



เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่องนี้ เพื่อศึกษาผลของโครงการประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แยกตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ความสำคัญและความต้องการอาหารของเด็กวัยอนุบาล

ความสำคัญของอาหาร

ความต้องการอาหารของเด็กวัยอนุบาล

ตอนที่ 2 พฤติกรรมและแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร

อาหารให้แก่เด็กวัยอนุบาล

ตอนที่ 3 การจัดประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล

ธรรมชาติและหลักการเรียนรู้ของเด็กวัยอนุบาล

ความหมาย และแนวคิดในการจัดประสพการณ์

ความสำคัญของประสพการณ์เกี่ยวกับอาหาร

จุดมุ่งหมายของการจัดประสพการณ์เกี่ยวกับอาหาร

หลักการจัดประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล

ประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารกับการพัฒนาพฤติกรรมใน

การรับประทานอาหารของเด็ก

บทบาทของผู้เกี่ยวข้องในการจัดประสพการณ์เกี่ยวกับ

อาหาร เพื่อพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร

ให้แก่เด็กวัยอนุบาล

ครูผู้สอน

พ่อแม่ ผู้ปกครอง

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

ตอนที่ 1 ความสำคัญและความต้องการอาหารของเด็กวัยอนุบาล

ความสำคัญของอาหาร

เป็นที่ทราบกันดีว่าอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์ มีความเกี่ยวข้องทั้งทางตรงและทางอ้อมในการวางรากฐานพัฒนาการทางสุขภาพของร่างกาย จิตใจ และสมอง โดยเฉพาะในช่วงแรกเกิด - 6 ปี เป็นช่วงที่สำคัญที่สุดของการเจริญเติบโตและพัฒนาการในทุกๆ ด้านของชีวิต

จากการศึกษาของลิเวอร์ตัน (Leverton, 1967) พบว่า เด็กตั้งแต่วัยทารกจนถึง 4 ปี สมองจะเจริญเติบโตประมาณร้อยละ 90 ของน้ำหนักสมองของผู้ใหญ่ เจลลิฟฟ์ (Jelliff, 1966) กล่าวว่า การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายนั้น ได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ในบรรดาสิ่งแวดล้อมทั้งหลายนี้ ปัจจัยสำคัญมากสิ่งหนึ่งและมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย คือ อาหาร อิทธิพลของอาหารที่บริโภคต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าหรืออาจจะมากกว่าอิทธิพลของพันธุกรรม การขาดอาหารจะเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา และการเรียนรู้

จากความสำคัญของอาหารและโภชนาการพอสรุปได้ว่า อาหารมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ดังนี้

1. ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ และช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ

2. ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้อยู่ในสภาพปกติ และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้อายุการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายยาวนานขึ้น

3. ช่วยสร้างกำลังเพื่อต้านทานโรค ทำให้สุขภาพกายและจิตดี

4. ช่วยทำให้เด็กมีกำลัง เดิน วิ่ง เล่น และพร้อมที่จะเรียนหนังสือ

5. ช่วยทำให้เด็กสดชื่น แจ่มใส ร่าเริง และมีภูมิต้านทานโรคภัย-

ไข้เจ็บ

6. ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย (อาภรณ์

เลิศสุโภชนาวิรัช, 2535)

การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการจะช่วยเสริมสร้างความเจริญเติบโตและพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เป็นไปอย่างเหมาะสม ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า เด็กที่มีภาวะโภชนาการดี ย่อมส่งผลต่อพัฒนาการที่ดีในทุกๆ ด้าน หากเด็กไม่ได้รับประทานอาหารอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กทั้งทางสมองและร่างกาย ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ต่ำ เจ็บป่วยบ่อยๆ ร่างกายไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร อารมณ์ไม่แจ่มใส หงุดหงิด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดการควบคุมตนเอง ไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2529) ซึ่งจะเห็นได้ว่าลักษณะต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ขัดต่อการเจริญเติบโตของเด็ก และเป็นผลเสียต่อเศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติ

ความต้องการอาหารของเด็กวัยอนุบาล

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความเจริญเติบโต การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต และส่งเสริมให้มีพัฒนาการในด้านต่างๆ อย่างปกติ อาหารแต่ละชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการมากน้อยต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน คนเราจึงจำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 โปรตีน

อาหารหมู่โปรตีนได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง โปรตีนมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ไต และอวัยวะสำคัญต่างๆ ทั้งยังช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันทางเด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตจึงต้องการสารอาหารโปรตีนในปริมาณสูง และต้องการโปรตีนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เพราะโปรตีนยังช่วยปกป้องโครงสร้างสำคัญของร่างกายไม่ให้สึกหรอ และซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาเด็กช่วง 3-6 ปี ควรได้รับเนื้อสัตว์วันละประมาณ 2-4 ช้อนโต๊ะ เครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไข่วันละ 1 ฟอง และนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว

อาหารหมู่นอกจากจะให้โปรตีนเป็นหลักแล้วยังให้ไขมัน กैลือแร่ และวิตามินอีกด้วย

หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต

อาหารหมู่คาร์โบไฮเดรตได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย ทำให้เรามีกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ การรับประทานอาหารกลุ่มนี้ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายและกิจกรรมที่ทำ เพราะหากรับประทานมากเกินไปร่างกายจะแปรสภาพคาร์โบไฮเดรตที่เหลือให้กลายเป็นไขมัน นอกจากนี้อาหารหมู่นี้ยังให้แกลือแร่และวิตามินร่วมอยู่ด้วย เด็กในช่วง 3-6 ปี ควรได้รับประทานข้าว แป้งวันละประมาณ 1-3 ถ้วย

หมู่ที่ 3 ไขมันและน้ำมันต่างๆ

ไขมันจากพืชหรือสัตว์จะให้พลังงานในการเติบโต ให้พลังงานแก่อวัยวะต่างๆ ในการทำงาน รวมทั้งให้พลังงานสะสมทำให้ร่างกายอบอุ่น และสามารถทำงานหนักได้ ไขมันนี้เป็นสารอาหารที่ร่างกายจะนำมาใช้ประโยชน์ในระยะยาว เช่น เมื่อเจ็บป่วยเรื้อรังร่างกายก็สามารถใช้พลังงานส่วนนี้ชดเชยได้ อาหารหมวตนี้ไม่ให้คุณค่าทางอาหารด้านอื่นๆ นอกจากเนยและมาร์การีนเท่านั้นที่มีวิตามินเอ

หมู่ที่ 4 วิตามิน

วิตามินเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อยมากแต่ก็มีความสำคัญคล้ายน้ำมันหล่อลื่นให้เครื่องทำงาน หากขาดวิตามินหรือได้รับไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาจทำให้ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายผิดปกติไป และเกิดการเจ็บป่วยได้

วิตามินเอ ช่วยในการทำงานของผนังบุลำไส้ หลอดลม กระจกตา และท่อปัสสาวะทำงานดี ทั้งยังช่วยให้เรามองเห็นในที่มืดได้ดีขึ้น วิตามินเอมีมากในนม ไข่แดง ผัก และ พืชสีเขียว หากขาดวิตามินเอจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุทั่วร่างกาย การเจริญเติบโตหยุดชะงัก และที่สำคัญจะก่อให้เกิดอาการตาบอดตอนกลางคืน ถ้าขาดมากอาจทำให้ตาบอดได้

วิตามินบีรวม (B-Complex) พบในอาหารประเภทเดียวกับข้าว นม ไข่ ตับ เห็ด ผัก ผลไม้ วิตามินบีรวมมีอยู่หลายชนิด เช่น วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี วิตามินดี

หมู่ที่ 5 แร่ธาตุต่างๆ

แร่ธาตุเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูก เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ธาตุเหล็กช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ธาตุไอโอดีนป้องกันโรคคอพอก ตัวเตี้ยแคระ และปัญญาอ่อน

แคลเซียมมีมากในนมและอาหารประเภทนม เหล็กมีมากในไข่แดง ตับ เนื้อสัตว์ ข้าว ผักบุง ธาตุไอโอดีน พบในอาหารทะเล นอกจากนี้ ผัก ผลไม้ ยังมีแร่ธาตุต่างๆ อยู่หลายชนิดซึ่งช่วยในการขับถ่าย

นอกจากอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว น้ำสะอาดสำหรับดื่มยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับร่างกาย เพราะช่วยทำให้ร่างกายชุ่มชื้น เป็นตัวลำเลียงสารอาหารไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นตัวนำของเสียออกจากร่างกายและยังช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกายอีกด้วย

จากความต้องการและประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับจากอาหารในหมู่ต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่ทำให้สารอาหารได้ครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ฉะนั้นในแต่ละวันเด็กจึงควรได้รับประทานอาหารทุกประเภทในปริมาณที่พอเหมาะกับเพศ วัย และภาวะต่างๆ ของ

ร่างกาย เพื่อนำไปใช้ในการสร้างความเจริญเติบโต และการให้พลังงานที่สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็ก

หากจะกำหนดปริมาณตามหมู่อาหารที่เด็กวัยอนุบาลควรได้รับในแต่ละวัน กองโภชนาการ กรมอนามัย ได้กำหนดเกณฑ์ปริมาณอาหารที่เด็กวัยอนุบาลควรได้รับในเอกสารเผยแพร่ "อาหารเด็กก่อนวัยเรียน" (2531) ไว้ดังนี้

ชนิดอาหาร	ความต้องการปริมาณอาหารต่อวัน
น้ำนม	2-3 แก้ว
ไข่	1 ฟอง หรือ สัปดาห์ละ 4 ฟอง
เนื้อสัตว์ หรือถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ	3-4 ช้อนโต๊ะ
พืชผักต่างๆ	4-8 ช้อนโต๊ะ
ผลไม้ต่างๆ	ผลเล็ก 1 ผล ผลใหญ่ 1 ชิ้น
ข้าว แป้ง	1-3 ถ้วย

ตอนที่ 2 พฤติกรรมและแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

สุขภาพดีมาจากสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่ง คือ การมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง (ประสพ ยุทธเมธางกูร, 2530) พฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องคือการรับประทานอาหารให้ได้ถูกส่วนอย่างสม่ำเสมอ และต้องถูกต้องตามหลักอนามัย เนื่องจากอาหารเป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และชนิดของอาหารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหารจำพวก ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ไข่ นม ถั่วต่างๆ ผัก และผลไม้ ซึ่งนอกจากจะต้องถูกส่วนแล้ว อาหารที่บริโภคเข้าไปจะต้องสะอาดปราศจากพิษภัยของจุลินทรีย์ เชื้อโรค และสารเคมีที่เป็นพิษต่างๆ รวมทั้งจะต้องมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภค (วนิศา จันทรศิริ, 2526)

เสาวณีย์ จักรพิทักษ์ (2526) กล่าวว่า การมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง โครงร่างได้สัดส่วน มีความต้านทานโรคสูงอันเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพทางกายที่ดี เมื่อร่างกายแข็งแรงย่อมเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีจิตใจที่สดใส อารมณ์เบิกบาน ทำให้บุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้อาหารยังเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเนื้อสมองทำให้บุคคลนั้นมีสมองที่สมบูรณ์ และนำไปสู่การมีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด ดังนั้นอาหารจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาการของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

อาหารที่ดีและเป็นประโยชน์มิได้มีความหมายเพียงปริมาณและคุณภาพของอาหารเท่านั้น แต่จะต้องนึกถึงการรับประทานอาหารที่ดี และเป็นประโยชน์ควบคู่ไปด้วยเสมอซึ่งประกอบด้วย

1. มีความอยากอาหาร เพื่อกระตุ้นให้รับประทานอาหารได้อย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
2. มีประสบการณ์ที่ดี ที่จะรู้จักรับประทานและชอบอาหาร ซึ่งทำให้อาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นมีภาวะที่สมดุลย์ในร่างกาย
3. มีความสนใจและตั้งใจรับประทานอาหารในลักษณะหลายๆ อย่างด้วยกันและสามารถปรับตัวหรือยอมรับอาหารต่างชนิดได้ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ว่าจะอยู่ในชุมชนใดวัฒนธรรมใดก็จะได้รับอาหารเพียงพอเสมอ (วันเพ็ญ บุญประกอบ, 2527)

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการนั้น สันติภาพ ไชยวงศ์เกียรติ (2528) และไพโรจน์ ینگสานนท์ (2519) มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าเกิดจากบุคคลมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารที่ไม่ดี เช่น รับประทานอาหารเพื่ออิ่มโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหาร รับประทานอาหารประเภทหมักดอง เลือกล้างเฉพาะอาหารที่ชอบเท่านั้น ชอบรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ และไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น

การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารที่ไม่ดี จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะสุขภาพที่ไม่สมดุลย์ กล่าวคือ ทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารหรือการได้รับสารอาหารเกิน (ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์, 2530)

จากสภาพปัญหาด้านโภชนาการที่พบ จึงจำเป็นต้องหาแนวทางเพื่อป้องกันและส่งเสริมภาวะทางโภชนาการ ซึ่งวิธีหนึ่งที่น่าสนใจคือ การสร้างเสริมการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารให้แก่เด็ก (ประนอม รอดคำดี และคนอื่น ๆ, 2527) ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งและน่าจะทำได้ดี เพราะเด็กอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม และอยู่ในวัยที่พร้อมต่อการปลูกฝังแนวคิดต่างๆ ได้ง่าย ซึ่งสามารถสร้างเสริมการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารที่ถูกต้องให้กับตัวเด็กเองผ่านโรงเรียนไปสู่บ้านและชุมชนได้ เนื่องจากเด็กย่อมจะนำความรู้ ความคิดเห็นที่ถูกต้องในเรื่องนี้ติดตัวไปจนถึงผู้ใหญ่และถ่ายทอดไปยังอนุชนรุ่นต่อไปได้ (วิระไวทษะ, 2519)

ในการสร้างเสริมการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารให้แก่เด็กต้องพิจารณาถึงปัจจัยด้านต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกของเด็กเป็นประการสำคัญ (พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ และคนอื่น ๆ, 2530 ; อ้างอิงมาจาก ประสงค์ ลิ้มตระกูล, ไพโรจน์ นิงสานนท์, 2518) เพราะปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งถ้ารู้และเข้าใจถึงอิทธิพลของปัจจัยต่างๆ ที่มีต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของเด็กว่าเป็นอย่างไร จะเป็นประโยชน์ในการพิจารณาหาแนวทางที่ดีและเหมาะสม โดยใช้ความรู้ทางวิชาการที่เกี่ยวข้องทางด้านโภชนาการเพื่อสร้างเสริมการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารที่ดีและแก้ไขส่วนที่ไม่ดีให้สอดคล้องกับสภาพของปัจจัยเหล่านั้น ในการอธิบายปรากฏการณ์ด้านการรับประทานอาหารด้วยหลักชีววิทยาว่า ร่างกายของมนุษย์เมื่อดำรงชีวิตอยู่และเจริญเติบโตขึ้น ย่อมมีความหิวกระหายและมีความอยากอาหารคือมีความต้องการชนิดของสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่แตกต่างกัน ซึ่งทั้งความหิวและความอยากอาหารนั้นเป็นของคู่กัน ในเวลาหิวอาหารนั้น คนจะเกิดความต้องการและคิดค้นหาอาหารมารับประทาน จนกว่าจะรู้สึกอิ่มหรือพอใจ แต่ความอยากอาหารนั้นเป็นลักษณะ เฉพาะที่บุคคลจะเลือกรับประทาน และยอมรับเฉพาะในสิ่งที่ตนชอบและอยากเท่านั้น ซึ่งความต้องการอาหารนี้เองที่เป็นรากฐานอัน

สำคัญประการหนึ่ง อันจะก่อให้เกิดนิสัยในการรับประทานอาหารของแต่ละบุคคล (รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง และวิจิตร พึ่งลัดดา, 2530 ; อ้างอิงมาจาก มหาวิทยาลัยมหิดล และกระทรวงสาธารณสุข, 2529)

การรับประทานอาหารในแง่จิตวิทยานั้นกล่าวว่า การรับประทานอาหารโดยปกติจะมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ของมนุษย์ บุคคลจะมีท่าทีต่ออาหารอย่างไรนั้นย่อมแล้วแต่วิธีที่เขาได้รับการสั่งสอนมาเมื่อยังเป็นเด็กว่าจะรับประทานอะไร และรับประทานอย่างไร (จิ้น เอ.เอส. ริทซ์ แพลโดย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2528) เพราะความรู้สึกรักอยากอาหารแรงขั้วของความหิว ความพึงพอใจในระหว่างการรับประทานอาหาร ตลอดจนความเคยชินที่เกิดจากความทรงจำ ความประทับใจเกี่ยวกับอารมณ์ทุกข์หรือสุข การชอบอาหารบางชนิดอาจเป็นผลมาจากความพอใจที่ได้บำบัดความหิว และความสัมพันธ์ทางอารมณ์ระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู เด็กอาการที่มารดาแสดงต่อบุตรในขณะที่ป้อนอาหารและเด็กได้รับในขณะที่รับประทานอาหารนั้นย่อมประทับใจและฝังใจเด็กไปอีกนานจนยากต่อการลบเลือนหรือเปลี่ยนแปลง จะเห็นได้ว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างพฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับบุคคล (กิติกร มีทรัพย์ และ วรณช เหล่าถาวร, 2522 ; อ้างอิงมาจาก Freud. n.d. : จิ้น เอ.เอส.ริทซ์ แพลโดย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2528)

จากความสำคัญของพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหารดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนนั้น มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายๆด้าน สำหรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กในแต่ละช่วงวัยนั้น มีพัฒนาการที่แตกต่างกันดังนี้

วัยทารก เริ่มแรกนั้นทารกมีนิสัยการรับประทานที่ดีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ฉะนั้นทารกจะพอใจและเพลิดเพลินกับการได้ดูดนม ได้รับประทานอาหาร และทารกสามารถแยกรสอาหารได้เร็วมาก นอกจากนั้นกลิ่น สีของอาหารและความรู้สึกขณะที่รับประทานอาหาร จะมีผลต่อการรับประทานอาหารของทารก ด้วย ฉะนั้นการเตรียมอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะให้เด็กยอมรับหรือปฏิเสธอาหาร

อายุ 1 ปีแรก การรับประทานอาหารไม่ค่อยมีปัญหามากนัก เด็กมักจะมีความสุขและพอใจกับการรับประทานอาหาร แต่ในระยะปีที่ 2 ความอยากอาหาร

ลดน้อยลงเพราะเด็กจะสนใจสิ่งอื่นมากกว่า เด็กวัยนี้ไวต่อการกระตุ้น ฉะนั้นจึงไม่ควรมียิ่งอื่นมาเร้าความสนใจในขณะที่เด็กกำลังรับประทานอาหาร จะทำให้ความสนใจและความตั้งใจในการรับประทานอาหารต่อมือของเด็กลดลงไป ซึ่งเป็นเหตุของการโยกย้ายไม่รับประทานอาหารและจะเป็นคนที่รับประทานอาหารยาก

อายุ 3 ปี เด็กจะเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้น ถ้าเริ่มต้นการรับประทานอาหารไม่ดีตั้งแต่แรกในปีนี้จะทำให้เด็กมีปัญหาในการรับประทานอาหารมาก คือ เด็กอาจเลือกรับประทานอาหารจากรส กลิ่น สี ลักษณะของรูปร่าง ความอ่อน ความแข็งได้ทั้งสิ้น เป็นช่วงที่เด็กได้รับประทานอาหารชนิดใหม่ๆ บ้าง ด้วยความเต็มใจของเด็กเอง ไม่ใช่เป็นการบังคับ

อายุ 4 ปี เด็กจะเริ่มเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหารไปในทางที่ดี มีจินตนาการและชอบการรอกย่อง ฉะนั้นผู้ปกครองควรจะมีการให้แรงเสริมแก่เด็กที่รับประทานอาหารตามที่เราต้องการ พออายุเข้าปีที่ 5 เด็กเริ่มฟังผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับผู้ใหญ่ สามารถเลียนแบบตามสิ่งที่เด็กได้ยิน ได้เห็น เช่น จากวิทยุ โทรทัศน์ และจากบุคคลอื่นๆ

เมื่อเด็กมีอายุถึงเกณฑ์เข้าเรียนชั้นประถมศึกษา (อายุระหว่าง 6-14 ปี) เด็กจะรับประทานอาหารมากขึ้นและชอบรับประทานอาหารหลายๆ ชนิด เพราะเด็กกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านส่วนสูงและน้ำหนัก ถ้าได้รับการเอาใจใส่ดูแลในด้านการรับประทานอาหารที่ดีมาตั้งแต่ต้นแล้ว เด็กจะมีภาวะโภชนาการที่ดี แต่ถ้าเด็กไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลในด้านการรับประทานอาหาร ก็ย่อมจะทำให้เด็กในช่วงวัยนี้มีปัญหาด้านโภชนาการได้ง่าย เพราะร่างกายต้องการอาหารเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ

อายุประมาณ 13 ปี เด็กจะควบคุมตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารได้ เนื่องจากเด็กจะเริ่มสนใจตนเองและรักสวยรักงาม จึงให้ความสนใจในเรื่องการรับประทานอาหารพอสมควร เริ่มมีนิสัยในการรับประทานอาหารเป็นของตัวเอง และสามารถเลียนแบบผู้ใหญ่ได้ดีในอายุประมาณ 14 ปี รวมทั้งการมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้อง แต่ถ้าผู้ปกครองบังคับฝึกหัดมากเกินไป เด็กอาจเกิดปฏิกิริยาไม่พอใจและเป็นเหตุทำให้เด็กเกิดความขัดแย้งได้ (วันเพ็ญ บุญประกอบ, 2527)



จากพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กแต่ละวัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าความเคยชินในการรับประทานอาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพของคนเรามาก ดังนั้นการฝึกพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องควรให้ความสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กวัยอนุบาล ทั้งนี้เนื่องจากจะเป็นรากฐานสำคัญของเด็กเมื่อเติบโตต่อไป

แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้แก่เด็กวัย

อนุบาล

แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้แก่เด็กวัยอนุบาลมีดังนี้

- 1) ให้เด็กรับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่ เพื่อหัดให้เด็กรับประทานอาหารได้แทบทุกชนิดจะได้สารอาหารครบเพียงพอสำหรับร่างกาย และเพื่อไม่ให้เด็กเลือกอาหารจนเกิดปัญหาการชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น ถ้าเด็กรับประทานอาหารพร้อมผู้ใหญ่ควรตักจำนวนที่ควรรับประทานได้อย่างเพียงพอไว้ต่างหากเสียก่อน โดยเฉพาะอาหารพวกโปรตีน และควรจะดูให้รับประทานให้หมดเพื่อไม่ให้เกิดโรคขาดอาหารในวัยนี้ซึ่งพบบ่อยที่สุด
- 2) ให้เด็กลองรับประทานอาหารใหม่ที่ละเอียดอย่าง ควรให้ครั้งละน้อยพยายามปรุงแต่งรสและสีสันทตามความชอบของเด็ก ถ้าเด็กไม่ยอมรับประทานก็ไม่ควรบังคับให้เด็กรับประทานอาหารนั้น การดุหรือบังคับจะทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อต้าน อาจทำให้เด็กเกลียดอาหารนั้น ไม่ควรบังคับเด็กจนเกินไปควรปล่อยให้รู้สึกสับสนบ้างแล้วลองให้อาหารนั้นแก่เด็กอีก เมื่อเด็กรับประทานอาหารนั้นได้แล้วควรรอสักพักหนึ่งจึงค่อยให้เด็กลองรับประทานอาหารอื่นอีกชนิดหนึ่ง
- 3) เด็กส่วนมากมักจะเอาอย่างผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่ ดังนั้นพ่อแม่ควรจะทำตัวอย่างที่ดีให้เด็กเห็นในเวลารับประทานอาหาร อย่าแสดงการไม่ชอบอาหารใดให้เด็กเห็น เวลารับประทานอาหารใดก็ควรลองให้เด็กรับประทานด้วย นอกจากพ่อแม่จะช่วยสอนให้เด็กรู้จักรับประทานอาหารดีมีประโยชน์แล้วควรสอนเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหารไปพร้อมกันด้วย

4) หัดให้เด็กรับประทานอาหารสามมือเหมือนผู้ใหญ่ ส่วนตอนสาย บ่าย หรือก่อนนอนควรให้ดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำนม การดื่มนมควรสอนให้ดื่มจากถ้วย โดยตรงตั้งแต่เด็กอายุได้หกเดือน อย่าให้เด็กดื่มน้ำชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มอื่น เช่น น้ำอัดลม ซึ่งไม่มีประโยชน์แก่เด็ก ซ้ำกลับให้โทษ เช่น ทำให้ฟันผุ และไม่ ควรให้เด็กรับประทาน จุกจิกก่อนอาหาร เพราะเมื่อถึงเวลาอาหารจะทำให้เด็ก รับประทานอาหารได้น้อยลง ถ้าเด็กหิวควรให้เด็กรับประทานผลไม้แทนขนมหวาน

5) อาหารที่ให้ควรปรุงให้รสอร่อย ไม่ควรให้เด็กรับประทานอาหาร ที่เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หรือเค็มจัด

6) ควรให้อาหารที่ย่อยง่ายแก่เด็ก เช่น ไม่ควรใช้ไขมันมากเกินไป ในการประกอบอาหารเด็ก ในระยะนี้ไม่ควรสับอาหารหรือบดให้ละเอียดเหมือน ตอนเป็นทารก เพื่อเด็กจะได้ใช้ฟันเคี้ยวอาหาร

7) บรรยากาศในการรับประทานอาหารมีส่วนสร้างนิสัยในการ รับประทานที่ดีด้วย ถ้าบรรยากาศดี งามสงบ จะช่วยให้เด็กรับประทานอาหาร ได้มากและการย่อยอาหารดีขึ้น ควรให้เด็กรับประทานอาหารเช้า เคี้ยวให้ ละเอียด ไม่รีบร้อน และควรหาเรื่องที่เด็ก สนใจมาแล้วเพื่อให้เด็กเพลิดเพลิน (อดีตอนุกรรมการสาขาโภชนศาสตร์, 2518)

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การมีพฤติกรรมที่ดีในการ รับประทานอาหารเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากการมีพฤติกรรม ที่ดีในการรับประทานอาหาร มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับพัฒนาการในทุกๆ ด้าน ของเด็ก

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล

ธรรมชาติและหลักการเรียนรู้ของเด็กวัยอนุบาล

เด็กวัยอนุบาลจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ และจดจำสภาพสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ตัวได้อย่างรวดเร็ว การเรียนรู้ของเด็กจะเกิดขึ้นตลอดเวลา และเป็นประสบการณ์ต่อเนื่องกัน ดังนั้นการเรียนรู้ของเด็กในช่วงเวลาของเด็กวัยอนุบาล จึงถือเป็นรากฐานของการเสริมสร้างความพร้อมในระยะต่อมา

เด็กวัยอนุบาลเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความจริงในสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว มีความสนใจต่อธรรมชาติ และบุคคลที่ใกล้ชิด การเรียนรู้นั้นมีอยู่โดยธรรมชาติในตัวเด็กทุกคน แต่การนำเอาวิธีการที่เหมาะสมมาใช้กับเด็กจะช่วยพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น สิ่งที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ประกอบด้วย ความพร้อมของตัวเด็ก สถานการณ์ที่จะส่งเสริมการเรียนรู้ การปฏิบัติ และการตอบสนอง สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การเรียนรู้ของเด็กดำเนินไปด้วยดี โดยเฉพาะในเรื่องความพร้อมของเด็กเป็นเรื่องที่จะต้องคำนึงถึง เด็กจะเรียนรู้อะไรได้อย่างมีเหตุผล จำเป็นต้องมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นความพร้อมในเรื่องวุฒิภาวะหรือความพร้อมในประสบการณ์เดิมที่เป็นรากฐานไปสู่ประสบการณ์ใหม่ (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2526)

จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) กล่าวว่า ประสบการณ์จะเป็นตัวปรับความสัมพันธ์ระหว่างเด็ก กับ สิ่งแวดล้อม และขยายแนวความคิดของเด็กให้มากยิ่งขึ้น ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นควรจะเป็นประสบการณ์ตรง เพื่อที่จะเป็นรากฐานในการสร้างความเข้าใจที่แท้จริง ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการค้นพบนั้นจะเป็นความรู้ที่จดจำไปได้นาน นอกจากนี้ ดิวอี้ ได้เห็นว่า เด็กควรจะได้มีเสรีภาพในการคิด การแสดงออก การศึกษาจะต้องให้เด็กเป็นศูนย์กลาง (Child Center) ให้เด็กมีบทบาทสำคัญในการเรียน (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2526)

ความสนใจของเด็กก็เป็นสิ่งที่เราควรคำนึงถึง ดิวอี้ ได้เน้นมากว่าความสนใจของเด็กไม่ได้หมายถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น แต่หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติด้วย ตามทฤษฎีของ ดิวอี้ นั้น สภาพในห้องเรียนของเด็กจะต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้มีการแสดงออก ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และรู้จักใช้วัสดุ

สิ่งของอย่างมีความสัมพันธ์กันเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ ดังนั้น หลักสูตรการเรียนการสอน ตามแนวคิดของ จอห์น ดิวอี้ จึงเน้นความสนใจของเด็กเป็นหลักในการจัดการเรียนการสอน (ฉวีวรรณ จึงเจริญ, 2528)

นักการศึกษาอีกท่านหนึ่งที่ได้กล่าวถึงการเรียนรู้ของเด็กไว้คือ เพียเจต์ (Piaget) ซึ่ง เพียเจต์ กล่าวว่า การจัดประสบการณ์ที่มีคุณค่าหรือกิจกรรมในการสอนที่ช่วยกระตุ้นให้เด็กคิด รวมทั้งการให้เด็กจัดกระทำกับวัตถุต่างๆ จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ เพียเจต์ ถือว่า การให้เด็กได้จัดกระทำกับวัตถุต่างๆ จะเสริมสร้างให้เกิดการเรียนรู้ได้ โดยเฉพาะในเด็กวัยอนุบาล ซึ่งอาศัยการรับรู้เป็นสื่อในการกระตุ้นทางความคิดของเด็ก ดังนั้น กิจกรรมในวัยเด็ก จึงควรเน้นหนักในด้านการพัฒนาประสาทสัมผัสให้มากที่สุด และการใช้อุปกรณ์ประกอบการสอน จึงมุ่งให้เด็กมีโอกาสจัดกระทำ (Manipulation) มากที่สุด (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2526) นอกจากนี้ มาเยสกี (Mayesky, 1990) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การเรียนรู้ของเด็กจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ เด็กได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับครู กับเพื่อนนักเรียน และกับอุปกรณ์การเรียน ดังนั้น การเรียนการสอนที่มีลักษณะครูเป็นผู้บอก ผู้ให้ เด็กเป็นแต่เพียงผู้รับอย่างเดียวนั้นจะทำให้เด็กขาดการเรียนรู้ที่สมบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องจากเด็กสามารถเรียนรู้ได้ดีที่สุดจากการได้รับประสบการณ์ตรง โดยการสัมผัส การทดลอง การมองเห็น และการได้ยิน

จากแนวคิดของนักการศึกษาทั้ง 2 คือ จอห์น ดิวอี้ และเพียเจต์ ดังกล่าวข้างต้นสามารถนำมาเป็นแนวทางในการจัดประสบการณ์เพื่อให้เด็กวัยอนุบาลเกิดการเรียนรู้ได้ดังนี้

1. การจัดประสบการณ์ให้กับเด็กควรเริ่มต้นจากสิ่งที่เป็นรูปธรรม ไปสู่สิ่งที่เป็นนามธรรม
2. การจัดประสบการณ์ให้กับเด็ก ควรเปิดโอกาสให้เด็กเลือกทำกิจกรรมด้วยตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน นับตั้งแต่วิธีและอัตราการเรียนรู้ ตลอดจนประสบการณ์พื้นฐาน และความถนัดของแต่ละคน
3. การจัดประสบการณ์ให้เด็ก ควรจัดประสบการณ์ที่สร้างความสนใจและมีความยากง่ายปะปนกันไป

4. การจัดประสบการณ์ให้กับเด็กควรคำนึงถึงเด็กเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ เลือกประสบการณ์ที่ใกล้ตัวเด็ก อยู่ในสิ่งแวดล้อมของเด็ก และจัดประสบการณ์ให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก

ความหมายและแนวคิดในการจัดประสบการณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2528) ได้ให้ความหมายของการจัดประสบการณ์ไว้ว่า หมายถึง การจัดกิจกรรมโดยยึดแนวการจัดประสบการณ์ (หรือหลักสูตร) เพื่อให้เด็กได้พัฒนาตามวัยครบทั้ง 4 ด้าน ซึ่งได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา โดยมีได้มุ่งจะให้อ่านออกเขียนได้ตั้งเช่นในระดับประถมศึกษา แต่เป็นการปูพื้นฐานให้โดยคำนึงถึงความสามารถของเด็กเป็นหลัก ให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ลงมือกระทำด้วยตนเอง โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ส่วนราศี ทองสวรรค์ และคนอื่นๆ (2529) ได้ให้ความหมายของการจัดประสบการณ์ไว้ว่า หมายถึง การจัดกิจกรรมตามแผนจัดประสบการณ์และการจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนให้กับเด็กวัยอนุบาล

จากความหมายของการจัดประสบการณ์พอสรุปได้ว่าการจัดประสบการณ์ให้กับเด็กวัยอนุบาลเป็นการจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยเน้นให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า

การจัดการศึกษาระดับอนุบาล มิใช่การจัดการศึกษาภาคบังคับ แต่เป็นการจัดประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมและส่งเสริมพัฒนาการให้กับเด็กทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา เนื่องจากเด็กวัยอนุบาลยังมีความจำกัดในด้านการรับรู้ ฉะนั้นในการจัดประสบการณ์ให้กับเด็กควรจะคำนึงถึงพัฒนาการ ความต้องการ ความสนใจของเด็ก โดยเรียงลำดับประสบการณ์จากง่ายไปหายาก สิ่งใกล้ตัวเด็กไปหาสิ่งที่ไกลตัวเด็ก ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (2531) ได้กล่าวถึงหลักการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาลไว้ดังนี้

1. ยึดเด็กเป็นหลัก แนวการจัดประสบการณ์ควรเน้นเรื่องที่เด็กสนใจและใกล้ตัวเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกทำกิจกรรมตามความสนใจ ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมทำตามลำพัง หรือกิจกรรมกลุ่ม
 2. สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก เด็กแต่ละคนย่อมมีระดับพัฒนาการ และมีความสามารถที่แตกต่างกัน กิจกรรมที่จัดควรมีทั้งกิจกรรมที่ยากง่ายปะปนกัน โดยคำนึงถึงเด็กควบคู่กันไปด้วย การจัดกิจกรรมที่เปิดกว้างและให้เวลาเพียงพอที่จะช่วยให้เด็กสามารถทำกิจกรรมได้ด้วยความสุขตามความสามารถของตนเอง
 3. ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้หลายๆ ทักษะจากกิจกรรมหนึ่งๆ
- จากแนวคิดในการจัดประสบการณ์ให้แก่เด็กวัยอนุบาลดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การจัดประสบการณ์ให้แก่เด็กวัยอนุบาลจะต้องคำนึงถึงธรรมชาติ และพัฒนาการของเด็กเป็นหลักสำคัญในการจัดประสบการณ์ให้แก่เด็ก ทั้งนี้ เนื่องจากจะช่วยให้เด็กวัยอนุบาลเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความสำคัญของประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร

เด็กวัยอนุบาลเป็นวัยที่มีความละเอียดอ่อน เป็นวัยทองของชีวิต ซึ่งเด็กจะเริ่มเรียนรู้โลกกว้าง ธรรมชาติของเด็กวัยอนุบาลจะเรียนรู้ได้ดีหากมีโอกาส สืบรวจ ทดลอง ค้นคว้า และปฏิบัติด้วยตนเอง ดังที่ อุดมลักษณ์ กุลพิจิตร (2532) ได้กล่าวว่า เนื่องจากเด็กวัยอนุบาลเรียนรู้ด้วยการกระทำจากประสบการณ์ตรงที่ประกอบด้วยสิ่งที่เป็นรูปธรรมง่ายๆ ไปสู่สิ่งที่เป็นรูปธรรมยากๆ และไปสู่สิ่งที่เป็นนามธรรมในที่สุด ดังนั้น การกระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้จะทำได้โดยผ่านประสาทสัมผัส คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ให้ได้เห็น ให้ได้ยิน ให้ได้ดมกลิ่น ให้ได้ชิมรส และให้ได้สัมผัส ดังคำพังเพยที่ว่า "ถ้าเราได้ยินเราลืม ถ้าเราได้เห็นเราจะจำได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติเราจะเข้าใจ" การสอนในระดับอนุบาลเป็นการจัดประสบการณ์ให้เด็กได้ "กระทำ" เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทุกด้าน เนื่องจากเด็กวัยนี้เรียนรู้ด้วยการกระทำ ดังนั้น ครูจึงต้องให้เด็กได้ลงมือกระทำ โดยที่ครูอาจเป็นผู้จัดกิจกรรมหรือประสบการณ์ไว้ให้ แต่เด็กจะเป็นผู้เลือกและลงมือกระทำด้วยตนเอง (พัฒนา ชัชพงศ์, 2531)

ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร (Food Experience) สำหรับเด็กวัยอนุบาล เป็นประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และความสำคัญของอาหารจากประสบการณ์ตรง ดังที่

ทรอสเทล (Trostle, 1990 ; อ้างอิงจาก สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์, 2534) กล่าวว่า อาหารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันของมนุษย์ อาหารประกอบด้วยสารที่ช่วยพัฒนาร่างกาย ดังนั้น อาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นของมนุษย์ที่ขาดไม่ได้ แนวความคิดดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นแนวความคิดที่มีความสำคัญที่เด็กในวัยอนุบาลควรได้รับการถ่ายทอด และเรียนรู้ในช่วงระยะเริ่มต้นของชีวิต

ครอฟท์ และเฮสท์ (Croft and Hess, 1975) กล่าวถึง การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลว่า เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อเด็กในหลายๆ ด้าน ซึ่งสามารถทำให้เด็กบรรลุวัตถุประสงค์ที่เราต้องการให้เด็กได้รับ และนอกเหนือจากความสนุกสนานที่เด็กจะได้รับจากประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารแล้ว เด็กๆ ยังจะรู้สึกตื่นเต้นกับการที่จะได้มีโอกาส ทำสิ่งต่างๆ ในสิ่งที่เขาเคยเห็นผู้ใหญ่ทำ

ฮิลเดอร์แบรนด์ (Hilderbrand, 1986) ได้กล่าวสนับสนุนว่า การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารจะทำให้เด็กสนใจมาก ทั้งนี้เด็กจะรู้สึกสนุกสนานในการช่วยจัดเตรียมอาหาร รับประทานอาหาร และพูดคุยเกี่ยวกับอาหาร นอกจากนั้นการเรียนรู้ทางด้านสติปัญญา และทางด้านจิตใจ ก็เป็นสิ่งที่เด็กจะได้รับในขณะที่ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร

มาเยสกี (Mayesky, 1986) กล่าวว่า เนื่องจากอาหารเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเด็ก ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจสำหรับเด็ก เด็กจะได้เรียนรู้ข้อมูลใหม่ๆ จากการได้เห็น ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ชิมรส และได้สัมผัส ซึ่งคำพูดของครูเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เด็กเข้าใจได้ นอกจากนี้ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารยังช่วยให้เด็กเกิดความมั่นใจ และภาคภูมิใจในตนเอง จากการได้มีโอกาสลองทำกิจกรรมต่างๆ ที่เขาเคยเห็นผู้ใหญ่ทำ อีกทั้งประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร จะช่วยให้เด็กเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ จากการที่เด็กได้รับความสนุกสนานในการช่วยจัดเตรียมอาหาร ทดลองประกอบอาหาร รับประทานอาหาร และพูดคุยเกี่ยวกับอาหารที่ตนเองทำ

เบตตี (Beatty, 1984) ได้กล่าวว่า เด็กสามารถที่จะเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วว่า อาหารชนิดใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์นั้น ไม่ใช่จากการบอกเล่า หรืออธิบายจากผู้ใหญ่เพียงอย่างเดียว แต่เด็กจะเรียนรู้ได้จากการสังเกตชนิดหรือประเภทของอาหารที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน ถ้าเราต้องการให้เด็กได้รู้จักและคุ้นเคยกับอาหารที่มีประโยชน์ เราก็ควรที่จะจัดให้มีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารให้กับเด็ก ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รับความสนุกสนานที่ได้มีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร

นอกจากนี้ก่อนที่เด็กจะมาโรงเรียน เด็กมักจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารมาจากที่บ้าน โดยการเฝ้ามองดูพ่อแม่จัดเตรียมอาหาร และในบางครั้งเด็กบางคนจะเลียนแบบพ่อแม่ ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ การเลียนแบบประสบการณ์จริงด้วยประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร จึงเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจาก เด็กจะได้รับประสบการณ์ตรงจากการได้เห็น ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ชิมรส และได้สัมผัส ซึ่งคำพูดของครูเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เด็กเกิดความเข้าใจได้ นอกจากนี้ ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารจะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ ข้อมูล ฝึกฝนความพร้อม และทักษะใหม่ไปพร้อมๆ กัน (Mack, 1975)

การเรียนรู้ทางด้านสติปัญญา ก็เป็นสิ่งที่เด็กจะได้รับในขณะที่ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร กล่าวคือ เด็กสามารถที่จะเรียนรู้แหล่งที่มาของอาหาร การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างมือกับสายตา (Decker, 1984) ซึ่งสอดคล้องกับ อเลียสัน (Eliason, 1986) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารสามารถนำไปบรรจุอยู่ในหลักสูตรได้ทุกหลักสูตร ทั้งนี้เนื่องจากประโยชน์ที่เด็กจะได้รับจากประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารนั้นมีมากมาย นับตั้งแต่การเรียนรู้วิทยาศาสตร์ จากการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของวัตถุ โดยการใช้ทักษะกระบวนการสังเกต (Observing) การตั้งปัญหา (Questioning) การตีความ (Interpreting) การจำแนกประเภท (Categorizing) และการแก้ปัญหา (Problems Solving) การเรียนรู้คณิตศาสตร์จากประสบการณ์การนับ (Counting) การแบ่งแยกประเภท (Classifying) และการวัด (Measuring) การเรียนรู้ภาษาจากการได้เรียนรู้คำศัพท์ใหม่ๆ ที่สัมพันธ์กับ

ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร เช่น การเรียนรู้คำศัพท์ที่ใช้เรียกเครื่องมือ และ กระบวนการต่างๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร (Hilderbrand, 1975) การฝึก แสดงความรู้สึกของตนให้ผู้อื่นได้รับทราบ (Mayesky, 1986) การฝึกทำความเข้าใจขั้นตอนการประกอบอาหาร และปฏิบัติตามขั้นตอน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการ อ่านของเด็กที่สำคัญ (Goodwin and Pollen, 1980) นอกจากนี้ความคิด สร้างสรรค์ก็เป็นสิ่งที่เด็กจะได้รับจากประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ทั้งนี้เนื่องจาก กิจกรรมเกี่ยวกับอาหารบางชนิด มีกระบวนการสร้างสรรค์ด้วยตนเอง ดังนั้น การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร จึงเป็นแนวประสบการณ์ตรงที่ควรควรให้ความสำคัญอย่างจริงจัง และนำมาปฏิบัติให้เกิดในห้องเรียน เพื่อให้เด็กวัยอนุบาลได้มี โอกาสเรียนรู้ และพัฒนาความเจริญด้านต่างๆ ให้เต็มศักยภาพที่เด็กวัยนี้ควรจะได้รับ (สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์, 2534)

สรุปแล้วอาจกล่าวได้ว่า ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารเป็นกิจกรรมที่มี ประโยชน์ต่อเด็กในหลายๆ ด้าน ซึ่งสามารถทำให้เด็กบรรลุวัตถุประสงค์ที่เรา ต้องการให้เด็กได้รับ และเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กสนใจและสนุกสนาน

จุดมุ่งหมายของการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร

พีเน่ (Feeney, 1987) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการจัดประสบการณ์ เกี่ยวกับอาหารให้กับเด็กวัยอนุบาล ว่า

- 1) เพื่อช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ การยอมรับ และความสนุกสนาน กับการลองชิมรสอาหารใหม่ๆ
- 2) เพื่อช่วยให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง กับการรู้สึก ประสบความสำเร็จ
- 3) เพื่อใช้เป็นสื่อสำหรับการสอนเกี่ยวกับ โภชนาการ

แมค (Mack, 1975) กล่าวว่า จุดประสงค์สำคัญของประสบการณ์ เกี่ยวกับอาหาร คือ

- 1) เพื่อช่วยให้เด็กเกิดความคุ้นเคยกับอาหารชนิดต่างๆ และยอมรับ อาหารชนิดใหม่

2) เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการมีสุขภาพที่ดี

นอกจากนี้ ฮิลเดอร์แบรนต์ (Hilderbrand, 1986) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายเบื้องต้นที่ต้องการให้เด็กได้รับจากการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร คือ

1) เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้แหล่งที่มาของอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่มักจะมีความคิดว่า ร้านขายของชำ คือ แหล่งที่มาของอาหาร ดังนั้นสิ่งที่จะสามารถช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับแหล่งที่มาของอาหารได้ก็คือ การจัดพาเด็กไปทัศนศึกษาออกสถานที่ ที่เกี่ยวข้องสวนผัก ผลไม้ เป็นต้น

2) เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้คุณค่าของการรับประทานอาหารที่สดใหม่ อาหารที่เด็กรับประทานส่วนใหญ่อยู่ในรูปของกระป๋อง ขวด ถูง การแช่แข็ง ดังนั้นครูควรที่จะทำให้เด็กตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารที่สดใหม่ เช่น การรับประทานผัก ผลไม้สด หรือน้ำผลไม้สด เป็นต้น

3) เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้กระบวนการเปลี่ยนแปลงของอาหาร เด็กจะเรียนรู้ได้โดยผ่านกระบวนการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการประกอบอาหารเช่น กระบวนการทำให้เย็น การแช่แข็ง การป่น การบดอาหาร

4) เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของความปลอดภัย และการรักษาความสะอาด เด็กจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย ร่วมกับการเรียนรู้ทางด้านอื่นๆ ในระหว่างการประกอบอาหาร โดยที่ครูควรสอนให้เด็กรู้จักรักษาความปลอดภัยในขณะที่ทำกิจกรรม เช่น การใช้มีดสำหรับตัด การใช้เตาสำหรับทำความร้อน นอกจากนี้การรักษาความสะอาดมือ เครื่องใช้ อุปกรณ์ต่างๆ ก็เป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังให้เด็กเห็นถึงความสำคัญ โดยให้เด็กรู้จักรักษาความสะอาดก่อน และภายหลังจากการประกอบอาหาร

5) เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาททางเพศ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารเป็นเรื่องของทั้งเพศชาย เพศหญิง ที่จะต้องเรียนรู้ไม่ใช่เป็นเรื่องของเพศใดเพศหนึ่ง

สำหรับจุดมุ่งหมายระยะยาวที่ต้องการให้เด็กได้รับการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร (Hilderbrand, 1986) กล่าวว่า เพื่อช่วยให้เด็กวัยอนุบาลเกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1) เด็กต้องการอาหารหลัก 5 หมู่ เพื่อการเจริญเติบโต และการเรียนรู้
- 2) อาหารแต่ละชนิดมีชื่อเรียก ลักษณะทางกายภาพ และรสชาติที่แตกต่างกัน
- 3) ฟิช และสัตว์ เป็นแหล่งที่มาของอาหารเบื้องต้น
- 4) การเตรียมอาหาร จะรวมไปถึงกระบวนการทำให้ร้อน เย็น การแช่แข็ง การบด การปั่น การตี
- 5) เครื่องมือประกอบอาหาร อุปกรณ์ และกระบวนการขั้นตอนจะมีชื่อเรียกเฉพาะ
- 6) คนทุกคน ต้องรับประทานอาหาร
- 7) การระวังรักษาความสะอาด และความปลอดภัย เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

หลักการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล

อาหารเป็นสิ่งที่เด็กๆ ทุกคนรู้จักเป็นอย่างดี อาหารเป็นส่วนหนึ่งของความต้องการเบื้องต้นของเด็กทุกคน นอกจากนี้ในแต่ละวันเด็กจะได้สัมผัสกับอาหารชนิดต่างๆ มากมาย เด็กจะได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และที่ร้านขายของ อาหารจึงเป็นสิ่งที่เร้าความสนใจให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี (Mayesky, 1985) ก่อนที่เด็กจะมาโรงเรียน เด็กมักจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารมาจากที่บ้าน โดยการเฝ้ามองดูพ่อแม่จัดเตรียมอาหาร และในบางครั้งเด็กบางคนจะเลียนแบบพ่อแม่ ด้วยเหตุผลดังกล่าว การเลียนแบบประสบการณ์จริงด้วยประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร จึงเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความสำคัญ (Mack, 1975)

ฮิลเดอร์แบรนต์ (Hilderbrand, 1975) กล่าวว่า ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารเกี่ยวข้องกับความคิดที่สำคัญต่างๆ ที่เด็กควรได้รับการเรียนรู้

ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารจึงเป็นประสบการณ์ที่มีความสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากอาหารเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเด็ก ซึ่งสามารถจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารให้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสำหรับเด็กวัยอนุบาล เด็กวัยอนุบาลมีความสนใจต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวอยู่ตลอดเวลา เด็กจะรู้สึกสนุกสนานกับการช่วยจัดเตรียมอาหาร รับประทานอาหาร และพูดคุยเกี่ยวกับอาหาร (Hilderbrand, 1986) ในขณะที่จัดประสบการณ์ทางด้านอาหารให้กับเด็ก มีรายละเอียดมากมายที่ครูสามารถอธิบายให้เด็กฟัง อีกทั้งเด็กๆ จะรู้สึกตื่นเต้นเมื่อได้พบสิ่งที่เขาทำขึ้น ยกตัวอย่างเช่น แดงกว่า สามารถที่จะอธิบายให้เด็กฟังได้ว่า มีสีเขียวแก่ หรือสีเขียวอ่อน ผิว มีลักษณะเรียบหรือขรุขระ ถั่ว มีลักษณะยาว และพอม (Lindberg, 1980)

ในขั้นแรกของประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร การวางแผนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ระยะแรกครูควรให้เด็กมีส่วนร่วมช่วยในการทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น ช่วยรินน้ำ เทน้ำ จับกระทะ เป็นต้น (Hilderbrand, 1975) โดยที่การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารให้กับเด็กวัยอนุบาล ควรใช้เวลาเพียงพอสำหรับกิจกรรมในแต่ละครั้ง (Eliason, 1986)

นอกจากนี้ การวางแผนการจัดประสบการณ์ทางด้านอาหารให้กับเด็ก ครูจะต้องจัดเตรียมอาหารที่มีคุณค่าให้กับเด็ก เพื่อให้เด็กจะได้เคยชินและรู้สึกสนุกสนานกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (Lindberg, 1980)

ฮิลเดอร์แบรนด์ (Hilderbrand, 1986) ได้ให้ข้อเสนอแนะ 5 ประการสำหรับการวางแผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ทางด้านโภชนาการ ดังนี้

1) การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารให้สัมพันธ์กับชีวิตของเด็ก (Personalize) การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารให้สัมพันธ์กับชีวิตของเด็กนั้น ครูจะต้องทำให้เรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ กลายเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมประจำวันของเด็กโดยใช้วิธีการดังนี้

1.1 การใช้คำถาม และการสังเกต

1.2 การสังเกตของครู รวมทั้งการพูดคุยกับผู้ปกครอง เพื่อให้ครูจะได้เรียนรู้ว่า เด็กชอบรับประทานอาหารชนิดใด และไม่ชอบรับประทาน

อาหารชนิดใด

1.3 การจัดบันทึกน้ำหนัก และสัดส่วนสูงของเด็กเป็นระยะๆ เพื่อช่วยให้ครูสามารถบอกได้ว่าเด็กมีสุขภาพอย่างไร

1.4 การให้เด็กนำภาพเกี่ยวกับอาหารจากหนังสือ หรือนิตยสาร ต่างๆ มารวบรวมให้เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร

2) การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารให้ง่ายสำหรับเด็ก (Simplify) การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารให้ง่ายสำหรับเด็กนั้น โดยการทำเรื่องราวเกี่ยวกับโภชนาการให้เป็นเรื่องที่ยาก ไม่ยุ่งยาก ทั้งนี้เนื่องจากเรื่องราวเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาล เป็นเรื่องที่ค่อนข้างซับซ้อนและเป็นนามธรรมสำหรับเด็ก เพราะเป็นสิ่งที่เด็กไม่สามารถมองเห็น หรือจับต้องได้ ดังนั้น การที่จะทำให้เด็กเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของโภชนาการ จึงควรทำให้เป็นเรื่องที่ยาก ไม่ยุ่งยาก

3) การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารโดยการเล่นบทบาทสมมติ (Dramatize) การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร โดยการเล่นบทบาทสมมตินั้น เด็กจะสามารถเล่นบทบาทสมมติ โดยสมมติให้ห้องเรียนเป็น ซูเปอร์มาร์เก็ต ตลาด ร้านค้าได้ โดยที่ครูและเด็กอาจร่วมกันตกแต่งห้องเรียนด้วยภาพของอาหาร โดยมีทั้งอาหารที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์ เพื่อให้เด็กนึกถึงสิ่งที่เด็กได้เคยพบเห็น ในขณะที่ไปซื้อของกับพ่อแม่

4) การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ (Regularize) การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารให้กับเด็กอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารไปที่ละเล็กละน้อย โดยที่จะต้องจัดให้กับเด็กอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

5) การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารโดยใช้สื่อต่างๆ (Mobilize) แหล่งข้อมูลที่จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการมีมากมาย ได้แก่

5.1 ครู ทั้งนี้เนื่องจากครูเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อเด็กวัยอนุบาล ดังนั้นครูจึงควรที่จะกระทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก

5.2 พ่อแม่

5.3 หนังสือ รูปภาพ

5.4 ภาพยนต์

5.5 ทัศนศึกษานอกสถานที่

ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารกับการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่เด็กจะได้รับจากประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร คือ พฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร ซึ่งในเรื่องนี้ เฮียร์ และมอร์ส (Herr and Morse, 1982) กล่าวว่า ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร นับว่าเป็นกิจกรรมสำคัญของหลักสูตรที่ช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร และเรียนรู้ด้านโภชนาการ การจัดประสบการณ์จริง และกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับอาหารให้กับเด็กจะส่งผลต่อเด็กในภายหน้าเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร

เอลิเยสัน (Eliason, 1986) กล่าวว่า พฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร เป็นเรื่องที่จะต้องเรียนรู้ตั้งแต่เด็ก โดยที่เด็กจะต้องรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์สำหรับการบริโภค และประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารเป็นประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าของการบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ

ฮิลเดอ์แบรนต์ (Hilderbrand, 1986) กล่าวว่า ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่าอาหารมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพราะอาหารให้พลังงาน และช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต โดยที่การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพที่ดี

หลักสูตรของเด็กวัยอนุบาลมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องของโภชนาการ ทั้งนี้เนื่องจาก การมีภาวะโภชนาการที่ดีจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ ความแข็งแรงของร่างกาย เด็กที่มีภาวะโภชนาการดีจะมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่างๆ เป็นปกติ ทั้งนี้เพราะได้รับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอ และอาหารนั้นให้สารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ในทางตรงกันข้าม เด็กที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี ร่างกายอยู่ในภาวะขาดสารอาหาร

จะเป็นเด็กที่มีสุขภาพอนามัยไม่สมบูรณ์ ร่างกายเจริญเติบโตช้า และมีพฤติกรรมที่ผิดจากเด็กที่มีสุขภาพปกติ ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมเด็กให้มีพัฒนาการที่สมบูรณ์ (ปราณี แก้วเจริญ, 2531)

กอร์ดอน (Gordon, 1989) กล่าวว่า อาหารมีผลต่อสุขภาพร่างกายของเด็ก เด็กจำเป็นต้องได้รับปริมาณอาหารที่มีคุณภาพเพียงพอ แต่ในบางครั้งเด็กอาจไม่ได้รับปริมาณอาหารที่เพียงพอมาจากที่บ้าน ดังนั้นการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหาร จึงเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของโรงเรียน เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายของเด็ก

เรื่องราวเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ เป็นเรื่องที่มีความจำเป็นที่เราจะต้องนำเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสำหรับเด็กวัยอนุบาลเพื่อที่เด็กจะได้เกิดการเรียนรู้ (Lundsteen, 1981) ทั้งนี้เนื่องจาก โภชนาการ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (Feeney, 1987) และสิ่งที่สำคัญคือ การมีโภชนาการที่ดี เป็นจุดเริ่มต้นของการดำรงชีวิต การเจริญเติบโต และการเรียนรู้ของเด็ก (Hilderbrand, 1986)

ในหลักสูตรของเด็กวัยอนุบาล มีโอกาสที่จะทำให้เด็กเกิดความสนใจเกี่ยวกับโภชนาการได้ ทั้งนี้เนื่องจากโภชนาการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต หากเด็กมีความรู้เกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยให้เด็กรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่ประโยชน์ต่อร่างกาย และสิ่งเหล่านี้จะทำได้ดีในช่วงของเด็กวัยอนุบาล แต่การที่จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ได้ไม่ใช่จากการบอกให้เด็กท่องจำ หรืออธิบายให้เด็กฟังแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น (Feeney, 1987) เด็กจะเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วว่าอาหารชนิดใดมีประโยชน์ ไม่ใช่จากการพูดหรืออธิบายเพียงอย่างเดียว แต่เด็กจะเรียนรู้ได้จากการสังเกตชนิด ประเภทของอาหาร ที่เด็กพบเห็นในชีวิตประจำวัน ถ้าเราต้องการให้เด็กได้รู้จักคุ้นเคยกับอาหารที่มีประโยชน์ เราก็ควรจะจัดให้มีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารให้กับเด็ก ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกสนุกสนานที่ได้มีส่วนร่วมช่วยในการประกอบอาหาร ง่ายๆ กับการรับประทานอาหาร (Beaty, 1984)

วิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการสอนให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร คือ การให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรง ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้เกิดพัฒนาทักษะ และความคิดรวบยอดต่างๆ และสิ่งที่เด็กได้รับจากการเรียนรู้จะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางพฤติกรรม และทัศนคติ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ และประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหารมากที่สุด ก็คือ ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร (Feeney, 1987) แต่ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของเด็กวัยอนุบาลในปัจจุบัน เรื่องราวของประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กนั้นมักจะเป็นเรื่องที่ถูกลืมข้าม ครูควรตระหนักว่า หากเด็กได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ความรู้ทางด้านโภชนาการจะเป็นสิ่งที่เด็กได้รับการเรียนรู้โดยอัตโนมัติ (Hilderbrand, 1986)

ดิงที่ แมค (Mack, 1975) ได้กล่าวว่า เด็กจะได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารจากทางโรงเรียน และประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่โรงเรียนนี้จะส่งผลให้เด็กเกิดทัศนคติและการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารจะช่วยปลูกฝังให้เด็กเกิดการพัฒนา พฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร และการสร้างเสริมให้เด็กเกิดสุขภาพที่ดี

โปรแกรมของ Head Start กล่าวถึง การให้ความรู้ทางด้านโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาล มีดังนี้

1) ทำให้ช่วงเวลาของการรับประทานอาหาร เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับเด็กด้วยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดี

2) ใช้ช่วงเวลาของการรับประทานอาหารให้เป็นประสบการณ์ในการเรียนรู้ของเด็กเกี่ยวกับ

- 2.1 อาหารแต่ละชนิดมีรสชาติแตกต่างกัน
- 2.2 อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย
- 2.3 การสร้างพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร

(Lundsteen, 1981)

จุดประสงค์หนึ่งในจำนวนหลายๆ ข้อ ของโปรแกรมเกี่ยวกับโภชนาการของ The Nutrition Education and Training Act of 1977 มีดังนี้

1) เพื่อให้เด็กตระหนักถึงคุณค่าของการมีภาวะโภชนาการที่ดีเพียงพอ
ว่ามีผลต่อสุขภาพ

2) เพื่อใช้ห้องเรียนเป็นสื่อที่จะช่วยให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการ
จากโครงการวิจัยของมหาวิทยาลัยแมริแลนด์ กล่าวว่า จุดมุ่งหมาย
ของโปรแกรมโภชนาการ คือ

1) ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารหลายๆ ชนิด โดยที่แยก
ประเภทของอาหารเป็นกลุ่มต่างๆ เช่น ผัก ผลไม้ นม เนื้อสัตว์ แป้ง ข้าว

2) ช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่า อาหารเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อสุขภาพ
และการเจริญเติบโตของร่างกาย

3) ช่วยให้เด็กเรียนรู้แหล่งที่มาของอาหาร และการจัดเตรียมอาหาร
ซึ่งมีวิธีการเตรียมที่หลากหลาย (Leeper, 1984)

จากแนวความคิดดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า เรื่องราวเกี่ยวกับ
โภชนาการสำหรับเด็กเป็นเรื่องที่จะต้องพูดซ้ำๆ หรือย้ำบ่อยๆ เพื่อให้เด็กตระหนัก
ถึงความสำคัญ และเกิดความเข้าใจ พร้อมทั้งนำไปปฏิบัติจนเกิดเป็นนิสัย ดังที่
फीเน่ (Feeney, 1987) กล่าวว่า สิ่งที่เด็กควรจะได้รับจากหลักสูตรโภชนาการ
ของทางโรงเรียนคือ

1) ข้อมูล เนื้อหา รายละเอียด (Information)

สิ่งที่เด็กควรจะได้รับเกี่ยวกับรายละเอียดของโภชนาการ ไม่ใช่
เป็นการให้เด็กท่องจำเกี่ยวกับ วิตามิน แคลเซียม หรือกลุ่มอาหารหลักว่ามีอะไร
บ้าง แต่เด็กจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าของการมีโภชนาการที่ดี และตระหนักถึง
ความสำคัญของอาหาร ว่าส่งผลต่อความรู้สึก พฤติกรรม พัฒนาการของมนุษย์ ซึ่ง
ในเรื่องราวเกี่ยวกับโภชนาการนี้ เป็นเรื่องที่เด็กเล็กๆ สามารถที่จะเข้าใจ
ความคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการเหล่านี้ได้ถึงแม้ว่ามันจะไม่ปรากฏให้เห็นเป็น
ตัวตนออกมา

ประสบการณ์สำคัญที่เด็กเล็กๆ จะต้องเรียนรู้คือ มนุษย์ต้องการอาหาร
เพื่อการเจริญเติบโต การดำรงอยู่ของชีวิต การมีสุขภาพที่ดี การมีพลังงานสำหรับ
การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยที่ผู้ใหญ่สามารถที่จะพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับ
การเลือกอาหารว่า อาหารมีมากมายหลายชนิด และแต่ละชนิดก็จะให้คุณค่าทาง

โภชนาการที่แตกต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมจะให้แคลอรีเท่านั้น แต่ในขณะที่น้ำผลไม้ จะให้ทั้งวิตามิน แร่ธาตุ คาร์โบไฮเดรต

2) ทศนคติ (Attitude)

สุขภาพของคนเรามีความเกี่ยวข้องกับอาหารที่เรารับประทาน เราสามารถที่จะช่วยให้เด็กรู้คุณค่าของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จนเป็นกิจนิสัย ซึ่งจากการวิจัยค้นพบว่า เด็กที่มีโอกาสได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร เด็กจะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้มากกว่า

3) ทักษะ (Skills)

ที่โรงเรียนเด็กมีความสามารถที่จะเริ่มเรียนรู้ทักษะของการเลือกอาหาร และการจัดเตรียมอาหาร รวมถึงการเลือกอาหาร การวางแผน การปฏิบัติตามขั้นตอน การริน การตี การวัด และการให้บริการ ซึ่งทักษะต่างๆ ที่เด็กได้รับ จะช่วยให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เชื้อมั่นในตนเอง โดยการผ่านประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร

จากความสำเร็จและประโยชน์ที่เด็กวัยอนุบาลจะได้รับจากการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารดังกล่าวข้างต้น สามารถแบ่งแยกกิจกรรมของประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารได้ดังนี้

1) กิจกรรมการให้ความรู้ด้านอาหาร

แม้ว่าประเทศไทยจะได้ชื่อว่าเป็นประเทศที่มีอาหารอุดมสมบูรณ์ แต่ประชาชนส่วนใหญ่โดยเฉลี่ยยังเป็นโรคขาดสารอาหารมาก สาเหตุหลายประการที่ทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร ได้แก่ ฐานะเศรษฐกิจของประชาชน การผลิตการกระจายอาหารไปสู่ผู้บริโภควัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี รวมถึงความเชื่อต่างๆ เกี่ยวกับอาหารในแต่ละท้องถิ่น แต่สาเหตุที่สำคัญที่สุดอีกประการหนึ่งคือ การที่ประชาชนส่วนใหญ่ขาดความรู้ในการที่จะนำอาหารที่มีอยู่แล้วในประเทศมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะไม่มีความรู้ในคุณค่าประโยชน์ของอาหารนั้นๆ หรือมีฉะนั้นก็ไม่ทราบว่าจะเตรียมหรือประกอบอาหารอย่างไรจึงจะบริโภคได้อย่างมีคุณภาพ การขาดความรู้นี้มีผลต่อการบริโภคนิสัย และเป็นเหตุให้เกิดภาวะทุโภชนาการ ซึ่งมีผลกระทบตั้งแต่บุคคล ครอบครัว สังคม ตลอดจน ประเทศชาติอีกด้วย (หน่วยศึกษานิเทศก์. 2521)

ในด้านอาหารและโภชนาการ ถ้าบุคคลได้รับความรู้ในด้านนี้ผิดๆ หรือขาดความรู้ในด้านนี้ จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนต้องขาดสารอาหาร ทั่วๆ ที่มีอาหารอย่างเพียงพอและมีเงินใช้จ่ายอย่างมากมาย แต่เนื่องจากความไม่รู้ถึงประโยชน์ของอาหาร ไม่รู้วิธีการรับประทานอาหารให้เกิดประโยชน์ ทำให้ไม่สนใจในเรื่องอาหารที่จะนำมารับประทาน (อุทัย พิศลยบุตร, 2528)

การขาดความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการนั้นพบอยู่เกือบทุกส่วนของโลก ดังนั้นองค์การอาหารและเกษตร องค์การยูเนสโก และองค์การอนามัยโลก จึงได้เสนอให้ประเทศต่างๆ ควรให้การศึกษาด้านโภชนาการ โดยการสอดแทรกเข้าไปในทุกชั้นเรียน และต้องเริ่มในวัยเด็ก เพื่อเป็นการปลูกฝังนิสัยการรับประทานที่ดี (สำนักคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2521) ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ อุทัย พิศลยบุตร (2528) คือ การสอนโภชนาการในโรงเรียน เป็นวิธีการที่สำคัญ และเหมาะสมที่สุดในการแก้ปัญหาโภชนาการ ทั้งนี้เนื่องมาจากเด็กสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ เด็กวัยนี้มักขาดสารอาหาร ดังนั้น โรงเรียนจึงเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลต่อเด็กในการสร้างทัศนคติที่ดีในการรับประทานอาหาร เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ดี

สำหรับการให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการแก่เด็กไทยนั้น ได้มีการสอดแทรกความรู้ด้านอาหารและโภชนาการไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอน ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับอุดมศึกษา ทุกคนมีโอกาสดูได้ศึกษาหลักสูตรที่แตกต่างกันตามระดับของการศึกษานั้นๆ ซึ่งเป็นวิธีการสอนโภชนาการโดยตรง และมีการกำหนดวัตถุประสงค์ ขอบเขตของความรู้ตามอายุและความสามารถของผู้เรียน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การได้รับความรู้ดังกล่าวมีประสิทธิภาพดีในการเสริมสร้างพฤติกรรมที่ถูกต้อง และการส่งเสริมภาวะโภชนาการของบุคคล (สมใจ วิชัยดิษฐ์, 2527) ดังที่ สมชาย ดุงรงค์ (2518) ได้กล่าวถึงวิธีการที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดีคือ การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญกลุ่มหนึ่งคือ เด็ก เพราะเป็นที่ยอมรับแล้วว่า เป็นวัยที่ยอมรับความรู้และการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ถึงแม้ว่าโดยทั่วไปเด็ก

จะเคยได้รับความรู้และประสบการณ์ด้านโภชนาการมาจากบ้านบ้างแล้วก็ตาม การสอนและจัดประสบการณ์ด้านโภชนาการในโรงเรียน จะช่วยให้เด็กรู้สึกว่าได้ ได้รับความรู้เป็น เรื่องที่มีสาระสำคัญ ถ้าจัดได้ดีจะช่วยให้การปรับปรุงส่งเสริมนิสัยที่ ดีในการรับประทานอาหารของเด็กที่ได้รับมาจากบ้าน ขณะเดียวกันก็จะช่วยแก้ไข นิสัยที่ ไม่ดีในการรับประทานอาหารที่มีมาแต่เดิมให้มีนิสัยดีขึ้น เนื่องจากเด็กย่อมนำ ความรู้ ความคิดเห็นที่ถูกต้องในเรื่องนี้ติดตัวไปจนถึงเป็นผู้ใหญ่ และถ่ายทอดไป ยังอนุชนรุ่นต่อไปได้ (วิณะ วีระไวทยะ, 2519 ; มาร์ติน, อัสติน อีเทล แพล โดย ชวลิต รัตนกุล, 2514)

นอกจากนี้ประการที่สำคัญที่สุด คือ ทำให้เด็กมีความรู้ด้านอาหาร และโภชนาการเพิ่มขึ้น มีทักษะ และมีเจตคติที่ดีในการรับประทานอาหาร การสอดแทรกความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ จะช่วยส่งเสริมให้เด็กนำความรู้ดังกล่าว ไปใช้ในชีวิตรประจำวัน ซึ่งการจัดกิจกรรมเช่นนี้ สอดคล้องกับแนวความคิดของ จอห์น ดิวอี้ ที่เน้นประสบการณ์เพื่อให้เด็กเกิดความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งจะต้อง เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ (Learning by doing) ครูเป็นเพียงผู้แนะนำการปฏิบัติ และจัดประสบการณ์ให้เหมาะสมกับเด็ก เด็กจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว และนำ ความรู้นั้นมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน (จักรสิน, 2521)

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า โรงเรียนเป็นสถานที่สำคัญ และเป็น จุดรวมที่ดียิ่งในการที่จะส่งเสริมความรู้ด้านต่างๆ โดยเฉพาะในด้านอาหาร และ โภชนาการ ซึ่งจะช่วยปลูกฝังความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารที่มีต่อสุขภาพ ร่างกาย และการเจริญเติบโต ให้นักเรียนมีบริโภคนิสัยที่ดี (อุทัย พิศลยบุตร, 2528) และครูมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเกิดความรู้ด้านอาหาร และโภชนาการ เพิ่มขึ้น และช่วยให้เด็กพัฒนาพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร นอกจากนี้ วิธีการสอนที่เหมาะสมจะช่วยดึงดูดความสนใจของเด็กให้มีความเข้าใจถึงความ สำคัญของโภชนาการ เพิ่มความสนใจในการเลือกอาหารสำหรับบริโภค (ฉัตรแก้ว ประวาทะนาวัน, 2527)

เฟลมมิ่ง (Flemming, 1977) กล่าวว่า สิ่งที่ได้กควรเรียนรู้
เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคือ

- 1) คนทุกเพศ ทุกวัย ต้องการอาหารสำหรับรับประทาน และ
น้ำสำหรับดื่ม เพื่อความอยู่รอดของชีวิต
- 2) พืช และสัตว์ต้องการน้ำและอาหารสำหรับการดำรงอยู่ของ
ชีวิต
- 3) อาหารจะให้พลังงานสำหรับการเจริญเติบโต และการ
ประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- 4) อาหารมีมากมายหลายประเภท นับตั้งแต่ นม ผัก ผลไม้
เนื้อสัตว์ ปลา เนื้อเบ็ด ไก่ ไข่ แป้ง ข้าว
- 5) อาหารบางอย่างเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และไม่มี
จำเป็นต่อสุขภาพ ทั้งนี้เนื่องจากไม่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น ลูกกวาด
ของหมักดอง น้ำอัดลมต่างๆ
- 6) อาหารแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันทั้งทางรสชาติ สี อาหาร
บางชนิด มีรสเปรี้ยว บางชนิดมีรสหวาน เค็ม หรือขม
- 7) สิ่งที่จะทำให้เรารู้สึกถึงรสชาติของอาหาร คือ ลิ้น
นอกจากนี้ อเลิยสัน (Eliason, 1986) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า
ความรู้เบื้องต้นที่ได้ควรรู้เกี่ยวกับอาหาร คือ

- 1) อาหารมีจำนวนมากมายหลายชนิด
- 2) แหล่งที่มาของอาหารมีทั้งจากพืช และสัตว์
- 3) อาหารแต่ละชนิดมีสี รส ฟันผิว กลิ่น ขนาดรูปร่างต่างๆ กัน
- 4) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะส่งผลต่อสุขภาพ และ
การเจริญเติบโตของร่างกาย
- 5) ร่างกายของเราใช้อาหารสำหรับการสร้างพลังงาน และ
การเจริญเติบโต
- 6) อาหารแบ่งแยกออกเป็นประเภทต่างๆ ได้แก่ ผัก ผลไม้
ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไข่
- 7) สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารมีมากมาย เช่น

- 7.1 ความสวยงามของอาหาร
- 7.2 วิธีการจัดเตรียมอาหาร
- 7.3 ความสะอาด และชนิดของอาหาร
- 7.4 สภาพอารมณ์ และบรรยากาศ

2) กิจกรรมการเรียนรู้แหล่งที่มาของอาหาร

ความรู้เกี่ยวกับการผลิต และการบริโภค จะถูกอธิบายเมื่อเด็กได้ไปชมตลาด ไปเที่ยวชมสวนโดยที่เด็กมีโอกาสตั้งแต่การเพาะเมล็ดพืชในดิน การเพาะปลูกจนกลายเป็นต้นอ่อน ตลอดจนถึงขั้นตอนสุดท้าย คือ การเก็บเกี่ยว และการนำมาบริโภค (Lindberg, 1980) ซึ่ง อเลียสัน (Eliason, 1986) กล่าวว่า มีเด็กจำนวนมากที่คิดว่า อาหารได้มาจากซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านขายของหรือภัตตาคารเท่านั้น ดังนั้น เด็กวัยอนุบาลจึงจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับแหล่งที่มาของอาหารแต่ละชนิด และประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร จะช่วยให้เด็กมีความรู้เกี่ยวกับแหล่งที่มาของอาหารมากยิ่งขึ้น หากเด็กได้มีส่วนร่วมในการวางแผนรายการอาหาร การเดินทางไปซูเปอร์มาร์เก็ต เพื่อไปซื้ออาหารซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่มีความหมายสำหรับเด็กเป็นอย่างมาก (Mack, 1975)

เฟลมมิง (Flemming, 1977) ได้กล่าวถึง สิ่งที่เด็กวัยอนุบาลควรจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับแหล่งที่มาของอาหารว่า อาหารแต่ละชนิดมีที่มาจากนี้

- 1) ฟาร์มสัตว์, สวน
- 2) แม่น้ำ มหาสมุทร
- 3) ร้านขายของชำ หรือซูเปอร์มาร์เก็ต
- 4) โรงงานอุตสาหกรรม
- 5) อาหารที่เรานำมาบริโภคจะมีหลายลักษณะ ทั้งสด แช่แข็ง

ตากแห้ง กระป๋อง และบรรจุในหีบห่อ

3) กิจกรรมการเลือกซื้ออาหาร

แมค (Mack, 1975) กล่าวว่า ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารจะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้มากขึ้น หากเด็กได้มีโอกาสไปเลือกซื้ออาหารด้วยตนเองร่วมกับผู้ใหญ่ เช่น ครู หรือพ่อแม่ ทั้งนี้เนื่องจากในขณะที่ไปเลือกซื้ออาหารมีโอกาที่ผู้ใหญ่จะพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับ ชื่อของอาหาร การเจริญเติบโต ลักษณะ

รูปร่าง สี รสชาติของอาหารแต่ละชนิด ซึ่งจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ประสบการณ์เหล่านี้ด้วยความสนุกสนาน ความรู้เกี่ยวกับการผลิต และการบริโภค ก็เป็นสิ่งที่เด็กจะได้เรียนรู้ นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดเด็กจะได้รับจากกิจกรรมการเลือกซื้ออาหาร ก็คือ เด็กจะได้คุ้นเคยกับอาหารที่มีประโยชน์ และมีส่วนร่วมในการเลือกอาหารที่ตนเองชอบด้วยตนเอง โดยที่ผู้ใหญ่อาจใช้ช่วงเวลาของการเลือกซื้ออาหารพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิด ความสำคัญของอาหารที่มีต่อร่างกาย รวมถึงโทษของการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ดีขึ้น

(Lindberg, 1980)

4) กิจกรรมการประกอบอาหาร

กิจกรรมการประกอบอาหาร สำหรับเด็กวัยอนุบาลเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มากมาย ซึ่งสามารถนำไปใช้ในวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน นอกเหนือจากความสนุกสนานที่เด็กจะได้รับ เด็กจะรู้สึกตื่นเต้นกับการที่จะมีโอกาสทำสิ่งต่างๆ ในสิ่งที่เขาเคยเห็นผู้ใหญ่ทำ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการประกอบอาหารเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กทำสิ่งต่างๆ จากของจริง (Croft, 1975) ซึ่งช่วยให้เด็กเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดี และเป็นความสนุกสนานที่เด็กจะได้เฝ้ามอง และค้นพบเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ เช่น เด็กจะค้นพบว่า น้ำส้ม ได้มาจากผลส้ม และขนมปัง ไม่ได้มาจากร้านขายของชำ (Mayesky, 1986)

นอกจากนี้สิ่งที่เด็กจะได้รับจากการจัดกิจกรรมประกอบอาหารคือ เด็กจะได้เรียนรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 กล่าวคือ

- 1) เด็กจะได้ชิมรสเปรี้ยว หวาน เค็ม และขม
- 2) เด็กจะได้เรียนรู้รูปร่าง สี ขนาด และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ
- 3) การดมกลิ่น จากการดมผัก ผลไม้ชนิดต่างๆ หรือเครื่องเทศ
- 4) การสัมผัสด้วยความเหนียว ความชื้น ความเปียก ความแข็ง
- 5) การได้ยินจากการหัก การตี การชูด การทุบ (Lindberg, 1980)

ดานอฟท์ (Danoff, 1977) กล่าวถึง การจัดกิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลว่า มีสิ่งที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารมากมาย อันดับแรก คือ ความสนุกสนานจากการทำอาหาร และการรับประทานอาหาร โดยที่เด็กจะได้ผสมอาหาร ต้มอาหาร ตัด และปอกอาหารด้วยตนเอง ซึ่งเด็กจะได้เรียนรู้จากการปฏิบัติกับของจริง นอกจากนี้การให้เด็กได้มีโอกาสทำกิจกรรมประกอบอาหาร จะเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองเลียนแบบบทบาทของผู้ใหญ่ และสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ จากวัตถุดิบที่เป็นของจริง ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กแต่ละคนได้เรียนรู้ตามความสามารถของตนเอง

เรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพ และโภชนาการ ก็เป็นสิ่งที่เด็กจะได้รับจากกิจกรรมการประกอบอาหาร ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของการบริโภคอาหารที่มีคุณภาพว่าจะส่งผลต่อร่างกาย (Hendrick, 1986) ซึ่งวัตถุประสงค์ที่มีความสำคัญมากที่สุดในการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารให้แก่เด็กคือ ความต้องการให้เด็กมีโภชนาการที่ดี หรือได้รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ โดยที่ครูควรฝึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก ให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจนเป็นนิสัย ซึ่งการฝึกนิสัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารจะทำให้เกิดได้ง่ายในช่วงของเด็กวัยอนุบาล (Croft, 1975)

เนื่องจากกิจกรรมการประกอบอาหาร อาจเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายสำหรับเด็กได้ หากขาดความระมัดระวัง ดังนั้น การให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมการประกอบอาหารในระยะแรกจึงควรมีขั้นตอนที่ง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก โดยมีเพียง 1 หรือ 2 ขั้นตอนเท่านั้น ซึ่งทั้งนี้รวมถึงการไม่มีขั้นตอนที่เป็นอันตราย หรือต้องใช้ความร้อนและอุปกรณ์ที่ยุ่งยาก รวมถึงในระยะแรกของการทำกิจกรรมการประกอบอาหาร ควรเลือกกิจกรรมที่เด็กสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เช่น การชงนมช็อคโกแลตก็เป็น กิจกรรมหนึ่งที่สามารถทำได้ง่ายสำหรับเด็กวัยอนุบาล กล่าวคือ เด็กสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองว่า ตนเองจะใส่ผงช็อคโกแลต หรือน้ำตาลมากน้อยเพียงใด (Danoff, 1977)

เฮนดริค (Hendrick, 1986) ได้กล่าวถึง หลักเบื้องต้นในการจัดกิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลว่า

- 1) ในระยะแรกของการจัดกิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล ควรเลือกประเภทของอาหารที่มีขั้นตอนง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก ตัวอย่างเช่น สลัดผลไม้ สลัดผัก ชุปผัก เป็นต้น
- 2) เลือกประเภทของอาหารที่ให้เด็กแต่ละคนสามารถมีส่วนร่วมในการทำอย่างทั่วถึง

มาเยสกี (Mayesky, 1986) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล ดังนี้

- 1) ระยะแรกของประสบการณ์จะต้องมีขั้นตอนที่ง่ายๆ ไม่มีขั้นตอนที่ยุ่งยากเป็นอันตราย และครูควรกะปริมาณ และส่วนผสมให้เด็ก
- 2) ทำอาหารชนิดเดียวกัน ให้มีความหลากหลาย โดยการเพิ่มส่วนผสมเข้าไป
- 3) ครูควรจะทดลองประกอบอาหารด้วยตนเองก่อนที่จะให้เด็กปฏิบัติ
- 4) เด็กบางคนอาจจะรู้สึกสนุกสนานในการประกอบอาหาร แต่อาจไม่ต้องการที่จะชิมรสอาหารนั้น ครูไม่ควรบังคับให้เด็กรับประทานอาหารที่ตนเองทำขึ้น
- 5) ครูควรตระหนักถึงความสำคัญของกระบวนการทำความสะอาด และการรักษาความปลอดภัย
- 6) ควรจำกัดจำนวนเด็ก ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง และอุปกรณ์ควรมีจำนวนมากพอกับจำนวนเด็ก
- 7) การใช้อุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ ควรใช้อุปกรณ์ที่เด็กสามารถใช้ได้ด้วยตนเอง เช่น ถ้วยพลาสติก กรรไกร มีดที่ไม่แหลมคม ถ้วยกระดาษ เป็นต้น

นอกจากนี้ อเลียสัน (Eliason, 1986) ได้กล่าวถึง หลักการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล ว่า

- 1) จัดเตรียมอาหาร อุปกรณ์ และสิ่งที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาหารให้เรียบร้อย
- 2) วางแผนเวลาให้เพียงพอ และเหมาะสมกับเด็ก โดยใช้เวลาเด็กสำหรับการซักถาม การชิมรส การดมกลิ่น การสัมผัส การเปรียบเทียบ ความเหมือนความแตกต่าง และให้ความสำคัญต่อแต่ละขั้นตอนของกิจกรรมประกอบอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากเป็นประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ของเด็ก
- 3) อธิบายการใช้อุปกรณ์เพื่อให้ปลอดภัย และไม่เป็นอันตรายสำหรับเด็ก
- 4) ให้เด็กล้างมือก่อนการทำกิจกรรมทุกครั้ง และให้ทำความสะอาดเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์สำหรับเด็กวัยอนุบาล กล่าวคือ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 และเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แต่การจัดกิจกรรมประกอบอาหารจะเกิดประโยชน์ได้ จะต้องมีการวางแผนที่ดีเพียงพอ

5) กิจกรรมการจัดเตรียมอาหาร

เด็กไม่ได้ชอบเพียงการรับประทานอาหารเท่านั้น แต่เด็กยังรู้สึกสนุกสนานกับการที่จะได้ช่วยจัดเตรียมอาหารด้วย ในห้องเรียนครูสามารถจัดกิจกรรมที่ให้เด็กมีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหารได้ เช่น ให้เด็กล้างกะหล่ำปลี หั่นกะหล่ำปลี ซึ่งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมอาหารเหล่านี้จะช่วยให้เด็กรู้สึกสนุกสนาน นอกจากนี้ การแก้ไขเด็กที่ไม่ชอบรับประทานอาหาร สามารถแก้ไขได้ โดยการให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหารวางด้วยตัวเอง และจัดเตรียมอาหารให้กับเพื่อนๆ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการรับประทานอาหาร (Lindberg, 1980)

เฟลมมิง (Flemming, 1977) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ที่เด็กวัยอนุบาลจะได้รับจากกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหารว่า มีดังนี้

- 1) อาหารบางชนิดเรารับประทานในขณะที่บิ บางชนิดเรารับประทานโดยการนำเอาไปตากแห้ง และผ่านขั้นตอนของการประกอบอาหาร
- 2) อาหารบางชนิด มีพื้นผิวที่แตกต่างกัน เช่น เรียบ หยาบ ขรุขระ อ่อนหรือแข็ง
- 3) อาหารบางชนิดต้องผ่านกระบวนการขั้นตอน การประกอบอาหารเสียก่อนจึงจะรับประทานได้
- 4) เราสามารถรับประทานอาหารได้ในส่วนที่แตกต่างกัน เช่น
 - ผัก : รับประทานราก ใบ หัว ดอก ลำต้น
 - ผลไม้ : บางชนิดรับประทานได้ทั้งเมล็ด บางชนิดรับประทานได้ทั้งเปลือก เช่น แอปเปิ้ล เชอร์รี่ ฝรั่ง เป็นต้น
- 5) การรับประทานอาหารสามารถรับประทานได้หลายๆ วิธี เช่น ต้ม ใช้มือ ซ้อน ส้อม หลอดดูด เป็นต้น
- 6) อาหารที่เราต้ม เรียกว่า เครื่องต้ม
- 7) อาหารบางอย่างสามารถที่จะนำมาตัดแปลง และรับประทานได้หลายๆ วิธี เช่น สับปะรดสามารถรับประทานได้ในขณะที่สด และนำมาประกอบอาหารเป็น แยม เยลลี่ น้ำสับปะรด เป็นต้น
- 8) สถานที่รับประทานอาหาร มีสถานที่ต่างๆ เช่น
 - 8.1 โต๊ะของห้องอาหารที่บ้าน
 - 8.2 บนเตียงขณะที่ป่วย
 - 8.3 ถาดอาหาร หรือจานอาหาร
 - 8.4 สวน หรือสนามหลังบ้าน
 - 8.5 ภัตตาคาร โรงแรม
 - 8.6 ขณะที่เดินทางในรถ รถไฟ เครื่องบิน
 - 8.7 โรงภาพยนตร์ ฯลฯ
- 9) อาหารจะถูกบรรจุอยู่ในหลายๆ ภาชนะ เช่น เหยือก กล่อง กระจับปิ้ง แก้ว เป็นต้น
- 6) กิจกรรมขณะรับประทานอาหาร

แมค (Mack, 1975) กล่าวว่า ช่วงเวลาของมื้ออาหารกลางวัน และอาหารว่าง เป็นช่วงเวลาที่เด็กจะได้เรียนรู้ รู้จักกับอาหารชนิดใหม่ๆ และ ถือเป็นประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารอันดับแรกของเด็กที่โรงเรียน โดยที่ในช่วงเวลานี้ ครูสามารถปลูกฝังให้เด็กตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเกิดทัศนคติที่ดีต่ออาหารชนิดต่างๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ลันส์ทีน (Lundsteen, 1981) ที่กล่าวว่า ช่วงเวลาของมื้ออาหารและอาหารว่าง เป็นประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ดีสำหรับเด็กเป็นอย่างมาก โดยที่ครูสามารถสอนให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ และเกิดความสนุกสนาน รู้จักอาหารที่มีคุณค่า และพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร ซึ่งการชิมอาหารและการรับประทานอาหารก็นับเป็นประสบการณ์การเรียนรู้อย่างหนึ่งของเด็กวัยอนุบาล (Lindberg, 1980) โดยที่ขณะรับประทานอาหาร เด็กสามารถที่จะพูดคุยถึงขั้นตอนในการประกอบอาหาร และเชื่อมโยงความคิดต่างๆ ที่เด็กเคยเรียนรู้มาแล้วกับประสบการณ์ใหม่ (Hilderbrand, 1975) อย่างไรก็ตาม ลีปเปอร์ (Leeper, 1984) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้ใหญ่ในช่วงเวลาของมื้ออาหารของเด็กวัยอนุบาล ดังนี้

- 1) ผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก
- 2) ช่วงเวลาของมื้ออาหาร ควรทำให้เป็นช่วงเวลาที่ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด
- 3) พยายามให้เด็กได้มีโอกาสทดลองกับอาหารชนิดใหม่ๆ
- 4) ให้เด็กมีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหาร

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ช่วงเวลาที่เด็กรับประทานอาหาร ผู้ใหญ่สามารถทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ด้วยการพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับอาหารที่เด็กรับประทาน และเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก

บทบาทของผู้เกี่ยวข้องในการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารเพื่อพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้แก่เด็กวัยอนุบาล

บ้านเป็นสถาบันที่สำคัญในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก และเมื่อเด็กเจริญเติบโตขึ้นมา สังคมของเด็กจะขยายออกไปสู่สังคมของโรงเรียน ซึ่งการที่จะเลี้ยงดูเด็กให้บรรลุตามเป้าหมายนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ต้องร่วมมือประสานสัมพันธ์กับโรงเรียน และในการพัฒนาเด็กที่จะให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันได้นั้น ครูและผู้ปกครองจะต้องทำงานประสานกัน รวมถึงให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน

จากเหตุผลดังกล่าว สามารถกำหนดผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้แก่เด็กวัยอนุบาล ดังต่อไปนี้

1. ครูผู้สอน

ครูอนุบาล เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในสถานศึกษา เด็กจะเจริญเติบโตและพัฒนาเล็กน้อยเพียงใดจึงขึ้นอยู่กับ ครูอนุบาลที่จะปฏิบัติต่อ ตนเอง ต่อเด็ก และสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก เพื่อให้เกิดความร่วมมืออันดีในการพัฒนาเด็กให้ไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการ ครูอนุบาลจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกเป็นสุข สนุกสบายและปลอดภัย (ทิศนา ชัมมณี, 2530) ด้วยเหตุผลดังกล่าว คุณสมบัติและบทบาทหน้าที่ของครูอนุบาลที่ควรปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารสามารถสรุปได้ดังนี้

คุณสมบัติของครูอนุบาลในการส่งเสริมให้เด็กพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร

- 1) มีเจตคติที่ดีต่อการส่งเสริมให้เด็กพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร
- 2) มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการเรียนรู้ของเด็กวัยอนุบาล รวมถึงหลักการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร และหลักการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล
- 3) เป็นแบบอย่างที่ดีกับเด็ก ในเรื่องการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

- 4) มีความตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารว่าส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของเด็ก
- 5) มีความตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบ้าน กับโรงเรียน

บทบาทหน้าที่ของครูอนุบาล

บทบาทหน้าที่ของครูอนุบาลต่อการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร เพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารสามารถสรุปได้ดังนี้

1) จัดประสบการณ์ประจำวัน

ครูอนุบาลมีบทบาทหน้าที่ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็กวัยอนุบาลเพื่อนำเด็กไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ คือ การพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร ดังนั้นบทบาทหน้าที่ของครูอนุบาลในการจัดประสบการณ์ประจำวันเพื่อให้เด็กเกิดการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารคือ

(1) จัดประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 และจัดประสบการณ์ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากที่สุด เช่น จัดกิจกรรมให้เด็กได้ชิมรสผลไม้ ล้างผลไม้ ให้เด็กออกมาสาธิต แสดงความคิดเห็น เป็นต้น

(2) เปิดโอกาสให้เด็กเลือกทำกิจกรรมด้วยตนเองตามความต้องการ และความสนใจ ด้วยการจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น พาเด็กไปเลือกซื้ออาหาร ที่ศนศึกษาสถานทูต ดูหนังสือ รูปภาพเกี่ยวกับอาหาร ให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือก การเตรียม และการจัดอาหาร เป็นต้น

2) จัดสภาพแวดล้อม

พัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงอายุ มีความหมาย และมีความสำคัญต่อชีวิต เพราะเป็นรากฐานของบุคคลเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ทั้งนี้พัฒนาการของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับอัตราความพร้อมในการพัฒนาการ และความสามารถของแต่ละบุคคล และนอกจากตัวเด็กเองแล้ว สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กก็มีส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กอีก

ด้วย ด้วยเหตุผลดังกล่าว สภาพแวดล้อม นับว่ามีอิทธิพลและมีความสำคัญแก่เด็กวัยอนุบาลเป็นอย่างมาก ดังนั้น สภาพแวดล้อมจึงเป็นเรื่องที่ครูอนุบาลควรตระหนักถึงความสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจาก สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของเด็ก ดังนั้นบทบาทหน้าที่ของครูในการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร คือ

(1) จัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนให้ดึงดูดความสนใจ และมีความหมายต่อการเรียนรู้ของเด็ก มีสื่อ วัสดุอุปกรณ์ที่มีความหลากหลาย

(2) ครูควรจัดสภาพแวดล้อมในการรับประทานอาหารให้มีบรรยากาศที่ดี ไม่เคร่งเครียด เพื่อช่วยให้เด็กมีเจตคติที่ดีต่อการรับประทานอาหาร

(3) การจัดสภาพแวดล้อมจะต้องถูกสุขอนามัย มีความสะอาดและความปลอดภัย ไม่มีสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายของเด็ก เพื่อช่วยให้เด็กเห็นแบบอย่างที่ดี และนำไปปฏิบัติตาม

(4) จัดพื้นที่ให้สะดวกสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ กล่าวคือ เด็กต้องมีพื้นที่ที่สามารถทำงานได้ด้วยตนเอง และทำกิจกรรมด้วยกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ หรือกลุ่มใหญ่

3) จัดสื่อ วัสดุอุปกรณ์

ตามธรรมชาติของเด็กวัยอนุบาลจะไม่อยู่นิ่ง เด็กชอบเล่น ชอบเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา มีความอยากรู้อยากเห็น เด็กจะเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว หรือกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า เด็กจะเรียนรู้จากสิ่งที่เป็นรูปธรรม เด็กจะต้องได้เห็น ได้สัมผัส ได้จับต้อง ดังนั้น การที่จะให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งใด ย่อมต้อง อาศัยสื่อเป็นสิ่งสำคัญ (เบญจา แสงมลิ, 2527)

ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาได้ตามจุดมุ่งหมายนั้น ครูจำเป็นต้องเตรียมสื่อ ที่จะเป็นตัวกลางถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ เจตคติ ค่านิยม และทักษะที่ครูมีอยู่ไปสู่เด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นอาจกล่าวถึงประโยชน์ที่เด็กจะได้รับจากการใช้สื่อของครู มีดังนี้

(1) ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในบทเรียน และช่วย
ความสนใจของเด็ก

(2) อธิบายสิ่งที่เข้าใจยาก ให้เข้าใจง่าย

(3) ทำให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้

(4) ทำให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้ได้เร็วขึ้น

(5) ทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง

จากประโยชน์ของสื่อดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า สื่อ
มีความหมาย และความสำคัญต่อการเรียนรู้ของเด็ก แต่การที่จะใช้สื่อเพื่อจัด
ประสบการณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ควรคำนึงถึงความ
เหมาะสมในการเรียนรู้ของเด็ก และสื่อนั้นควรหาง่าย อยู่รอบตัวเด็ก มีความ
ปลอดภัย และประหยัด

4) สร้างความร่วมมือระหว่างครูกับเด็ก และครูกับผู้ปกครอง
ความประทับใจครั้งแรกของเด็กเมื่อมาถึงโรงเรียนนั้น ขึ้น
อยู่กับครู ซึ่งเป็นบุคคลแรกในสถานศึกษาที่เด็กได้พบ ดังนั้น การปฏิบัติตนของครู
อนุบาลจึงเป็นเรื่องสำคัญ ในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับเด็ก สิ่ง
สำคัญอีกประการหนึ่งที่ครูอนุบาลควรให้ความสำคัญ คือ การสร้างความร่วมมือกับ
ผู้ปกครอง ทั้งนี้เนื่องจากการสร้างความร่วมมือระหว่างครูกับผู้ปกครอง เป็น
แนวทางในการส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างครูกับผู้ปกครองในการร่วมกัน
ส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก เพื่อให้เข้าใจปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไข
ปัญหาต่างๆ ร่วมกัน ทั้งนี้เพราะทั้งโรงเรียนและบ้านต่างก็เป็นสถาบันที่สำคัญใน
การพัฒนาความพร้อมของเด็ก

ด้วยเหตุผลดังกล่าว การสร้างความร่วมมือระหว่างบ้าน
และโรงเรียน จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างบ้านกับ
โรงเรียน เพื่อนำไปสู่ความร่วมมือในการส่งเสริมให้เด็กพัฒนาไปในทิศทางที่พึง
ประสงค์ และผลที่เด็กจะได้รับจากการสร้างความร่วมมือระหว่างครูกับผู้ปกครอง
คือ เด็กจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ขึ้นทั้งภายใน ภายนอกโรงเรียน และเด็กไม่ต้องประสบ
กับความขัดแย้งระหว่างบ้านกับโรงเรียน (เขาวพา เดชะคุปต์, 2532)

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า หากครูกับเด็ก และครูกับผู้ปกครอง มีการสร้างความร่วมมือที่ดีต่อกัน ก็จะช่วยทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาไปในทิศทางที่พึงประสงค์

2. พ่อแม่ ผู้ปกครอง

ครอบครัว คือจุดเริ่มต้นของการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก ทั้งนี้ เนื่องจากพ่อแม่เป็นบุคคลแรกในชีวิตที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับเด็ก ด้วยเหตุผลดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของพ่อแม่ ดังที่คณะกรรมการปฏิรูปการศึกษากำหนดว่า การศึกษาในระดับอนุบาลนี้ควรจะ "ถือหลักการพัฒนาผู้ปกครองควบคู่ไปกับการพัฒนาเด็ก" (อารยา สุขวงศ์, 2532) นอกจากนี้ครอบครัวนับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งในการปลูกฝังลักษณะนิสัยต่างๆ ให้กับเด็ก การอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดา ผู้ปกครอง มีส่วนสำคัญในการสร้างเสริมบุคลิกภาพ อุนิสัยของเด็ก รวมถึงมีอิทธิพลโดยตรงต่อเจตคติ และพฤติกรรมของเด็ก เพราะการเรียนรู้ของเด็ก เริ่มต้นจากบ้าน อันเป็นสภาพแวดล้อมที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด (ทิศนา แชมมณี, 2530) จากความสำคัญของครอบครัวดังกล่าวย่อมเป็นข้อสนับสนุนถึงความสำคัญของพ่อแม่ที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมด้านต่างๆ ของเด็ก โดยเฉพาะพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร หรือบริโภคนิสัยนั้น มิได้มีมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการเรียนรู้ เลียนแบบ และจากสภาวะแวดล้อม ดังนั้น พฤติกรรมในการรับประทานอาหารจึงเปลี่ยนแปลงได้ (วัลย์ อินทร์มพรรย์, 2518) เด็กวัยอนุบาลเริ่มมีเจตคติต่ออาหาร มีความชอบ และไม่ชอบอาหารบางชนิด การสร้างพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหารให้แก่เด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญ พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และควรให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อเด็กรับประทานอาหารได้ (อรุณี หรดาล, 2534)

อารี วัลยะเสวี (2530) กล่าวว่า พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของพ่อแม่ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร หรือบริโภคนิสัยนั้น มิได้มีมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการเรียนรู้ เลียนแบบ และจากสภาวะแวดล้อม ดังนั้น พฤติกรรมในการรับประทานอาหารจึงเปลี่ยนแปลงได้ (วัลย์ อินทร์มพรรย์, 2518) เด็กวัยอนุบาลเริ่มมีเจตคติต่ออาหาร มีความชอบ และไม่ชอบอาหารบางชนิด การสร้างพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหารให้แก่เด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญ พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และควรให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อเด็กรับประทานอาหารได้ (อรุณี หรดาล, 2534)

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของครอบครัว โดยเฉพาะพ่อและแม่ของเด็ก พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของพ่อแม่ในเรื่องการไม่รับประทานอาหารบางชนิด มีผลให้ลูกไม่รับประทานอาหารชนิดนั้นๆ ด้วย (จริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2526)

ด้วยเหตุผลดังกล่าว คุณสมบัติและบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ผู้ปกครองที่ควรปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารมีดังนี้

คุณสมบัติของพ่อแม่ ผู้ปกครองในการส่งเสริมให้เด็กเกิดการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร

- 1) ตอบสนองความต้องการทั้งทางร่างกาย และจิตใจของเด็ก ด้วยการให้อาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการแก่เด็กทั้งในปริมาณและคุณภาพที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ตอบสนองความต้องการทางจิตใจของเด็ก ด้วยการให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ
- 2) เป็นแบบอย่างที่ดีกับเด็ก ในเรื่องการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร
- 3) มีความตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหารว่า ส่งผลต่อสุขภาพ และพัฒนาการของเด็ก

บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง

- 1) ปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก เช่น ปลูกฝังให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีมารยาทในการรับประทานอาหาร ไม่พูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร ฝึกเด็กให้รับประทานอาหารเป็นเวลาให้ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร เป็นต้น
- 2) ส่งเสริมความสนใจของเด็ก ด้วยการจัดหาวัสดุอุปกรณ์ จัดหาหนังสือภาพนิทาน การ์ตูน ที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร เพื่อช่วยให้เด็กเกิดเจตคติที่ดีเกี่ยวกับอาหาร

3) ให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียน ในการเข้าช่วยเหลือกิจกรรม เช่น ช่วยจัดหาของให้เด็กมาโรงเรียน รวมถึงการสังเกต พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก

4) จัดสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่ช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร เช่น จัดกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วมในการช่วยจัดเตรียมโต๊ะอาหาร ประกอบอาหาร เลือกรายการอาหาร เป็นต้น

5) สร้างบรรยากาศที่ดีในการรับประทานอาหาร รวมถึงการจัดอาหารให้มีคุณค่ารับประทาน

จากบทบาทของครูและผู้ปกครองที่มีต่อการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร เพื่อพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร มิใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่การพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้แก่เด็กวัยอนุบาล จะต้องได้รับการพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน สอดคล้องกันทั้งที่บ้านและโรงเรียน

เนื้อหาในการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร

อเลียสัน (Eliason, 1981) ได้แนะนำเกี่ยวกับเนื้อหาในการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร โดยแบ่งเป็นหมวดหมู่ดังต่อไปนี้

- 1) กลุ่มของผัก และผลไม้ (Vegetable-Fruit Group)
- 2) กลุ่มของข้าวและแป้ง (Bread - Cereal Group)
- 3) กลุ่มของนม และเนย (Milk-Cheese Group)
- 4) กลุ่มของโปรตีน (Protein Group)

จากกลุ่มต่างๆ ของอาหารดังกล่าวข้างต้น สามารถนำมาวางแผนการจัดกิจกรรมได้ ดังนี้

หน่วยผลไม้ (Fruit) มีแนวคิดในการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. ที่มาของผลไม้และการเจริญเติบโต
2. ฤดูกาลของผลไม้ชนิดต่างๆ

3. รูปร่างลักษณะ จำนวน ขนาด รูปทรง ของเมล็ดผลไม้
4. การสังเกตผลไม้ที่สุก
5. การเปลี่ยนแปลงลักษณะของผลไม้ เช่น น้ำสับปะรด สับปะรดกวน สับปะรดเชื่อม เป็นต้น
6. วิธีทำความสะอาดผลไม้ และการจัดเตรียมผลไม้
7. ขนาดของผลไม้
8. ความแตกต่างของสีผลไม้ ในขณะที่ยังดิบ และสุก
9. ประโยชน์ของผลไม้
10. ส่วนของผลไม้ที่สามารถรับประทานได้

ตัวอย่างแผนการสอน การจัดกิจกรรมหน่วย ผลไม้ มีดังนี้

- 1) ทักษะศึกษา (Excursions) เช่น การไปดูสวนผลไม้ ดูการเจริญเติบโตของผลไม้ การแปรรูปผลไม้ชนิดต่างๆ เพื่อให้เด็กเข้าใจถึงเรื่องของกระบวนการเจริญเติบโตของผลไม้ก่อนนำมาสู่ผู้บริโภค
- 2) แขกรับเชิญ (Visitor) การเชิญแขกรับเชิญมาให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของผลไม้ เช่น ชาวสวน มาเล่าให้เด็กๆ ฟังเกี่ยวกับการเพาะปลูกผลไม้ การดูแลรักษาผลไม้ให้เจริญเติบโต หรือเชิญคนขายผลไม้มาพูดคุยกับเด็ก เป็นต้น
- 3) กิจกรรมศิลปะ (Art) ได้แก่ การพิมพ์ภาพจากชิ้นส่วนของผลไม้ การปะติดภาพผลไม้จากนิตยสาร การระบายสีด้วยใบผลไม้ เป็นต้น
- 4) กิจกรรมประกอบอาหาร (Cooking) เช่น ทำแยม สลัด น้ำผลไม้ ไอศกรีม
- 5) กิจกรรมดนตรี (Music) เช่น ร้องเพลงที่เกี่ยวกับผลไม้ ทำเครื่องเขย่าจากเมล็ดผลไม้
- 6) กิจกรรมวิทยาศาสตร์ (Science) เช่น การสังเกตการเปลี่ยนแปลงของผลไม้จากดิบไปสุก ขนาดของผลไม้ การเจริญเติบโตของผลไม้ การชิมรสผลไม้ที่แตกต่างกัน
- 7) กิจกรรมทางภาษา (Language) เช่น การบอกชื่อของผลไม้ การท่องคำคล้องจองเกี่ยวกับผลไม้ คำศัพท์เกี่ยวกับส่วนต่างๆ ของผลไม้

หน่วยผัก (Vegetable) มีแนวคิดในการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. ที่มาของผัก และการเจริญเติบโต
2. สีของผัก
3. ลักษณะ ขนาด จำนวน ตำแหน่งที่อยู่ของเมล็ดผัก
4. สภาพภูมิประเทศ และฤดูกาลที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของผัก
5. ประโยชน์ของผักที่มีต่อร่างกาย
6. ประเภทของผักมีหลายชนิด เช่น มะเขือ ผักบุ้ง ถั่ว เป็นต้น
7. วิธีการรับประทานผักชนิดต่างๆ ได้แก่ การรับประทานผักสด และการรับประทานผักในขณะที่ย่างแล้ว
8. เราสามารถรับประทานผักได้ในส่วนที่แตกต่างกัน ผักบางชนิดรับประทานหัว บางชนิดรับประทานใบ บางชนิดรับประทานดอก เป็นต้น
9. ผักแต่ละชนิดมีรูปร่างที่แตกต่างกัน

ตัวอย่างแผนการสอน การจัดกิจกรรมหน่วย ผัก มีดังนี้

- 1) ทักษะศึกษา (Excursions) เช่น การไปเที่ยวชมสวนผัก ดูการเจริญเติบโตของผัก เที่ยวชมร้านขายผัก เป็นต้น
- 2) แขนงรับเชิญ (Visitor) เชิญคนปลูกผัก แม่ค้าขายผักมาพูดคุยกับเด็กเพื่อให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการปลูกผัก หรือการเจริญเติบโตของผัก
- 3) กิจกรรมศิลปะ (Art) ได้แก่ การพิมพ์ภาพจากส่วนต่างๆ ของผัก การประดิษฐ์ภาพจากผัก การทำหุ่นจากผัก เป็นต้น
- 4) กิจกรรมประกอบอาหาร (Cooking) เช่น ทำแกงจืด ทำซूपผัก สลัดผัก เป็นต้น
- 5) กิจกรรมดนตรี (Music) เช่น การร้องเพลงผัก การทำเครื่องเคาะจังหวะจากเมล็ดของบวบแก่ที่ตากจนแห้ง การเคลื่อนไหวสร้างสรรค์ เช่น การปรุงอาหารจากผัก การเจริญเติบโตของผัก เป็นต้น
- 6) กิจกรรมวิทยาศาสตร์ (Science) เช่น การสังเกตเปรียบเทียบเมล็ด ขนาด สีของผักชนิดต่างๆ ลักษณะการเจริญเติบโตของผักชนิดต่างๆ เช่น ผักบางชนิดอยู่บนดิน บางชนิดอยู่ใต้ดิน การถนอมอาหารประเภทผัก เช่น การ

ตากแห้ง การดอง เป็นต้น

7) กิจกรรมทางภาษา (Language) เช่น การรู้จักชื่อของผักชนิดต่างๆ ส่วนของผักที่นำมารับประทาน เป็นต้น

หน่วยข้าว และแป้ง (Bread-Cereal Group) มีแนวคิดในการจัดกิจกรรมดังนี้

1. ที่มาเมล็ดข้าว และแป้ง
2. ประโยชน์ของอาหารประเภทข้าว และแป้ง
3. การแปรรูปของข้าวในลักษณะต่างๆ และผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากข้าวและแป้ง
4. ลักษณะของเมล็ดข้าวในแต่ละช่วงของการเจริญเติบโต เช่น ขณะเป็นเมล็ดอ่อน เมล็ดแก่
5. อาหารประเภทอื่น ที่ให้อาหารประเภทแป้งเช่นเดียวกัน เช่น ข้าวโพด เผือก มัน เป็นต้น

ตัวอย่าง แผนการสอนการจัดกิจกรรมหน่วยข้าวและแป้ง มีดังนี้

- 1) ทักษะศึกษา (Excursions) เช่น การไปเที่ยวชมการปลูกข้าว ไร่ชาชนมบึง หรือร้านทำขนมจากอาหารประเภท แป้ง
- 2) แขกรับเชิญ (Visitor) เช่น เชิญคนทำขนมปัง ชาวนา คนขายข้าว พ่อแม่ผู้ปกครองเด็กมาให้ความรู้ พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับ การประกอบอาหารประเภทข้าวและแป้ง
- 3) กิจกรรมศิลปะ (Art) เช่น การประดิษฐ์ภาพด้วยเศษของขนมปัง การปั้นแป้ง การเล่นละเล่นสืด้วยแป้ง เป็นต้น
- 4) กิจกรรมประกอบอาหาร (Cooking) เช่น การหุงข้าว ทำแซนวิชให้เป็นรูปทรงต่างๆ การทำขนมจากแป้ง เช่น ขนมบัวลอย ขนมครองแครงกรอบ เป็นต้น
- 5) กิจกรรมดนตรี (Music) เช่น การร้องเพลงเกี่ยวกับข้าว กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับอาหารประเภทข้าว และแป้ง เป็นต้น

6) กิจกรรมวิทยาศาสตร์ (Science) เช่น การแปรรูปจากเมล็ดข้าวเป็นอาหารประเภทแป้ง การเปรียบเทียบข้าวชนิดต่างๆ ในขณะที่ยังดิบและสุกรูปร่าง รสชาติ กลิ่น สี ของเมล็ดข้าวชนิดต่างๆ รวมถึง การเปลี่ยนแปลงคุณสมบัติของแป้งชนิดต่างๆ เช่น แป้งมัน แป้งสาลี แป้งข้าวเหนียว เมื่อถูกน้ำ และความร้อน

7) กิจกรรมทางภาษา (Language) เช่น ฟังนิทานเรื่องเกี่ยวกับข้าว คำคล้องจองเกี่ยวกับข้าว ชื่ออาหารที่ทำจากข้าวและแป้ง

หน่วย นม (Dairy Product) มีแนวคิดในการจัดกิจกรรมดังนี้

1. ที่มาของอาหารประเภทนม
2. ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากอาหารประเภทนม
3. ประโยชน์ของอาหารประเภทนม
4. วิธีการรับประทานอาหารประเภทนม

ตัวอย่างแผนการสอน การจัดกิจกรรมหน่วยนม มีดังนี้

1) ทักษะศึกษา (Excursions) เช่น การพาไปชมฟาร์มโคนม ไปชมร้านขายอาหารประเภทนม เป็นต้น

2) แขกรับเชิญ (Visitor) โดยการเชิญวิทยากรจากฟาร์มโคนม ผู้ผลิต และจำหน่ายอาหารประเภทนม มาให้ความรู้เด็กเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารประเภทนม

3) กิจกรรมศิลปะ (Art) เช่น การทำกิจกรรมละเล่นสีภาพ โดยใช้วิปครีม (Whipped Cream) ซึ่งเมื่อแห้งแล้วจะกลายเป็นเนย การทำสมุดภาพเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารประเภทนมจากนิตยสารต่างๆ

4) กิจกรรมประกอบอาหาร (Cooking) เช่น การประกอบอาหารประเภทนมอย่างง่ายๆ เช่น การชงนมรสต่างๆ

5) กิจกรรมดนตรี (Music) การคิดสร้างสรรค์ทำทางตามจินตนาการ รวมถึงการร้องเพลงที่เกี่ยวข้องกับอาหารประเภทนม

6) กิจกรรมวิทยาศาสตร์ (Science) เช่น กิจกรรมการแยกส่วนผสมของนม การทำเนยจากครีม เป็นต้น

7) กิจกรรมทางภาษา (Language) โดยการดูภาพยนตร์เกี่ยวกับแหล่งที่มาของอาหารประเภทนม และเขียนเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัว และนม

หน่วยเนื้อสัตว์ และไข่ หรือหน่วยผลิตภัณฑ์ที่ให้สารอาหารโปรตีน

(Protein Group) มีแนวคิดในการจัดกิจกรรมดังนี้

1. ที่มาของอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และไข่
2. ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และไข่
3. ประโยชน์ของอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และไข่
4. วิธีการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และไข่
5. การเปลี่ยนรูปร่าง สี กลิ่น รส ของอาหารเมื่อได้รับความร้อน

ตัวอย่างแผนการสอน การจัดกิจกรรมหน่วยเนื้อสัตว์ และไข่ มีดังนี้

- 1) ทักษะศึกษา (Excursions) เช่น การพาไปชมฟาร์มเลี้ยงสัตว์ต่างๆ ร้านขายอาหารประเภทเนื้อ เป็นต้น
- 2) แขกรับเชิญ (Visitor) โดยการเชิญแขกจากผู้ผลิต และจำหน่ายอาหารประเภทเนื้อ มาพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่
- 3) กิจกรรมศิลปะ (Art) เช่น การปะติดภาพจากเปลือกไข่ การประดิษฐ์ตุ๊กตาจากเปลือกไข่ การปะติดภาพจากเกล็ดปลา เปลือกหอย การสะสมภาพ และทำสมุดภาพเกี่ยวกับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และไข่
- 4) กิจกรรมประกอบอาหาร (Cooking) เช่น การประกอบอาหารประเภทเนื้อและไข่อย่างง่ายๆ เช่น การทำไข่ต้ม ไข่เค็ม ไข่กรอกปิ้ง เป็นต้น
- 5) กิจกรรมดนตรี (Music) การร้องเพลงที่เกี่ยวข้องกับอาหารประเภทเนื้อและไข่ การเคลื่อนไหวท่าทางเลียนแบบสัตว์ชนิดต่างๆ
- 6) กิจกรรมวิทยาศาสตร์ (Science) เช่น การถนอมอาหารประเภทเนื้อ โดยการตากแห้ง การแช่แข็ง การเปรียบเทียบอาหารประเภทเนื้อ ไข่ ขณะที่ยังดิบ และขณะได้รับความร้อน

7) กิจกรรมทางภาษา (Language) การท่องคำคล้องจองเกี่ยวกับสัตว์ การฟังนิทานเกี่ยวกับสินค้า เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

รูคิ และโคอิซุมิ (Rourke and Koizumi, 1982) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 4,600 คน จาก 30 โรงเรียนในชนบท และในเมืองของรัฐอิลลินอยด์ โดยใช้ข้อทดสอบทางโภชนาการมาทดสอบเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ และเปรียบเทียบคะแนนในแต่ละระดับชั้น ผลการวิจัยพบว่ามีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่อยู่ในชนบทกับนักเรียนในเมือง โดยนักเรียนในชนบทมีความรู้ทางโภชนาการมากกว่านักเรียนในเมือง ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากสภาพแวดล้อม และความเป็นอยู่ที่นักเรียนในชนบทต้องช่วยเหลือครอบครัว โดยการช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานบ้าน ประุงอาหารด้วยตนเองมาตั้งแต่เด็กๆ จึงทำให้เกิดความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติในชีวิตจริง ส่วนนักเรียนในเขตเมืองมีลักษณะและสภาพครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีกว่า จึงไม่ต้องช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานบ้าน ทำให้ขาดทักษะ และมีความรู้น้อยกว่านักเรียนในชนบท แต่โดยส่วนรวมแล้ว ผลการวิจัยพบว่า เด็กส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง

แอนลิเคอร์ (Anliker, 1985) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการให้คำแนะนำของพ่อแม่ กับการพัฒนาการด้านโภชนาการของเด็กก่อนวัยอนุบาล อายุ 3 1/2 ปี ที่เข้าร่วมในโครงการการศึกษาความเจริญเติบโต ในรัฐแมสซาชูเซตส์ตะวันตก โดยใช้วิธีสัมภาษณ์กับพ่อแม่และเด็ก ศึกษาถึงปัจจัยด้านประชากร ความรู้ และทัศนคติด้านโภชนาการของแม่ การให้ความรู้ของครอบครัวเรื่องโภชนาการแก่เด็ก

จากการศึกษาพบว่า เด็กจำนวน 104 คน ระดับคะแนนความรู้ด้านโภชนาการของเด็กมีความสัมพันธ์กับข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการที่ได้รับจากครอบครัว ค่านิยมด้านบวกต่อเรื่องโภชนาการ รู้ถึงความสัมพันธ์ของค่านิยมด้านลบต่อเรื่องโภชนาการ จะเป็นคนที่รับประทานอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน วิตามินเอ แคลเซียม เหล็ก และอาหารที่ให้พลังงานสูงที่ได้จากโปรตีนและไขมันสูงกว่าเด็กก่อนอย่างมีนัยสำคัญ ผลจากการศึกษาคั้งนี้ได้นำถึงความสำคัญของรูปแบบความสัมพันธ์ในระยะแรกระหว่างพ่อแม่และเด็กในการพัฒนาการด้านความตระหนักในเรื่องโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนเป็นอย่างมาก

จอห์นสัน ซูซาน ลี (Johnson Susan Lee, 1993) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของการให้อาหารของพ่อแม่ที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารของพ่อแม่ที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก สมมติฐานของการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก ซึ่งทำการศึกษากับเด็กวัย 3-4 ขวบ แบ่งเป็นเด็กชาย 31 คน และเด็กหญิง 46 คน โดยศึกษาจากการตอบแบบสอบถามของพ่อแม่ในเรื่องเกี่ยวกับ พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของพ่อแม่ และสภาพการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ผลการวิจัยพบว่า สิ่งแวดล้อม สภาพการอบรมเลี้ยงดู และพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก

เวอเร่ (Werle, 1994) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกรับประทานอาหารของเด็กเกี่ยวกับทักษะในการให้อาหารแก่เด็ก โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาถึง สิ่งที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กในเรื่องเกี่ยวกับการไม่รับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ดำเนินการทดลองโดยจัดการอบรมพ่อแม่เกี่ยวกับทักษะต่างๆ ในการให้อาหารแก่เด็ก ผลการทดลองปรากฏว่า มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรมในการให้อาหารของพ่อแม่หลังจากที่พ่อแม่เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับทักษะในการให้อาหารแก่เด็กแล้ว ซึ่งส่งผลให้พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น กล่าวคือ เด็กยอมรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์มากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า พ่อแม่มี

อิทธิพลต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กในด้านต่างๆ

งานวิจัยในประเทศ

กัลยา นาคเพ็ชร (2521) วิจัยเรื่อง การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในท้องที่ตำบลค้างพลู อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา โดยศึกษาจากเด็กวัยอนุบาลซึ่งมีอายุระหว่าง 2-5 ปี จำนวน 60 คน และมารดาของเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 60 คน ผลการวิจัยพบว่า ระดับการศึกษา และอาชีพที่แตกต่างกันมีผลให้ทัศนคติของมารดาต่อประเพณี และความเชื่อในการบริโภคแตกต่างกัน และส่งผลให้นิสัยในการบริโภคของเด็กแตกต่างกันด้วย และพบว่า อาหารที่เด็กบริโภค นิสัยในการบริโภค และภาวะโภชนาการของเด็กมีความเกี่ยวข้องกัน

โสภา ญาณภีรต์ (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี โดยศึกษาจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 มีอายุระหว่าง 7-14 ปี จำนวน 240 คน รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ซึ่งนำหนัก วัดส่วนสูง และสังเกตอาการภายนอกร่างกาย พบว่า เด็กวัยเรียนบริโภคอาหารในหนึ่งวันไม่ครบ 5 หมู่ อาหารหมู่ที่ขาดมากที่สุดคือผลไม้ จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับเพศ อายุ บริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียน อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และแหล่งอาหารของครอบครัว พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ยุพิน ตรีรส (2529) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ใช้แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามความเชื่อและบริโภคนิสัย เครื่องชั่งน้ำหนัก และเกณฑ์เทียบภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 560 คน พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ คะแนนเฉลี่ยของความรู้ และความเชื่อด้านโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ คะแนนเฉลี่ยบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดี และพบว่าภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัย

ภารดี เต็มเจริญ และคนอื่นๆ (2529) ได้ทำการศึกษาถึงภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาจากแบบแผนของอาหารที่นักเรียนบริโภค พบว่านักเรียนรับประทานผลไม้และนมหรือนมถั่วเหลืองน้อยมาก ทั้งนี้คงมีความสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจสังคมของนักเรียน และการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับรายได้ของบิดา โดยปรากฏว่านักเรียนที่บิดามีรายได้สูงกว่าจะมีการรับประทานอาหารเข้าสูงกว่าตามไปด้วย และจากการสัมภาษณ์นักเรียนโดยตรงว่า การที่นักเรียนไม่รับประทานอาหารเข้านั้นมีความสัมพันธ์กับภาวะการเงินของครอบครัวหรือไม่ พบว่า นักเรียนร้อยละ 12 ตอบว่ามีความสัมพันธ์ ซึ่งความจริงอาจมีมากกว่านี้ถ้านักเรียนกล้าตอบตามความจริง

ศิริศจี ศิริปัญญา (2530) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามตัวแปรเพศ และเขตที่ตั้งของโรงเรียน ตัวอย่างประชากรได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 480 คน แบ่งเป็นเพศชาย 240 คน และเพศหญิง 240 คน จากโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในเขตการศึกษา 11 จำนวน 48 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี นักเรียนชายกับนักเรียนหญิง และนักเรียนในโรงเรียนในเขตกับนอกเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาล มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในโรงเรียนในเขตกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในโรงเรียนในเขตกับนอกเขตเทศบาลหรือสภานิติบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นันทิยา เกิดวิชัย (2532) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริโภคนิสัย ภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัย และภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 ผลการวิจัย พบว่า

1. เด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 42.25 มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดีมาก ส่วนที่มีคะแนนบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดี ระดับค่อนข้างดี ระดับพอใช้ และระดับต้องแก้ไข คิดเป็นร้อยละ 26.50, 15.00, 8.25 และ 1.25 ตามลำดับ และมีคะแนนเฉลี่ยของบริโภคนิสัย คิดเป็นร้อยละ 78.10

บริโภคนิสัยที่เด็กก่อนวัยเรียนปฏิบัติถูกต้องเป็นประจำมากที่สุด คือ รับประทานอาหารผลไม้ที่มีรสหวานๆ ได้ เช่น มะม่วงสุก เงาะ ลำไย ขนุน ทุเรียน ร้อยละ 97.00 รองลงมาคือ รับประทานอาหารเช้าครบวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 96.50 ส่วนบริโภคนิสัยที่เด็กปฏิบัติถูกต้องน้อยที่สุดคือ ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 40.50

2. เด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 72.00 มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 42.00 รองลงมาคือ ผอมมีสีจาง ร้อยละ 25.00 ส่วนอาการแสดงการขาดสารอาหารที่ปรากฏในเด็กก่อนวัยเรียนน้อยที่สุดคือ ตาตำหูลุดออกจากตาขาว และต่อมไทรอยด์โต ร้อยละ 0.50

3. บริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

เขาวนีย์ วงศ์ศิริ (2535) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนโดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

และครู โรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน โดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและครู ร่วมกับการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นกลุ่มผู้ปกครองจำนวน 47 คน และนักเรียนชั้นอนุบาลที่มีอายุระหว่าง 3-5 ปี จำนวน 47 คน ของโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามผู้ปกครอง แบบทดสอบนักเรียน แบบสำรวจปริมาณอาหารที่เด็กได้รับใน 1 วัน แบบบันทึกความถี่ในการรับประทานอาหารของเด็ก แบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง และแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า การเปลี่ยนพฤติกรรม ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของผู้ปกครองในการให้อาหารเด็กเปลี่ยนแปลงดีขึ้นก่อนการทดลอง รวมถึงการเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กด้านความรู้ดีขึ้นก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เอกสารงานวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้น เป็นแนวทางสำหรับผู้วิจัย ในการจัดโครงการประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารให้แก่เด็ก การจัดประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารให้แก่เด็กวัยอนุบาล ที่สอดคล้องกับธรรมชาติและหลักการเรียนรู้ของเด็กวัยอนุบาล รวมทั้งแนวคิดในการจัดประสพการณ์เพื่อช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย