทั้ง 2 จาน
5. ครูพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับวิธีการเพาะถั่วงอก ว่า
- การที่เราจะเพาะถั่วงอก เราจะต้องนำเมล็ดถั้วเขียวที่แช่น้ำ แล้ว ใส่ลงในกระถางที่ใส่ทรายเอาไว้ เมื่อใส่ถั้วเขียวพอแล้ว เราก็จะนำเอาผ้าขาวบาง หรือใบตองมาคลุมทับไว้ แล้วรดน้ำ เพื่อให้ถั้วเขียวชุ่มชื้น เด็ก ๆ ทำได้ไหมคะ
6. ครูให้เด็กเริ่มทดลองเพาะเมล็ดพันธุ์ผัก โดยคอยดูแลเด็กให้เพาะไปตามขั้นตอนที่กำหนด และในขณะที่เด็กเพาะนั้น ครูพูดคุยกับเด็กจากตัวอย่าง คำพูด ดังต่อไปนี้
- เด็ก ๆ ค่อย ๆ ใส่เมล็ดลงในกระถางที่ใส่ทรายไว้ นะคะ โดยให้เมล็ดอยู่ในทราย
  - พຽຽນນີ້ເມື່ອເດັກໆ ມາຄົງໂຮງຮຽນຕອນເຊົ້າ ເດັກໆ ອຳລິມມາ ຮດນ້ຳຝັກທີ່ປຼຸກໄວ້ນະຄະ ແລ້ວລອງສິ່ງເກດສີຄະວ່າເມລິດມີການ ເປັລຢັນແປລງອຳໄພໄວ້
7. ครูและเด็กช่วยกันเก็บเครื่องมือที่ใช้ในการเพาะพันธุ์ผัก พร้อมทั้งทำความสะอาดมือและร่างกายให้เรียบร้อย

**หมายเหตุ** หลังจากจบกิจกรรมแล้ว ครูคอยดูแลให้เด็กมารดน้ำผักทุกเช้า และ สันทนาการเจริญเติบโตของผัก และคอยสังเกตว่า เมื่อไรผักจะ โตพอที่จะรับประทานได้

การประเมินผล

สังเกตความสนใจของเด็ก

สังเกตการตอบคำถามของเด็ก



ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 2.2 แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับการประกอบอาหารจากผัก

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้เด็กสนุกสนานกับการประกอบอาหารประเภทผัก
  2. เพื่อให้เด็กมีส่วนร่วมในการจัดอาหารที่มีประโยชน์ และนำรับประทาน

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 30 นาที

สื่อ และอุปกรณ์ ผักสดชนิดต่าง ๆ เช่น ผักกาดหอม ข้าวโพด มะเขือเทศ ถั่วแดงหลวง แดงกว่า แครอท น้ำสลัด

อุปกรณ์การประกอบอาหาร เช่น จาน ช้อน อ่างน้ำ ที่ขูดผัก มีดพลาสติก

### ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. ครูให้เด็กนำผักชนิดต่าง ๆ ที่เด็กจัดเตรียมมาจากบ้าน นำมาใส่ตะกร้าที่ครูจัดเตรียมไว้ให้ และพูดคุยกับเด็กจากตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้
  - เด็กๆ คะ เด็กคนไหนรู้จักชื่อของผักที่อยู่ในตะกร้าบ้าง ใครเคยรับประทานผักชนิดไหนในตะกร้าบ้าง ใครไม่เคยรับประทานบ้าง
2. ให้เด็กบอกชื่อผักที่ตนเองชอบรับประทาน เมื่อเด็กบอกชื่อผักที่ตนเองชอบแล้ว ครูสนทนาซักถามเด็กคนอื่นๆ ว่า
  - มีเด็กๆ คนไหนอีกบ้างคะที่ชอบผัก..... เหมือนกับน้อง..... และทำไมจึงชอบ
  - มีเด็กๆ คนไหนบ้างคะที่ไม่ชอบผักชนิดนี้ ทำไมจึงไม่ชอบ
3. ครูพูดคุยกับเด็กว่า
  - เด็กๆ คะ วันนี้เราจะมาเป็นพ่อครัว แม่ครัวน้อย ๆ กัน เด็กๆ รู้ไหมคะว่า วันนี้เราจะนำผักมาประกอบเป็นอาหารอะไร..... เก่งมากค่ะ สลัดผัก เด็กๆ เคยรับประทานสลัดผักหรือไม่คะ

4. ครูอธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนในการทำสลัดผักว่า ขั้นแรก เราจะล้างผักให้สะอาดเสียก่อน เพราะว่าผักที่เราซื้อมาอาจมีเชื้อโรค ดิน ยาฆ่าแมลงต่างๆ ปะปนอยู่ จากนั้นครูอธิบายให้เด็กฟังเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำสลัดผักว่าครูมีอุปกรณ์การทำสลัดผักมาให้เด็กๆ คือ ที่ชูดผัก และมีดพลาสติก

ที่ชูดผัก จะใช้กับผัก แตงกวา และแครอท เพื่อให้แครอทหรือแตงกวาเป็นเส้นฝอยๆ เหมือนที่ครูทำตัวอย่างไว้ให้ดู

มีดพลาสติก จะใช้กับกะหล่ำปลี มะเขือเทศ แตงกวา เพื่อหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ

ส่วนข้าวโพด เราจะใช้มือแกะให้ข้าวโพดออกเป็นเม็ดๆ เด็กๆ คนไหนอยากออกมาแกะข้าวโพด ชูดแครอท แตงกวาให้เป็นเส้นยาวๆ หรือหั่นกะหล่ำปลีสีม่วง มะเขือเทศ เป็นชิ้นเล็กๆ ให้เพื่อนๆ ดูบ้างคะ

5. ให้เด็กลงมือทำสลัดผัก โดยที่ครูจัดผักหลายๆ ชนิด ใส่ตะกร้าไว้ให้เด็ก และเปิดโอกาสให้เด็กเลือกผักแต่ละชนิดตามความพอใจของตนเอง โดยในขณะที่เด็กลงมือทำสลัดผัก ครูพูดคุยกับเด็กจากตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

- เด็กๆ ลองสังเกตดูซิคะว่าผักที่เด็กๆ กำลังเด็ด หั่น แกะ ชูดอยู่มีสีอะไร

- ลองชิมลิคะว่า ผักกาดหอม มีรสชาติอย่างไร

- แครอทที่ชูดเส้นใหญ่ ลองจับดูลิคะว่าเป็นอย่างไร และเราจะทำอย่างไรให้เป็นเส้นเล็กๆ ใครชอบแครอทที่ชูดเส้นใหญ่ๆ บ้าง และใครไม่ชอบบ้าง ถ้าหากไม่ชอบลองทำให้เป็นเส้นเล็กๆ ลิคะ จะชอบไหม

- แกะข้าวโพด แล้วลองชิมดูลิคะว่ามีรสชาติอย่างไร

6. ให้เด็กจัดผักลงในจานให้สวยงามตามความคิดของตนเอง และให้ราดน้ำสลัดเพื่อรับประทานเป็นอาหารกลางวัน

7. ให้เด็กทุกคนช่วยกันเก็บล้างภาชนะและทำความสะอาดพื้นที่ให้เรียบร้อย

**การประเมินผล**

สังเกตความสนใจของเด็ก

สังเกตพฤติกรรมในการรับประทานของเด็ก

## 2.3 แผนการจัดประสบการณ์ขณะรับประทานอาหาร

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้เด็กทดลองรับประทานอาหารผักชนิดต่าง ๆ
  2. เพื่อให้เด็กสนุกสนานกับการรับประทานอาหารผัก

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 30 นาที

สื่อ และอุปกรณ์ สลัดผัก

### ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. ขณะรับประทานอาหารกลางวัน ครูชี้ชวนให้เด็กรับประทานอาหารสลัดผัก ที่เด็กๆ มีส่วนร่วมในการทำ โดยพูดคุยกับเด็ก จากตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้
  - เด็กๆ ลองนับดูสิคะว่า ในซามสลัดของเด็กๆ มีผักทั้งหมดกี่ชนิด
  - เด็กๆ คนไหนในซามสลัดมีผัก 3 (หรือ 4 หรือ 5) ชนิด ยกมือขึ้นซิคะ
    - คนที่ 3 ชนิด ชาดผักอะไร
    - คนที่ 4 ชนิด ชาดผักอะไร
  - เด็กๆ ลองชิมสลัดผักที่เด็กๆ ทำสิคะว่าอร่อยหรือไม่ มีรสอย่างไร
  - ใครลองทานข้าวโพด (แครอท หรือมะเขือเทศ) แล้วบ้าง ชอบไหม เพราะอะไร
  - วันนี้มีเด็กๆ คนไหนลองรับประทานอาหารผักชนิดใหม่บ้างคะ และวันนี้ใครลองรับประทานอาหารผักที่ตัวเองเคยไม่ชอบบ้างคะ เก่งมากค่ะ
2. ครูพูดคุยให้เด็กฟังเกี่ยวกับประโยชน์ของการรับประทานอาหารผักว่า
  - เด็กๆ เห็นไหมคะว่า เราสามารถทำให้ผักอร่อย น่ารับประทานได้ ด้วยการนำผักมาประกอบเป็นอาหารประเภทต่างๆ และเมื่อเด็กๆ รับประทานอาหารผัก ผักจะช่วยให้ร่างกายของเด็กๆ แข็งแรง



การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมในการรับประทานของเด็ก

สังเกตการตอบคำถามของเด็ก



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 3. แผนการจัดประสบการณ์สร้างความรู้ความคุ้นเคยและการยอมรับอาหารที่ผู้ปกครองจัดให้เด็กที่บ้าน

#### 3.1 แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารประเภทผัก

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้เด็กสนุกสนานกับการสังเกตผักชนิดต่าง ๆ ที่ร้านค้า
  2. เพื่อให้เด็กเกิดความคุ้นเคยกับการเลือกซื้อผัก

**ระยะเวลาที่ใช้** ประมาณ 30 นาที

**สื่อ และอุปกรณ์** ตลาดสด หรือซูเปอร์มาร์เก็ต ผักสดชนิดต่าง ๆ

#### ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. เวลาว่างในวันเสาร์-อาทิตย์ หรือในวันที่คุณพ่อ-คุณแม่ ต้องไปซื้ออาหารที่ตลาดหรือซูเปอร์มาร์เก็ต ให้ชี้ชวนลูกให้มีโอกาสไปเลือกซื้ออาหารกับคุณพ่อ คุณแม่
2. เมื่อไปถึงตลาด หรือซูเปอร์มาร์เก็ต คุณพ่อ คุณแม่ พาลูกไปที่ร้านผัก และแนะนำให้ลูกรู้จักชื่อของผักชนิดต่างๆ และลักษณะเด่นของผักแต่ละชนิด โดยพูดคุยกับลูกจากตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้
  - ลูกลองดูสิคะ ลูกรู้จักผักชนิดนี้หรือไม่ ผักชนิดนี้ เรียกว่า ผักกะหล่ำปลี เป็นผักที่มีสีเขียวอ่อนๆ และมีลักษณะเป็นหัวๆ ลูกลองจับดูสิคะ
  - แต่งกว่า เป็นผักชนิดหนึ่งเหมือนกัน มีทั้งสีเขียวแก่ สีเขียวอ่อน ผิวมีทั้งลักษณะเรียบ หรือขรุขระ มีรสชาติหวานกรอบ อร่อย เราสามารถนำมารับประทานได้ทั้งในขณะที่สุดและนำมาประกอบอาหารแล้ว
  - มะเขือเทศ เป็นผักอีกชนิดหนึ่ง ที่มีสีแดงสวย มีทั้งลูกเล็กและลูกใหญ่ ลูกเคยรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของมะเขือเทศ

หรือไม่คะ และลูกชอบไหม เพราะอะไร

3. คุณพ่อ คุณแม่ เปิดโอกาสให้ลูกเลือกซื้อผัก 1-2 ชนิด เพื่อนำไปทำสลัดผักที่โรงเรียน โดยพูดคุยกับลูกจากตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

- ลูกอาจจะเลือกซื้อผักชนิดใด เพื่อนำไปทำสลัดผักกับเพื่อนๆ ที่โรงเรียนคะ
- นอกจากลูกชอบแตงกวา (หรือมะเขือเทศ หรือ.....) แล้ว ลูกชอบผักชนิดใดอีกบ้างคะ เพราะอะไร

### การประเมินผล

สังเกตความสนใจของเด็ก

สังเกตการตอบคำถามของเด็ก



ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 3.2 แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้เด็กมีส่วนร่วมจัดเตรียมอาหารประเภทผักให้นำรับประทาน
  2. เพื่อให้เด็กสนุกสนานกับการทดลองชิมผักชนิดต่างๆ

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 30 นาที

สื่อ และอุปกรณ์ ผักสดชนิดต่าง ๆ  
อุปกรณ์การประกอบอาหาร เช่น กะทะ มีด ตะหลิว หม้อ อ่างน้ำ

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เมื่อกลับถึงบ้าน ให้นำผักที่ลูกเลือกซื้อมาประกอบอาหาร โดยให้ลูกมีส่วนร่วมในการทำด้วย เช่น ล้างผัก ตัดผัก หั่นผัก และในขณะที่ลูกมีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหาร พ่อแม่ ควรพูดคุยกับลูกเกี่ยวกับผักชนิดต่างๆ จากตัวอย่างคำถามดังต่อไปนี้

- ลูกอยากจะนำผัก.....ที่ลูกซื้อมา นำมาประกอบอาหารอะไร
- ลูกชอบผัก.....เพราะอะไร
- เราควรจะทำ ตัด หั่น หรือจัดวางผักอย่างไร จึงจะนำรับประทาน
- ถ้าแม่จะนำผัก.....ที่ลูกซื้อมานำมาประกอบอาหารอย่างอื่น ลูกคิดว่าอยากให้แม่ทำอาหารอะไร
- ลูกลองชิมผัก.....กับผัก.....สิคะว่ามีรสชาติเหมือนกันหรือไม่

2. เมื่อถึงเวลาอาหารให้ลูกช่วยจัดเตรียมโต๊ะอาหาร โดยให้เด็กจัดวางจาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ตามจำนวนสมาชิกภายในบ้าน

#### การประเมินผล

สังเกตความสนใจของเด็ก

สังเกตการตอบคำถามของเด็ก

**แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหารของสำนักงานคณะกรรมการ  
การศึกษาเอกชน**

**4. ขอบข่ายสำหรับครูในการจัดกิจกรรมรับประทานอาหารให้แก่เด็กที่โรงเรียน**

- ก. การให้เด็กได้ช่วยจัดโต๊ะอาหาร
- ข. การฝึกมารยาทในการรับประทานอาหาร
- ค. การรู้จักช่วยเหลือตัวเองตามวัย
- ง. การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า
- จ. การเก็บภาชนะและเครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร
- ฉ. การทำความสะอาดหลังรับประทานอาหาร (บ้วนปาก ล้างมือ

แปรงฟัน ฯลฯ)



ศูนย์วิทยทรัพย์ากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 5. แผนการจัดประสบการณ์ของผู้ปกครอง

เรื่อง ประโยชน์และโทษของผัก

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กรู้จักประโยชน์และโทษของผัก

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 30 นาที

สื่อ และอุปกรณ์ ข่าวสารถึงผู้ปกครอง  
ภาพผัก , ภาพประโยชน์และโทษของผัก  
รายการโทรทัศน์

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ปกครองอ่านข่าวสารถึงผู้ปกครอง หน่วยผัก ที่ครูแจกให้
2. ผู้ปกครองหาโอกาสสนทนาพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของผัก ผู้ปกครองควรหาภาพมาประกอบการสนทนาพูดคุยกับเด็ก หรือใช้เวลาขณะชมรายการโทรทัศน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับผัก

### การประเมินผล

สังเกตความสนใจของเด็กขณะสนทนาพูดคุย  
สังเกตการตอบคำถามของเด็ก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข่าวสารถึงผู้ปกครอง  
หน่วยฝึกสดสะอาด

เรียน ท่านผู้ปกครอง

สัปดาห์นี้ทางโรงเรียนได้จัดประสบการณ์หน่วยฝึกสดสะอาด เพื่อให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับประโยชน์และโทษของผัก คือ ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น บำรุงสายตา ทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ถ้านำผักมารับประทานไม่ถูกวิธีก็จะเกิดโทษต่อร่างกาย เช่น ผักที่มียาฆ่าแมลง เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้ปวดท้องหรือเสียชีวิตได้

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

1. ผู้ปกครองร่วมสนทนาพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการรับประทานผัก
2. ผู้ปกครองชวนเด็กร่วมกันร้องเพลงผักเจ้าที่ครูเคยสอนให้เด็กที่โรงเรียน  
เพลงผักเจ้า  
ชื่อสีจ๊ะ ผักสดสะอาด นั่นผักกาด  
นี่แตงกวา โนนคะน้า ถั่วฝักยาว  
มะเขือขาว กะหล่ำปลี

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ด้วยความปรารถนาดี

ครู \_\_\_\_\_

## 6. แผนการจัดประสบการณ์ให้ความรู้ที่ครูจัดให้กับเด็กที่โรงเรียน

เรื่อง ประโยชน์และโทษที่เกิดจากผัก

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้เด็กบอกประโยชน์ของการรับประทานผักได้
  2. เพื่อให้เด็กบอกโทษของการไม่รับประทานผักได้

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 30 นาที

สื่อ และอุปกรณ์ นิทานเรื่อง "หนูน้อยผักกาด"  
ภาพนิทาน  
เพลง "ร่ำวงปลุกผัก"

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูเล่านิทานประกอบภาพเรื่อง "หนูน้อยผักกาด"
2. ครูและเด็กร่วมกันสนทนาและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาในนิทาน โดยใช้ตัวอย่างคำถาม ดังนี้
  - เหตุใดหนูน้อยผักกาดจึงมีร่างกายซูบผอม
  - คุณหมอแนะนำหนูน้อยผักกาดอย่างไร
  - เด็กๆ อยากรับประทานผักอะไร
3. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ที่เกิดจากผัก
4. ครูให้เด็กร้องและทำท่าทางประกอบเพลง "ร่ำวงปลุกผัก" ดังนี้
 

(สร้อย) ร่ำเอ๋ยร่ำวง	ขอเชิญจอมยงมาร่ำวงเรื่องผัก
ผักนี้มีคุณค่ายิ่งนัก (ซ้ำ)	ขอเชิญกินผักทุกหลักรอนามัย (ซ้ำ)
ผักแพง แดงกวายิ้มแป้น	เห็นบวบเห็นแพง กับหัวปลีรูปหล่อ
มะรุ้ม ถั่วพลู่ ร่องฮ้อ ยอดแคหัวร่อ	เราเป็นอาหารที่ดี (สร้อย)
พริก มะเขือ ชะอม ตำลึง มะระ	คิดถึงมะเขือเทศกรูกริ่ง
ผักชี ผักกระเฉดความจริง (ซ้ำ)	ถั่วงอกขี้หนิง หอมไปรักมะละกอ
(สร้อย)	



### การประเมินผล

1. สิ่งเกิดการสนทนาของเด็ก
2. สิ่งเกิดการตอบคำถามของเด็ก
3. สิ่งเกิดความสนใจของเด็ก

### นิทานเรื่องหนูน้อยฝึกภาค

ครอบครัวหนึ่ง มีพ่อแม่และลูก ซึ่งเป็นเด็กตัวเล็กๆ ภายในบ้าน มีชื่อว่าหนูน้อยฝึกภาค พ่อแม่เลี้ยงอย่างตามใจ หนูน้อยฝึกภาคไม่ค่อยชอบรับประทานผัก แต่ชอบมากที่สุดชอบแอบไปซื้อลูกอม ช็อคโกแลตอยู่บ่อยๆ จนหนูน้อยฝึกภาคฟันผุหมดปาก ร่างกายก็ซูบผอม เพราะไม่ทานผักเลย ร่างกายอ่อนแอลง เมื่อหน้าฝนมาถึง หนูน้อยฝึกภาคชอบเล่นน้ำฝนมาก พอฝนตกทุกครั้ง หนูน้อยฝึกภาคเดินออกไปตากฝนเล่น จนทำให้ไม่สบาย ตัวร้อน คุณแม่ต้องพาไปหาหมอ หมอจึงแนะนำให้พักผ่อนมากๆ และรับประทานผักทุกชนิด เช่น มะเขือเทศช่วยทำให้ผิวสวย แก้มแดง ผักบุ้งช่วยให้เนียนตาเป็นประกาย ถั่วงอกช่วยให้ฟันแข็งแรง ผักคะน้าช่วยให้แขนและขาแข็งแรง และหนูน้อยฝึกภาคจะไม่ต้องกินลูกอม ขนมหวานด้วย เมื่อหนูน้อยฝึกภาคกลับมาถึงบ้าน ก็ทำตามคำแนะนำของคุณหมอ จนทำให้หนูน้อยฝึกภาคมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ผิวสวย นัยน์ตาสดชื่น และฟันสวยงาม แข็งแรง หนูน้อยฝึกภาคจึงเป็นเด็กที่น่ารักของพ่อแม่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



**ภาคผนวก จ**

**คำแนะนำการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร  
ของเด็กวัยอนุบาลสำหรับครู และผู้ปกครอง**



**ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

## คำแนะนำสำหรับครู ในการใช้ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

แบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลฉบับนี้ สร้างขึ้นโดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ครูใช้สังเกตในเรื่องส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กก่อนและหลังการทดลอง

### ลักษณะของแบบสังเกต

แบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลนี้เป็นแบบบันทึกการสังเกตในเรื่องส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กในสถานการณ์จริงที่โรงเรียน แบบสังเกตเป็นแบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล จำนวน 6 พฤติกรรม ซึ่งได้แก่ อาหารประเภทนม ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ และอาหารที่ไม่มีประโยชน์ การสังเกตจะสังเกตเด็กในขณะที่เด็กรับประทานอาหารว่างเช้า อาหารกลางวัน อาหารว่างบ่าย และทุกครั้งที่เห็นเด็กรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์

### ระยะเวลาในการสังเกต

การสังเกตจะสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง คือ

1. ก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นการสังเกตในเรื่องส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยให้ครูสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 3 ช่วง (ช่วงอาหารว่างเช้า ช่วงอาหารกลางวัน ช่วงอาหารว่างบ่าย) และทุกครั้งที่เห็นเด็กรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ โดยสรุปใน 2 สัปดาห์ จำนวนครั้งที่ครูจะต้องสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 จำนวนครั้งที่ครูสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของ  
เด็กก่อนการทดลอง

ช่วงเวลาอาหาร วันที่สังเกต	จำนวนครั้งที่สังเกต			
	อาหาร ว่างเช้า	อาหาร กลางวัน	อาหาร ว่างบ่าย	อาหารที่ไม่มี ประโยชน์
วันที่มาโรงเรียน	2	2	2	ทุกครั้งที่เห็น

2. หลังการทดลอง ซึ่งเป็นการสังเกตในเรื่องส่วนประกอบ ปริมาณ  
อาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก ซึ่ง  
มีระยะเวลาของการสังเกตเช่นเดียวกับการสังเกตก่อนการทดลอง

#### การเตรียมการสังเกต

1. เตรียมอาหารมื้อหลักที่มีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่ และมีปริมาณตาม  
เกณฑ์ที่กำหนด
2. เตรียมแบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของ  
เด็กวัยอนุบาล
3. ดูแลให้เด็กวัยอนุบาลเข้าประจำที่หนึ่งของตนเองที่โต๊ะอาหารให้  
เรียบร้อย

#### การบันทึกการสังเกต

ให้ครูสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก และบันทึก  
ในเรื่องส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการ  
รับประทานอาหารของเด็กลงในช่องว่าง

1. การบันทึกส่วนประกอบของอาหารจะบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดของอาหารที่มีในอาหาร เช่น

ข้าวต้มหมู ส่วนประกอบของอาหารคือ ข้าว หมูสับ ผักชี  
แกงจืดตำลึง ส่วนประกอบของอาหารคือ ตำลึง หมูสับ

2. การบันทึกปริมาณอาหารที่ได้รับประทาน มีวิธีการบันทึกดังนี้  
นม บันทึกเป็น แก้ว

ผัก บันทึกเป็น ช้อนโต๊ะ

ผลไม้ บันทึกเป็น ผลเล็ก...ผล ผลใหญ่....ชิ้น

เนื้อสัตว์ บันทึกเป็น ช้อนโต๊ะ

ไข่ บันทึกเป็น ฟอง

อาหารที่ไม่มีประโยชน์ บันทึกเป็น ชอง ถูง เม็ด

3. การบันทึกระดับพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก

3.1 การบันทึกระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
แบ่งระดับดังนี้

บันทึกระดับ 0 เมื่อเด็กไม่รับประทานแม้เดือนแล้ว

บันทึกระดับ 1 เมื่อเด็กรับประทานโดยต้องเตือน

บันทึกระดับ 2 เมื่อเด็กรับประทานโดยไม่ต้องเตือน

3.2 การบันทึกระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ไม่มี  
ประโยชน์ แบ่งระดับดังนี้

บันทึกระดับ 0 เมื่อเด็กรับประทานแม้เดือนแล้ว

บันทึกระดับ 1 เมื่อเด็กไม่รับประทานโดยต้องเตือน

บันทึกระดับ 2 เมื่อเด็กไม่รับประทานโดยไม่ต้องเตือน

**แบบสังเกตสำหรับครูในเรื่อง**  
**ส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรม**  
**ในการรับประทานอาหารของเด็ก**

**คำชี้แจง** ให้ครูสำรวจส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก และบันทึกข้อมูลตามรายการดังต่อไปนี้

ชื่อ ด.ช./ด.ญ..... วันที่..... ครั้งที่ .....

1. อาหารว่างเช้า ชื่ออาหาร  
ส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. อาหารกลางวัน ชื่ออาหารส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

3. อาหารว่างบ่าย ชื่ออาหารส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

4. อาหารที่ไม่มีประโยชน์ ชื่ออาหารส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในการใช้ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

แบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลฉบับนี้ สร้างขึ้นโดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ปกครองใช้สังเกตในเรื่องส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เลือกรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กก่อนและหลังการทดลอง

### ลักษณะของแบบสังเกต

แบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลนี้เป็นแบบบันทึกการสังเกตในเรื่องส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เลือกรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กในสถานการณ์จริงที่บ้าน ในขณะที่เลือกรับประทานอาหารเช้า อาหารว่างเช้า อาหารกลางวัน อาหารว่างบ่าย อาหารเย็น และทุกครั้งที่เห็นเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์

### ระยะเวลาในการสังเกต

การสังเกตจะสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง คือ

1. ก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นการสังเกตในเรื่องส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เลือกรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยให้ผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน โดยแบ่งเป็นวันที่เด็กมาโรงเรียน 1 วัน และวันที่เด็กไม่มาโรงเรียน 1 วัน ดังมีรายละเอียดของระยะเวลาในการสังเกตในแต่ละสัปดาห์ ดังนี้

วันที่เด็กมาโรงเรียน ผู้ปกครองจะสังเกตเด็ก 1) เวลาอาหารเช้า 2) เวลาอาหารเย็น และ 3) ทุกครั้งที่เห็นเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์

วันที่เด็กไม่มาโรงเรียน ผู้ปกครองจะสังเกตเด็ก 1) เวลาอาหารเช้า 2) เวลาอาหารว่างเช้า 3) เวลาอาหารกลางวัน 4) เวลาอาหารว่างบ่าย 5) เวลาอาหารเย็น 6) ทุกครั้งที่เห็นเด็กรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ โดยสรุปใน 2 สัปดาห์ จำนวนครั้งที่ผู้ปกครองจะต้องสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 จำนวนครั้งที่ผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กก่อนการทดลอง

ช่วงเวลาอาหาร วันที่สังเกต	จำนวนครั้งที่สังเกต					
	อาหารเช้า	อาหารว่างเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารว่างบ่าย	อาหารเย็น	อาหารที่ไม่มีประโยชน์
วันที่เด็กมาโรงเรียน	2	-	-	-	2	ทุกครั้งที่เห็น
วันที่เด็กไม่มาโรงเรียน	2	2	2	2	2	ทุกครั้งที่เห็น

2. หลังการทดลอง ซึ่งเป็นการสังเกตในเรื่องส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก ซึ่งมีระยะเวลาของการสังเกตเช่นเดียวกับการสังเกตก่อนการทดลอง

#### การเตรียมการสังเกต

1. เตรียมอาหารมื้อหลักที่มีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่ และมีปริมาณตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. เตรียมแบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล
3. ดูแลให้เด็กนั่งที่โต๊ะอาหารให้เรียบร้อย

### การบันทึกการสังเกต

ให้ผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก และบันทึกในเรื่องส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กลงในช่องว่าง

1. การบันทึกส่วนประกอบของอาหารจะบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดของอาหารที่มีในอาหาร เช่น

ข้าวต้มหมู ส่วนประกอบของอาหารคือ ข้าว หมูสับ ผักชี

แกงจืดตำลึง ส่วนประกอบของอาหารคือ ตำลึง หมูสับ

2. การบันทึกปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน มีวิธีการบันทึกดังนี้

นม บันทึกเป็น แก้ว

ผัก บันทึกเป็น ช้อนโต๊ะ

ผลไม้ บันทึกเป็น ผลเล็ก....ผล ผลใหญ่....ชิ้น

เนื้อสัตว์ บันทึกเป็น ช้อนโต๊ะ

ไข่ บันทึกเป็น ฟอง

อาหารที่ไม่มีประโยชน์ บันทึกเป็น ชอง ถูง เม็ด

3. การบันทึกระดับพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก

3.1 การบันทึกระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แบ่งระดับ ดังนี้

บันทึกระดับ 0 เมื่อเด็กไม่รับประทานอาหารแม้เดือนแล้ว

บันทึกระดับ 1 เมื่อเด็กรับประทานอาหารโดยต้องเตือน

บันทึกระดับ 2 เมื่อเด็กรับประทานอาหารโดยไม่ต้องเตือน

3.2 การบันทึกระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ แบ่งระดับ ดังนี้

บันทึกระดับ 0 เมื่อเด็กรับประทานอาหารแม้เดือนแล้ว

บันทึกระดับ 1 เมื่อเด็กไม่รับประทานอาหารโดยต้องเตือน

บันทึกระดับ 2 เมื่อเด็กไม่รับประทานอาหารโดยไม่ต้องเตือน

**แบบสังเกตสำหรับผู้ปกครองในเรื่อง  
ส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรม  
ในการรับประทานอาหารของเด็ก ในวันที่เด็กมาโรงเรียน**

**คำชี้แจง** ให้ผู้ปกครองสำรวจส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก และบันทึกข้อมูลตามรายการดังต่อไปนี้

ชื่อ ด.ช./ด.ญ. .... วันที่..... ครั้งที่.....

1. อาหารเช้า สถานที่ที่รับประทาน  
ชนิดอาหาร  
ส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. อาหารเย็น สถานที่ที่รับประทาน

ชื่ออาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

3. อาหารที่ไม่มีประโยชน์

สถานที่ที่รับประทาน

ชื่ออาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

**แบบสังเกตสำหรับผู้ปกครองในเรื่อง**  
**ส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรม**  
**ในการรับประทานอาหารของเด็ก ในวันที่เด็กไม่มาโรงเรียน**

**คำชี้แจง** ให้ผู้ปกครองสำรวจส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก และบันทึกข้อมูลตามรายการดังต่อไปนี้

ชื่อ ด.ช./ด.ญ. .... วันที่..... ครั้งที่.....

1. อาหารเช้า สถานที่ที่รับประทาน  
ชนิดอาหาร  
ส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร
<p>ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>		

2. อาหารว่างเช้า สถานที่ที่รับประทานชื่ออาหารส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

3. อาหารกลางวัน สถานที่ที่รับประทานชื่ออาหารส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

4. อาหารว่างบ่าย สถานที่ที่รับประทาน  
ชื่ออาหาร  
ส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

5. อาหารเย็น สถานที่ที่รับประทาน  
ชื่ออาหาร  
ส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร



6. อาหารที่ไม่มีประโยชน์ สถานที่ที่รับประทาน  
ชื่ออาหาร  
ส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตัวอย่าง

## แบบสังเกตสำหรับผู้ปกครองในเรื่อง

ส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่รับประทาน และระดับพฤติกรรม  
ในการรับประทานอาหารของเด็ก ในวันที่เด็กไม่มาโรงเรียน

คำชี้แจง ให้ผู้ปกครองสำรวจส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก และบันทึกข้อมูลตามรายการดังต่อไปนี้

ชื่อ ต.ช./ต.ญ..... วันที่.....ครั้งที่.....

1. อาหารเข้า สถานที่ที่รับประทาน บ้าน  
ชื่ออาหาร ข้าวต้มหมู  
ส่วนประกอบของอาหาร ข้าว หมสับ ผักชี

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร
1. ข้าว	1 ถ้วย	รับประทานโดยไม่ต้องเตือน
2. หมสับ	2 ช้อนโต๊ะ	รับประทานโดยต้องเตือน
3. ผักชี	-	ไม่รับประทานแม้เตือนแล้ว

2. อาหารว่างเช้า สถานที่ที่รับประทาน บ้าน  
ชื่ออาหาร ขนมปังไส้กรอก นม  
ส่วนประกอบของอาหาร ขนมปัง ไส้กรอก นม

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร
1. ขนมปัง	-	ไม่รับประทานแม้เดือนแล้ว
2. ไส้กรอก	1/2 ชิ้นโต๊ะ	รับประทานโดยต้องเดือน
3. นมซี	1 แก้ว	รับประทานโดยไม่ต้องเดือน

3. อาหารกลางวัน สถานที่ที่รับประทาน ร้านอาหาร  
ชื่ออาหาร ข้าวสวย ไก่ทอด แกงจืดตำลึงหมูสับ  
ส่วนประกอบของอาหาร ข้าว ไก่ ตำลึง หมูสับ

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร
1. ข้าว	1/2 ถ้วย	รับประทานโดยไม่ต้องเดือน
2. ไก่	1 ชิ้นโต๊ะ	รับประทานโดยต้องเดือน
3. หมูสับ	-	ไม่รับประทานแม้เดือนแล้ว
4. ตำลึง	1/2 ชิ้นโต๊ะ	รับประทานโดยต้องเดือน

4. อาหารเย็น สถานที่ที่รับประทาน บ้าน  
ชื่ออาหาร ข้าวสวย ไข่ดาว  
 แกงจืดกระหล่ำปลี แดงโม  
ส่วนประกอบของอาหาร ข้าว ไข่ กระหล่ำปลี หมูสับ  
 แดงโม

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร
1. ข้าว	1/2 ถ้วย	รับประทานโดยไม่ต้องเต็อน
2. ไข่	1/2 ฟอง	รับประทานโดยต้องเต็อน
3. กระหล่ำปลี	-	ไม่รับประทานแม้เต็อนแล้ว
4. หมูสับ	-	ไม่รับประทานแม้เต็อนแล้ว
5. แดงโม	1 ชิ้น	รับประทานโดยไม่ต้องเต็อน

5. อาหารว่างบ่าย สถานที่ที่รับประทาน บ้าน  
ชื่ออาหาร ขนมปังไส้หมูหยอง สับปะรด นม  
ส่วนประกอบของอาหาร ขนมปัง หมูหยอง สับปะรด นมจืด

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร
1. ขนมปัง	-	ไม่รับประทานแม้เต็อนแล้ว
2. หมูหยอง	1 ช้อนโต๊ะ	รับประทานโดยไม่ต้องเต็อน
3. สับปะรด	2 ชิ้น	รับประทานโดยไม่ต้องเต็อน
4. นมจืด	1 แก้ว	รับประทานโดยต้องเต็อน



6. อาหารที่ไม่มีประโยชน์ สถานที่ที่รับประทาน บ้านเพื่อน  
ชื่ออาหาร ขนมโปเต้  
ส่วนประกอบของขนม แป้ง ผงชูรส เกลือ  
 กลิ่นปรุงแต่ง

ส่วนประกอบของอาหาร	ปริมาณที่รับประทาน	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร
ขนมโปเต้	1 ถูง	รับประทานแม้เตือนแล้ว

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



**ภาคผนวก จ**

**คำแนะนำการใช้แบบสรุปลักษณะในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล**

**ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

## คำแนะนำการใช้

### แบบสรุพบทพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

แบบสรุพบทพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลฉบับนี้ สร้างขึ้นโดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้วิจัยใช้สรุปข้อมูลจากแบบสังเกตส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กได้รับประทาน และระดับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก ในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารดังต่อไปนี้

1. นม
2. ผัก
3. ผลไม้
4. เนื้อสัตว์
5. ไข่
6. อาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ขนมกรุบกรอบต่างๆ ลูกกวาด น้ำอัดลม

การสรุพบทพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. เมื่อได้แบบสังเกตส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กได้รับประทาน และระดับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กจากครู และผู้ปกครองครบทุกช่วงเวลาอาหารในแต่ละวันแล้ว ผู้วิจัยจะนำข้อมูลเกี่ยวกับอาหารทั้ง 6 ชนิด ซึ่งได้บันทึกไว้กระจายตามช่วงเวลาต่างๆ ของวันมาสรุปเป็นชนิดของอาหารที่เด็กได้รับประทานทั้งหมดในวันนั้น ซึ่งอาหาร 6 ชนิด จะแบ่งออกเป็น อาหารที่มีประโยชน์ และอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 1.1 อาหารรายการที่ 1-5 (อาหารที่มีประโยชน์) จะพิจารณาจากปริมาณอาหารที่เด็กได้รับประทาน ในปริมาณที่ไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ความต้องการปริมาณอาหารใน 1 วันของเด็ก ของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ถ้าเด็กรับประทานอาหารชนิดใดได้ปริมาณตามที่เกณฑ์ของกองโภชนาการกำหนด จึงถือว่าเด็กมีพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารชนิดนั้น

เกณฑ์ความต้องการการปริมาณอาหารทั้งวันสำหรับเด็กวัยอนุบาล ของ  
กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข มีดังนี้

ชนิดอาหาร	ความต้องการปริมาณอาหารต่อวัน	ความต้องการปริมาณอาหารต่อมื้อ
นม	2 - 3 แก้ว	1 แก้ว
ไข่	1 ฟอง หรือสัปดาห์ละ 4 ฟอง	1/2 - 1 ฟอง
เนื้อสัตว์และ ถั่วต่างๆ	3 - 4 ช้อนโต๊ะ	1 - 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
ผักต่างๆ	4 - 8 ช้อนโต๊ะ	1 - 2 ช้อนโต๊ะ
ผลไม้ต่างๆ	ผลเล็ก 1 ผล ผลใหญ่ 1 ชิ้น	1/2 ผล

1.2 อาหารรายการที่ 6 (อาหารที่ไม่มีประโยชน์) จะพิจารณาจากพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก โดยไม่คำนึงถึงปริมาณที่เด็กรับประทานว่ามีปริมาณมากน้อยเพียงใด และการสรุประดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ของเด็ก จะสรุปจากระดับพฤติกรรมที่มีความถี่สูงสุด

2. เกณฑ์การให้ระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก แบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ 0 1 2 ซึ่งมีความหมายดังนี้

อาหารที่มีประโยชน์ บันทึกระดับ 0 หมายถึง เมื่อเด็กไม่รับประทาน  
แม้เดือนแล้ว

บันทึกระดับ 1 หมายถึง เมื่อเด็กรับประทาน  
โดยต้องเดือน

บันทึกระดับ 2 หมายถึง เมื่อเด็กรับประทาน  
โดยไม่ต้องเดือน



อาหารที่ไม่มีประโยชน์ บันทึกระดับ 0 หมายถึง เมื่อเด็กรับประทาน  
แม่เตือนแล้ว

บันทึกระดับ 1 หมายถึง เมื่อเด็กไม่รับประทาน  
โดยต้องเตือน

บันทึกระดับ 2 หมายถึง เมื่อเด็กไม่รับประทาน  
โดยไม่ต้องเตือน

3. เมื่อได้แบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของ  
เด็กตลอดวันจากการสังเกตของครูและผู้ปกครองแล้ว จึงนำข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับ  
ชนิดของอาหาร ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และพฤติกรรมในการเลือก  
รับประทานอาหารของเด็ก ในวันนั้นมาบันทึก โดยใช้แบบสรุปดังต่อไปนี้

#### แบบสรุปพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก ใน 1 วัน

ชื่อ ด.ช./ด.ญ. .... วันที่.....

( ) ก่อนการทดลอง ( ) หลังการทดลอง

( ) กลุ่มควบคุม ( ) กลุ่มทดลอง

ชนิดของอาหาร	ปริมาณของอาหาร	พฤติกรรมในการเลือก รับประทานอาหาร	ระดับพฤติกรรม
1. นม			
2. ผัก			
3. ผลไม้			
4. เนื้อสัตว์			
5. ไข่			
6. อาหารที่ไม่มี ประโยชน์			

4. นำแบบสรุพบทพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กจากข้อ 3 มาแยกเป็นพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละชนิดของเด็ก ว่าเด็กมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารอยู่ในระดับใด โดยใช้แบบสรุพบทการสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร ดังตัวอย่างในหน้า 176 - 181 จากนั้นทำการสรุพบทพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กให้ครบทุกช่วงเวลาที่กำหนด และสรุพบทพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก ด้วยวิธีการเช่นเดียวกับข้อ 1 - 4

5. เมื่อได้รับแบบสรุพบทการสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กครบทุกช่วงเวลาแล้ว จึงนำข้อมูลทั้งหมดมาตัดสินเป็นระดับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารแต่ละชนิดของเด็ก



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสรุป การสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล  
เรื่อง การดื่มนม

- ( ) ก่อนการทดลอง                      ( ) หลังการทดลอง  
( ) กลุ่มควบคุม                              ( ) กลุ่มทดลอง

ชื่อนักเรียน	การดื่มนม			ระดับพฤติกรรม
	ไม่รับประทาน แม้เดือนแล้ว 0	รับประทานโดย ต้องเดือน 1	รับประทานโดย ไม่ต้องเดือน 2	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

แบบสรุป การสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล  
เรื่อง การรับประทานอาหารผัก

- ( ) ก่อนการทดลอง                      ( ) หลังการทดลอง  
( ) กลุ่มควบคุม                          ( ) กลุ่มทดลอง

ชื่อนักเรียน	การรับประทานอาหารผัก			ระดับพฤติกรรม
	ไม่รับประทาน แม้เดือนแล้ว 0	รับประทานโดย ต้องเตือน 1	รับประทานโดย ไม่ต้องเตือน 2	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

แบบสรุป การสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล  
เรื่อง การรับประทานผลไม้

- ( ) ก่อนการทดลอง ( ) หลังการทดลอง  
( ) กลุ่มควบคุม ( ) กลุ่มทดลอง

ชื่อนักเรียน	การรับประทานผลไม้			ระดับพฤติกรรม
	ไม่รับประทาน แม้แต่เดือนแล้ว 0	รับประทานโดย ต้องเดือน 1	รับประทานโดย ไม่ต้องเดือน 2	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

แบบสรุปล การสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล  
เรื่อง การรับประทานเนื้อสัตว์

( ) ก่อนการทดลอง

( ) หลังการทดลอง

( ) กลุ่มควบคุม

( ) กลุ่มทดลอง

ชื่อนักเรียน	การรับประทานเนื้อสัตว์			ระดับพฤติกรรม
	ไม่รับประทาน แม้เดือนแล้ว 0	รับประทานโดย ต้องเดือน 1	รับประทานโดย ไม่ต้องเดือน 2	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				


แบบสรุ่ การสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล  
เรื่อง การรับประทานอาหารไข่

- ( ) ก่อนการทดลอง ( ) หลังการทดลอง  
( ) กลุ่มควบคุม ( ) กลุ่มทดลอง

ชื่อนักเรียน	การรับประทานอาหารไข่			ระดับพฤติกรรม
	ไม่รับประทาน แม้เดือนแล้ว 0	รับประทานโดย ต้องเดือน 1	รับประทานโดย ไม่ต้องเดือน 2	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				







ภาคผนวก ๕

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

### คำแนะนำการใช้แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลฉบับนี้ สร้างขึ้นโดยมีจุดประสงค์เพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนักเรียนอายุ 5-6 ขวบ ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ก่อนและหลังการทดลองในเรื่อง

1. ความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ
2. ประโยชน์ของอาหารหลัก
3. โทษของการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

### ลักษณะของแบบทดสอบ

แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลฉบับนี้ เป็นแบบคำถามที่กำหนดให้เด็กเลือกคำตอบจากของจริง หรือแผ่นภาพจำนวน 15 ข้อ ในแต่ละข้อของแบบทดสอบมี 3 ตัวเลือก

### ระยะเวลาที่ใช้ในการทดสอบ

การทดสอบ จะทำการทดสอบความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็ก 2 ระยะคือ

1. ระยะก่อนการทดลอง เป็นการทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กก่อนที่เด็กวัยอนุบาลเรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร
2. ระยะหลังการทดลอง เป็นการทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็ก หลังจากที่ได้เด็กวัยอนุบาลเรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารแล้ว

### การเตรียมการทดสอบ

1. เนื่องจากแบบทดสอบเป็นแบบคำถามที่กำหนดให้เด็กเลือกคำตอบจากของจริงหรือแผนภาพ และผู้รับการทดสอบเป็นเด็กวัยอนุบาล ดังนั้น ผู้ทำการทดสอบจะเป็นผู้อธิบายลักษณะ แบบทดสอบ วิธีการทำแบบทดสอบแต่ละข้อ และออกคำสั่งด้วยวาจาให้ผู้รับการทดสอบทำ ผู้ทำการทดสอบต้องศึกษาแบบทดสอบและคู่มือจนเข้าใจกระบวนการทั้งหมด สามารถใช้คำอธิบายและคำสั่งประกอบกับตัวอย่างด้วยคำพูดที่ชัดเจน
2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ ประกอบด้วย
  - 2.1 ของจริง หรือแผนภาพ
  - 2.2 คู่มือการทดสอบ
  - 2.3 นาฬิกาจับเวลา
3. สถานที่สอบ จัดโต๊ะ เก้าอี้ให้เหมาะสมกับขนาดของผู้รับการทดสอบ

### การตรวจให้คะแนน

ให้คะแนน 1 คะแนน สำหรับคำตอบที่เด็กวัยอนุบาลตอบถูกต้อง และให้ 0 คะแนนสำหรับข้อที่ตอบผิด หรือไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 คำตอบ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

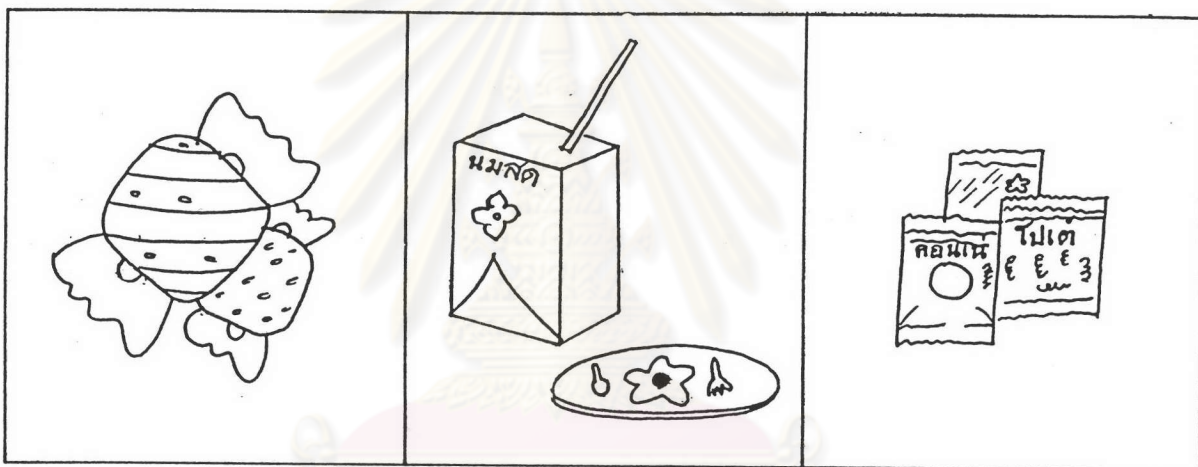
## แบบทดสอบความรู้

### เกี่ยวกับ

### การรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

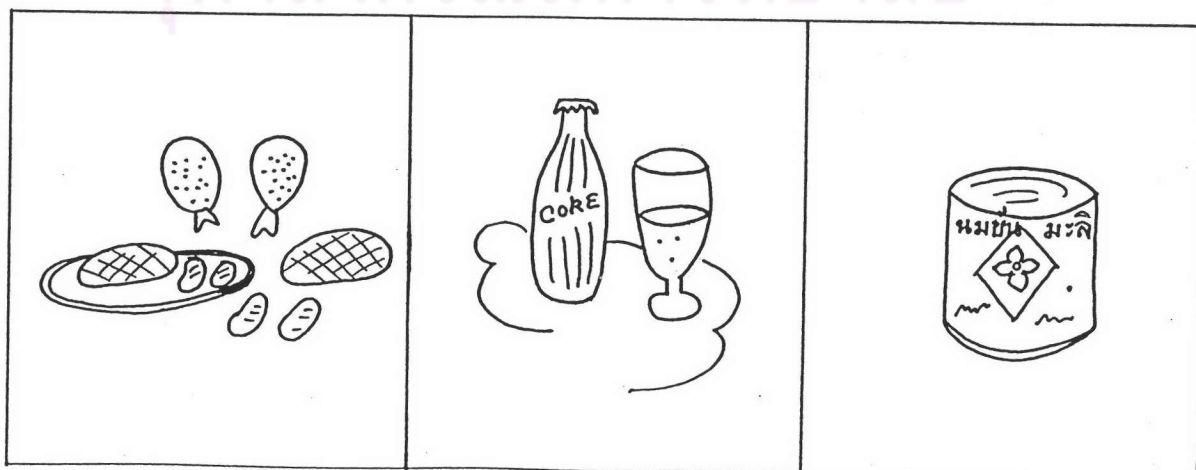
1. ถ้าให้นักเรียนเลือกรับประทานอาหาร 1 ชนิด นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารชนิดใด

1. ลูกกวาด
2. นมสด ไข่ดาว
3. ขนมกรุบกรอบต่างๆ



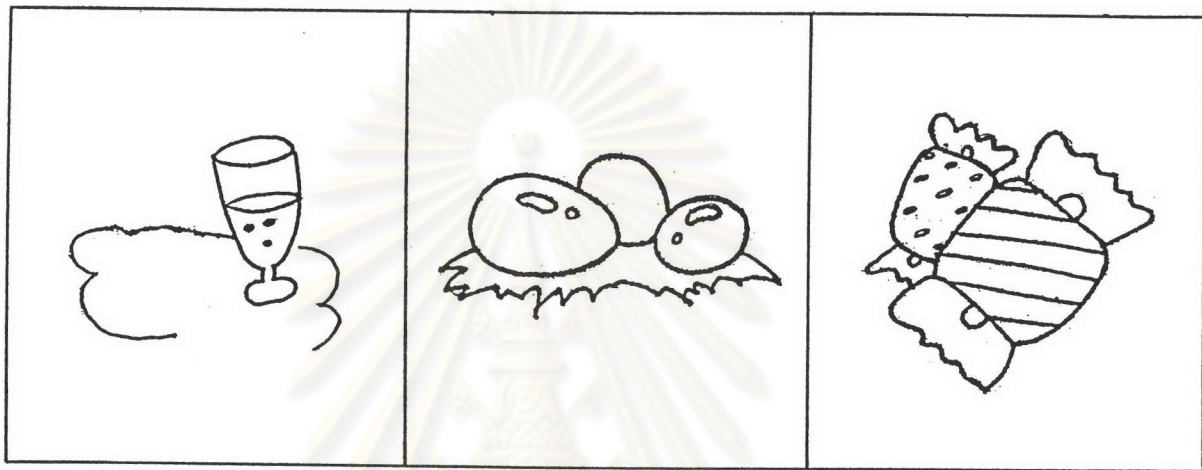
2. อาหารชนิดใด ที่ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

1. เนื้อสัตว์
2. น้ำอัดลม
3. นมชั้นหวาน



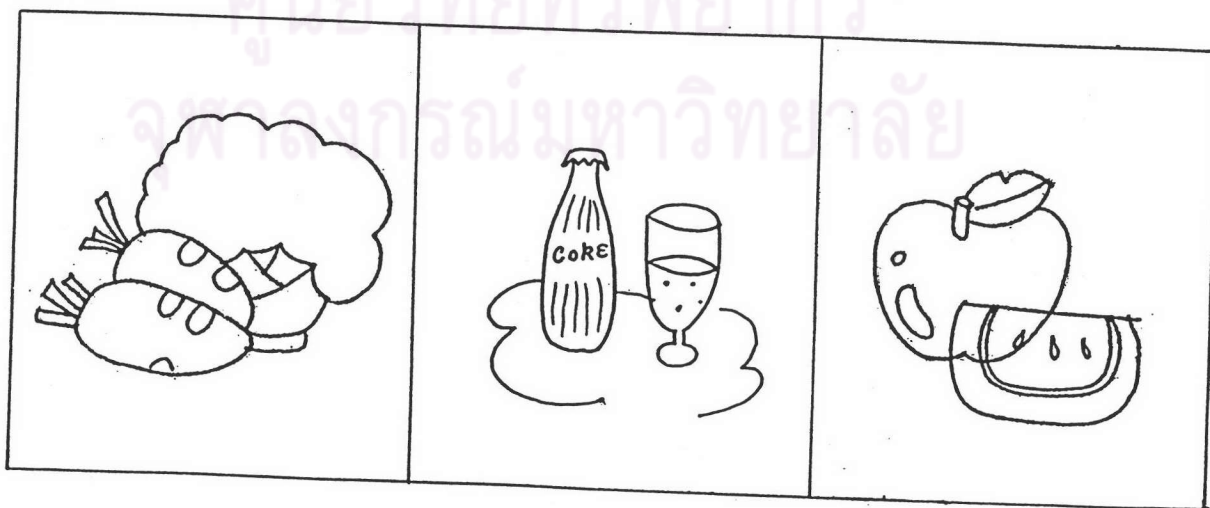
3. อาหารที่เหมาะสม และให้ประโยชน์สำหรับเด็ก คือ

1. น้ำหวาน
2. ไข่
3. ลูกกวาด



4. อาหารในข้อใด ไม่จัดอยู่ในกลุ่มของอาหารมีประโยชน์

1. ผัก
2. น้ำอัดลม
3. ผลไม้



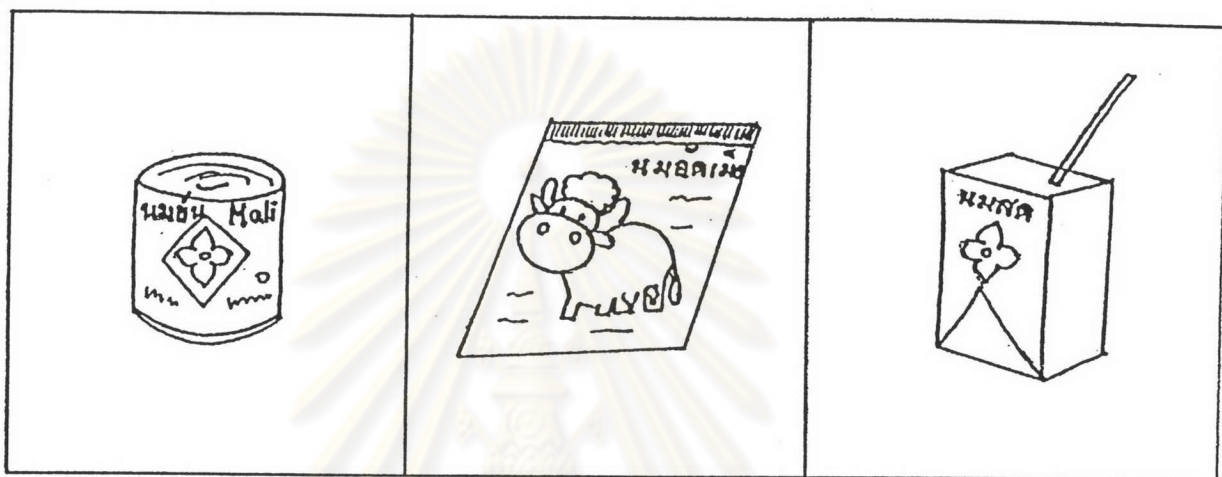
5. ในช่วงวันหยุด เด็กๆ มีโอกาสไปเที่ยวกับคุณพ่อ คุณแม่ และหลังจากเดินไปสักพัก เด็กๆ รู้สึกหิวน้ำ คุณพ่อ คุณแม่จึงพาไปที่ร้านขายเครื่องดื่ม เด็กๆ จะเลือกสิ่งน้ำอะไร

1. น้ำเปล่า
2. น้ำอัดลม
3. น้ำชา



6. นมประเภทใด มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด

1. นมชั้นหวาน
2. นมอัดเม็ด
3. นมสด



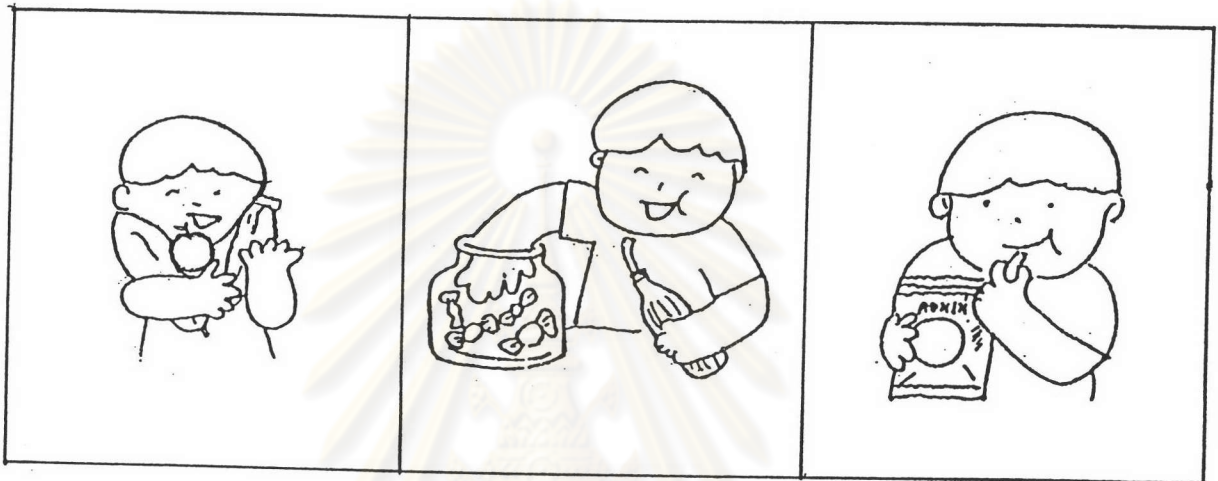
7. ข้อใดเป็นประโยชน์ของอาหารประเภท ผัก

1. ช่วยให้เด็กขับถ่ายเป็นเวลา
2. ทำให้เด็กต้องไปหาหมอ เพราะว่าปวดท้อง
3. ทำให้เด็กนอนหลับสบาย



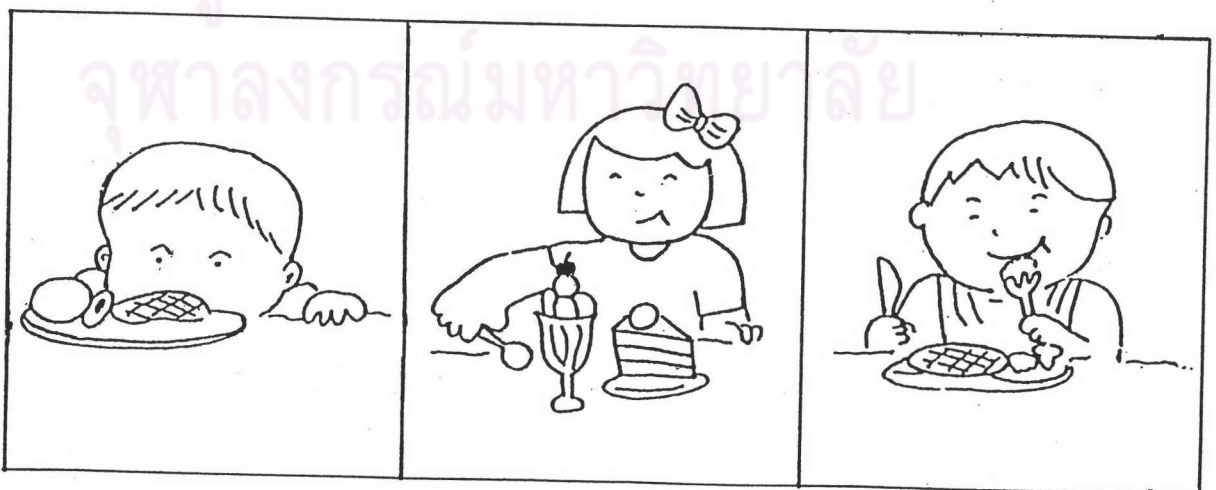
8. นักเรียนคิดว่า เด็กในภาพใดจะมีร่างกายที่แข็งแรงมากที่สุด

1. เด็กที่ชอบทาน ผลไม้
2. เด็กที่ชอบทานลูกกวาด
3. เด็กที่ชอบทาน ขนมกรุบกรอบ



9. เด็กในภาพใดจะมีร่างกายที่แข็งแรงมากที่สุด

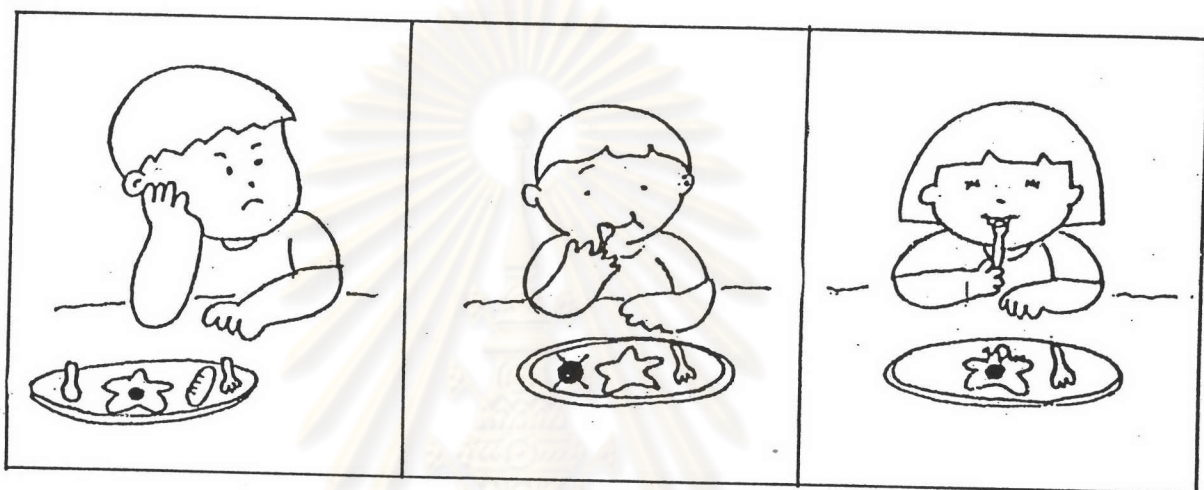
1. เด็กที่ไม่ทานเนื้อสัตว์
2. เด็กที่ทานแต่ขนม
3. เด็กทานเนื้อสัตว์





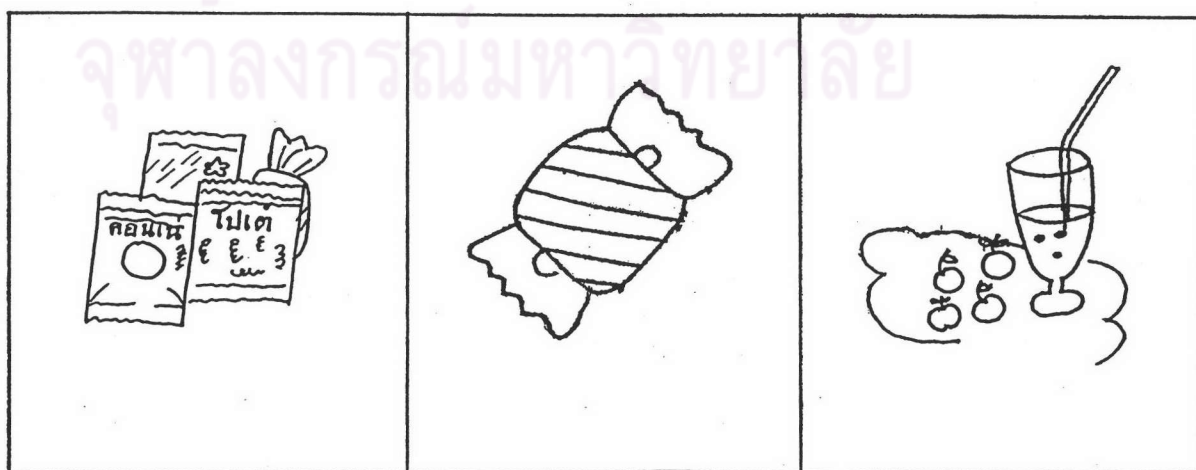
10. รับประทานไข่ส่วนใดให้ประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด

1. ไม่รับประทานไข่ทั้งไข่ขาว และไข่แดง
2. รับประทานเฉพาะไข่ขาว
3. รับประทานทั้งไข่ขาว และไข่แดง



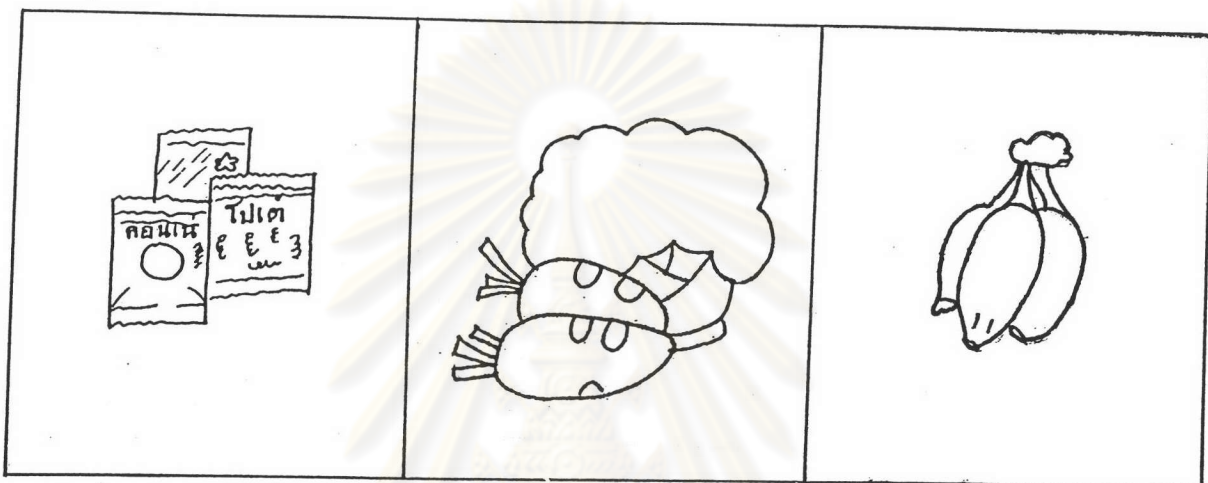
11. อาหารชนิดใดที่นักเรียนควรเลือกรับประทาน

1. อาหารที่โฆษณาทางโทรทัศน์
2. อาหารที่ใส่สีสวย
3. น้ำผลไม้



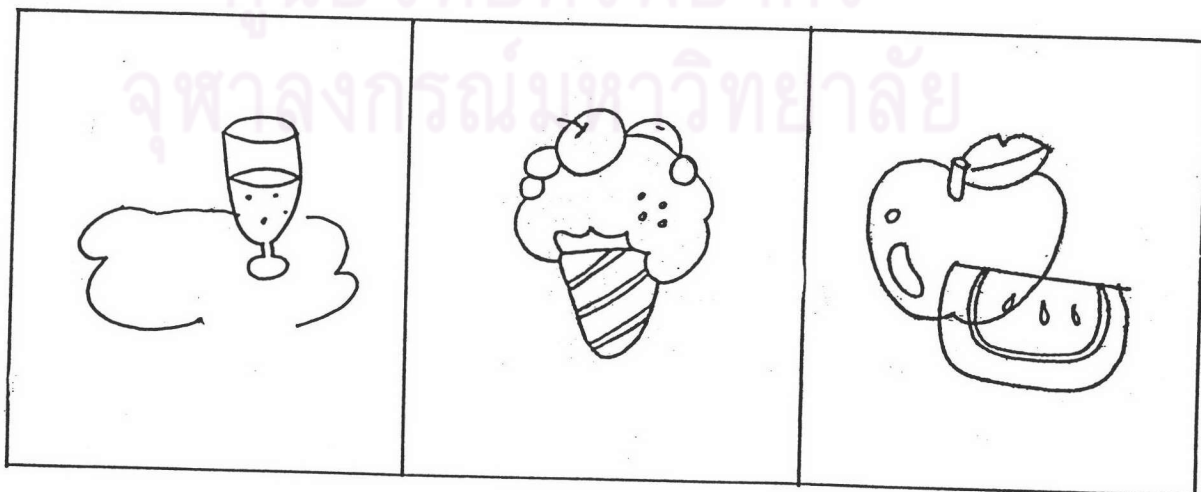
12. นักเรียนคิดว่า อาหารชนิดใดที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

1. ขนมกรุบกรอบ
2. ผัก
3. ก๋วยเตี๋ยว



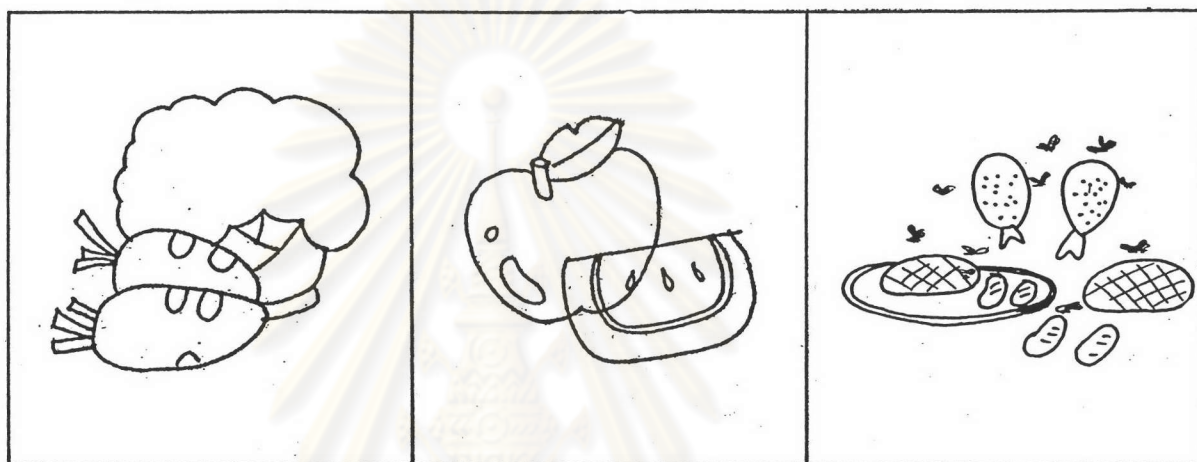
13. อาหารในข้อใดมีประโยชน์ต่อร่างกายน้อยที่สุด

1. น้ำหวาน
2. ไอศกรีม
3. ผลไม้



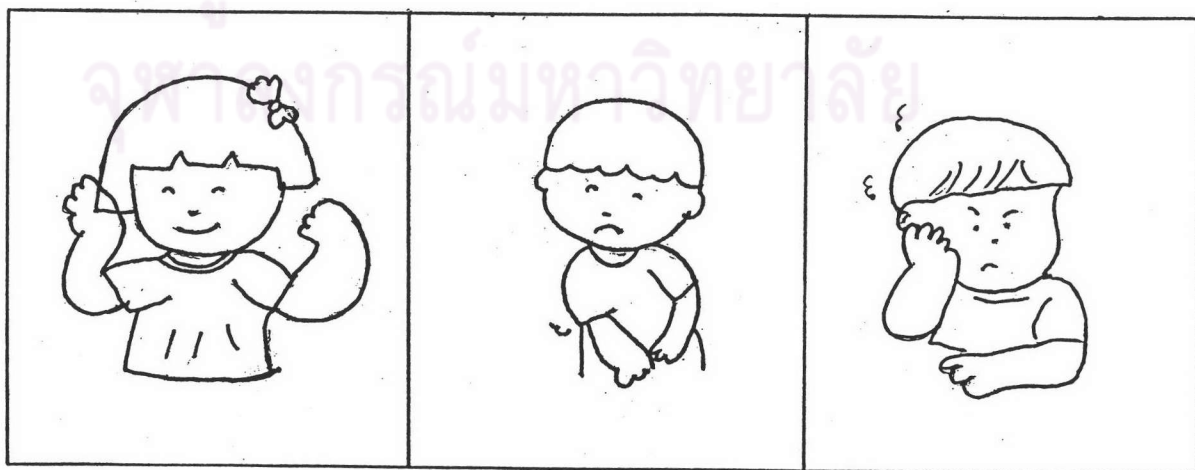
14. อาหารในข้อใด ที่นักเรียนไม่ควรเลือกรับประทาน

1. ผักสด
2. ผลไม้
3. อาหารที่มีแมลงวันตอม



15. ถ้านักเรียนรับประทานอาหารที่ใส่สีมาก ๆ จะทำให้เป็นอย่างไร

1. ร่างกายแข็งแรง
2. ปวดท้อง
3. ปวดฟัน





## ภาคผนวก ช

1. การทดสอบความมีนัยสำคัญของคะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. การทดสอบความมีนัยสำคัญของคะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

1.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของเด็กกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.1.1 การคำนวณข้อมูลเพื่อใช้แทนค่าในสูตรการทดสอบความมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 12 คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร กับเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นักเรียน	คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	12	32	12	16
2	14	36	18	21
3	16	39	17	23
4	12	29	9	13
5	14	30	11	19
6	12	29	14	17
7	8	27	11	16
8	18	32	17	19
9	15	31	13	15
10	18	32	15	17
11	14	30	15	22
12	17	34	16	21
13	14	31	11	17
14	11	28	20	19
15	13	26	15	20
$\Sigma X$	208	466	214	275
$\bar{X}$	13.86	31.06	14.27	18.33
S.D.	6.92	10.73	8.87	7.29
$\Sigma D = 191$		$\Sigma D^2 = 2575$		

1.1.2 ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างคะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่เรียนโดยใช้แผนการสอน ประสิทธิภาพเกี่ยวกับอาหารของโครงการประสิทธิภาพเกี่ยวกับอาหาร กับกลุ่มที่เรียน โดยใช้แผนการจัดประสิทธิภาพหน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน โดยการทดสอบค่าที่ (t-test) จากสูตร

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N-1}}}$$

D = ผลต่างของคะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสิทธิภาพเกี่ยวกับอาหารของโครงการประสิทธิภาพเกี่ยวกับอาหาร กับ กลุ่มควบคุมที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสิทธิภาพหน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

$\Sigma D^2$  = ผลรวมของผลต่างยกกำลังสองของคะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสิทธิภาพเกี่ยวกับอาหารของโครงการประสิทธิภาพเกี่ยวกับอาหาร กับกลุ่มควบคุมที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสิทธิภาพหน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

แทนค่าลงในสูตร ดังนี้

$$\begin{aligned}\Sigma D &= 191 & \Sigma D^2 &= 2575 \\ N &= 15\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}t &= \frac{191}{\sqrt{\frac{(15 \times 2575) - (191)^2}{15 - 1}}} \\ &= \frac{191}{12.3750} = 15.43\end{aligned}$$

ที่ระดับนัยสำคัญ .01 df(N-1) = 14 มีค่าเท่ากับ 2.624 ค่า t ที่คำนวณได้ มีค่าเท่ากับ 15.43 มากกว่า 2.624 แสดงว่า เด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร มีพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารสูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



1.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทาน  
อาหารแยกตามพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภท

1.2.1 การคำนวณข้อมูลเพื่อใช้แทนค่าในสูตรการทดสอบความมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 13 คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร แยกตามพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภท ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร

นักเรียน คนที่	ก่อนการทดลอง						หลังการทดลอง					
	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร						พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร					
	นม	ผัก	ผลไม้	ไข่	เนื้อสัตว์	อาหารไม่มี ประโยชน์	นม	ผัก	ผลไม้	ไข่	เนื้อสัตว์	อาหารไม่มี ประโยชน์
1	3	2	1	3	2	1	6	6	4	6	6	4
2	2	3	3	3	2	1	7	7	5	6	5	6
3	3	3	3	3	3	1	7	7	7	7	6	5
4	3	1	1	4	3	0	5	7	3	5	5	4
5	1	3	3	3	3	1	4	6	4	6	5	4
6	1	2	3	3	2	1	3	5	5	6	4	5
7	1	1	1	3	2	0	5	5	3	5	4	5
8	4	3	4	3	3	1	7	5	7	5	4	4
9	1	3	4	3	3	1	4	3	7	5	7	5
10	4	4	4	3	3	0	7	5	5	6	5	4
11	3	1	3	2	4	1	7	4	5	6	4	4
12	3	4	3	3	3	1	7	5	5	5	7	5
13	3	4	1	2	3	1	7	6	3	6	5	4
14	2	1	1	3	3	1	4	5	5	5	5	4
15	2	1	1	4	4	1	5	7	3	4	4	3
รวม	36	36	36	45	43	12	85	83	71	83	76	66
$\bar{X}$	2.4	2.4	2.4	3	2.86	0.7	5.66	5.53	4.73	5.53	5.2	4.4
S.D	1.02	1.14	1	0.52	0.62	0.4	1.49	1.31	15.7	0.51	0.96	0.5

ตารางที่ 14 คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร แยกตามพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภท ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหารของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

นักเรียน คนที่	ก่อนการทดลอง						หลังการทดลอง					
	พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร						พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร					
	นม	ผัก	ผลไม้	ไข่	เนื้อสัตว์	อาหารไม่มีประโยชน์	นม	ผัก	ผลไม้	ไข่	เนื้อสัตว์	อาหารไม่มีประโยชน์
1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1
2	4	3	4	3	3	1	5	4	3	3	3	3
3	4	4	4	3	1	1	5	5	5	4	3	1
4	1	0	1	3	3	1	1	1	2	5	3	1
5	2	1	1	3	3	1	2	3	3	3	5	3
6	1	3	3	3	3	1	1	4	3	5	4	1
7	1	3	1	3	3	0	1	4	3	4	3	1
8	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	4	1
9	1	3	3	2	3	1	1	3	2	4	3	3
10	1	3	3	4	3	1	1	3	3	4	5	1
11	3	3	1	3	4	1	3	3	3	5	6	1
12	3	3	3	3	3	1	3	3	3	5	5	2
13	3	1	1	3	3	0	4	3	1	4	3	2
14	5	3	3	4	4	1	2	3	4	3	4	3
15	2	3	3	3	3	1	5	5	3	3	3	1
รวม	36	37	37	46	45	13	41	50	44	58	57	25
$\bar{X}$	2.4	2.46	2.46	3.06	3	0.86	2.73	3.33	2.93	3.86	3.8	1.66
S.D	1.35	1.08	1.08	0.44	0.63	0.35	1.53	0.94	0.72	0.81	0.98	0.79

### 1.2.2 การทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่าง

คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภท

ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างคะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภท หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร กับ กลุ่มควบคุมที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน โดยการทดสอบค่าที (t-test) จากสูตร

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N-1}}}$$

D = ผลต่างของคะแนนหลังการทดลองของพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภท (นม ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ อาหารที่ไม่มีประโยชน์) ของกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารกับ กลุ่มควบคุมที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหารชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

$\Sigma D^2$  = ผลรวมของผลต่างยกกำลังสองของคะแนนพฤติกรรมในการเลือกอาหารแต่ละประเภท หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร กับกลุ่มควบคุมที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

N = จำนวนนักเรียนในกลุ่ม

1.2.2.1 แทนค่าลงในสูตร เพื่อทดสอบความมีนัยสำคัญของพฤติกรรม  
ในการเลือกรับประทานอาหารประเภทนม

$$\begin{aligned} \Sigma D &= 44 & \Sigma D^2 &= 156 \\ N &= 15 \\ t &= \frac{44}{\sqrt{\frac{(15 \times 156) - (44)^2}{15 - 1}}} \\ &= \frac{44}{5.372} & &= 8.19 \end{aligned}$$

ที่ระดับนัยสำคัญ .01 df(N-1) = 14 มีค่าเท่ากับ 2.624 ค่าที่คำนวณได้ มีค่าเท่ากับ 8.19 มากกว่า 2.624 แสดงว่า เด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร มีพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารประเภทนม สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

1.2.2.2 แทนค่าลงในสูตร เพื่อทดสอบความมีนัยสำคัญของพฤติกรรม  
ในการเลือกรับประทานอาหารประเภท ผัก

$$\begin{aligned} \Sigma D &= 33 & \Sigma D^2 &= 99 \\ N &= 15 \\ t &= \frac{33}{\sqrt{\frac{(15 \times 99) - (33)^2}{15 - 1}}} \\ &= \frac{33}{5.32} & &= 6.20 \end{aligned}$$

ที่ระดับนัยสำคัญ .01  $df(N-1) = 14$  มีค่าเท่ากับ 2.624 ค่าที่คำนวณได้ มีค่าเท่ากับ 6.20 มากกว่า 2.624 แสดงว่า เด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร มีพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารประเภทผัก สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

### 1.2.2.3 แทนค่าลงในสูตรเพื่อทดสอบความมีนัยสำคัญของพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารประเภท ผลไม้

$$\begin{aligned} \Sigma D &= 27 & \Sigma D^2 &= 84 \\ N &= 15 \\ t &= \frac{27}{\sqrt{\frac{(15 \times 84) - (27)^2}{15 - 1}}} \\ &= \frac{27}{6.158} = 4.14 \end{aligned}$$

ที่ระดับนัยสำคัญ .01  $df(N-1) = 14$  มีค่าเท่ากับ 2.624 ค่าที่คำนวณได้ มีค่าเท่ากับ 4.14 มากกว่า 2.624 แสดงว่า เด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร มีพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารประเภทผลไม้ สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้ แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

1.2.2.4 แทนค่าลงในสูตรเพื่อทดสอบความมีนัยสำคัญของพฤติกรรม  
ในการเลือกรับประทานอาหารประเภท ไข่

$$\begin{aligned} \Sigma D &= 25 & \Sigma D^2 &= 57 \\ N &= 15 \\ t &= \frac{25}{\sqrt{\frac{(15 \times 57) - (25)^2}{15 - 1}}} \\ &= \frac{25}{4.053} & &= 6.16 \end{aligned}$$

ที่ระดับนัยสำคัญ .01 df(N-1) = 14 มีค่าเท่ากับ 2.624 ค่าที่คำนวณได้ มีค่าเท่ากับ 6.16 มากกว่า 2.624 แสดงว่า เด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร มีพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารประเภทไข่ สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้ แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

1.2.2.5 แทนค่าลงในสูตรเพื่อทดสอบความมีนัยสำคัญของพฤติกรรม  
ในการเลือกรับประทานอาหารประเภท เนื้อสัตว์

$$\begin{aligned} \Sigma D &= 21 & \Sigma D^2 &= 59 \\ N &= 15 \\ t &= \frac{21}{\sqrt{\frac{(15 \times 59) - (21)^2}{15 - 1}}} \\ &= \frac{21}{5.63} & &= 3.73 \end{aligned}$$

ที่ระดับนัยสำคัญ .01  $df(N-1) = 14$  มีค่าเท่ากับ 2.624 ค่าที่คำนวณได้ มีค่าเท่ากับ 3.73 มากกว่า 2.624 แสดงว่า เด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร มีพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

#### 1.2.2.6 แทนค่าลงในสูตรเพื่อทดสอบความมีนัยสำคัญของพฤติกรรมในการเลือกรับประทานประเภทอาหารที่ไม่มีประโยชน์

$$\begin{aligned} \Sigma D &= 41 & \Sigma D^2 &= 125 \\ N &= 15 \\ t &= \frac{41}{\sqrt{\frac{(15 \times 125) - (41)^2}{15 - 1}}} \\ &= \frac{41}{3.72} = 11.02 \end{aligned}$$

ที่ระดับนัยสำคัญ .01  $df(N-1) = 14$  มีค่าเท่ากับ 2.624 ค่าที่คำนวณได้ มีค่าเท่ากับ 11.02 มากกว่า 2.624 แสดงว่า เด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร มีพฤติกรรมในการเลือกไม่รับประทานอาหารประเภท อาหารที่ไม่มีประโยชน์ สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการ  
รับประทานอาหารของเด็ก

2.1 การคำนวณข้อมูลเพื่อใช้แทนค่าในสูตรการวิเคราะห์ความ  
แปรปรวนร่วม

ตารางที่ 15 คะแนนความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่เรียน  
โดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการ  
ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร

นักเรียน คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	5	14	5	7
2	9	14	5	6
3	8	15	4	6
4	2	12	4	5
5	5	13	3	5
6	6	13	4	5
7	4	11	5	7
8	3	13	6	7
9	9	14	5	7
10	4	12	3	5
11	2	11	3	6
12	7	14	3	5
13	6	13	4	6
14	5	12	3	5
15	7	14	4	6
รวม	$\Sigma x$ 82	$\Sigma y$ 195	$\Sigma x$ 61	$\Sigma y$ 88
$\bar{X}$	5.47	13	4.06	5.87
S.D.	71.73	20.0	12.93	9.73
r	0.792		0.814	

Total

$$\Sigma x \cdot x = 143 \quad \Sigma y \cdot y = 283$$

$$SS_{Tx} = 99.3667 \quad SS_{Ty} = 411.3667 \quad SS_w = 29.73$$

$$r = 0.564$$



2.2 แทนค่าลงในสูตรเพื่อวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนร่วมของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร กับเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

### ขั้นตอนที่ 1

$$\begin{aligned}
 1.1 \quad SS'_T &= SS_{T_Y} (1 - r_T^2) \\
 &= 411.3667 (1 - .564^2) \\
 &= 280.5018
 \end{aligned}$$

$$r_w = \frac{\Sigma [n \Sigma x_y - (\Sigma x) (\Sigma y)]}{\sqrt{[\Sigma (n \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2)] [\Sigma (n \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2)]}}$$

แทนค่าลงในสูตร

$$\begin{aligned}
 r_w &= \frac{587}{\sqrt{476 \times 1270}} \\
 &= .77995
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.2 \quad SS'_w &= SS_w (1 - r_w)^2 \\
 &= 29.73 (1 - .77995)^2 \\
 &= 11.6457
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.3 \quad SS'_B &= SS'_T - SS'_w \\
 &= 280.5018 - 11.6457 \\
 &= 268.8561
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SS_{cov} &= SS_T - SS'_T \\
 &= 411.3667 - 280.5018 \\
 &= 130.8649
 \end{aligned}$$

## ขั้นตอนที่ 2

$$MS'_T = \frac{SS'_T}{N-1}$$

$$= \frac{280.5018}{29}$$

$$= 9.6725$$

$$MS'_w = \frac{SS'_w}{DF}$$

$$= \frac{11.6457}{27}$$

$$= .4313$$

$$MS'_B = \frac{SS'_B}{DF}$$

$$= \frac{268.8561}{1}$$

$$= 268.8561$$

$$MS'_{eov} = \frac{SS'_{eov}}{DF}$$

$$= \frac{130.8649}{1}$$

$$= 130.8649$$

## ขั้นตอนที่ 3

$$\begin{aligned}
 F_{\text{eov}} &= \frac{MS'_{\text{eov}}}{MS'_w} \\
 &= \frac{130.8649}{.4313} \\
 &= 303.419^*
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 F_B &= \frac{MS'_B}{MS'_w} \\
 &= \frac{268.8561}{.4313} \\
 &= 623.362^*
 \end{aligned}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### ประวัติผู้เขียน

นางสาวพนมพร ศิริภาพร เกิดวันที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2508 ที่ กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการศึกษา จาก วิทยาลัยครูสวนดุสิต เมื่อปีการศึกษา 2531 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษา วิทยาลัยครูสวนดุสิต เมื่อปีการศึกษา 2533



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย