

ผลของโครงการประสพการณ์เกี่ยวกับอาหาร
ที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล



นางสาว พนมพร ศิริภาพร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาประถมศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


2538

ISBN 974-631-885-3

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๕1669983X

**EFFECTS OF FOOD EXPERIENCE PROJECT
ON EATING BEHAVIORS OF PRESCHOOL CHILDREN**



Miss Panomporn Sirithaporn

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education
Department of Elementary Education**

Graduate School

Chulalongkorn University

1995

ISBN 974-631-885-3

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีต่อ
พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

โดย นางสาวพนมพร ศิริภาพร

ภาควิชา ประถมศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุษบง ตันติวงศ์



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

Santi Suvorn

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. สันติ ฤงสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดมลักษณ์ กุลพิจิตร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุษบง ตันติวงศ์)

Amnong Chansong
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โสภภาพรรณ ชัยสมบัติ)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



พนมพร ศิริธำพร : ผลของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล (EFFECTS OF FOOD EXPERIENCE PROJECT ON EATING BEHAVIORS OF PRESCHOOL CHILDREN) อ.ที่ปรึกษา : ผศ.ดร.บุษบง ต้นติววงศ์, 209 หน้า. ISBN 974-631-885-3

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร ด้านพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหาร และความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ เด็กอายุระหว่าง 5-6 ปี ซึ่งกำลังเรียนอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2537 จำนวน 30 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองทั้งหมด 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร และแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งผู้วิจัยทำการทดสอบเด็กทั้งก่อนและหลังการทดลองตัวแปรต้น คือ โครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร และความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
2. คะแนนความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา ประถมศึกษา
สาขาวิชา การศึกษาระดับมัธยม
ปีการศึกษา 2537

ลายมือชื่อนิสิต พนมพร ศิริธำพร
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ดร.บุษบง ต้นติววงศ์
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม



C340918 : MAJOR EARLY CHILDHOOD EDUCATION
KEY WORD: FOOD EXPERIENCE / EATING BEHAVIORS / PRESCHOOL

PANOMPORN SIRITHAPORN : EFFECTS OF FOOD EXPERIENCE PROJECT ON
EATING BEHAVIORS OF PRESCHOOL CHILDREN. THESIS ADVISOR :
BOOSBONG TANTIWONG, Ed.D., 209 pp. ISBN 974-631-885-3

The purpose of this study was to investigate the effects of using food experience project on preschool children's food selection behaviors and their nutrition knowledge. The subjects were 30 children ages 5 to 6 years old. The study spanned 8 weeks and was conducted at Chankasem School in the second semester of 1994. The children's food selection behaviors were observed while their nutrition knowledge was tested.

A quasi-experimental pretest-posttest research design was used in this study. The independent variable was the Food Experience Project. The dependent variables were the children's food selection behaviors and their nutrition knowledge.

The findings of the research were as follow :

1. Scores on Food selection behaviors of the children in the Food Experience Project were significantly higher than the scores of the children in the control group at the level of .01
2. Scores on Children in the Food Experience Project were significantly higher than the scores of the children in the control group at the level of .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา..... ประถมศึกษา
สาขาวิชา..... การศึกษาระดับมัธยม
ปีการศึกษา..... 2537

ลายมือชื่อนิสิต..... พนมพร ธีระถาวร
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... ม.ม.ม.ง ๗๒ ๗๖๗ ๗
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

กิตติกรรมประกาศ



วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุษบง ตันติวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้กรุณาให้คำปรึกษา สละเวลาตรวจ แก้ไขข้อบกพร่อง ให้คำแนะนำต่างๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุดมลักษณ์ กุลพิจิตร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ โสภภาพรรณ ชัยสมบัติ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รวมทั้งคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ที่ได้กรุณาตรวจสอบ และให้คำแนะนำ ทำให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ และ ดร. สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ ที่ได้สละเวลาให้คำแนะนำและคำปรึกษาต่างๆ มาโดยตลอด

สุดท้ายผู้วิจัยขอกราบระลึกถึงพระคุณของพ่อและแม่ ที่สนับสนุนส่งเสริมให้การศึกษา ให้กำลังใจ และช่วยเหลือผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อน พี่น้องทุกคน ผู้ที่อยู่เบื้องหลังความเหน็ดเหนื่อย และรับรู้ความรู้สึกอย่างใกล้ชิด

พนมพร ศิริภาพร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ



	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
แนวเหตุผล และทฤษฎีสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	9
สมมติฐานของการวิจัย	9
ขอบเขตของการวิจัย	10
ข้อตกลงเบื้องต้น	11
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	11
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	13
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
ความสำคัญและความต้องการอาหารของเด็กวัยอนุบาล ..	16
พฤติกรรมและแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมใน	
การรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล	20
การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล .	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	65
3 วิธีดำเนินการวิจัย	71
ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง	71
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	78
การเก็บรวบรวมข้อมูล	85
การวิเคราะห์ข้อมูล	91
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	95

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5 สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ	99
รายการอ้างอิง	110
ภาคผนวก	120
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	121
ภาคผนวก ข หลักการและเหตุผลของโครงการประสพการณ์ เกี่ยวกับอาหาร	123
ภาคผนวก ค คำแนะนำการใช้แผนการจัดประสพการณ์ เกี่ยวกับอาหาร	128
ภาคผนวก ง ตัวอย่างแผนการจัดประสพการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสพการณ์เกี่ยวกับอาหาร และ แผนการจัดประสพการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ..	132
ภาคผนวก จ คำแนะนำการใช้แบบสรุพบุทธิกรรมในการเลือก รับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล สำหรับ ครู และผู้ปกครอง	151
ภาคผนวก ฉ คำแนะนำการใช้แบบสรุพบุทธิกรรมในการเลือก รับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล	171
ภาคผนวก ช แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ของเด็กวัยอนุบาล	182
ภาคผนวก ซ การทดสอบความมีนัยสำคัญของคะแนน บุทธิกรรมในการเลือกรับประทานของเด็ก กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	193
การวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนร่วมของคะแนน ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็ก กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	205
ประวัติผู้เขียน	209

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	โครงสร้างของการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร	73
2	วิธีการบันทึกปริมาณอาหาร	80
3	เกณฑ์ความต้องการปริมาณอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลของ กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข	82
4	จำนวนครั้งที่ครูและผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรมในการเลือก รับประทานอาหารของเด็ก ก่อนการทดลอง	87
5	กำหนดการสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของ เด็กในวันที่เด็กมาโรงเรียน ของครู และผู้ปกครอง	88
6	การทดสอบความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็ก กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง	89
7	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมในการเลือก รับประทานอาหารหลังการทดลองของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้ แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการ ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร และเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้ แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ของสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาเอกชน	96
8	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมในการเลือก รับประทานอาหารประเภท นม ผัก ผลไม้ ไข่ เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง และอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หลังการทดลองของเด็กวัย อนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร และเด็กวัยอนุบาล ที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน	97

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
9	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการ การรับประทานหลังการทดลองของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้ แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์ เกี่ยวกับอาหาร และเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัด ประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ของสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาเอกชน	98
10	จำนวนครั้งที่ครูสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร ของเด็ก ก่อนการทดลอง	153
11	จำนวนครั้งที่ผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทาน อาหารของเด็ก ก่อนการทดลอง	159
12	คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัด ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับ อาหาร กับเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหารของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา เอกชน	195
13	คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร แยกตาม พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภทก่อนการ ทดลองและหลังการทดลองของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผน การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์ เกี่ยวกับอาหาร	198

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
14	คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร แยกตาม พฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภทก่อนการ ทดลองและหลังการทดลองของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผน การจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ของสำนักงานคณะ กรรมการการศึกษาเอกชน	199
15	คะแนนความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล ที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของ โครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร	205

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	การสร้างแผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร	75
2	แผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาลปีที่ 3 หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน	77
3	การจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการ ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่บ้าน และที่โรงเรียน	121



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย