

ผลของการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาล
ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู

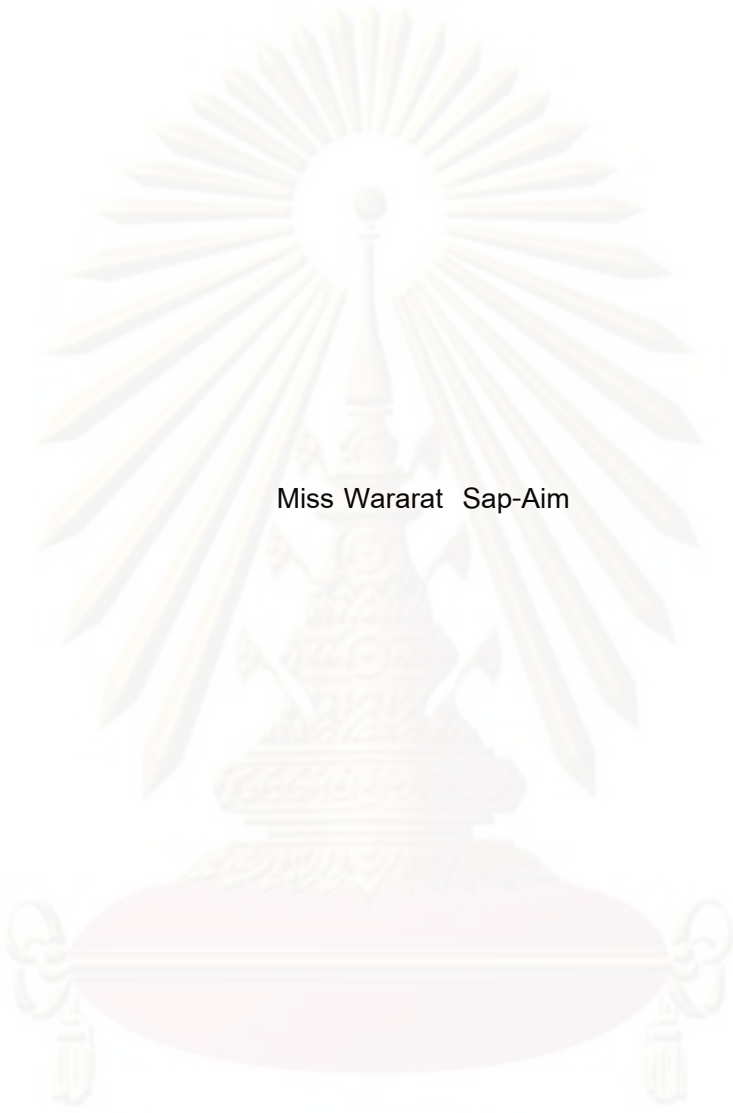
นางสาววรารัตน์ ทรัพย์อ้อม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2552

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF NUTRITION EDUCATION FOR PARENTS
OF OVERWEIGHT PRESCHOOL CHILDREN USING THE TUNA MODEL



Miss Wararat Sap-Aim

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Early Childhood Education
Department of Curriculum, Instruction, and Educational Technology

Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครอง
เด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดล
ปลาทู

โดย

นางสาววรารัตน์ ทรัพย์อ้อม

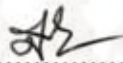
สาขาวิชา

การศึกษาปฐมวัย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

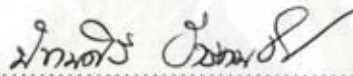
รองศาสตราจารย์ ดร.จีระพันธุ์ พูลพัฒน์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต



..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร. ศิริชัย กาญจนวาสี)

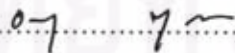
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร. ปัทมศิริ ธีรานุรักษ์ จารุชัยนิวัฒน์)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร. จีระพันธุ์ พูลพัฒน์)



..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร. อรชา ตูลานันท์)

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วรวรัตน์ ทรัพย์อิม : ผลของการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็ก
 วัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานโดยใช้โมเดลปลาทู. (EFFECTS OF
 NUTRITION EDUCATION FOR PARENTS OF OVERWEIGHT PRESCHOOL
 CHILDREN USING THE TUNA MODEL) อ. ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์หลัก :
 รศ. ดร. จีระพันธุ์ พูลพัฒน์, 146 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้
 ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู 3 ด้าน ได้แก่
 ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกิน ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัย
 อนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน และด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัย
 อนุบาล ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 ของโรงเรียน
 อนุบาลขอนแก่น จำนวน 30 คน กระบวนการให้การศึกษาฯ ประกอบด้วย แนวคิด หลักการ
 วัตถุประสงค์ เนื้อหา ลักษณะกิจกรรม เอกสารและสื่อ ระยะเวลาในการดำเนินการ และการ
 ประเมินผลการใช้กระบวนการฯ ลักษณะกิจกรรมของกระบวนการฯ เป็นการทำงานร่วมกัน
 ระหว่างผู้วิจัยกับผู้ปกครองที่โรงเรียน และระหว่างผู้ปกครองกับลูกที่บ้าน กิจกรรมใน
 กระบวนการฯ ประกอบด้วย กิจกรรมการวางแผนดำเนินงาน กิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรม
 การเล่าเรื่อง กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ กิจกรรม
 สรุปความคิด กิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้ ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้
 ในการวิจัย คือ แบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์
 มาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที่
 ผลการวิจัยพบว่า

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองมีคะแนนความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็ก
 วัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ อย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา ลายมือชื่อนิสิต วรวรัตน์ ทรัพย์อิม
 สาขาวิชา.....การศึกษาปฐมวัย..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์หลัก จีระพันธุ์ พูลพัฒน์
 ปีการศึกษา.....2552.....

498 37449 27: MAJOR EARLY CHILDHOOD EDUCATION

KEYWORDS : PARENT EDUCATION / OVERWEIGHT / PRESCHOOL CHILDREN /
TUNA MODEL

WARARAT SAP-AIM: EFFECTS OF NUTRITION EDUCATION FOR
PARENTS OF OVERWEIGHT PRESCHOOL CHILDREN USING THE
TUNA MODEL. THESIS ADVISOR : ASSOC .PROF. CHEERAPAN
BHULPAT, Ph.D., 146 pp.

The purpose of this research was to study the effects of nutrition education for parents of overweight preschool children using the Tuna Model. In three aspects: environments effect, food and nutrition, and prevention and treatment. The samples were 30 preschool children's parents of kindergarten 1 and kindergarten 2 from Anuban Khon Kaen School. The teaching process included concept, contents, activities document and materials, process duration and process evaluation. Process activities were a cooperation work between parents and the researcher at school, and parents and children at home. The activities in the process included planning, providing knowledge, story telling, handing on knowledge to practice , story telling from the practice, concluding thoughts, and collecting knowledge. The duration of the study was 8 weeks. The research instrument used was a measurement of parental knowledge in nutrition for overweight preschool children. The data was statistically analyzed using mean, standard deviation, and t-test dependent.

The research findings were as follows:

After children completing the program, the knowledge scores of the parents in nutrition for overweight preschool children were significantly higher than before joining the program at the .05 level.

Department :Curriculum, Instruction, and Educational Technology..

Student's Signature Wararat Sap-a

Field of Study : Early Childhood Education.....

Advisor's Signature Cheerapan Bhulpat

Academic Year : ..2009.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ทั้งนี้ได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.จีระพันธุ์ พูลพัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่คอยห่วงใยให้คำแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง รวมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของคณาจารย์ทุกท่านที่ร่วมพิจารณาโครงร่างวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ พญ. ลัดดา เหมาะสุวรรณ ดร.วรนาท รักสกุลไทย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กนกกร บุษยะกนิษฐ์ และคุณวิไลลักษณ์ ศรีสุระ ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณเป็นพิเศษสำหรับ อาจารย์ ดร. นฤมล เนียมหอม ที่กรุณาสละเวลาให้คำปรึกษาแนะนำ และให้ข้อคิดในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ปัทมาศิริ ธีรานุรักษ์ จารุชัยนิวัฒน์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร. อรชา ตูลานันท์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อคิดและเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และให้แนวคิดอันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง โรงเรียนเทศบาลสวนสนุก ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการทดลองใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และขอขอบพระคุณผู้บริหาร ผู้ปกครอง ครู ครูพี่เลี้ยง โรงเรียนอนุบาลขอนแก่นเป็นอย่างสูง ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาในการวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนๆ สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ทุกคนที่ให้กำลังใจมาโดยตลอด ขอขอบคุณเป็นพิเศษสำหรับคุณสุทธินันท์ นิลบัวคลี่ และครอบครัวที่ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล และให้กำลังใจอย่างดียิ่ง

เหนือสิ่งอื่นใดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อชัยยุทธ คุณแม่วราภูล ทรัพย์อ้อม ที่ให้กำลังใจที่ดีที่สุดเสมอมา และสนับสนุนตลอดระยะเวลาที่ศึกษาจนสำเร็จการศึกษา ขอขอบคุณคุณสุรีย์พร คุณนิตยา คุณวีระยุทธ ที่ให้ความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาของการทำวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของทุกๆ ท่าน ที่เป็นส่วนหนึ่งจนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จได้ในวันนี้ วิทยานิพนธ์เล่มนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฎ
 บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
วิธีดำเนินการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล.....	12
ความหมายของภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล.....	12
ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล.....	13
ผลกระทบจากการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล.....	14
การป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล.....	16
วิธีการประเมินและแปลผลภาวะโภชนาการในเด็กวัยอนุบาล.....	17
ทฤษฎีการดูแลสุขภาพของตน.....	20
อาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน.....	21

บทที่		หน้า
2	ความหมายของอาหารและสารอาหาร.....	21
	ความสำคัญของอาหารต่อเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน.....	22
	การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน.....	23
	บทบาทของพ่อแม่ในการดูแลเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน...	26
	การให้การศึกษาด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน	30
	ความหมายของการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครอง.....	30
	ความสำคัญของการให้การศึกษาด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน.....	31
	แนวคิดและหลักการ การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง.....	33
	ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่.....	37
	รูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง.....	38
	ขั้นตอนการดำเนินการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง.....	40
	การสร้างความรู้แบบโมเดลปลา.....	42
	ความเป็นมาของการสร้างความรู้แบบโมเดลปลา.....	42
	หลักการของการสร้างแบบโมเดลปลา.....	42
	การสร้างความรู้แบบโมเดลปลา.....	42
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	45
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครอง.....	45
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล.....	45
	โครงการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็ก.....	46
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	49
	การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น.....	49
	ประชากรและตัวอย่างประชากร.....	49
	การสร้างกระบวนการ.....	51
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	64
	การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	71
	การวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูล.....	72

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าทางสถิติคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการ สำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานก่อน และหลังเข้า ร่วมกระบวนการฯ.....	75
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลของการใช้กระบวนการทำให้การศึกษา ด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู	78
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามความพึงพอใจของ ผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ.....	84
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	92
สรุปผลการวิจัย	93
อภิปรายผลการวิจัย.....	93
ข้อสังเกตที่ได้จากการวิจัย.....	95
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำงานวิจัยไปใช้.....	96
ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัย.....	96
รายการอ้างอิง.....	97
ภาคผนวก.....	104
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	105
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	107
ภาคผนวก ค ตัวอย่างเอกสารและสื่อประกอบการใช้กระบวนการฯ.....	121
ภาคผนวก ง คะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มี น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน.....	135
ภาคผนวก จ ค่าความตรงตามเนื้อหา ค่าระดับความยากและค่าอำนาจจำแนกของ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	138
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	146

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	เกณฑ์อ้างอิงค่าดัชนีมวลกายตามอายุสำหรับเด็กอายุ 3-7 ปี.....	19
2	เปรียบเทียบขั้นตอนการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุของประพนธ์ ผาสุขยืด และขั้นตอนที่นำมาใช้ในการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุเรื่องโภชนาการ สำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน.....	56
3	สื่อที่ใช้ในกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัย อนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน.....	61
4	กรอบแนวคิดในการสร้างแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มี น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน.....	65
5	โครงสร้างเนื้อหาที่กำหนดเป็นสถานการณ์ปัญหาในแบบวัดความรู้เรื่อง โภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน.....	68
6	กรอบแนวคิดในการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้า ร่วมกระบวนการฯ.....	69
7	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ของ ผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ.....	75
8	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ของ ผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลัง เข้าร่วมกระบวนการฯ.....	76
9	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ของ ผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกินก่อน และหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ.....	77

ตารางที่		หน้า
10	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ.....	78
11	ค่าร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามข้อมูลสถานภาพ.....	85
12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ.....	87
13	คะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ.....	136
14	ค่าความตรงของแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน.....	139
15	ค่าอำนาจจำแนกและค่าระดับความยากเป็นรายชื่อของแบบวัดสถานการณ์เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน	141
16	ค่าความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ.....	143

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 รายละเอียดของกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครอง เด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู.....	51
2 กรอบแนวคิดของเนื้อหาในแผนการดำเนินการกิจกรรมการให้การศึกษาด้าน โภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู.....	54
3 แผนการดำเนินการวิจัยของกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการ สำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานโดยใช้โมเดล ปลาทู.....	58

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนจัดเป็นปัญหาสุขภาพอันดับต้นๆ ที่หลายประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญอยู่ขณะนี้ สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้ประชากรในเมืองใหญ่ ต้องแข่งขันกันทั้งในด้านการศึกษาเล่าเรียนและการทำงานหาเลี้ยงชีพ ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ต้องพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปบรรจุถุงหรืออาหารพร้อมปรุง รวมทั้งอาหารว่างที่มักเป็นอาหารทอด ซึ่งมีปริมาณไขมันสูงรับประทานในแต่ละมีสุกรมอนามัย, 2549) จึงก่อให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน ตามรายงานขององค์การอนามัยโลกได้ระบุว่าขณะนี้ มีประชากร 1,000 ล้านคนทั่วโลกที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และคาดการณ์ว่าในปี 2558 จะมีผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนทั่วโลก 1,500 ล้านคน (โคทม อาริยา, 2551)

ปัญหาภาวะโภชนาการเกินไม่ได้เกิดเฉพาะในผู้ใหญ่เท่านั้น ในเด็กก็ทวีความรุนแรงขึ้นเป็นลำดับ องค์การอนามัยโลกหรือ World Health Organization (WHO) จึงประกาศในปี 2540 ว่าโรคอ้วนในเด็ก เป็นโรคระบาดที่แพร่กระจายไปทั่วโลก (เวชการเวช เวชการเวช 2545) และได้เตือนภัยถึงควมรุนแรงของโรคอ้วนในเด็กทั่วโลกโดยพบว่ามีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ จำนวนไม่ต่ำกว่า 17.6 ล้านคน มีน้ำหนักเกิน และจำนวนเด็กที่มีน้ำหนักเกินนี้มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ และเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในเอเชียรวมทั้งประเทศไทย (สง่า ดามาพงษ์ 2550) เด็กไทยวัยต่ำกว่า 5 ขวบ อ้วนเพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่า ในระยะเวลาเพียง 6 ปี ปัจจุบันพบเด็กไทยในระดับอนุบาล และประถมต้นอ้วนมากถึงร้อยละ 13-15 โดยพบว่าเด็กในเมืองอ้วนมากกว่าเด็กชนบทเกือบ 2 เท่าตัว (สง่า ดามาพงษ์ 2550) และพบว่าเด็กไทยเป็นโรคอ้วนมากเป็นอันดับ 2 ในเอเชีย (วินัย ดะห์ลัน 2551) จนองค์การอนามัยโลกยกตัวอย่างว่าเป็นประเทศที่มีเด็กอ้วนเพิ่มเร็วที่สุดประเทศหนึ่ง (โคทม อาริยา, 2551) จากการศึกษาสำรวจเกี่ยวกับสถานการณ์ภาวะโภชนาการเกินในเด็ก โดยกรมอนามัยปี 2546 โดยการสุ่มสำรวจภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนระดับอนุบาลถึงประถมศึกษา ในโรงเรียนอนุบาลประจำจังหวัด 12 จังหวัด ได้แก่ นนทบุรี สุพรรณบุรี ชลบุรี ราชบุรี นครราชสีมา ขอนแก่น อุบลราชธานี นครสวรรค์ พิษณุโลก เชียงใหม่ นครศรีธรรมราช และยะลา พบว่ามีเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเฉลี่ยใกล้เคียงกันคือร้อยละ 13.4 จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 75,592 คน (กรมอนามัย, 2548)

ปัจจัยและสาเหตุที่ทำให้เด็กไทยประสบปัญหาภาวะโภชนาการเกินได้แก่ ปัจจัยทางพันธุกรรม ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม อาหาร ชนิดของอาหาร (เปรมฤดี พงษ์ชัยกุล, 2550) การเลี้ยงดูของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ขาดทักษะ

ในการต่อรองกับลูก เพื่อให้ลูกได้กินอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งทำงานจนไม่มีเวลาเลือกซื้อหรือประกอบอาหาร แม้กระทั่งดูแลเวลาถูกรับประทานอาหาร(ธรรมรัตน์ มงคลกุลวัฒน์ 2547) สอดคล้องกับสง่า ดามาพงษ์(2550) ที่กล่าวว่า โรคอ้วนในเด็กส่วนใหญ่เกิดจากการเลี้ยงดูที่ผิดของผู้ใหญ่อาจกล่าวได้ว่า ผู้ใหญ่เป็นผู้กระทำ เริ่มตั้งแต่ค่านิยมเก่าๆ ที่ผู้ใหญ่มักคิดว่าเด็กอ้วนคือเด็กสมบูรณ์น่ารัก น่าพุด และบ่งบอกถึงการเลี้ยงดูที่ดี การปล่อยให้ เด็กติดเกม เล่นคอมพิวเตอร์ ดูโทรทัศน์ ไม่มีเวลาใส่ใจหากิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือช่วยงานบ้าน เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย ก็เป็นส่วนที่ทำให้เด็กอ้วน ประกอบกับเป็นช่วงวัยที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทรงร่างกาย อารมณ์ และสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก ถ้าเด็กขาดความรู้ ไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ ประกอบกับการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องอาหารของเด็กจากผู้ปกครองน้อยลง ส่งผลให้ เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินตามมา มากขึ้นเรื่อยๆ (กรมอนามัย, 2540)

ผลกระทบอันรุนแรงต่อโรคอ้วนในเด็กคือ โรคทางเดินหายใจอุดตันและหยุดหายใจขณะหลับ โรคกระดูกข้อเสื่อม โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ สังคม และด้านการเรียนรู้ ส่วนผลกระทบในระยะยาวคือ 1 ใน 3 ของเด็กก่อนวัยเรียนที่อ้วน เมื่อโตขึ้นก็จะเป็นผู้ใหญ่อ้วน และโรคอ้วนในผู้ใหญ่มีผลต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่รุนแรงนำไปสู่การสูญเสียชีวิตเร็วขึ้น โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด (สง่า ดามาพงษ์, 2550) ซึ่งสอดคล้องกับ เฉลิมไทย เอกศิลป์ (2548) ได้กล่าวว่า มีเด็กที่เป็นโรคอ้วนป่วยด้วยโรคอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 7 จากเดิมที่พบโรคนี้ในเด็กทั่ว ไปเพียงร้อยละ 2 อีกทั้งยังพบว่า ผู้ป่วยอายุน้อยลงเรื่อยๆ ส่งผลเสียต่อการเรียน ความจำ และสติปัญญา ในรายที่เป็นรุนแรงอาจทำให้หัวใจโต ภาวะกรหายใจล้มเหลว จนเสียชีวิตกะทันหันได้

ดังนั้นการดูแลเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน จึงเป็นหน้าที่ที่สำคัญของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ที่ดูแลเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และสมาชิกในครอบครัว ต้องให้กำลังใจและปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีในการบริโภคแก่เด็ก กล่าวได้ว่าครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของเด็กเป็นอย่างมาก นิสัยการกินจะเริ่มก่อรูปในช่วงปฐมวัย เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมการกินของพ่อแม่และคนในครอบครัว(ลัดดา เหมาะสุวรรณ 2548) เด็กจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่แบบใดนั้น การเลี้ยงดูเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เด็กเป็นคนอย่างไร คิดอย่างไร ลักษณะอย่างไรในอนาคต โรงเรียนไม่สามารถจัดกระทำได้ทั้งหมด บ้านและครอบครัวที่เด็กอาศัยอยู่ ผู้ปกครองที่ดูแลเด็กเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด เด็กเรียนรู้โดยตรงมาจากผู้ปกครองและครอบครัวที่ให้การเลี้ยงดู สิ่งที่คุณปกครอง

กระทำหรือแสดงออก มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็ก กล่าวคือ ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างของเด็กที่เด็กพร้อมจะเลียนแบบ ไม่ว่าจะผู้ปกครองจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม

พ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงมีส่วนสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโต ดังนั้นผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ควรมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลเด็กปฐมวัย (กรมอนามัย, 2549) เนื่องจากผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อเด็กในด้านการเรียนรู้และพัฒนาการ การที่เด็กไปโรงเรียนยังคงอยู่ภายใต้บริบทผู้ปกครอง ครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่บ้าน การดูแลการกระทำและปัญหาต่างๆ ของผู้ปกครองเด็กมีส่วนรับรู้ หากผู้ปกครองเข้าใจและใช้วิธีการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ย่อมเกิดผลดีแก่เด็กแต่ผู้ปกครองทุกคนมิได้มีความสามารถในการเลี้ยงดูเด็กได้เหมือนกัน ด้วยต่างมีความเชื่อ ประเพณีวัฒนธรรม ฐานะ และความรู้ความสามารถที่ต่างกันการเลี้ยงดูย่อมต่างกัน (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551) การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองจะช่วยให้ผู้ปกครองมีความรู้เพิ่มพูนเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก และมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลเด็กมากขึ้น (Fisher, 1991) อีกทั้งยังช่วยสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ ป้องกันปัญหาพ่อแม่เลี้ยงลูกไม่ถูกต้องอีกด้วย (Essa, 2539 อ้างถึงในกุลยา ตันติผลาชีวะ 2551)

การจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง เป็นการจัดการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ ที่ผู้รับมีทั้งเพศ ชัยชีพ ประสบการณ์ ระดับความรู้ และฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน รูปแบบการให้การศึกษาต้องมีลักษณะไม่น่าเบื่อหน่ายจึงให้ผู้ปกครองเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมกุลยา ตันติผลาชีวะ 2551) ดังที่ Knowles (1975) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไว้ว่า ผู้ใหญ่จะมีความพร้อมในการเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อสิ่งที่เรียนนั้นเป็นประโยชน์และมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้ เพื่อตอบสนองการแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง จากการวิจัยพบว่าเด็กที่พ่อแม่ ผู้ปกครองเข้าร่วมในโครงการการให้ความรู้กับผู้ปกครอง จะได้รับการกระตุ้นและส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่บ้านได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการที่สูงกว่าเด็กที่พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่ได้เข้าร่วมโครงการ (พวงเล็ก วรกุล และ ทศนีย์ ประธาน, 2547)

การให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์อย่างหนึ่งระหว่างผู้ให้ความรู้กับผู้ปกครอง ถ้าผู้ให้ความรู้สามารถสอดแทรกแนวทางการปฏิบัติใหม่ที่ต้องการ เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความรู้ การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองจะมีความหมายกับผู้ปกครองมาก และเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้กระบวนการในการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองโดยใช้โมเดลปลาหู หรือ Tuna Model ซึ่งเป็นโมเดลตามแนวคิดของ ประพนธ์ ผาสุขยืด จากสถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม ที่เปรียบเทียบการจัดการความรู้เหมือนปลาหูตัวหนึ่งที่มี 3 ส่วน หลักสำคัญของโมเดลปลาหู คือ ส่วน หัวปลา คือการกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนในเรื่องที่ต้องการจะศึกษา ส่วน ตัวปลา คือการแลกเปลี่ยนความรู้ ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

นำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติ ใช้ ส่วนหางปลา คือนำความรู้ที่ได้มาจัดเก็บในรูปแบบต่างๆ สามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน และเผยแพร่ความรู้แก่ส่วนรวม

กระบวนการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาหู เหมาะสำหรับการให้ความรู้กลุ่มคนในทุกเพศวัย และทุกสาขาอาชีพ ดังที่ ประพนธ์ ผาสุขยัต (2548) กล่าวไว้ว่า การจัดการความรู้แบบโมเดลปลาหู เป็นกระบวนการและวิธีการที่สามารถนำไปใช้ปฏิบัติเพื่อการแก้ไขและพัฒนาได้ทุกเรื่อง โดยผู้ใช้กลุ่ม องค์กร หน่วยงาน เป็นผู้กำหนดและปฏิบัติเอง โดยประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับ อรรถพร วราอัศวปติ (2549) ที่กล่าวว่า การนำ วิธีการการจัดการความรู้ไปปรับใช้นั้นทำได้ใน หลากหลายบริบทใน ชุมชน หลากหลายรูปแบบตั้งแต่ใน หน่วยงานราชการ องค์กรเอกชน ชุมชน ท้องถิ่น ทั้งในระดับผู้ใหญ่และระดับเด็กในโรงเรียน ก็สามารถนำไปปรับใช้ได้

ดังนั้นการนำกระบวนการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาหู จึงเหมาะสำหรับก ารให้ความรู้แก่ ผู้ปกครอง เนื่องจากเป็นวิธีที่มีขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อน สามารถนำมาปรับใช้เป็นกระบวนการให้ความรู้ กับผู้ปกครองได้ โดยเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้เพื่อตอบสนอง การแก้ไขปัญหาปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานร่วมกัน

กระบวนการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาหู แบ่งประเภทความรู้ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความรู้เด่นชัด (Explicit Knowledge) เป็นความรู้ที่อยู่ในรูปแบบที่เป็น เอกสาร วิชาการ อยู่ในตำรา คู่มือปฏิบัติงานโดยเน้นไปที่การเข้าถึงแหล่งความรู้ ตรวจสอบและตี ความได้ และอาจเกิดความรู้ใหม่

2. ความรู้ซ่อนเร้น (Tacit Knowledge) เป็นความรู้ที่แฝงอยู่ในตัวคน เป็นประสบการณ์ ที่สั่งสมมายาวนาน เป็นภูมิปัญญา ความรู้ประเภทนี้เน้นไปที่การจัดเวที เพื่อให้การแบ่งปันความรู้ ที่อยู่ในตัวผู้ปฏิบัติ ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน อันจะนำไปสู่ความรู้ใหม่ต่อไป

การสร้างความรู้แบบโมเดลปลาหูมี กระบวนการ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. วิสัยทัศน์ (หัวปลา) คือ การกำหนดเป้าหมาย หรือทิศทางของการจัดการความรู้ รู้ว่า จัดความรู้ไปเพื่ออะไร ใช้วิธีใดที่จะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ตามที่ต้องการโดยการใช้ความรู้เป็นฐาน

2. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ตัวปลา) คือ การแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน เป็นการ แลกเปลี่ยนความรู้จากประสบการณ์เดิม ข้อคิดเห็น การนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติ

3. คลังความรู้ (หางปลา) คือ การรวบรวมความรู้ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จัดเก็บใน รูปแบบของเอกสาร แผ่นพับ ตำรา สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน หรือเผยแพร่ แก่ส่วนรวม

การสร้างความรู้แบบโมเดลปลาหู เป็นกระบวนการสร้างความรู้ที่สามารถนำมาปรับใช้ได้ สำหรับผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องโภชนาการ การสำหรับเด็ก วัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน สามารถแลกเปลี่ยนความรู้ กับผู้ปกครองที่ประสบ ปัญหาเดียวกัน โดยนำเอาประสบการณ์เป็นพื้นฐานในการเชื่อมโยงข้อความรู้ใหม่ นำความรู้ที่ได้รับ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน หรือใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขและป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ในบุตร หลานต่อไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการให้การศึกษาด้านโภชนาการ สำหรับ ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาหู เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และสามารถนำ ความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เด็กไทยห่างไกลจากภาวะโภชนาการเกิน และมี สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองโดยใช้โมเดลปลาหูต่อ ความรู้ของผู้ปกครองด้านโภชนาการทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกิน ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน และด้านการป้องกันและ แก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

สมมติฐานการวิจัย

วรรณภา เลิศวิจิตรจรัส และวิจารณ์ พานิช (2548) ใช้กระบวนการสร้างความรู้แบบโมเดล ปลาหู ให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่กรมอนามัย เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้เจ้าหน้าที่นำความรู้ที่ ได้รับไปปฏิบัติใช้ในหน้าที่ หลังจากดำเนินการให้ความรู้และติดตามผลในระยะเวลา 6 เดือน พบว่าเจ้าหน้าที่สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนหลัง การดำเนินงานไม่พบเด็กนักเรียนที่มีความสูงและน้ำหนัก ต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์

Moria (1998) ได้ศึกษาประสิทธิผลของวิธีการใช้ครอบครัวเป็นฐาน สำหรับการแก้ไขเด็กที่มี ภาวะโภชนาการเกิน โดยใช้วิธีการประชุมผู้ปกครองเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลเด็ก ผลการศึกษา พบว่าเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ผู้ปกครองเข้าร่วมการประชุมผู้ปกครองฯ มีน้ำหนักตัวลดลง มากกว่าเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ผู้ปกครองไม่ได้เข้าร่วมการประชุมผู้ปกครองฯ

งานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานของการวิจัย คือ หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองมีคะแนนความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการ วิจัยคือ ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลชั้นปีที่ 1-2 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1
2. ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง 8 สัปดาห์
3. ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย
 - 3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ กระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทุ
 - 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานทั้ง ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกิน ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน และด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้ปกครองทุกคนที่เข้าร่วมกระบวนการฯ มีระดับการศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป จึงถือว่ามีทักษะในการฟัง การพูด การอ่าน การเขียนในระดับเพียงพอ ที่สามารถเข้าร่วมกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทุได้

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง ขั้นตอน ในการดำเนินกิจกรรม การให้ความรู้ผู้ปกครองในด้านโภชนาการสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ประกอบด้วย แนวคิด หลักการวัตถุประสงค์ เนื้อหา การดำเนินการ เอกสารและสื่อ ระยะเวลาในการดำเนินการ และการประเมินผลการให้การศึกษา โดยประเมินจากคะแนนความรู้ของผู้ปกครองในเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

การให้ความรู้ด้านโภชนาการ หมายถึง การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่อง โภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน แก่ผู้ปกครอง โดยการให้ความรู้ แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ด้านอาหาร และสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน และด้านการป้องกันและแก้ไข ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล หมายถึง การที่ผู้ปกครองจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพในบ้านที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน โดยการจัดวางโทรทัศน์ไว้บริเวณที่รับประทานอาหาร การกักตุนขนมอาหารที่ไม่มีประโยชน์ไว้ในบ้าน และปล่อยให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจวนจวน อาหารสำเร็จรูป อาหารที่มีรสหวาน มันับประทานขนมขบเคี้ยว ดื่มน้ำอัด ลม รับประทานอาหารหรือขนมขบเคี้ยวพร้อมทั้งดูโทรทัศน์ เล่นเกม หรือเล่นคอมพิวเตอร์

ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน หมายถึง การที่ผู้ปกครองจัดอาหาร อาหารว่างที่มีประโยชน์ จัดอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวันให้เด็กวัยอนุบาลฯ รับประทานอาหาร เลือกซื้ออาหาร เครื่องปรุงรส ที่ปราศจากไขมัน ประกอบอาหารโดยการ ต้ม ตุ่น ปิ้ง นึ่ง ย่าง อบ

ด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล หมายถึง การที่ผู้ปกครองสอนเด็กให้รู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหาร สนับสนุน การออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้พลังงาน ประเมินภาวะโภชนาการเด็กโดยการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงเด็กเป็นประจำทุกเดือน

โมเดลปลา หมายถึง กระบวนการ ที่ใช้ใน การให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (หัวปลา) หมายถึง ผู้ปกครองร่วมกันกำหนดการดำเนินกิจกรรมการให้การศึกษา ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหา การดำเนินการและระยะเวลาการดำเนินการ

ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ตัวปลา) หมายถึง การให้ผู้ปกครองผ่านการบรรยาย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ปกครองด้วยกัน โดยการแบ่งปันความรู้จากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล การถ่ายทอดความสำเร็จจากการนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติกับบุตรหลาน ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ขั้นเก็บรวบรวมความรู้(หางปลา) หมายถึง การที่ผู้ปกครองและผู้วิจัยร่วมกันเก็บรวบรวม ข้อมูลความรู้ที่ได้จากกิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมการเล่าเรื่อง กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ และคู่มือการให้ความรู้ โดยสรุปข้อมูลความรู้ออกมาเป็นประเด็น และจัดเก็บไว้ในรูปแบบของแผ่นพับ ที่สะดวกต่อการนำความรู้ที่ ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือ เผยแพร่แก่ส่วนรวม

ผู้ปกครอง หมายถึง พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองเด็ก ที่มีความสัมพันธ์กับเด็กโดยอยู่ร่วมกันใน ครอบครัว และมีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงในการดูแลอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกิน เกณฑ์มาตรฐานที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปี ที่ 1-2 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนอนุบาล ขอนแก่น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1

เด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง เด็กที่เป็นบุตรหลาน ของ ผู้ปกครองที่เข้าร่วมการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกิน เกณฑ์มาตรฐาน กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนอนุบาล ขอนแก่น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1 แล้วนำมาเปรียบเทียบ ตามเกณฑ์ อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโ โภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน-19 ปี ของ กรมอนามัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

1.1 ศึกษาแนวคิด หลักการ และวิธีการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง จากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเข้าร่วมการอบรมเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มาตรฐาน

1.2 ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นโดยการสอบถามผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนัก เกินเกณฑ์มาตรฐาน ในเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลฯ เพื่อศึกษาว่าผู้ปกครองไม่มีความรู้ ในเรื่องใด และต้องการจะมีความรู้ในเรื่องใดเพิ่มเติม

2. ประชากรและตัวอย่างประชากร

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ป กครองเด็กวัย อนุบาลชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนอนุบาลขอนแก่น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1 จำนวน 560 คน

2.2 ตัวอย่างประชากร คือ ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2552 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ของโรงเรียนอนุบาลขอนแก่น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่นเขต 1 จำนวน 30 คน ที่ได้จากเกณฑ์การคัดเลือก

3. การสร้างกระบวนการทำให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู ประกอบด้วย แนวคิด หลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา เอกสารและสื่อประกอบการใช้กระบวนการฯ ระยะเวลาดำเนินการฯ และการประเมินผลฯ

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 2 ชุด ที่มีโครงสร้างเหมือนกัน

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งการดำเนินการเป็น 3 ระยะดังต่อไปนี้

5.1 ระยะที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ สัปดาห์ที่ 1

5.2 ระยะที่ 2 ดำเนินการทดลองใช้กระบวนการฯ สัปดาห์ที่ 2-9

5.3 ระยะที่ 3 เก็บรวบรวมข้อมูลหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ สัปดาห์ที่ 10

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูล

6.1 วิเคราะห์ค่าทางสถิติของคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS 14.0 for window

6.2 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับผล ของการใช้กระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู

6.3 วิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ โดยนำแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พร้อมทั้งนำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบความเรียง และข้อมูลจากคำถามปลายเปิด นำเสนอในรูปความเรียง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ได้แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ปกครองนำไปใช้ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในความดูแลให้มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทุ ได้มีการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 5 หัวข้อ ดังนี้

1. ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล
 - 1.1 ความหมายของภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล
 - 1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล
 - 1.3 ผลกระทบจากการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล
 - 1.4 การป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล
 - 1.5 วิธีการประเมินและแปลผลภาวะโภชนาการในเด็กวัยอนุบาล
 - 1.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตน
2. อาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
 - 2.1 ความหมายของอาหารและสารอาหาร
 - 2.2 ความสำคัญของอาหารต่อเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
 - 2.3 การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
 - 2.4 บทบาทของพ่อแม่ในการแลดูเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
3. การให้การศึกษาด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
 - 3.1 ความหมายของการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครอง
 - 3.2 ความสำคัญของการให้การศึกษาด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
 - 3.3 แนวคิดและหลักการ การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง
 - 3.4 ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
 - 3.5 รูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง
 - 3.6 ขั้นตอนการดำเนินการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง
4. การสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุ
 - 4.1 ความเป็นมาของการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุ
 - 4.2 หลักการของการสร้างแบบโมเดลปลาทุ
 - 4.3 การสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก
- 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครอง
- 5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล
- 5.4 โครงการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็ก



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

1.1 ความหมายของภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

กรมอนามัย (2550) ได้ระบุความหมายของภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วนในเด็กวัยอนุบาลไว้ว่า เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากการได้รับอาหารมากเกินไป ทำให้มีน้ำหนักมากไม่เหมาะสมกับส่วนสูง ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและสุขภาพ เป็นโรคเรื้อรังต่างๆ ในเด็กได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นเบาหวาน โรคมะเร็ง และลดน้ำหนักได้ยากมากยิ่งขึ้นเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (2546) ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ภาวะการมีไขมันสะสมในเนื้อเยื่อไขมันมากกว่าปกติจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

อุมาพร สุทธิศรีวุฒิ (2550) กล่าวถึงโรคอ้วนในเด็ก ว่าหมายถึงภาวะที่ร่างกายสะสมไขมันไว้มากกว่าปกติ เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนไม่ใช่เด็กแข็งแรง แต่จัดว่าเป็นโรคซึ่งจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้

Peter (2005) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนในเด็ก คือ ภาวะที่ร่างกายมีไขมันสะสมอยู่มาก และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็ก

ลำดวน นำศิริกุล (2543) ได้กล่าวไว้ว่าโรคอ้วนในเด็ก หมายถึง การที่เด็กมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ และมีไขมันสะสมทั่วไปในร่างกาย เมื่อเทียบน้ำหนักเด็กกับน้ำหนักมาตรฐานของเด็กที่มีอายุ และความสูงเดียวกัน โรคอ้วนในเด็กแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. โรคอ้วนแบบธรรมดา คือไม่มีโรคหรือการผิดปกติอื่นใดในร่างกาย แต่อ้วนเพราะรับประทานอาหารมาก

2. อ้วนเพราะเป็นโรค ได้แก่

2.1 มีความผิดปกติทางต่อมไร้ท่อ เช่น เป็นโรคไทรอยด์

2.2 เป็นความผิดปกติทางโครโมโซม

2.3 ความผิดปกติเกี่ยวกับจิตใจและอารมณ์

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล หมายถึง การที่เด็กมีน้ำหนักตัวมากเกินเกณฑ์มาตรฐาน เป็นภาวะที่มีไขมันสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นจำนวนมาก สาเหตุมาจากการรับประทานอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกายส่งผลเสียต่อสุขภาพเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ภาวะไขมันในเลือดสูง

1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

ปัจจุบันชีวิตคนไทยเปลี่ยนไปจากเดิมมาก บริโภคมากขึ้นแต่กลับออกกำลังกายน้อยลงทำให้มีการสะสมไขมันมากขึ้น แม้แต่การเล่นของเด็กก็ยังเปลี่ยนไป เพราะเด็กไทยในปัจจุบันพากันออกแต่กำลังนิ้ว ซึ่งต่างจากเด็กไทยในอดีต และการบริโภคเกินในกลุ่มเด็กคือปัญหาใหญ่ ส่งผลต่อเนื่องไปยังปัญหาเรื่องภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนในเด็ก และเป็นเรื่องใหญ่ในปัจจุบัน เพราะมีเด็กที่เป็นโรคอ้วนสูงถึงร้อยละ 15 ของเด็กทั้งประเทศ และร้อยละ 22 ของเด็กในโรงเรียน (เทพ หิมะทองคำ, 2551) ปัจจัยที่ส่งผลให้เด็กวัยอนุบาลมีภาวะโภชนาการเกิน มีดังนี้

1.2.1 พันธุกรรม พบว่าในครอบครัวที่มีพ่อและแม่ ฟู่ ย่า ตา ยาย หรือคนใดคนหนึ่งอ้วน หรือเคยมีประวัติอ้วน มีโอกาสที่จะมีบุตรอ้วนได้มากกว่าในครอบครัวที่พ่อและแม่ หรือสมาชิกในครอบครัวมีภาวะปกติหรือไม่อ้วน เพราะมีปัจจัยทางพันธุกรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง รวมทั้งยังมีปัจจัยทางสรีระ และลักษณะนิสัยเฉพาะของเด็กซึ่งแตกต่างกันไปในเด็กแต่ละคน อย่างไรก็ตาม ในครอบครัวที่ไม่มีใครอ้วน เด็กที่เกิดมาก็มีโอกาสอ้วนได้ ทั้งนี้ เนื่องจากปัจจัยแวดล้อมของเด็ก ส่งเสริมให้เด็กมีภาวะอ้วนนั่นเอง (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์, 2551)

1.2.2 การเลี้ยงดู โรคอ้วนในเด็กส่วนใหญ่เกิดจากการเลี้ยงดูที่ผิดของผู้ใหญ่ กล่าวได้ว่าผู้ใหญ่เป็นผู้กระทำ เริ่มตั้งแต่ค่านิยมเก่าๆ ที่ผู้ใหญ่มักคิดว่า เด็กอ้วนคือเด็กสมบูรณ์ น่ารัก น่าพุด และบ่งบอกถึงการเลี้ยงดูที่ดี พ่อแม่เลี้ยงดูแบบตามใจ ทำให้เด็กขาดวินัยในการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารจุบจิบตลอดเวลา ไม่รู้จักเลือกวิธีซื้ออาหาร (ชุตินา ศิริกุลชยานนท์, 2548) พ่อ แม่ ต้องใส่ใจการกินอาหารให้เหมาะสมได้สัดส่วน หลีกเลี้ยงหวาน มัน เค็ม เนื่องจากเด็กวัยนี้เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมมารับประทานอาหารจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง (Ross and Pate, 1987) การปล่อยให้ลูกติดเกม เล่นคอมพิวเตอร์ ดูโทรทัศน์ โดยไม่มีเวลาใส่ใจพาออกไปออกกำลังกาย เล่นกีฬาเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เด็กอ้วนเช่นกัน (สง่า ดามาพงษ์, 2550)

1.2.3 โภชนาการและนิสัยการรับประทานอาหาร ปัจจุบันจะเห็นว่าวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามีบทบาททั้งในเรื่องเศรษฐกิจและอาหารการกิน เด็กส่วนใหญ่จึงนิยมรับประทานอาหารจานด่วน เช่น ไก่ทอด ฮอทดอก แซมเบอร์เกอร์ ฯลฯ หรือขนมขบเคี้ยว และขนมหวานมากขึ้น อาหารประเภทดังกล่าวจะให้คาร์โบไฮเดรตและไขมันเป็นส่วนใหญ่ แต่พืชผักค่อนข้างน้อย (กรมอนามัย, 2550) เนื่องจากการรับประทานอาหารประเภทนี้จะไปกระตุ้นจำนวนเซลล์ไขมันให้เพิ่มขึ้น เป็นการเพิ่มปริมาณไขมันในร่างกาย เด็กที่มีน้ำหนักตัวมาก มักมีนิสัยการรับประทานอาหารเร็ว เคี้ยวอาหารน้อยกว่าเด็กที่มีน้ำหนักปกติ เด็กที่รับประทานอาหารเพียงวันละ 1-2 มื้อ มีโอกาสอ้วนได้ง่ายกว่าเด็กที่รับประทานอาหารหลายมื้อ แต่รับประทานในปริมาณที่น้อย เนื่องจากการรับประทานอาหารบ่อยๆ

จะทำให้ระดับกลูโคสหลังอาหารต่ำกว่าและกระตุ้นอินซูลินน้อยกว่า (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2551)

1.2.4 ปัจจัยแวดล้อมในชุมชนและสังคม โรงเรียน ชุมชนที่เด็กอาศัยรวมถึงการโฆษณาขนมขบเคี้ยว หรือเครื่องทุ่นแรงสิ่งอำนวยความสะดวกสบายในชีวิตประจำวัน ปัจจัยเหล่านี้มีผลอย่างมากในการสร้างทัศนคติของเด็กในส่วนที่มีผลต่อความอ้วน หากเด็กอยู่ในโรงเรียนหรือชุมชนที่เต็มไปด้วยร้านค้าขนมขบเคี้ยว และอาหารไขมันสูง โอกาสที่จะเกิดโรคอ้วนในเด็กก็มีมาก (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2551) การใช้ดารา นักร้องหรือบุคคลที่มีชื่อเสียงที่เด็กอยากเลียนแบบ มาโฆษณาอาหารจานด่วนทำให้เกิดกระแสความนิยมในการรับประทานอาหารจานด่วน เพราะเด็กในวัยนี้ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือข้อเท็จจริง อะไรคือโฆษณาชวนเชื่อถ้ามีตัวการ์ตูน หรือบุคคลที่ชื่นชอบมาโฆษณา เด็กก็จะเชื่อตามที่คนเหล่านั้นบอกอย่างง่ายดาย (องค์การอนามัยโลก, 2549)

1.2.5 ขาดการออกกำลังกาย เด็กที่ออกกำลังกายน้อยมีโอกาสเป็นโรคอ้วนสูง การออกกำลังกาย ไม่ได้หมายถึงการออกไปเล่นกีฬาเป็นกิจจะลักษณะเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการออกกำลังกายผ่านการใช้ชีวิตประจำวันด้วย เด็กที่มีวิถีชีวิตที่เต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคอ้วนได้ง่าย (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2551) เด็กที่ใช้เวลามากกว่าวันละ 2 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์ เล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต โดยรับประทานขนมขบเคี้ยวควบคู่ไปด้วย (Francis and Birch, 2006) เป็นการสะสมพลังงานที่ได้รับจากอาหารในขณะที่เวลาที่ใช้ไปวิ่งเล่น และออกกำลังกายลดลง ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนได้ง่าย (ชุติมา ศิริกุลชยานนท์, 2548)

สรุปได้ว่าปัจจัยและสาเหตุที่ส่งผลให้เด็กอนุบาลมีภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ พันธุกรรม การเลี้ยงดู ปัจจัยแวดล้อมในชุมชนและสังคม โภชนาการและนิสัยการรับประทาน และขาดการออกกำลังกาย เมื่อพ่อแม่ผู้ปกครองทราบถึงสาเหตุ ปัจจัยที่ส่งผลให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกินแล้ว ควรร่วมมือกันในการหาวิธีป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในบุตรหลานร่วมกัน

1.3 ผลกระทบจากการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

1.3.1 ผลกระทบด้านสุขภาพ

1) โรคเบาหวาน ความอ้วนทำให้มีความผิดปกติของการเผาผลาญอาหารจำพวกแป้ง ไขมันและโปรตีน มีผลทำให้น้ำตาลในเลือดสูง ในรายที่รุนแรงจะเป็นลมหมดสติและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

2) โรคไขมันในเลือดสูง เมื่อเด็กอ้วนรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก และร่างกายไม่สามารถนำไปใช้ได้หมด ทำให้มีไขมันมากในกระแสเลือด และไปเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบหรือแข็ง มีผลทำให้เป็นโรคหัวใจและอัมพาตได้ เพราะเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และสมองไม่เพียงพอ

3) โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจขาดเลือด เพราะไขมันที่มีจำนวนมากไปสะสมอยู่ที่ผนังหลอดเลือดแดง ทำให้ผนังหลอดเลือดตีบ หัวใจและหลอดเลือดของคนอ้วนจึงต้องทำงานมากกว่าปกติ มีโอกาสที่เลือดจะไปเลี้ยงหัวใจไม่สะดวก ทำให้เกิดการตายของกล้ามเนื้อหัวใจ

4) ความผิดปกติของกระดูกและข้อ เนื่องจากน้ำหนักที่มากเกินไปทำให้ปวดเข่า ปวดข้อเท้า และปวดหลัง

5) ความผิดปกติของผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณซอกคอ รักแร้ ใต้ราวนม ข้อพับ จะมีความอับชื้นได้ง่าย ทำให้เกิดการอักเสบเป็นแผล

1.3.2 ผลกระทบด้านจิตใจและสังคม เด็กอ้วนมักจะถูกเพื่อนล้อเลียน และเมื่อถูกล้อบ่อยเข้าก็มักมีปัญหาในการเข้าสังคม ทำให้รู้สึกว่าคุณเองมีปมด้อย กลายเป็นเด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และแยกตัวเองออกจากเพื่อนฝูงมาอยู่คนเดียว มีอาการซึมเศร้า เฉื่อยชา การตัดสินใจอะไรก็มักจะช้ากว่าเด็กคนอื่น ๆ (ชนิกา ตูจินดา และ ปิยะดา ประเสริฐสม, 2547) เมื่อเด็กท้อแท้หรือรู้สึกแย่มากจากความอ้วนที่ประสบอยู่ มักจะนำไปสู่ความรู้สึกเสียใจ โกรธ และจบลงด้วยการกินให้รู้สึกสบายใจ (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2551)

1.3.3 ผลกระทบด้านความสามารถในการเรียนรู้ เด็กที่อ้วนมากระบบหายใจจะมีระดับอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดขณะหลับต่ำกว่าร้อยละ 90 ตลอดเวลาครึ่งหนึ่งของการนอนหลับ ส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก เด็กเหล่านี้จะปวดหัวในตอนเช้า ง่วงซึมในเวลากลางวัน หงุดหงิดง่าย สมาธิสั้น ผลการเรียนรู้ตก (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2551) ส่งผลให้เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ขาดสมาธิ บางรายที่เป็นหนักถึงกับต้องหยุดพักรักษาตัว (ชนิกา ตูจินดา และ ปิยะดา ประเสริฐสม, 2547)

สรุปได้ว่าผลกระทบจากการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ส่งผลต่อเด็กในด้านต่างๆ คือ ด้านร่างกาย มีปัญหาด้านสุขภาพเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ด้านจิตใจและสังคม เด็กเกิดความอับอาย มีปมด้อย ถูกเพื่อนล้อเลียน ด้านความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก เด็กมักง่วงซึมในเวลากลางวัน ขาดสมาธิในการเรียน หงุดหงิดง่าย ทำให้ผลการเรียนตกต่ำลง ผลกระทบเหล่านี้ย่อมบั่นทอนพัฒนาการ การเจริญเติบโตเด็ก ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน จึงต้องร่วมกันหาวิธีป้องกันและแก้ไขโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

1.4 การป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (2551) เสนอแนวทางการแก้ไขและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ไว้ดังนี้

1. ตัวเด็ก สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับการป้องกันโรคอ้วนที่ตัวเด็ก คือ ทักษะคติ ความเข้าใจ และข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องของโรคอ้วน เด็กควรได้รับข้อมูลในเรื่องของความอ้วน ในเรื่องของปัญหา สาเหตุ วิธีแก้ไข และตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันตัวเองจากโรคอ้วน โดยเด็กจะต้องมีความเข้าใจถึงสาเหตุสำคัญที่สุด ที่จะทำให้ตนเองเป็นโรคอ้วนคือ การรับประทานอาหาร และเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละวันของตน

2. พ่อแม่ ผู้ปกครอง และคนในครอบครัว ถือว่ามีอิทธิพลสำคัญมากที่สุดที่จะทำให้เด็กเป็นโรคอ้วนหรือไม่ พ่อแม่ ผู้ปกครองจะต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องของการดูแลเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน การสอนที่ได้ผลมากสำหรับเด็กซึ่งส่วนใหญ่โดยพื้นฐานจะยึดคนในครอบครัวเป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตนั่นคือ การเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ทั้งในเรื่องของวิธีการรับประทานอาหาร การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีไขมันสูง ไม่รับประทานอาหารจุกจิก ไม่ดื่ม น้ำอัดลม รวมถึงการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันผ่านการทำงานบ้าน

3. โรงเรียน มีบทบาทในการป้องกันโรคอ้วนในเด็กได้คือ การสร้างสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมแก่การห่างไกลโรคอ้วนได้หลายวิธี เช่น การไม่อนุญาตให้มีการขายขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และอาหารที่มีไขมันสูงภายในโรงเรียน หรือไม่จัดอาหารกลางวันที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนให้แก่เด็ก และสร้างความเข้าใจในเรื่องโรคอ้วนในเด็กแก่ผู้ปกครอง รวมไปถึงวิธีการป้องกันและแก้ไข

4. ชุมชนและสังคม บทบาทที่สำคัญของชุมชนในการป้องกันโรคอ้วนในเด็กคือ การจัดให้มีสาธารณูปโภคที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่นสนามเด็กเล่น สนามฟุตบอล หรือออกกฎห้ามขายขนมขบเคี้ยว หรือสินค้าที่เอื้อต่อการอ้วนของเด็ก เป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กห่างไกลจากโรคอ้วน

กรมอนามัย (2551) ได้เสนอแนวทางแก้ไขเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน ไว้ดังนี้

1. ติดตามการชั่งน้ำหนักทุกเดือน และวัดส่วนสูงทุก 6 เดือน

2. แนะนำการให้อาหารครบทุกกลุ่มได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ และน้ำมัน ในปริมาณที่เหมาะสม และควรกินให้หลากหลาย

3. ลดอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ อาหารประเภทข้าว แป้ง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง ผีอก มัน เป็นต้น และอาหารไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ ควรหลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด ผัด แกงกะทิ หรือขนมใส่กะทิ

4. งดกินจุ๊กจิก เช่น ขนม น้ำหวาน น้ำอัดลม

5. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20 นาที และเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ เช่น เล่นกีฬา วิ่งเล่น เดินขึ้น-ลงบันได

จากแนวทางแก้ไขและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล จะเห็นได้ว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน ชุมชนมีบทบาทที่สำคัญในการมีส่วนร่วมเพื่อการป้องกันและกันแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กได้ ถ้าทุกภาคส่วนร่วมมือกันเชื่อได้ว่าในอนาคตเด็กไทยจะห่างไกลจากภาวะโภชนาการเกิน

1.5 วิธีการประเมินและแปลผลภาวะโภชนาการในเด็กวัยอนุบาล

การดูแลติดตามการเพิ่มน้ำหนักตัวและส่วนสูงเด็กเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามเพราะเป็นดัชนีง่าย ๆ ที่สะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพของเด็ก อูรูวรรณ แยมบริสุทธิ (2552) ได้เสนอแนะวิธีการประเมินภาวะโภชนาการในเด็ก ดังนี้

1.5.1 การดูด้วยตาเปล่า เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด โดยเฉพาะกับเด็กที่อ้วนปานกลาง และอ้วนมาก ในเด็กที่ผู้ปกครองมองดูแล้วคิดว่าเริ่มมีน้ำหนักเกิน ใช้หลักง่าย ๆ คือ ให้มองดูตามร่างกายของเด็กว่ามีไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมากเกินไปหรือไม่ โดยเฉพาะที่เอวหรือสะโพก หรือให้เด็กยืนตัวตรงแล้วมองปลายเท้าของตนเองโดยไม่ต้องงอตัว ถ้ามองไม่เห็นปลายนิ้วเท้าแสดงว่าเริ่มอ้วนแล้ว

1.5.2 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เป็นอีกวิธีที่ง่ายและผู้ปกครองสามารถทำได้เองและควรเลือกเครื่องชั่งที่มีความละเอียด 50-100 กรัม ในเด็กควรชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงทุกๆ 3 เดือนแต่ถ้าเป็นเด็กที่ท้วม หรืออ้วนให้ตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักบ่อยขึ้น เช่น ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ทุก 1-2 สัปดาห์

1.5.3 กรมอนามัย (2548) ได้เสนอแนะวิธีการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงอย่างถูกต้อง ดังนี้

1) ควรชั่งน้ำหนักเด็กก่อนรับประทานอาหาร

1.1) ควรถอดเสื้อผ้าที่หนาๆ ออกให้เหลือเท่าที่จำเป็นรวมทั้งรองเท้า ถุงเท้า ของเล่น

1.2) ควรใช้เครื่องชั่งเดิมทุกครั้งในการติดตามการเจริญเติบโต

1.3) ถ้าเป็นเครื่องชั่งแบบยืนเวลาอ่านน้ำหนักผู้ที่ทำการชั่งน้ำหนักจะต้องอยู่ในตำแหน่งตรงกันข้ามกับเด็ก ไม่ควรอยู่ด้านข้าง เพราะจะทำให้อ่านผิดพลาดได้

1.4) อ่านค่าให้ละเอียดถึง 0.1 กิโลกรัม เช่น 9.3 กิโลกรัม

2) การวัดส่วนสูงเด็กอายุมากกว่า 2 ปี การวัดเด็กให้อยู่ในท่ายืน เรียกว่า วัดความสูง หรือส่วนสูงมีวิธีการ ดังนี้

- 1) ถอดรองเท้า ยืนบนพื้นราบ ทำซิด
- 2) ยึดตัวขึ้นไปข้างบนให้เต็มที่ไม่งอเข่า
- 3) สันเท้า หลัง ก้น ไหล่ ศีรษะ สัมผัสกับไม้วัด
- 4) ตามองตรงไปข้างหน้า
- 5) ไม่ให้แขนหน้าขึ้น หรือก้มหน้าลง
- 6) เลื่อนไม้ที่ใช้วัดให้สัมผัสกับศีรษะพอดี
- 7) อ่านค่าส่วนสูงให้ละเอียดถึง 0.1 เซนติเมตร

1.5.4 การแปลผลภาวะโภชนาการในเด็ก

ประเมินจากค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงโดยใช้กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต เมื่อต้องการทราบว่าเด็ก อ้วนหรือผอมเกินไป กราฟมาตรฐานน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงใช้สำหรับ ติดตามการเจริญเติบโตดูความเหมาะสมของน้ำหนักกับส่วนสูง เพื่อบอกว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือผอม กระทรวงสาธารณสุข (2551) ได้เสนอแนะวิธีการใช้กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง ดังนี้

เมื่อชั่งน้ำหนักเด็กแล้ว นำน้ำหนักมาจุดเครื่องหมายกากบาทลงบนกราฟ ตามส่วนสูงของเด็ก และอ่านการเจริญเติบโตของเด็กโดยดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด โดยอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น แบ่งกลุ่มภาวะโภชนาการเป็น 3 กลุ่ม คือ

- 1) น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ มี 3 ระดับย่อยคือ
 - 1.1) สมส่วน เป็นน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูง ซึ่งจะต้องส่งเสริมให้เด็กเจริญเติบโตในระดับนี้
 - 1.2) ท้วม เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อโรคอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น
 - 1.3) ค่อนข้างผอม เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ดูแลหากไม่ระวัง น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลง
- 2) น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ แบ่งเป็น 2 ระดับย่อยคือ
 - 2.1) เริ่มอ้วน แสดงว่ามีน้ำหนักมากเกินกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน ความรุนแรงของโรคอ้วนระดับที่ 1

2.2) อ้วน แสดงว่ามีน้ำหนักมากเกินไปไม่เหมาะสมกับส่วนสูงอย่างมาก มีความรุนแรงระดับ 2 อาจทำให้เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูงในเลือด หยุดหายใจขณะนอนหลับ และถ้าไม่ควบคุมน้ำหนัก เด็กจะเสี่ยงต่อการเป็นผู้ใหญ่อ้วนและโรคแทรกซ้อนจะเพิ่มขึ้น

3) ผอม แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอ เด็กมีน้ำหนักน้อยมากไม่เหมาะสมกับส่วนสูง ทำให้มีรูปร่างผอมควรแก้ไข ควรจุดน้ำหนักลงบนกราฟทุกครั้งที่ตั้งน้ำหนักเด็ก แล้วลากเส้นตรงเชื่อมจุดที่มีเครื่องหมายกากบาทแต่ละจุด พ่อแม่ ครู ผู้ดูแลเด็กจะเห็นน้ำหนักตามส่วนสูงของเด็กว่าเพิ่มมากขึ้นหรือน้อยเพียงใดเพื่อดูแลลูกให้มีภาวะโภชนาการที่สมส่วนต่อไป

4) ประเมินจากค่าดัชนีมวลกายตามอายุ (Body mass index for age) จากการศึกษาวิจัยพบว่า ค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับค่าไขมันร่างกาย ซึ่งหมายความว่า ถ้าค่าดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้น แสดงว่าเด็กจะมีปริมาณไขมันร่างกายเพิ่มขึ้นด้วย อูรูวรรณ แยมบริสุทธิ (2552) ได้เสนอแนะวิธีหาค่าดัชนีมวลกายที่คำนวณได้จากสูตร ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2}$$

ตารางที่ 1 เกณฑ์อ้างอิงค่าดัชนีมวลกายตามอายุสำหรับเด็กอายุ 3-7 ปี

อายุ	เด็กชาย		เด็กหญิง	
	ท้วม	อ้วน	ท้วม	อ้วน
3 ปี	17.9	19.6	17.6	19.4
3 ปี 6 เดือน	17.7	19.4	17.4	19.2
4 ปี	17.6	19.3	17.3	19.1
4 ปี 6 เดือน	17.5	19.3	17.2	19.1
5 ปี	17.4	19.3	17.1	19.2
5 ปี 6 เดือน	17.5	19.5	17.2	19.3
6 ปี	17.6	19.8	17.3	19.7
6 ปี 6 เดือน	17.7	20.2	17.5	20.1
7 ปี	17.9	20.6	17.8	20.5

1.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตน

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ มี 2 ทฤษฎี คือทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค และทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน

1.6.1 ทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค (Protection motivation theory) Rogers (1975) กล่าวว่า การสร้างแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค เกิดขึ้นจากความพยายามที่จะทำความเข้าใจในกฎเกณฑ์ของการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักถึงโรคร้าย โดยเน้นเกี่ยวกับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นความรู้ หรือประสบการณ์ทางสุขภาพ การใช้ทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคในการลดน้ำหนัก โดยใช้วิธีการออกกำลังกายและควบคุมการบริโภคอาหาร ทฤษฎีนี้จะเป็นทฤษฎีที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก เนื่องจากทฤษฎีนี้สามารถสร้างแรงจูงใจในออกกำลังกาย และควบคุมการบริโภคอาหารของบุคคลซึ่งต้องการลดน้ำหนัก ปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลตระหนักต่อการป้องกันโรคมียังปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกร่างกาย ดังนี้

1) ความรุนแรงของโรค หรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรค จะเกิดขึ้นได้เมื่อใช้สื่อกระตุ้นให้เกิดความตระหนักถึงโรคร้าย มากกว่าปกติ การกระตุ้นให้เกิดความตระหนักถึงโรคร้าย จะต้องอยู่ในระดับที่เหมาะสม ไม่ควรกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากเกินไป มิฉะนั้นจะปิดกั้นการรับรู้ของบุคคลนั้น

2) การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค หรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค จะขึ้นกับการตัดสินใจของแต่ละบุคคลว่าจะปฏิบัติตนหรือไม่ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรค โดยขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย เช่น ความรุนแรงของโรค

3) ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนอง เป็นการเสนอข้อมูลข่าวสารเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค ถ้าบุคคลได้รับทราบถึงผลที่เกิดขึ้นจากปฏิบัติ ตามคำแนะนำว่าจะลดความรุนแรงของการเกิดโรคได้ และเชื่อว่าการให้ความรู้เพื่อให้บุคคลปฏิบัติตามคำแนะนำจะช่วยส่งเสริมความตั้งใจในการจะเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจัง

4) ความคาดหวังในประสิทธิผลตนเอง เชื่อว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาขึ้นอยู่กับความคาดหวังในประสิทธิผลตนเอง ประสิทธิผลของตนเองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับสูงสุดและเป็นพื้นฐานที่ จะทำให้บุคคลปฏิบัติตามโดยแท้จริง (Boer and Seydel, 1996)

จากทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ประเด็นสำคัญของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค คือ การสร้างแรงจูงใจที่จะให้บุคคลมีพฤติกรรมป้องกันโรค โดยเน้นในเรื่องของการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์

1.6.2 ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self – Efficacy Theory)

Bandura (1997) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตน เป็นความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือจัดการกับสถานการณ์ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ การรับรู้ความสามารถตนเอง สามารถอธิบายและทำนายพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องต่างๆ ได้ เช่น การอดบุหรี่ การลดน้ำหนัก การพัฒนาความสามารถของตนตามแนวคิดนี้ ต้องอาศัยแหล่งสนับสนุน 4 ประการ คือ

- 1) ประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง บุคคลเชื่อว่าเขาทำได้ และจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกทักษะเพิ่มขึ้นเพื่อให้ประสบความสำเร็จอีกครั้ง
- 2) ประสบการณ์จากการสังเกตจากตัวแบบ การสังเกตตัวแบบที่ดี ส่งผลให้ได้รับพฤติกรรมที่น่าพึงพอใจและสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาวได้
- 3) การชักจูงด้วยคำพูด การใช้คำพูดที่เป็นแรงจูงใจ จะส่งผลให้ บุคคลนั้นพัฒนาตนเองต่อไปเรื่อยๆ จนประสบความสำเร็จ
- 4) การพัฒนาความพร้อมทางสภาพร่างกายและอารมณ์ เป็นการทำให้บุคคลพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ทั้งจากการปฏิบัติจนประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การสังเกตจากตัวแบบที่ดี การใช้คำพูดในการจูงใจเพื่อการพัฒนาตน และการพัฒนาความพร้อมทางสภาพร่างกายและอารมณ์ บุคคลควรจะได้รับภาระกระตุ้นทางอารมณ์ในเชิงบวกเพราะถ้าหากถูกกระตุ้นในเชิงลบ อาจส่งผลต่อการเรียนรู้ของบุคคลนั้นๆ

2. อาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

2.1 ความหมายของอาหารและสารอาหาร

พระราชบัญญัติอาหาร (2522) ได้บัญญัติความหมายของอาหารไว้ว่า อาหารหมายถึงของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่

2.1.1 วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด หรือในรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้นแล้วแต่กรณี

2.1.2 วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้ หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่ง กลิ่น รส

กองโภชนาการ (2533) ได้ให้ความหมายไว้ว่า อาหาร คือ สิ่งที่รับประทานได้และไม่ก่อให้เกิดโทษ พิษ หรืออันตรายเมื่อบริโภคเข้าไป แต่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เสริมสร้าง ความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้พลังงานเพื่อให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ และประกอบ กิจกรรมต่างๆ ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้เป็นปกติ และทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรค

ลักขณา สิริรัตนพลกุล (2545) กล่าวว่าอาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วมี ประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าสิ่งใดที่เรารับประทานเข้าไปแล้วไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ อาจก่อให้เกิด โทษแก่ร่างกาย ไม่จัดว่าสิ่งนั้นเป็นอาหาร เช่น ผงชูรส สารกันบูด เครื่องดื่มมีน้ำตาล

เพียงใจ สาตวรรษ อึ้งสกุล (2549) กล่าวว่า สารอาหาร คือ องค์ประกอบของสารประกอบ ทางเคมีของธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหารที่เรากินเข้าไป สารอาหารมีโครงสร้างโมเลกุลเฉพาะตัว มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า จำแนกสารอาหารออกเป็น 6 จำพวก ได้แก่ สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่และน้ำ

กองโภชนาการ (2533) ได้ระบุไว้ว่า สารอาหาร คือ สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารที่ รับประทานได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันเกลือแร่ วิตามินและน้ำ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2550) ระบุว่าสารอาหาร คือ สารเคมีที่ ประกอบอยู่ในอาหาร ร่างกายต้องการสารอาหารครบทั้ง 6 ชนิดในแต่ละวัน แบ่งออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ ไขมันและน้ำ

ความหมายที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า อาหารคือ สิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อ ร่างกาย ไม่ก่อให้เกิดโทษ พิษ หรืออันตรายเมื่อรับประทานเข้าไป และสารอาหารหมายถึงสารเคมี ที่ประกอบอยู่ในอาหารที่ได้จากการย่อย ดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย แบ่งออกเป็น 6 ประเภทคือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามินและน้ำ

2.2 ความสำคัญของอาหารต่อเด็กวัยอนุบาล

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (2546, อ้างถึงใน การประชุมวิชาการ โภชนาการ, 2546) ทรงมีพระราชดำรัสไว้ว่า เด็กที่ได้อาหารและโภชนาการที่เหมาะสม จะเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงประกอบอาชีพการงานเป็นประโยชน์ได้ ในทางกลับกันหากเด็กได้รับอาหาร ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ อาจจะทำให้ชีวิตตั้งแต่อายุน้อย หรือเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่สมบูรณ์ เป็นโรคภัยแรงเช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นเหตุให้ทำงานไม่ได้ เพราะต้องเสียค่าใช้จ่าย ค่อนข้างสูง อันเป็นปัญหาใหญ่ของประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศ

กระทรวงสาธารณสุข (2548) ระบุว่า เด็กวัยอนุบาลเป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งขนาดและโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งแสดงออกทางน้ำหนักและความสูง เป็นช่วงที่ร่างกายสร้างเนื้อกระดูกและความแข็งแรงของกระดูก การส่งเสริมให้เด็กได้รับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงนี้ นับเป็นโอกาสที่เด็กจะสามารถเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพ เนื่องจากเด็กอนุบาลเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต เป็นวัยที่มีการเรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่นหรือการออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่นๆ ร่างกายจึงมีความต้องการสารอาหารต่างๆ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง หากได้รับสารอาหารมากเกินไปจนความจำเป็นต่อร่างกายและออกกำลังกายน้อยจะทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาลได้ (กรมอนามัย, 2548)

เดิมศักดิ์ เศรษฐราชวรนิชล ทิพวัลย์ สัจจันทร์ และ ศุภลักษณ์ วัฒนาวินวัธ (2542) กล่าวถึงความสำคัญของอาหารไว้ว่า อาหารช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อีกทั้งอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และการรับประทานอาหารที่เหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม ทั้งยังมีผลต่อสภาพอารมณ์และสติปัญญาอีกด้วย

อาหารเพื่อลูกน้อย (2551) ได้ระบุถึงความสำคัญของอาหารไว้ว่า อาหารเป็นปัจจัย 4 ที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์ อาหารให้พลังงานเพื่อใช้ทำกิจกรรมต่างๆ ให้สารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายและการเจริญเติบโต และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อาหารมีความสำคัญมากสำหรับเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง เด็กในวัยนี้จึงควรได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและสมองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน รวมถึงอาหารว่าง ต้องสลับเปลี่ยนให้มีอาหารที่หลากหลายเพื่อเด็กจะไม่รู้สึกเบื่ออาหาร อีกทั้งต้องคำนึงถึงความเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายของเด็กได้รับสารอาหารต่างๆ เข้าไปช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตให้เต็มศักยภาพ พร้อมทั้งบำรุงร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ช่วยให้อวัยวะของร่างกายทุกส่วนดำรงสภาพตามปกติ และสิ่งสำคัญช่วยบำรุงสมองเพื่อให้มีความพร้อมในการเรียนรู้ทุกๆ ด้าน เสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคมและ

อารมณ์อย่างเต็มที่ (กรมอนามัย, 2545) เกศกนก ศรีจันเพชร สุขแดง (2551) กล่าวว่า การแก้ไขที่อาหารแม่จะเข้าแต่ปลอดภัยกว่าที่จะใช้วิธีให้เด็กลดน้ำหนักโดยการงดอาหาร

2.3.1 อาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อช่วยให้การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเป็นไปได้โดยง่าย กรมอนามัย (2545) จึงจำแนกอาหารออกเป็น 6 หมวด ในแต่ละหมวดอาหารจะให้พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการที่ใกล้เคียงกัน ไม่มีอาหารหมวดใดหมวดหนึ่งที่จะให้สารอาหารครบถ้วน จึงควรให้เด็กอนุบาลน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานรับประทานอาหารให้ครบทุกหมวดใน 1 วันดังนี้

หมวดที่ 1 นํ้านม นมเป็นอาหารที่ให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และพลังงานรวมทั้งเป็นแหล่งวิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินเอ ดี และบี12 รวมทั้งแร่ธาตุต่างๆ ได้แก่ แคลเซียม แมกนีเซียม และฟอสฟอรัส นมจึงเหมาะสำหรับเด็กเพื่อช่วยในการเจริญเติบโต ควรให้เด็กได้ดื่มนมทุกวันและควรเป็นนมรสจืด เด็กอนุบาลที่ต้องลดน้ำหนักควรดื่มนมสดพรมันเนย หรือนมสดขาดมันเนย

หมวดที่ 2 ผัก ผักเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ ผักใบสีเขียว และสีเหลืองจะเป็นแหล่งของวิตามินเอ ผักแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

ผักประเภทใบต่างๆ เช่น ใบเขียว-ขาวทุกชนิด ซึ่งอุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี ผักประเภทนี้ให้ใยอาหารมากและให้พลังงานน้อย

ผักประเภทที่เป็นหัวและถั่วต่างๆ เช่น แครอท ฟักทอง หอมใหญ่ จะให้พลังงานมาก

หมวดที่ 3 ผลไม้ ผลไม้เป็นแหล่งที่ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารเช่นเดียวกับผัก แต่ผลไม้จะมีน้ำตาลอยู่ในตัวเองโดยธรรมชาติ ควรกินผลไม้แทนขนมหวาน แต่ควรเป็นผลไม้ที่มีรสหวานน้อย เช่น ส้ม มะละกอ สับปะรด มังคุด หลีกเลียงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละมุด น้อยหน่า ขนุน ลำไย ผลไม้กระป๋อง ผลไม้เชื่อม ผลไม้แช่อิ่ม และผลไม้กวน

หมวดที่ 4 ข้าว ผลิตภัณฑ์จากข้าวและแป้ง ข้าวให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจำนวนมาก รวมทั้งให้พลังงานความร้อนแก่ร่างกาย ข้าวที่ผ่านการขัดสีแต่น้อยยังให้ใยอาหารแก่ร่างกายอีกด้วย

หมวดที่ 5 เนื้อสัตว์และไข่ เนื้อสัตว์เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม สังกะสี วิตามินเอ วิตามินซี เนื้อสัตว์และไข่เป็นแหล่งให้โปรตีนชั้นดี ช่วยในการเจริญเติบโต เนื้อสัตว์ติดมันบางชนิดมีสารอาหารไขมันจำนวนมากและมีคอเลสเตอรอลสูง เช่นเดียวกับหมูติดมัน ไข่แดง เครื่องในสัตว์ หนังไก่ หนังเป็ด ควรกินอาหารเหล่านี้

ลดลงหรืองดไป ให้กินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อแดงล้วน ไก่ชนิดไม่มีหนัง เนื้อวัวไม่ติดมัน และเนื้อปลา

หมวดที่ 6 ไขมัน ที่ใช้ประกอบอาหารควรเป็นไขมันที่มาจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำ เพื่อหลีกเลี่ยงโคเลสเตอรอล และได้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายอีกด้วย

2.3.2 อาหารว่างสำหรับเด็กวัยอนุบาลมีภาวะโภชนาการเกิน อาหารระหว่างมื้อควรเป็นอาหารเบาๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารมื้อหลัก อาจเป็นชนิดน้ำหรือแข็ง มีทั้งคาวและหวาน เด็กวัยอนุบาลควรรับประทานอาหารว่างวันละ 2 มื้อ (กรมอนามัย, 2551) คือช่วงสายๆ ระหว่างมื้อเช้ากับมื้อกลางวัน และช่วงบ่ายหลังเลิกเรียน (ประไพศรี สิริจักรวาล, 2551) และรับประทานห่างจากอาหารมื้อหลักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เครือข่ายวิจัยสุขภาพ (2549) ได้จัดทำเมนูอาหารว่างด้านอ่อนสำหรับเด็กวัยอนุบาลไว้ดังนี้

- 1) อาหารว่างที่ดีนั้น ควรมีหลายหมวดอยู่ปนกัน เช่น ขนมจีบ ซาลาเปา แขนควิชไส้ทูน่า ขนมปังไส้หมูหยอง
- 2) ผลไม้สด จัดไว้มีอยู่ 1 ส่วน เท่ากับผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล เช่น กล้วย ส้ม 1 ผล ฝรั่ง สาลี่ ฝรั่งลูก หรือผลไม้ตัดเป็นชิ้น 6-8 คำ
- 3) ขนมไทย ควรเลือกชนิดที่มีน้ำมันหรือกะทิน้อย ไม่หวานจัด อย่างถั่วแปบ ข้าวต้มมัด ขนมตาล ขนมกล้วย เม็ดขนุน ถั่วเขียวต้ม เต้าส่วน
- 4) น้ำผลไม้ ต้องทำเป็นน้ำผลไม้สดไม่เติมน้ำตาล เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง น้ำผลไม้สำเร็จรูปที่มีน้ำผลไม้แท้เป็นส่วนผสมไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 มีน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 ต้มวันละไม่เกิน 1 แก้ว หรือ 1 กล่องเล็ก
- 5) ถั่วและธัญพืช อาจจะเลือกเป็นถั่วต้มหรืออบ ขนมซอง หรือขนมถุง ชนิดที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ปลาเส้น หรือจะเป็นเมล็ดพืชอบ เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม ขนมปังกรอบที่มีใยอาหารสูง หรือขนมปังโฮวีท
- 6) นมควรเลือกนมขาดมันเนยหรือนมพร่องมันเนย ต้มแทนนมที่ให้รสหวานมากๆ เช่น นมรสช็อกโกแลต นมเปรี้ยว

อาหารว่างที่เด็กวัยอนุบาลควรหลีกเลี่ยง ได้แก่

- 1) น้ำอัดลม น้ำหวาน ขนมกรุบกรอบ ช็อกโกแลต ทอฟฟี่ คุกกี้
- 2) ผลไม้หวานจัด ทุเรียน ลำไย ขนุน น้ำผลไม้เติมน้ำตาล
- 3) ขนมกรุบกรอบเค็มมัน เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ
- 4) เบเกอรี่หวานมัน เช่น คุกกี้ ฟัฟพาย เค้กหน้าครีม

5) ขนมไทยหวาน มัน เช่น ตะโก้ หม้อแกง ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด มันเชื่อม ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยแฉก

6) ของว่างประเภททอด ปิ้ง ย่าง จนไหม้เกรียม

7) นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม มีนมเป็นส่วนประกอบเพียงครั้งเดียว และมีน้ำตาลสูงเท่า น้ำอัดลม ควรให้บริโภคนานๆ ครั้ง หรือไม่ควรบริโภคเลยในเด็กที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนแล้ว

การจัดอาหาร อาหารว่าง ควรจัดอาหารให้เด็กได้รับประทานครบทุกหมวดหมู่ในแต่ละวัน เน้นการรับประทานผักผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็ม การจัดอาหารโดยคำนึงถึงสุขภาพของเด็กเป็นหลัก จะช่วยให้น้ำหนักเด็กค่อยๆ ลดลงและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของเด็ก

2.4 บทบาทของพ่อแม่ในการดูแลเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

พ่อแม่เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการดูแลเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด เป็นผู้จัดอาหารให้เด็กรับประทานตลอดจน รับผิดชอบการบริโภคอาหารของเด็ก เมื่อลูกประสบปัญหาภาวะโภชนาการเกิน พ่อแม่จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างโภชนาการที่ดีในการรับประทานอาหารให้แก่เด็ก ตลอดจนเป็นผู้ดูแลและหาวิธีป้องกันแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็ก บทบาทของพ่อแม่ในการดูแลเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมีดังนี้

2.4.1 การเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก พ่อแม่มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมากในการสร้างบริโภคนิสัยแก่เด็ก ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องเป็นแบบอย่างที่ดี นางพงา ลิ้มสุวรรณ (2542) ได้เสนอหลักของการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก ดังต่อไปนี้

1) พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างให้เด็กเห็นซ้ำๆ บ่อยๆ การเห็นแบบอย่างจากพ่อแม่ที่ให้เห็นซ้ำๆ บ่อยๆ จะเกิดเป็นความจำระยะยาว ซึ่งจะคงอยู่นานเป็นปีหรือตลอดชีวิต

2) พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างในระยะเวลาที่นานพอ เนื่องจากพฤติกรรมของบุคคลเป็นสิ่งที่ฝังลึก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาพอสมควร

3) พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ไม่สม่ำเสมอ การปฏิบัติตนไม่สม่ำเสมอจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกสับสน

4) พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างเหมือนกันทั้งพ่อและแม่ เพราะถ้าหากพ่อทำอย่างหนึ่ง แต่แม่ทำอีกอย่างหนึ่ง จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกสับสน สุดท้ายเด็กจะเลือกทำตามแบบอย่างที่ย่างและตนพอใจ

การเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ปกครองในการสร้างโภชนาการในการรับประทานอาหารแก่เด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. เป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่และรับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ
2. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด หรือมีไขมันสูง
3. ไม่รับประทานน้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว
4. รับประทานอาหารผลไม้เป็นอาหารว่าง
5. ออกกำลังกายและหมั่นดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

2.4.2 การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน พ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ที่มีหน้าที่ในการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ควรมีความรู้ในการจัดอาหารเพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน เกศกนก ศรีจันเพชร สุกแดง (2551) เสนอแนวทางในการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ดังนี้

1) จัดอาหารให้มีสารอาหารครบทุกหมู่ รวมทั้งอาหารว่างและสลับสับเปลี่ยนให้มีอาหารที่หลากหลาย หากเด็กชอบอาหารจำพวกแป้ง อาจเปลี่ยนจากข้าวเป็นก๋วยเตี๋ยว หรือขนมปัง แต่ถ้ารับประทานอาหารจำพวกแป้งในมื้อหลักแล้ว ก็ไม่ควรรับประทานอาหารจำพวกแป้งในมื้ออาหารว่างอีก ลดอาหารบางประเภทที่เป็นปัจจัยทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน

1.1) อาหารประเภทแป้ง เพราะสุดท้ายแป้งจะกลายเป็นน้ำตาล ซึ่งพลังงานที่ได้จากน้ำตาลไม่มีสารอาหารอื่น ทดแทนด้วยอาหารประเภทเส้น เช่น วุ้นเส้น เส้นหมี่ ให้เด็กรับประทานได้มื้อละ 1 จานหรือ 2-3 ทัพพี (ประไพศรี สิริจักรวาล, 2551)

1.2) อาหารประเภทน้ำตาล ควรจำกัดปริมาณน้ำตาลทุกชนิด รวมถึงน้ำผึ้ง และน้ำตาลที่ได้จากผลไม้ด้วย ถ้าร่างกายสะสมน้ำตาลมากเกินไป นานไปจะถูกเก็บเป็นไขมัน ทดแทนด้วยความหวานจากผลไม้และผักสด โดยไม่ต้องเติมสารให้ความหวานอื่น

1.3) ไขมัน หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์และหนังสัตว์ เพราะเป็นไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย เลือกรั้วไขมันจากพืชในการรับประทานแทน และควรลดปริมาณไขมันที่ใช้ในการปรุงอาหารอีกด้วย ทดแทนด้วยเนื้อแดงล้วน ออกไก่ไม่ติดหนัง เนื้อสันใน เนื้อปลา เพราะเนื้อปลามีไขมันต่ำกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น แต่ควรหลีกเลี่ยงปลาที่มีไขมันมาก เช่น ปลาซิว ปลาตุ๋น ปลาอินทรี ฯลฯ

1.4) เพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหารให้มากขึ้น โดยเริ่มจากการให้เด็กได้รับประทานผัก และผลไม้แบบค่อยเป็นค่อยไป เพราะร่างกายของเด็กอาจยังไม่คุ้นกับกากใยอาหารที่มากเกินไป เปลี่ยนขนมหวาน ขนมต่างๆ หลังมื้ออาหาร มาเป็นผลไม้หรือขนมที่มีส่วนผสมของ

ผลไม่ก่อน และเมื่อร่างกายได้รับอาหารที่มีกากใยแล้วก็ต้องได้รับน้ำดื่มที่เพียงพอด้วย ไม่เช่นนั้นอาจเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร ทำให้เด็กแน่นท้อง ท้องอืด และไม่สบายตัวได้

1.5) เปลี่ยนน้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน น้ำอัดลม มาเป็นน้ำเปล่า น้ำผลไม้สดธรรมชาติ (ไม่เติมน้ำตาล) ที่คั้นเองจะมีความสะอาด ปลอดภัยไม่ใส่สารสังเคราะห์ปรุงแต่งต่างๆ เพียงเติมเกลือลงในน้ำผลไม้สดเล็กน้อยก็ทำให้รสชาติอร่อย

1.6) ลดการรับประทานอาหารนอกบ้าน เพราะอาหารตามร้านอาหาร ภัตตาคาร มักมีอาหารที่มีไขมันสูง และปริมาณที่เสิร์ฟค่อนข้างมาก ทำให้ร่างกายได้รับอาหารมากเกินไป (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์, 2546)

2.4.3 การสร้างบรรยากาศ สภาพแวดล้อมที่ดีในการรับประทานอาหาร

1) สร้างบรรยากาศบนโต๊ะอาหาร ไม่ขู่มขู่บังคับหรือบ่นว่าเด็กขณะรับประทานอาหาร เพราะเด็กจะรู้สึกว่าการรับประทานอาหารคือเวลาของการทำโทษ และจะไม่มีความสุข เด็กจะพยายามรับประทานให้เสร็จเร็วๆ เพื่อจะได้ลุกออกจากโต๊ะอาหาร (กรุณี ขวัญบุญจันทร์, 2542)

2) ให้เด็กได้ร่วมโต๊ะอาหารกับครอบครัว ควรจัดให้เด็กได้นั่งร่วมโต๊ะอาหารกับทุกคนในครอบครัว เพราะการที่รับประทานอาหารร่วมกันนั้น พ่อแม่สามารถควบคุมปริมาณอาหารที่เด็กรับประทานได้ด้วย (Lesperance, 2006) และยังได้เรียนรู้ระเบียบ มารยาทในการรับประทานอาหาร และเป็นการจูงใจให้เด็กได้ลองรับประทานอาหารชนิดใหม่ๆ

3) รับประทานอาหารให้ตรงเวลา เพื่อขจัดความเครียด ความหงุดหงิดจากความหิว (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์, 2546)

4) ขณะรับประทานอาหารไม่ควรดูโทรทัศน์ ฟังเพลงหรือคุยโทรศัพท์ เพราะจะทำให้รับประทานอาหารได้มากโดยไม่รู้ตัว (Lesperance, 2006)

2.4.4 การสอนให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

1) สอนเด็กและคนในครอบครัวทำให้มีบริโภคนิสัยที่ถูกต้อง มีความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องของอาหารตั้งแต่ยังเด็ก ให้เด็กทราบว่าอาหารนั้นเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ นอกจากจะอร่อยแล้ว ยังทำให้ร่างกายแข็งแรง

2) ขณะรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว เป็นช่องทางที่พ่อแม่จะได้เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก ในเรื่องการรับประทานอาหารโดยการปฏิบัติจริง หรือสอดแทรกความรู้เรื่องประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่เด็ก (ประไพศรี สิริจักรวาล , 2551)

3) กระตุ้นเตือนให้เด็กเคี้ยวอาหารและรับประทานช้าๆ เด็กจะแยกความหิวและความอิ่มออกจากกันได้เมื่อเด็กรับประทานช้าลง

4) อย่าให้อาหารเป็นเครื่องลงโทษหรือให้รางวัลแก่เด็กๆ การให้เด็กอดอาหารเพื่อเป็นการลงโทษนั้นอาจทำให้เด็กกังวลว่า จะรับประทานอาหารไม่พอ ผลก็คือเด็กพยายามรับประทานมากขึ้นเท่าที่จะมีโอกาส ในทำนองเดียวกันการให้ของหวานเด็กเป็นรางวัล จะทำให้เด็กคิดว่า ขนมและของหวานเป็นอาหารที่มีคุณค่า

5) สอนเด็กให้รู้จักเลือกอาหารผ่านประสบการณ์จริงเช่น พาเด็กไปจ่ายตลาดหรือเลือกซื้ออาหารด้วย จะเป็นการสอนให้เด็กรู้จักอาหาร สารอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย (กรูณี ขวัญบุญจัน, 2542)

6) ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในเตรียมอาหาร ซึ่งจะเป็นช่วงที่เหมาะสมในการสอนและให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์, 2546)

2.4.5 การเลือกซื้อและประกอบอาหาร

1) เนื้อสัตว์ ควรเป็นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือเลือกเนื้อปลาเพราะมีไขมันต่ำกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ

2) นม ควรเลือกนมรสจืด นมขาดมันเนยหรือนมพร่องมันเนยให้เด็กดื่มวันละ 2-3 แก้วหรือกล่อง

3) ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว จะดีกว่าน้ำมันปาล์มหรือน้ำมันมะพร้าว ซึ่งมีไขมันประเภทอิ่มตัวสูง

4) เปลี่ยนการทอดจากที่เคยใช้ทอดน้ำมันท่วม เป็นการทอดแค่ให้อาหารตั้งตัวหรือใช้น้ำผัดแทนน้ำมัน

5) ประกอบอาหารด้วยวิธีอบ นึ่ง ต้ม ตุ่น ย่าง จะช่วยให้เด็กได้รับไขมันไม่มากเกินไป

6) เลือกซื้อผัก ผลไม้สดตามฤดูกาล ควรให้เด็กได้รับประทานผลไม้ที่รสไม่หวานมาก เช่น ส้มเขียวหวาน เงาะ หรือฝรั่ง ฯลฯ (เกศกนก ศรีจันเพชร สุขแดง, 2551)

2.4.6 การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย พ่อแม่ทำตัวให้เป็นตัวอย่างแก่เด็กได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีความสุขสนุกสนานในการออกกำลังกาย เมื่อเด็กเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้สนุกสนาน เด็กก็จะออกกำลังกายตามและกลายเป็นคนกระตือรือร้น เกศกนก ศรีจันเพชร สุขแดง (2551) ได้เสนอการวิธีชวนเด็กออกกำลังกายง่ายๆ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น เช่น

1) ชวนเด็กช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน เช่น ล้างรถ ถูบ้าน

2) ให้เด็กเดินไปเปลี่ยนช่องทีวีแทนการใช้รีโมต

- 3) เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์หรือบันไดเลื่อน
 - 4) พาเด็กไปสวนสาธารณะให้บ่อยขึ้น โดยหากิจกรรมที่ร่วมกัน เช่น ปั่นจักรยาน วิ่งเล่นไล่จับ โดยอย่าทำให้ลูกรู้สึกว่าเป็นบังคับ
 - 5) เดินเล่นหลังอาหารเย็นแทนที่จะนั่งดูทีวี
- เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน มักจะรู้สึกไม่สะดวกสบายในการที่จะร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายบางอย่าง การช่วยหากิจกรรมที่เหมาะสมเป็นเรื่องสำคัญมาก กิจกรรมนั้นต้องไม่ทำให้เด็กรู้สึกว่ามันยากเกินไป และทำแล้วจะรู้สึกเหนื่อย แต่ตรงกันข้ามสิ่งนั้นควรจะทำให้เด็กรู้สึกสนุกสนาน

2.4.7 การให้กำลังใจแก่เด็ก สิ่งสำคัญที่พ่อแม่สามารถช่วยเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินได้คือ การให้กำลังใจ เด็กจะพัฒนาพื้นฐานความภูมิใจของตนเอง มาจากความรู้สึกรับรู้ของพ่อแม่ที่มีต่อตัวเด็ก ถ้าพ่อแม่ให้การยอมรับต่อภาวะโภชนาการเกินที่เด็กประสบปัญหาอยู่ เด็กก็จะมีความรู้สึกยอมรับและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง พ่อแม่ควรพูดคุยกับเด็ก เกี่ยวกับเรื่องน้ำหนักและให้เด็กแสดงความคิดเห็นในเรื่องนี้ด้วย (กรุณี ขวัญบุญจันทร์, 2542)

3. การให้การศึกษาด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

3.1 ความหมายของการให้การศึกษแก่ผู้ปกครอง

มีผู้ให้ความหมายของการให้การศึกษสำหรับผู้ปกครองไว้ ดังนี้

ฉันทนา ภาคบังข (2528) กล่าวว่า การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง หมายถึง การให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา เป็นการทำความเข้าใจ และสร้างทัศนคติที่ถูกต้องในการอบรมเลี้ยงดูเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในการร่วมมือกันพัฒนาเด็ก

กุลยา ตันติพลาชีวะ (2542) กล่าวว่า การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง หมายถึง การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเพื่อเสริมสร้างศักยภาพการเลี้ยงดูให้ถูกต้องและมีพัฒนาการที่ดี วิธีการให้การศึกษแก่ผู้ปกครองนั้นมีหลากหลายวิธีทั้งทางตรง ทางอ้อม การจัดการศึกษาอาจกำหนดเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่ม ขึ้นอยู่กับผู้ปกครองกลุ่มเป้าหมาย

Fisher (1991) กล่าวว่า การให้การศึกษสำหรับผู้ปกครองนี้ เป็นกระบวนการของการจัดการศึกษาที่กำหนดขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้ปกครองมีความรู้เพิ่มพูนเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก และใช้วิธีการเลี้ยงเด็กให้ดีขึ้น

Gordon and Browne (1996) ให้ความหมายของการศึกษาสำหรับผู้ปกครองไว้ คือ การจัดการศึกษาให้แก่ผู้ปกครอง ที่มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะเจตคติและพฤติกรรมของการเป็นผู้ปกครองที่เกิดจากความเข้าใจที่ดีเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ด้วยการให้การศึกษที่ออกแบบมาเพื่อให้ผู้ใหญ่สามารถเป็นผู้ปกครองที่ดีขึ้น

ความหมายที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเด็ก เพื่อเสริมสร้างศักยภาพการเลี้ยงดูเด็กให้ถูกต้อง และมีพัฒนาการที่ดีทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา โดยเน้นให้เห็นความสำคัญของเด็ก โดยมีวิธีการให้ความรู้หลากหลายวิธีทั้งทางตรงและทางอ้อม อันจะช่วยส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กให้เติบโตเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและสังคม

3.2 ความสำคัญของการให้การศึกษาด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

มีผู้ให้ความสำคัญของการศึกษาด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ดังนี้

ฉันทนา ภาคบงกช (2531) กล่าวว่า ผู้ปกครองเป็นคนสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูเด็กเพราะเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด สามารถที่จะตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของเด็ก ได้แก่ ความต้องการในการดำรงชีวิตอยู่ ความต้องการด้านความรักและความอบอุ่น นอกจากนั้นเด็กยังได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมภายในครอบครัว เด็กจะมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดูจากที่บ้านเป็นสำคัญ เมื่อคุณภาพของเด็กมีผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองเป็นอย่างมาก การให้ความรู้ผู้ปกครองจะช่วยพัฒนาเด็กและลดปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเด็ก ซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเด็ก ตลอดจนการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก

กองโภชนาการ (2545) ระบุว่า ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการช่วยป้องกันมิให้ลูกอ้วนได้โดยเป็นตัวอย่างที่ดีในการกินอาหารที่มีคุณค่าและในปริมาณที่พอเหมาะ เมื่อผู้ปกครองต้องเตรียมอาหารก็สามารถเลือกใช้วัตถุดิบอาหาร เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ติดมันน้อย วิธีการปรุงอาหาร อาจใช้การต้มและนึ่งแทนการผัดและทอดที่ใช้น้ำมันมากๆ ได้ในบางโอกาส ก็จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ พยายามจัดให้มีอาหารผักในทุกมื้อ เพื่อช่วยให้เด็กคุ้นเคยกับการรับประทานผักต่างๆ สำหรับอาหารว่างระหว่างมื้อควรจัดผลไม้ที่รสไม่หวานจัดแทนขนมหวานต่างๆ นอกจากนี้ครอบครัวควรมีโอกาสพาลูกไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่างๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละประมาณ 20 นาทีขึ้นไป ประเภทของกีฬาที่ช่วยให้มีการใช้พลังงานส่วนเกินได้ดี และกลัมนเนื้อ

แข็งแรง เช่น การว่ายน้ำ แบดมินตัน ฟุตบอล ฯลฯ แต่ถ้าหากไม่ค่อยมีโอกาสได้เล่นกีฬามากนักควรหากิจกรรมงานบ้านอื่นๆ ให้เด็กได้ช่วยทำ เช่น การทำความสะอาดบ้าน ล้างรถ ฯลฯ เหล่านี้ก็จะช่วยฝึกให้เด็กรู้จักการทำงาน ได้ใช้พลังงานที่สะสมในร่างกายออกไป และรูปร่างได้สัดส่วนที่ดี

กรมอนามัย (2548) ระบุว่า ผู้ปกครองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างพฤติกรรมมารับประทานอาหารของเด็ก พฤติกรรมมารับประทาน และนิสัยการบริโภคของเด็กยังขึ้นอยู่กับ การดูแล เลี้ยงดู และการปลูกฝังจากผู้ปกครองโดยตรง ในบ้านใดที่ผู้ปกครองมีความสนใจด้านสุขภาพ เป็นพื้นฐาน รู้จักเลือกอาหารในการรับประทานไม่รับประทานน้ำอัดลม ของจุบจิบและมีนิสัยการ ออกกำลังกาย และหมั่นดูแลรักษาสุขภาพ เด็กบ้านนั้นจะมีรูปร่างสมส่วนและมีภาวะโภชนาการ อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยเด็กกลุ่มนี้พ่อแม่ ผู้ปกครองจะปลูกฝังเรื่องการรับประทานอาหารแก่ลูกตั้งแต่วัยยังเล็ก แต่บ้านใดที่ผู้ปกครองตามใจเด็กไม่ค่อยใส่ใจกับการดูแลสุขภาพมากนัก และยังพื้นฐาน สมาชิกในครอบครัวชอบรับประทาน และเกิดการปล่อยปละละเลยมาเป็นระยะเวลาพอสมควรแล้ว เมื่อผู้ปกครองจะทำการควบคุมการบริโภคอาหารของลูกหลานปรากฏว่าไม่สามารถควบคุมการ บริโภคอาหารของเด็กได้เด็กไม่เชื่อฟัง ต่างกับเด็กที่ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่วัยยังเล็ก เด็กจะรู้จักเลือก รับประทานอาหาร ถึงแม้ตามนิสัยเด็กจะยังมีการอยากรับประทานขนม น้ำอัดลมอยู่บ้าง แต่เด็กจะ รู้จักควบคุมตัวหรือฟังตามที่พ่อแม่ผู้ปกครองบอกกล่าว ซึ่งส่วนนี้เป็นส่วนที่ผู้ปกครองสามารถช่วย ดูแลพฤติกรรมมารับประทานอาหารของบุตรหลานได้

Freud (1949) กล่าวว่า บุคลิกภาพของคนเราจะเริ่มพัฒนาตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต ดังนั้น การอบรมเลี้ยงดูเด็กและการกระทำเป็นตัวอย่างแก่เด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเด็กจะเลียนแบบ บิดามารดาและผู้ใกล้ชิดในช่วง 5 ปีแรกของชีวิตเป็นช่วงสำคัญที่สุดในการพัฒนาบุคลิกภาพ

เห็นได้ว่าพฤติกรรมบริโภคของเด็กในวัยนี้ เป็นวัยแห่งการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ปกครอง ดังนั้นผู้ปกครองที่มีหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภค อาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบขณะรับประทาน อาหารผู้ปกครองสามารถสอนเด็กในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมารยาทในการรับประทานอาหารได้ด้วย การให้การศึกษาเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลฯ แก่ผู้ปกครองเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรปล่อยปละละเลย การดูแลเรื่องอาหารและโภชนาการเป็น สิ่งจำเป็นที่ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนโดยคำนึงถึงคุณค่า ของสารอาหารและความสะอาด ส่งผลต่อการปรับพฤติกรรมบริโภคของเด็ก และส่งผลให้เด็ก มีภาวะโภชนาการที่ดีอยู่ในเกณฑ์ปกติและมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยและมี พฤติกรรมบริโภคอย่างถูกต้อง

3.2.1 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

มีผู้ให้ความสำคัญต่อระดับการศึกษาของผู้ปกครองในการเรียนรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ดังนี้

ชูเกียรติ มณีธร และคณะ (2529) กล่าวว่า แนวทางส่งเสริมแก้ไขพฤติกรรมกรรรับประทานควรส่งเสริมไปพร้อมๆ กัน โดยเฉพาะในด้านการศึกษาทั้งในระบบโรงเรียนและระบบนอกโรงเรียนเพราะถ้าประชาชนมีการศึกษาดีขึ้น ก็จะมีความรู้ด้านอาหารมากขึ้นและพฤติกรรมกรรรับประทานก็จะดีขึ้นด้วย

สุภางศ์ จันทวานิช และคณะ (2529) กล่าวว่า การที่เด็กจะมีภาวะโภชนาการดีขึ้นขึ้นอยู่กับมารดาของเด็กมีการศึกษาเพียงใด รู้ว่าควรให้ลูกรับประทานอะไร และยังพบว่ารายได้ของครอบครัวเป็นตัวแปรเชิงเศรษฐกิจที่มีความสำคัญต่อภาวะโภชนาการอีกด้วย

สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2517) ได้ให้ข้อสรุปไว้ว่า การที่ผู้ปกครองเด็กไม่ได้ศึกษาต่อในระดับสูงกว่าระดับชั้นประถมศึกษา จะทำให้มีโอกาสได้รับความรู้ในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูเด็คน้อย ทั้งนี้เพราะวิชาที่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กมีสอนในระดับสูงกว่าประถมศึกษา บิดามารดาที่มีการศึกษาชั้นประถมศึกษาหรือต่ำกว่าชั้นประถมศึกษา มักได้เรียนรู้จากคำบอกเล่า หรือจากประสบการณ์ของผู้ใหญ่เป็นส่วนใหญ่

วิชัย จุฬารोजनाมนตรี (2548) กล่าวว่า มารดาที่มีการศึกษามีโอกาสที่จะแสวงหาความรู้ในเรื่องโภชนาการ ได้ดีกว่าผู้มีการศึกษาน้อย

เห็นได้ว่าระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีผลต่อการเลือกอาหาร จัดอาหารแก่เด็กวัยอนุบาลฯ และสมาชิกทุกคนภายในบ้าน บ้านใดผู้ปกครองมีความรู้ในเรื่องโภชนาการเป็นอย่างดี จัดหาอาหารที่เป็นประโยชน์ให้สมาชิกทุกคนภายในบ้านได้รับประทาน ก่อให้เกิดร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพที่ดีและมีนิสัยการบริโภคอาหารที่ดีอีกด้วย

3.3 แนวคิดและหลักการ การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

มีผู้เสนอแนวคิดและหลักการในการดำเนินการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ดังนี้

Knowles (1980) ได้เสนอแนะหลักในการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ไว้ดังนี้

1. สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ที่เหมาะสม มีความสำคัญต่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่ เนื่องจากประสบการณ์เก่าๆ ที่ได้รับ อาจก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวล ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และการพัฒนาทางด้านสติปัญญา นอกจากนี้ยังอาจนำมาซึ่งปัญหาอื่น ๆ ในการจัดกิจกรรม เช่น กลัวสมาชิกในกลุ่มอาจจะหัวเราะซ้ำเติมผลต่าง ๆ ทำให้ไม่มั่นใจ กลัวความ

ล้มเหลวหรือคิดว่าอาจไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ดีพอ ดังนั้นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง การทำความสนิทสนมระหว่างวิทยากรและผู้เข้าอบรม จะช่วยสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้

2. ความต้องการในการเรียนรู้และวิธีการเรียน ผู้เรียนแต่ละคนย่อมมีความต้องการ เป็นของตนเอง รวมทั้งจะมีรูปแบบในการเรียนรู้เฉพาะแบบของตนเอง ความเข้าใจในเรื่อง ความต้องการและวิธีการเรียนรู้ ย่อมช่วยให้การจัดการฝึกอบรมมีประสิทธิภาพ เช่นการจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ คู่มือการอบรม การออกแบบสอบถามเพื่อวัดความต้องการ แล้วนำมาปรับเป็นแผนปฏิบัติการ เพื่อให้โครงการฝึกอบรมมีความสัมพันธ์กับการนำไปใช้ในการทำงานจริง

3. ความรู้เดิมและประสบการณ์ มีความสำคัญมากในการจัดการอบรมผู้ใหญ่ เนื่องจาก ผู้ใหญ่มีประสบการณ์มากมายที่ผ่านมาในชีวิต และสามารถนำมาสู่สถานการณ์ในการเรียนรู้ได้เกือบ แทบทุกประเภทของการเรียนและการฝึกอบรม ทั้งนี้ถือได้ว่าแต่ละคนเป็นแหล่งความรู้ที่มีคุณค่ายิ่ง ผู้ใหญ่มีประสบการณ์และพื้นฐานความรู้ที่มีคุณค่าในการนำไปโยงความสัมพันธ์กับข้อมูลและ ความรู้ใหม่ๆ การเรียนรู้จะมีความหมายมากขึ้นถ้าหากผู้ใหญ่มองเห็นว่ามีความสัมพันธ์กับ ประสบการณ์เดิม ผู้ใหญ่จะมีความรู้ที่ฝังแน่นจนเกิดเป็นนิสัยและรูปแบบความคิด ดังนั้นจึงมี แนวโน้มที่จะเปิดใจ และความคิดได้น้อยกว่าคนที่เป็เด็กหรือคนวัยหนุ่มสาว

4. เนื้อหาและกิจกรรม ผู้ใหญ่จะมีความสุขมากขึ้น และทำงานได้ดีขึ้นถ้าหากมี สภาพแวดล้อมในการทำงานตามที่ตนเองต้องการ และผู้ใหญ่จะมีแนวโน้มที่จะเรียนรู้ได้มากขึ้น ถ้าได้มีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับเนื้อหา กิจกรรมการฝึกอบรม ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่สามารถที่จะ วิเคราะห์ความต้องการของตนเองได้ โดยใช้แบบสอบถามหรือแบบทดสอบก่อนเรียน ก่อนเริ่มการ ฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ประเมินความรู้ ทักษะ หรือทัศนคติในด้านต่างๆ เช่น ทักษะในการ สื่อสาร การรับรู้ต่อวัฒนธรรม รูปแบบการบริหารงาน เป็นต้น ทำให้ผู้เข้าอบรมสามารถระบุ สถานการณ์ได้ว่าต้องการจะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเรื่องใดบ้าง

5. การจัดการเรียนรู้ให้กับผู้ใหญ่ไม่จำเป็นจะต้องเน้นเฉพาะด้านเนื้อหาวิชาการหรือ ข้อมูล ทั้งนี้เนื่องจากผู้ใหญ่ต้องการเรียนรู้จากสภาพปัญหา ต้องการทราบว่ามีปัญหาใน ลักษณะเช่นนี้ควรได้รับการแก้ไขอย่างไร ผู้เข้าอบรมส่วนมากที่เป็นผู้ใหญ่จะต้องการทราบคำตอบ ทันที ในการจัดการเรียนรู้จึงควรประยุกต์ความรู้และทักษะให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน โดยที่สามารถพิจารณาได้ในหลายๆ ประเด็น เช่น ให้อ่างแผนด้วยตัวเอง มีการอภิปราย ใช้วิธีสาธิต และการนำเสนอสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากการอบรม และนำความรู้ไปประยุกต์กับงาน ชีวิตประจำได้

6. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้เข้าอบรมได้พัฒนาการเรียนรู้ มากขึ้น สามารถจัดกิจกรรมด้วยวิธีต่างๆ เช่น การมีส่วนร่วมด้วยวาจา วิธีเขียน กิจกรรมกลุ่ม และ

กิจกรรมทางร่างกาย การมีส่วนร่วมนี้จะช่วยให้เกิดการกระตุ้นเตือนผู้เรียน ให้เรียนรู้ร่วมกันและมีการเรียนรู้อย่างเป็นขั้นตอน ผู้เรียนในฐานะผู้เข้าอบรมจะเกิดการปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองตลอดเวลา เป็นการเรียนรู้ที่ได้ผลดีที่สุด เนื่องจากเกิดการเรียนรู้จริง

7. ระยะเวลาที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ จะเพิ่มพูนขึ้นถ้าหากสมองได้รับการหยุดพัก ในระหว่างการเรียนและการฝึกอบรม หากมีการหยุดพักในระหว่างการเรียนรู้ หรือการหยุดพักในระหว่างสัปดาห์ ภายหลังจากการฝึกภาคปฏิบัติ หรือการรับฟังการบรรยาย จะช่วยให้สมองซึมซับสิ่งที่เรียนไปแล้ว มีความเข้าใจในสิ่งที่เรียนไปแล้ว และมีส่วนช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

8. การลงมือปฏิบัติ การลงมือฝึกภาคปฏิบัติที่มีความสำคัญมาก ไม่ใช่เฉพาะในทักษะทางด้านอาชีพ ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือทักษะของการมีมนุษยสัมพันธ์ ก็ควรต้องฝึกความชำนาญ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหมายถึงการเรียนรู้ทางสติปัญญาและสมองด้วยเช่นกัน การจัดการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ ควรเป็นการจัดที่ผู้เข้าอบรมเกิดการบูรณาการการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง ทักษะที่ควรนำไปสู่การพัฒนาควรใช้หลักการเรียนรู้อย่างแจ่มแจ้งโดยอาศัยหลักการทำซ้ำๆ

9. การประเมินสมรรถภาพหรือผลงาน การเรียนรู้ของบุคคลเป็นสิ่งที่มีความซับซ้อน ในการให้คำอธิบาย ไม่ว่าจะโดยการสังเกต หรือการวัดจากพฤติกรรมสุดท้าย ดังนั้นในการประเมินสมรรถภาพหรือผลงานจึงต้องมีการตั้งเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ไว้อย่างชัดเจน

Getwicki (1987) เชื่อว่าการศึกษาสำหรับผู้ปกครองถูกจัดให้มีขึ้น โดยเน้นผู้ปกครองที่เป็นผู้ใหญ่โดยใช้พื้นฐานความเชื่อ 4 ประการ คือ

1. ผู้ปกครองสามารถเรียนรู้ได้จริงๆ การเป็นผู้ปกครองมิได้เกิดจากสัญชาตญาณ แต่ต้องมาจากความเข้าใจที่ถ่องแท้ การเห็นด้วยกับประสบการณ์
2. ผู้ปกครองต้องการเรียนรู้และสามารถเรียนรู้ได้ดีที่สุด ถ้าเป็นเรื่องใกล้ตัวและเกี่ยวข้องกับเด็ก
3. ผู้ปกครองสามารถเรียนรู้ได้ดีที่สุด จากบุคคลอื่นโดยเฉพาะจากผู้เชี่ยวชาญและจากเพื่อน
4. ผู้ปกครองมีวิธีการเรียนรู้เป็นของตนเอง

Imel (1998) ได้สังเคราะห์งานเขียนของนักการศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาของผู้ใหญ่ พบว่าการจัดการศึกษาเพื่อให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้และประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยหลักการ ดังนี้

1. ยึดหลักประสบการณ์เป็นสิ่งสำคัญ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สัมพันธ์กับความต้องการของผู้เรียนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการดำเนินการ
2. ดึงเอาประสบการณ์ของผู้เรียนมาเป็นแหล่งเรียนรู้

3. ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นหน้าที่ของการจัดการศึกษาให้กับผู้ใหญ่เพื่อพัฒนาและสนับสนุนให้สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้ที่กล้าคิด กล้าทำ และสามารถสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้

4. สร้างบรรยากาศที่กระตุ้นและสนับสนุนการเรียนรู้ บรรยากาศในห้องควรเต็มไปด้วยความไว้วางใจ เชื่อใจ เคารพกันและกันทั้งผู้สอนและผู้เรียน เป็นบรรยากาศส่งเสริมให้ผู้เรียนภาคภูมิใจในตนเอง

5. ส่งเสริมบรรยากาศความร่วมมือในการเรียนรู้ เช่น ปรับเปลี่ยนบทบาทความเป็นครูและผู้เรียน โดยที่ทุกคนพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

6. การเรียนรู้จากกลุ่มขนาดเล็ก จะทำให้เกิดบรรยากาศการทำงานเป็นทีมและทำงานร่วมกัน ซึ่งการทำงานร่วมกันนี้จะก่อให้เกิดการเรียนรู้จากเพื่อน จากการอภิปรายและจากการมีบทบาทต่างๆ ในกลุ่ม

Edmunds, Lowe, Murray and Symour (1999) ให้ความคิดเห็นว่าผู้ที่จะให้ความรู้แก่ผู้ใหญ่จะต้องมีความเข้าใจถึงลักษณะการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ที่เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นั้นมีหลัก อยู่ 5 ประการ คือ

1. มีภาวะผู้นำ ผู้ใหญ่ที่จะเข้ารับการเรียนรู้ฝึกอบรมนั้นจะต้องมีภาวะผู้นำในการที่จะกำหนดทิศทางการเรียนรู้ที่ตนเองจะได้รับ

2. ประสบการณ์ จะถูกนำไปใช้ในระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้ เช่น การอภิปราย กรณีศึกษา หรือการแก้ปัญหา การจดจำนั้นจะเกิดขึ้นได้ดี หากผู้เรียนได้พัฒนาการจำโดยนำสิ่งที่เรียนและฝึกเหล่านั้นมาใช้ปฏิบัติในทันที และตามด้วยกิจกรรมที่ได้มีการทบทวนหรือการให้เขียนสรุปความรู้

3. การเรียกร้องความสนใจ การเรียกร้องความสนใจมีพลังในการที่จะกระตุ้นให้เกิดความสนใจ ผู้ใหญ่จะเกิดการสนใจให้เรียนรู้เมื่อเขามีความต้องการที่จะรู้อะไรบางอย่าง ดังนั้นผู้สอนควรที่จะทำการกระตุ้นอารมณ์ของความอยากเรียนรู้ให้เกิดขึ้น

4. ให้ความนับถือ การสอนผู้ใหญ่ที่ผู้สอนต้องทำให้ผู้เรียนเห็นความแตกต่างและขีดความสามารถที่จะทำให้ผู้เรียน เรียนรู้มากขึ้นผู้เรียนนั้นมักจะเปิดใจในการเรียนรู้ถ้ามีความรู้สึกรับนับถือ

5. การเรียนรู้ที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะผู้ใหญ่แต่ละคนมีการเรียนรู้ที่แตกต่างกันออกไป ถึงแม้คุณลักษณะดังกล่าวจะแฝงอยู่ความอยากเรียนรู้เหมือนกัน

จากแนวคิดและหลักการในการศึกษาสำหรับผู้ปกครองที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าผู้ปกครองมีความต้องการที่จะเรียนรู้และสามารถเรียนรู้ได้ดีที่สุดในเรื่องที่เกี่ยวข้องและสนใจโดย

ดึงเอาประสบการณ์ของผู้เรียนมาเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญ และให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากที่สุด ภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลาย และเป็นกันเอง อันจะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพการเรียนรู้ได้ดีที่สุด

3.4 ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

Knowles (1980, อ้างถึงใน สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2547) ได้สรุปพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่สมัยใหม่ (Modern Adult Learning Theory) ซึ่งมีสาระสำคัญต่อไปนี้

1. ความต้องการและความสนใจ (Needs and Interests) ผู้ใหญ่จะถูกชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี ถ้าหากตรงกับความต้องการและความสนใจ ก่อให้เกิดความพึงพอใจเพราะฉะนั้นควรจะมีการเริ่มต้นในสิ่งเหล่านี้้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมทั้งหลายเพื่อให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้นั้นต้องคำนึงถึงสิ่งนี้ด้วยเสมอ

2. สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ (Life Situation) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะได้ผลดี ถ้าหากถือเอาตัวผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลางในการเรียนการสอน ดังนั้น การจัดหน่วยการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ควรจะยึดถือเอาสถานการณ์ทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่เป็นหลักสำคัญ มิใช่ยึดที่ตัวเนื้อหาวิชาทั้งหลาย

3. การวิเคราะห์ประสบการณ์ (Analysis of Experience) เนื่องจากประสบการณ์เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่มีคุณค่ามากที่สุดสำหรับผู้ใหญ่ ดังนั้น วิธีการหลักสำคัญของการศึกษาผู้ใหญ่ก็คือ การวิเคราะห์ถึงประสบการณ์ของผู้ใหญ่แต่ละคนอย่างละเอียด ว่ามีส่วนไหนของประสบการณ์ที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอนได้บ้าง แล้วจึงหาทางนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

4. ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง (Self-Directing) ความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของผู้ใหญ่ก็คือ การมีความรู้สึกต้องการที่จะสามารถนำตนเองได้ เพราะฉะนั้นบทบาทของครูจึงอยู่ในกระบวนการสืบหา หรือค้นหาคำตอบร่วมกันกับผู้เรียน มากกว่าการทำหน้าที่ส่งผ่าน หรือเป็นสื่อสำหรับความรู้ แล้วทำหน้าที่ประเมินผลว่าเขาคล้อยตามหรือไม่เพียงเท่านั้น

5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) ความแตกต่างระหว่างบุคคลจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละบุคคลเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้นการสอนผู้ใหญ่จะต้องจัดเตรียมการในด้านนี้อย่างดีพอ เช่น รูปแบบของการเรียนการสอน เวลาที่ได้ทำการสอน สถานที่สอน และประการสำคัญ คือ ความสามารถในการเรียนรู้ในแต่ละขั้นของผู้ใหญ่ ย่อมเป็นไปตามความสามารถของผู้ใหญ่แต่ละคน

สรวัดมน์ วัฒนวงศ์ (2544) ได้สรุปทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ออกเป็น 4 ประการ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านมโนภาพแห่งตน (Changes in self-concept) บุคคลเจริญเติบโตและบรรลุนิติภาวะไปสู่มโนภาพแห่งตนจากการอาศัยพึ่งพาบุคคลอื่นๆ ในวัยเด็กและนำไปสู่การเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น คาดว่าบุคคลที่บรรลุความสำเร็จในด้านมโนภาพแห่งตนในการนำตนเองคือ ลักษณะทางจิตวิทยาของการเป็นผู้ใหญ่และสิ่งสำคัญ คือ ต้องพยายามให้ผู้ใหญ่เห็นทิศทางของตนเอง ในการเรียนการสอนมากที่สุด
2. บทบาทแห่งประสบการณ์ (The role of experince) บุคคลที่บรรลุนิติภาวะแล้วได้สะสมประสบการณ์ที่กว้างขวาง และประสบการณ์นั้นนับได้ว่าเป็นแหล่งที่มีคุณค่าสูงยิ่งสำหรับการเรียนรู้และเป็นการช่วยขยายโลกทัศน์สำหรับผู้ใหญ่ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น
3. ความพร้อมในการเรียน (Readiness to learn) ความพร้อมในการเรียนรู้เป็นผลมาจากการพัฒนาทางชีวภาพและแรงกดดันทางด้านความต้องการเกี่ยวกับวิชาการ คือ การสอนผู้ใหญ่ นั้น ผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้หากเขาต้องการ
4. การทำให้การเรียนรู้มีความเหมาะสม (Orientation to learning) ผู้ใหญ่ที่เข้ามาเรียนเพราะขาดความรู้และประสบการณ์ในการแก้ปัญหา จึงมีความต้องการในการนำความรู้ไปใช้ในภาคต่ออันใกล้ หรือโดยเร็วที่สุด

3.5 รูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

กุลยา ตันติพิลาชีวะ (2551) กล่าวว่า การจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง เป็นการศึกษาผู้ใหญ่ ที่ผู้รับมีทั้งเพศ วัย อาชีพ ประสบการณ์ ระดับความรู้ บุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจ และลักษณะต่างๆ กัน รูปแบบการศึกษาต้องมีลักษณะไม่น่าเบื่อหน่าย ชวนใจ เวลาที่จัดไม่รบกวนการประกอบอาชีพ แต่ให้ประโยชน์และคุณค่าแก่ผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครองจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การจัดการศึกษาทางอ้อม เป็นการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองผ่านทางสื่อมวลชนสำหรับผู้ปกครองที่สนใจสามารถเปิดรับฟังหรือดูได้ ซึ่งเผยแพร่ในรูปแบบของสื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต รูปแบบของการจัดการศึกษาทางอ้อม มีดังนี้

- 1.1 ห้องสมุดสำหรับผู้ปกครอง จัดขึ้นเพื่อให้ผู้ปกครองใช้ในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ภายในห้องสมุดจะให้บริการเอกสาร สิ่งพิมพ์ และหนังสือที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการเด็ก การเลี้ยงเด็ก การศึกษาปฐมวัย นิทานสำหรับเด็ก เป็นต้น

1.2 บริการสารสนเทศ จัดทำในรูปแบบของเอกสารย่อย แผ่นพับ หนังสือเล่มเล็กที่บรรจุข้อความที่ผู้ปกครองสามารถหยิบอ่านได้ขณะรอรับเด็ก อีกทั้งยังใช้ในกรณีที่ผู้ปกครองไม่ต้องการมาโรงเรียน หรือต้องการความสะดวกในการได้ข้อมูลความรู้ที่บ้าน

2. การจัดการศึกษาทางตรง เป็นการจัดการศึกษาอย่างเป็นทางการ ลักษณะในการจัดอาจจัดให้เป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่ม ประกอบไปด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

2.1 การฝึกอบรม การฝึกอบรมเป็นการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ มีความรู้ความสามารถ ด้วยการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ปกครองโดยตรง ซึ่งการฝึกอบรมที่เน้นเนื้อหาสาระจะช่วยให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ในแง่ต่างๆ ได้อย่างลุ่มลึกและกว้างขวาง หากเน้นการปฏิบัติ ผู้เข้าอบรมก็จะสามารถทำงานที่รับผิดชอบได้เป็นอย่างดี โดยจุดประสงค์ของการฝึกอบรมเพื่อให้การศึกษาแก่ผู้ปกครองมุ่งเพื่อ

2.1.1 ผู้ปกครองได้ตระหนักถึงความสำคัญของตนเองในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก การเข้าใจเด็ก ที่นำไปสู่การพัฒนาตามวัยที่ถูกต้อง และยังเป็นการยืนยันความสามารถของผู้ปกครองในการดูแลเด็ก

2.1.2 ผู้ปกครองได้เพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูและการอบรม สั่งสอนเด็ก หากผู้ปกครองเข้าใจในจิตวิทยาและวิธีการ จะทำให้การเลี้ยงดูการสอนเด็กเกิดผลสัมฤทธิ์ตามจุดประสงค์

2.2 การประชุมผู้ปกครอง จัดขึ้นเพื่อเป็นการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง เป็นการประชุมกลุ่มใหญ่สำหรับผู้ปกครองทั้งหมด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันและกัน

2.3 การประชุมปรึกษาสำหรับผู้ปกครอง เป็นการประชุมที่ครูและผู้ปกครองจะได้แลกเปลี่ยนข้อมูลและการรับรู้ซึ่งกันและกัน โดยจุดประสงค์ของการประชุมแบบนี้มุ่งเน้นการช่วยเด็กในด้านการเจริญเติบโต และการเรียนรู้ที่ดี

2.4 การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการช่วยเหลือและให้ความรู้รายบุคคล โดยใช้พื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดความเข้าใจปัญหา พัฒนาการปฏิบัติอย่างมีเหตุผล ประเด็นการให้คำปรึกษาเพื่อเป็นการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง ควรเป็นเรื่องเกี่ยวกับการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็ก การป้องกันปัญหา การส่งเสริมพัฒนาการเด็กที่ถูกต้อง วิธีการให้คำปรึกษาจะเป็นการให้คำปรึกษาที่โรงเรียน ที่บ้าน หรือทางโทรศัพท์ตามความเหมาะสม สำหรับเวลาให้คำปรึกษาควรเน้นที่ความสะดวกของผู้ปกครอง

2.5 การเยี่ยมบ้าน เป็นการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองโดยใช้บ้านเป็นฐาน อาจเป็นการไปเยี่ยมบ้านโดยตรง หรือส่งเอกสารถึงบ้านก็ได้ สำหรับด้านสุขภาพจะใช้วิธีการเยี่ยมบ้านเป็นหลัก จุดประสงค์ของการเยี่ยมบ้านคือ เพื่อต้องการดูแลอย่างใกล้ชิดและตรงกับบริบทของเด็กมากที่สุด

2.6 มุมผู้ปกครอง เป็นมุมพักผ่อนและพบปะระหว่างกัน อาจจะจัดไว้ในบริเวณหนึ่งบริเวณใดของโรงเรียน ควรคำนึงถึงความสะอาดสบาย สวยงาม เพื่อดึงดูดให้ผู้ปกครองเข้ามานั่งพักและรับทราบข่าวสารต่างๆ ควรจัดให้มีเอกสารที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียน หลักการจัดการเรียนการสอน และความรู้ทั่วไปต่างๆ เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

ฉันทนา ภาคบงกช (2531) ได้เสนอแนวทางการให้ความรู้ผู้ปกครองไว้ ดังนี้

1. สำรวจความสนใจ ความต้องการรวมทั้งปัญหาต่างๆ ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กโดยการสัมภาษณ์ หรือใช้แบบสอบถาม

2. จัดบริการต่างๆ เพื่อเผยแพร่ความรู้แก่ผู้ปกครอง ได้แก่

2.1 ส่งเสริมความรู้ผู้ปกครองตามความสนใจของกลุ่มเป้าหมายโดยการเชิญวิทยากรมาบรรยาย อภิปราย สาธิต หรือจัดปายนิเทศ นิทรรศการ ฯลฯ

2.2 จัดห้องสมุดและศูนย์ของเล่นสำหรับเด็ก เพื่อบริการให้ยืมหนังสือ หรือของเล่นไปใช้กับลูกที่บ้าน

2.3 จัดศูนย์แนะแนวผู้ปกครองเพื่อให้คำแนะนำต่างๆ

2.4 จัดตั้งชมรมหรือสมาคมผู้ปกครองที่มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาแก่เด็ก ร่วมหาทุนและเผยแพร่ความรู้

รูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครองที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า วิธีการที่ใช้ในการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครองการนั้นมีหลากหลายวิธีแตกต่างกัน การเลือกใช้วิธีการใดในการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครองนั้น จะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับเพศ วัย อาชีพ ประสบการณ์ ระดับความรู้ ของผู้ปกครองกลุ่มเป้าหมายให้มากที่สุด

3.6 ขั้นตอนการดำเนินการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

Auerbach (1968) ได้เสนอขั้นตอนและวิธีการในการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครองโดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การสำรวจความต้องการของผู้ปกครอง ก่อนการจัดทำหลักสูตรการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครอง เพื่อจะได้พัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องตามความต้องการ และความสนใจที่สุด

2. ตั้งจุดมุ่งหมายให้ชัดเจนว่า ต้องการช่วยให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กในด้านใด หรือเพื่อช่วยให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว หรือเพื่อช่วยให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจในบทบาทของตนเองและของเด็กต่อครอบครัวและชุมชนของตนเอง เป็นต้น

3. พิจารณาเนื้อหาสาระของหลักสูตร เพื่อเลือกให้เหมาะสมตามสาระและอยู่บนพื้นฐานทฤษฎีที่จะทำให้ผู้ปกครองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมกับกลุ่มผู้ปกครอง

4. หาวิธีการในการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครองโดยใช้วิธีการต่อไปนี้

4.1 วิธีกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่

4.1.1 การอภิปรายกลุ่ม

4.1.2 การศึกษา และการอภิปราย

4.1.3 การประชุมปฏิบัติการ

4.1.4 การแสดงบทบาทสมมติ

4.2 การใช้สื่อมวลชนเช่น หนังสือพิมพ์ หนังสือ วารสาร โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ วีดิทัศน์ ภาพนิ่ง และภาพเคลื่อนไหว

4.3 การให้ความรู้แบบตัวต่อตัว โดยการออกไปเยี่ยมผู้ปกครองตามบ้านและพูดคุยด้วยอย่างไม่เป็นทางการ

4.4 ใช้วิธีผสม โดยนำเอาหลายๆ วิธีมาใช้ผสมผสานกัน

Diamondstone (1980) นำเสนอรูปแบบการจัดประชุมปฏิบัติการสำหรับผู้ปกครองออกเป็น 10 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสำรวจความต้องการพื้นฐาน
2. การประเมินก่อนการประชุม
3. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์
4. การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน
5. การให้ความรู้
6. การอภิปราย
7. การฝึกปฏิบัติ
8. วางแผนการติดตามผล
9. การประเมินผล
10. การติดตามผล และประเมินผลหลังการประชุม

ขั้นตอนการดำเนินการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ต้องมีการสำรวจความสนใจและความต้องการของผู้ปกครองในเรื่องที่ต้องการจะศึกษา และกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมให้สอดคล้อง และตรงกับความต้องการของผู้ปกครอง โดยให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ พร้อมทั้งติดตามและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้ปกครอง

4. การสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทู

4.1 ความเป็นมาของการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทู

แนวคิดในการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทู เกิดขึ้นเมื่อประพนธ์ ผาสุกยี่ด ได้เข้าร่วมประชุมในงานตลาดนัดความรู้เพื่อพัฒนาขีดความสามารถการจัดการด้านเอดส์ และได้ร่วมรับฟังการบรรยายโดย Leautier และ Parcell ที่ปรึกษาการจัดการความรู้ ของ UN Aids เมื่อ พ.ศ. 2547 บรรยายากศของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องโรคเอดส์ มีพลัง มีสีสันมีชีวิตชีวาประพนธ์ ผาสุกยี่ด จึงได้นำแนวคิดดังกล่าวมาปรับใช้กับโครงการด้านจัดการความรู้ ที่สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม

4.2 หลักการของการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทู

โดยหลักของการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทู มีดังต่อไปนี้

- 4.2.1 มีเป้าหมาย และวิสัยทัศน์ร่วมกัน
- 4.2.2 แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์เดิมของแต่ละบุคคล
- 4.2.3 ใฝ่รู้ มุ่งมั่น พัฒนาตนอยู่เสมอ
- 4.2.4 ชื่นชมและเห็นคุณค่าในความสำเร็จซึ่งกันและกัน และมีความคิดเชิงบวก
- 4.2.5 มีอิสระในการปฏิบัติ ภายใต้เป้าหมาย วิสัยทัศน์เดียวกัน
- 4.2.6 สร้างบรรยากาศผ่อนคลาย มีความเป็นกันเอง เป็นอิสระ และมีความรู้สึกที่ชื่นชมต่อกัน

4.3 การสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทู

4.3.1 สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม (2552) ระบุไว้ว่า ประเภทของความรู้ ความรู้อาจแบ่งใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท คือ

- 1) ความรู้เด่นชัด (Explicit Knowledge) เป็นความรู้ที่อยู่ในรูปแบบเอกสาร หรือ วิชาการ อยู่ในตำรา คู่มือปฏิบัติงาน

2) ความรู้ซ่อนเร้น (Tacit Knowledge) เป็นความรู้ที่แฝงอยู่ในตัวบุคคลเป็นประสบการณ์ที่สั่งสมมายาวนาน เป็นภูมิปัญญา

โดยที่ความรู้ทั้ง 2 ประเภทนี้มีวิธีการจัดการที่แตกต่างกัน การจัดการความรู้เด่นชัดจะเน้นไปที่การเข้าถึงแหล่งความรู้ ตรวจสอบ และตีความได้ เมื่อนำไปใช้แล้วเกิดความรู้ใหม่ก็นำมาสรุปไว้เพื่อใช้อ้างอิง หรือให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ต่อไป การจัดการความรู้ซ่อนเร้น จะเน้นไปที่การจัดให้มีการแบ่งปันความรู้ที่อยู่ในตัวผู้ปฏิบัติ ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน อันนำไปสู่การสร้างความรู้ใหม่ ที่แต่ละคนสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้ต่อไป

4.3.2 ขั้นตอนการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุ ประพนธ์ ผาสุยี่ด (2549) ได้เสนอขั้นตอนของการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุ หรือ Tuna Model ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

1) ส่วนหัวปลา (Knowledge Vision) หมายถึง ส่วนที่เป็นเป้าหมายวิสัยทัศน์ หรือ ทิศทางของการจัดการความรู้

2) ส่วนตัวปลา (Knowledge Sharing) เป็นส่วนของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งถือว่าเป็นส่วนสำคัญ โดยเฉพาะความรู้ซ่อนเร้นที่มีอยู่ในตัว ทำให้เกิดการหมุนเวียนความรู้ ยกระดับความรู้ต่อไป

3) ส่วนหางปลา (Knowledge Assets) เป็นส่วนของคลังความรู้ หรือชุมชนความรู้ ที่ได้จากการเก็บสะสม เกร็ดความรู้ ที่ได้จากกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งอาจเก็บส่วนของหางปลา นี้ด้วยวิธีต่างๆ ซึ่งเป็นการสกัดความรู้ที่ซ่อนเร้นให้เป็นความรู้ที่เด่นชัด นำไปเผยแพร่และแลกเปลี่ยนหมุนเวียนใช้ พร้อมยกระดับต่อไป

การสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุ เป็นวิธีการให้ความรู้ที่ผู้ให้ความรู้ และผู้รับความรู้เป็นศูนย์กลางร่วมกัน เป็นการให้ความรู้แบบผสมผสาน ผู้ให้ความรู้และผู้รับความรู้ ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนด ดังนั้นในทุกขั้นตอนผู้เข้าร่วมกระบวนการฯ จึงต้องมีส่วนร่วมในการดำเนินงานร่วมกัน โดยดำเนินการ ดังนี้

1) ขั้นกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (Knowledge Vision)

กิจกรรมวางแผนการดำเนินงาน เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยและผู้ปกครองระดมความคิดร่วมกัน ในการกำหนดการดำเนินกิจกรรมการให้การศึกษาประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม

2) ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ (Knowledge Sharing) แบ่งออกเป็น 2 ขั้น คือ

2.1 ชั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

2.1.1 กิจกรรมการให้ความรู้ เป็นการให้ความรู้ผู้ปกครองในเรื่องภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาลฯ บทบาทของพ่อแม่ในการดูแลเด็กวัยอนุบาลฯ การบริโภคอาหารของเด็กวัยอนุบาลฯ และการป้องกันแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาลฯ ผ่านการบรรยาย การชมวีดิทัศน์

2.1.2 กิจกรรมการเล่าเรื่อง เป็นกิจกรรมกลุ่มย่อยที่ให้ผู้ปกครองได้ถ่ายทอดวิธีก้าวข้ามปัญหา ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กให้กับผู้ปกครองท่านอื่นๆ ทราบ คนละ 2-3 นาที

2.2 ชั้นการนำไปปฏิบัติ

2.2.1 กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ เป็นกิจกรรมที่ผู้ปกครองนำข้อความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมการบรรยาย กิจกรรมการเล่าเรื่อง ไปปฏิบัติกับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

2.2.2 กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้ปกครองถ่ายทอดประสบการณ์ที่ได้รับจากการนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติกับบุตรหลาน

3) ชั้นเก็บรวบรวมความรู้ (Knowledge Assets)

3.1 กิจกรรมสรุปความคิด เป็นกิจกรรมที่ผู้ปกครองนำข้อความรู้ที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ปกครองด้วยกัน เพื่อหาข้อสรุปของความรู้ในการดูแลเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานร่วมกัน

3.2 กิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้ การที่ผู้ปกครองรวบรวมข้อความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมบรรยาย กิจกรรมเล่าเรื่อง กิจกรรมนำไปปฏิบัติ และกิจกรรมการสรุปความคิดของแต่ละบุคคล ร่วมกันสรุปออกมาเป็นประเด็นและผู้ปกครองร่วมกันนำข้อความรู้ที่ได้มาจัดเก็บไว้ในรูปแบบของเอกสาร แผ่นพับ เพื่อสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

ขั้นตอนดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาหูให้แก่ผู้ปกครองเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน เกิดสังคมแห่งการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ตอบสนองความต้องการในการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี โดยทุกขั้นตอนในกระบวนการฯ สมาชิกทุกคนมีบทบาทสำคัญเป็นอย่างยิ่ง อันจะทำให้ความรู้ที่ได้รับมีมากมายหลากหลาย สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิต อันก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนและสังคม

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครอง

ปัทมศิริ ธีรานุรักษ์ (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเพื่อส่งเสริมการรู้หนังสือขั้นต้นของเด็กวัยอนุบาล โดยทำการวิจัยกับผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาล 1-3 ที่มีอายุระหว่าง 3-6 ปีจำนวน 31 คน หลังการทดลองใช้โปรแกรมฯ ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจ ในการรู้หนังสือขั้นต้นสูงกว่าก่อนทดลองใช้โปรแกรมฯ และผู้ปกครองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ส่วนมากมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของการดำเนินการใช้โปรแกรมฯ อยู่ในระดับมากที่สุด

สุมาลี คุ่มชัยสกุล (2542) ได้ทำการศึกษาเรื่องบทบาทของครูและการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการศึกษาของเด็กปฐมวัย ในเขตเมืองเชียงใหม่ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครอง และครู ของเด็กปฐมวัยจากโรงเรียนอนุบาลของรัฐและเอกชนในเขตเมืองเชียงใหม่ จำนวน 14 คน เป็นครูจำนวน 4 คน และผู้ปกครองจำนวน 10 คนจากการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองได้แก่ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์ภายในห้องเรียน ในเนื้อหาของหลักสูตร ซึ่งสามารถนำไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ และกระบวนการการทำงานร่วมกันของผู้ปกครอง และครู โดยครูต้องมีความกล้าและทำทหายในการแสดงบทบาท ในฐานะผู้ออกแบบและวางแผนกิจกรรม ผู้ประสานงาน ผู้ดำเนินการ ให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในขณะเดียวกันครูต้องเป็นผู้สังเกตการณ์ ที่คอยสนับสนุนและให้กำลังใจในการมีส่วนร่วมตลอดจนเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อพัฒนาการทำงานร่วมกันของผู้ปกครองและครู และการพัฒนาเด็กโดยองค์รวม

นรเศรษฐี ศรีแก้วกุล (2545) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการให้ความรู้ผู้ปกครองเรื่องการป้องกันปัญหายาเสพติดในเด็กทำการศึกษาโดยทดลองกับผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในหมู่บ้านดุนจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 25 คนหลังการทดลองใช้โปรแกรมฯ พบว่า ผู้ปกครองมีคะแนนความรู้ความเข้าใจในเรื่องยาเสพติดสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและสูงกว่าเกณฑ์การประเมินโปรแกรม ผู้ปกครองมีคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลลูกให้พ้นภัยยาเสพติดสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

ปรลมภรณ์ ตันติวงษ์ (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินงานโครงการเด็กอ้วนในโรงเรียน จากการศึกษาการดำเนินงานจากทั้ง 5 โรงเรียน โรงเรียนวัดทองใน โรงเรียนรุ่งอรุณ กรุงเทพฯ โรงเรียนอนุบาลสระบุรี โรงเรียนอนุบาลสมุทรสงคราม และ

โรงเรียนบ้านแม่ขี้ จังหวัดพัทลุง จากการสำรวจเบื้องต้นพบว่าทั้ง 5 โรงเรียนมีการดำเนินงานในด้านสุขภาพ และการดูแลภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนอยู่แล้วแนวคิดของการทำงาน รวมถึงปัญหาและสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น และทุกโรงเรียนมีนโยบายที่เหมือนกันอย่างหนึ่งคือ การห้ามขายน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบในบริเวณโรงเรียน ซึ่งส่งเสริมให้เด็กมีภาวะอ้วนได้ง่ายแต่อย่างไรก็ตาม ทุกโรงเรียนยังไม่สามารถแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินได้อย่างชัดเจน จากการสำรวจและสัมภาษณ์พบว่าอีกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนที่สำคัญมาก คือ การเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ อุไรพร จิตต์แจ้ง และ อุมภาพร สุทัศน์วรวิ (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในเด็กที่มีมารดาในภาวะโภชนาการต่างๆ โดยศึกษาวิจัยเปรียบเทียบครอบครัวที่มีลูกอ้วน ผอม ปกติ จำนวน 596 คนจาก 199 ครอบครัวในพื้นที่ 6 อำเภอของจังหวัดนครปฐม ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอนครชัยศรี อำเภอสสามพราน อำเภอบางเลน อำเภอพุทธมณฑล อำเภอกำแพงแสน และใน 3 เขตของกรุงเทพมหานคร เขตบางแค เขตหนองแขม และเขตตลิ่งชัน ผลการวิจัยพบว่า ครอบครัวที่มีแม่อ้วนก่อนตั้งครรภ์ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ลูกเกิดมามีโอกาสอ้วนมากถึง 9.7 เท่า แม่ทุกกลุ่มส่วนใหญ่จะเตรียมอาหารเองในครอบครัว โดยเฉพาะมือเข้ากับมือเย็น แต่ลักษณะอาหารที่เด็กอ้วน เด็กผอมได้รับแตกต่างกัน เด็กอ้วนและเด็กปกติส่วนใหญ่จะได้รับอาหารที่แม่เตรียมให้เป็นอาหารประเภททอด ส่วนเด็กผอมมักจะได้รับอาหารประเภทข้าวและแกงจืดต่างๆ หรือข้าวต้ม ปริมาณการกินอาหารในแต่ละมื้อ เด็กอ้วนร้อยละ 65 รับประทานอาหารมากกว่า 1 จานขณะที่เด็กปกติ ร้อยละ 11.8 เด็กผอม ร้อยละ 13.5 รับประทานอาหารหมด และมากกว่า 1 จาน การดูทีวีในแต่ละวัน เด็กอ้วนมีชั่วโมงการดูโทรทัศน์มากกว่าเด็กผอมและเด็กปกติ

Epstein (1996) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง กลวิธีป้องกันภาวะอ้วนในเด็กโดยใช้ครอบครัวเป็นหลักกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีอายุระหว่าง 8-12 ปี และทำการศึกษาต่อเนื่องและยาวนานถึง 4-10 ปี พบว่าครอบครัวมีส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กควบคุมและลดน้ำหนักได้ การออกกำลังกายจะช่วยให้คงไว้ซึ่งน้ำหนักตัวในระยะยาว

5.3 โครงการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็ก

5.3.1 โครงการในประเทศ

1) โครงการเด็กไทยไม่กินหวาน รมรณรงค์ให้เด็กๆ ลดการกินหวาน สร้างค่านิยมในการกินแบบใหม่ในหมู่เด็กรุ่นใหม่ ให้ใส่ใจสุขภาพโดยการลดนิสัยการกินหวานลง และให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย โดยนำความรู้เรื่องโรคภัยจากการกินหวานสู่สังคม เนื่องจากมีข้อมูล

ผลสำรวจชัดเจนว่า เด็กไทยจำนวนมากในปัจจุบัน ได้รับความทุกข์จากภาวะกินขนม นมรสหวาน นมเปรี้ยว และน้ำอัดลม มากเกินกว่าที่ควร ส่งผลให้เด็กไทยเป็นโรคอ้วนมากขึ้นทุกวัน ซึ่งจะมีโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมาอีกมาก โดยใช้แนวคิดด้านการสื่อสารที่หลากหลาย เพื่อให้เด็กๆ เปลี่ยนค่านิยมในการกินได้ (สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ, 2545)

2) โครงการเด็กไทยดูดี มีพละนาสมัย จัดขึ้นเพื่อเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ ในการให้เด็กไทยดูดี มีพละนาสมัย โดยให้เด็กมีวินัย มีการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการ รู้จักกินฉลาดซื้อ รู้คุณค่าของเงินและรักการออกกำลังกาย โดยนำแนวทางการมีส่วนร่วมในชุมชนมาใช้เพื่อให้ ครู ผู้ปกครองและนักเรียนมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ ในการแก้ปัญหา โดยมุ่งหวังให้ ครู ผู้ปกครอง นักเรียน มีความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพสามารถดูแลตนเอง ครอบครัวและชุมชนอย่างเหมาะสม ร่วมกันสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้ทุกคนดูดีมีพละนาสมัย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2547)

3) โครงการค่ายวัยใสใสใจสุขภาพ จัดขึ้นโดยโรงพยาบาลรามาริบัติ โดยมีผู้ดำเนินการเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และทางด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเข้าร่วมเป็นวิทยากร ความรู้ที่พ่อแม่และเด็กจะได้รับไปจากค่าย มีตั้งแต่ความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลควบคุมน้ำหนักตัว ความเข้าใจเรื่องโรคอ้วนอย่างถูกต้อง รวมทั้งเรื่องผลเสียที่เกิดจากโรคนี้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่จะทำให้ควบคุมน้ำหนักได้ ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและสามารถทำได้จริง และมุ่งเน้นให้ปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง (อุมาพร สุทัศน์วรวิ, 2550)

4) โครงการเด็กไทยแข็งแรงเมืองไทยแข็งแรง เป็นโครงการเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้มีนโยบายให้เด็กไทย เก่ง ดี มี สุข โดยให้โรงเรียนจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้นักเรียนมีโอกาสออกกำลังกายทุกวัน โดยเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้มีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อลดปัญหาการเจ็บป่วยและโรคอ้วนในนักเรียน ตลอดจนให้ผู้เรียนมีน้ำหนัก ส่วนสูง และมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ (กรมอนามัย , 2551)

5.3.2 โครงการในต่างประเทศ

1) โครงการอาหารกลางวัน (The National School Program) ของสหรัฐอเมริกา จัดตั้งขึ้นในปี 1946 เพื่อดูแลสุขภาพเด็กและให้เด็กได้รับอาหารที่มีประโยชน์ โดยอาหารมื้อกลางวัน ที่จัดให้นักเรียน จะต้องมีสัดส่วนพลังงานจากไขมันน้อยกว่าร้อยละ 30 และเป็นพลังงานจากไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าร้อยละ 10 และต้องประกอบด้วย โปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินซีและ

พลังงานเป็น 1 ใน 3 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน มิเช่นนั้นโรงเรียนจะไม่สามารถรับเงินสนับสนุนจากรัฐได้ (USDA, n.d.)

2) โครงการ Fresh For Kids เป็นโครงการที่ส่งเสริมให้เด็กรักการรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้มากยิ่งขึ้นโดยกรมสุขภาพ รัฐนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย โดยจัดเป็นโปรแกรมในห้องอาหารโรงเรียน ซึ่งประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีในหลายๆ โรงเรียน ตัวอย่างกิจกรรม เช่น ใช้ตัวการ์ตูนมาร่วมในกิจกรรม ปรับเปลี่ยนเมนูโดยนำผักมาปรุงอาหารแก่นักเรียนมากขึ้น การสะสมแต้มการกินผักและผลไม้เพื่อแข่งกันรับบัตรของขวัญเป็นรางวัล (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2551)

3) โครงการ กินดี ที่โรงเรียน (Eating Well at School) ของประเทศอังกฤษ จัดตั้งโดยกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อช่วยให้ผู้บริหาร ครูและผู้ประกอบอาหาร สามารถจัดเมนูสุขภาพแก่นักเรียน โดยมีการจัดทำเป็นหนังสือแนะนำเกี่ยวกับการจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของเด็กในแต่ละช่วงอายุ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมตั้งแต่คำจำกัดความของอาหารสุขภาพมาตรฐานอาหารกลางวันของชาติ การเป็นผู้ประกอบอาหารที่ดี การตรวจวัดคุณภาพตามหลักโภชนาการ แนวคิดใหม่สำหรับการบริการด้านอาหาร และความรู้อื่นๆ เกี่ยวกับอาหารที่เป็นแหล่งของสารอาหารแต่ละประเภท เป็นต้น (ปรลมภรณ์ ตันติวงษ์, 2547)

4) TRIM and FIT Program จัดตั้งในปี 1991 โดยกระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข ประเทศสิงคโปร์ เพื่อลดการมีภาวะอ้วน และเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้นในเด็กที่ประสบปัญหาโรคอ้วน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เน้นการดำเนินงานร่วมกับนักเรียน ผู้ปกครอง ครูและการจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน โดยโครงการนี้จะดูแลเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่มที่ขายในบริเวณโรงเรียนจะต้องมีคุณค่าทางโภชนาการ โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับเด็กอ้วน การฝึกอบรมเพื่อดูแลน้ำหนักตัวเองแก่เด็ก โดยให้ผู้ปกครองและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วม หลังจากดำเนินโครงการได้ 10 ปี พบว่าโครงการประสบความสำเร็จอย่างมาก ภาวะเด็กอ้วนในโรงเรียนลดลงจากร้อยละ 14 เป็นร้อยละ 10 ในปี 2003 (Cheong, Cutter, and Suok, 2002.)

งานวิจัยและโครงการที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินในเด็กข้างต้นสรุปได้ว่าการที่ผู้ปกครองหรือผู้ที่ดูแลเด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานในเด็กอนุบาลนั้น ส่งผลให้ผู้ปกครองสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการอบรมเลี้ยง บำรุงและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็ก ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดีต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้การศึกษาด้านโภชนาการของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาหู มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น
2. ประชากรและตัวอย่างประชากร
3. การสร้างกระบวนการฯ
4. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูล

1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำมาใช้เป็นแนวคิดในการสร้างกระบวนการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาหู ดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง กับโปรแกรมการสอน รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมการสอน การประเมินผลโปรแกรมการสอน จากเอกสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 ศึกษาทฤษฎี แนวคิด หลักการ ที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษผู้ปกครอง ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล และการให้ความรู้แบบโมเดลปลาหู จากเอกสาร ตำรา บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3 ศึกษาความต้องการของผู้ปกครอง เกี่ยวกับข้อความรู้ต่างๆ ที่ต้องการรับทราบในเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และความต้องการในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

2. ประชากรและตัวอย่างประชากร

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนอนุบาลขอนแก่น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1 ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีลักษณะตามเกณฑ์ ดังนี้

2.1.1 เป็นโรงเรียนที่ประสบปัญหาภาวะโภชนาการเกินในนักเรียนระดับชั้นอนุบาลอย่างต่อเนื่อง

2.1.2 เป็นโรงเรียนที่มีนโยบายในการส่งเสริมการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครองและเห็นความสำคัญของการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

2.1.3 เป็นโรงเรียนที่ผู้ปกครองเห็นถึงความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรม ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

2.2 ตัวอย่างประชากร คือ ผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาลชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2552 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ของโรงเรียนอนุบาลขอนแก่น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1 โดยมีวิธีการคัดเลือกตัวอย่างประชากรดังนี้

2.2.1 ขอข้อมูลรายงานภาวะโภชนาการของเด็กวัยอนุบาลชั้นปีที่ 1-2 จากทางโรงเรียนอนุบาลขอนแก่น และทำการตรวจสอบรายชื่อนักเรียนที่ทางโรงเรียนระบุว่า มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

2.2.2 นำเด็กวัยอนุบาลที่มีรายชื่อตามที่โรงเรียนระบุว่า มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน มาตรวจสอบโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงแล้วนำมาเปรียบเทียบตามเกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปีของกรมอนามัย เมื่อประเมินผลภาวะโภชนาการแล้วอยู่เหนือเส้น +1.5 S.D ถึง +3 S.D ถือว่ามีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และพบเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 30 คน

2.2.3 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อเข้าร่วมกระบวนการฯ โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ปกครองดังนี้

1) เป็นผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลชั้นปีที่ 1-2 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ทั้ง 30 คน

2) ผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเด็ก และมีหน้าที่ในการดูแลอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

3) ผู้ปกครองยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกระบวนการฯ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้จนถึงสิ้นสุดกระบวนการฯ

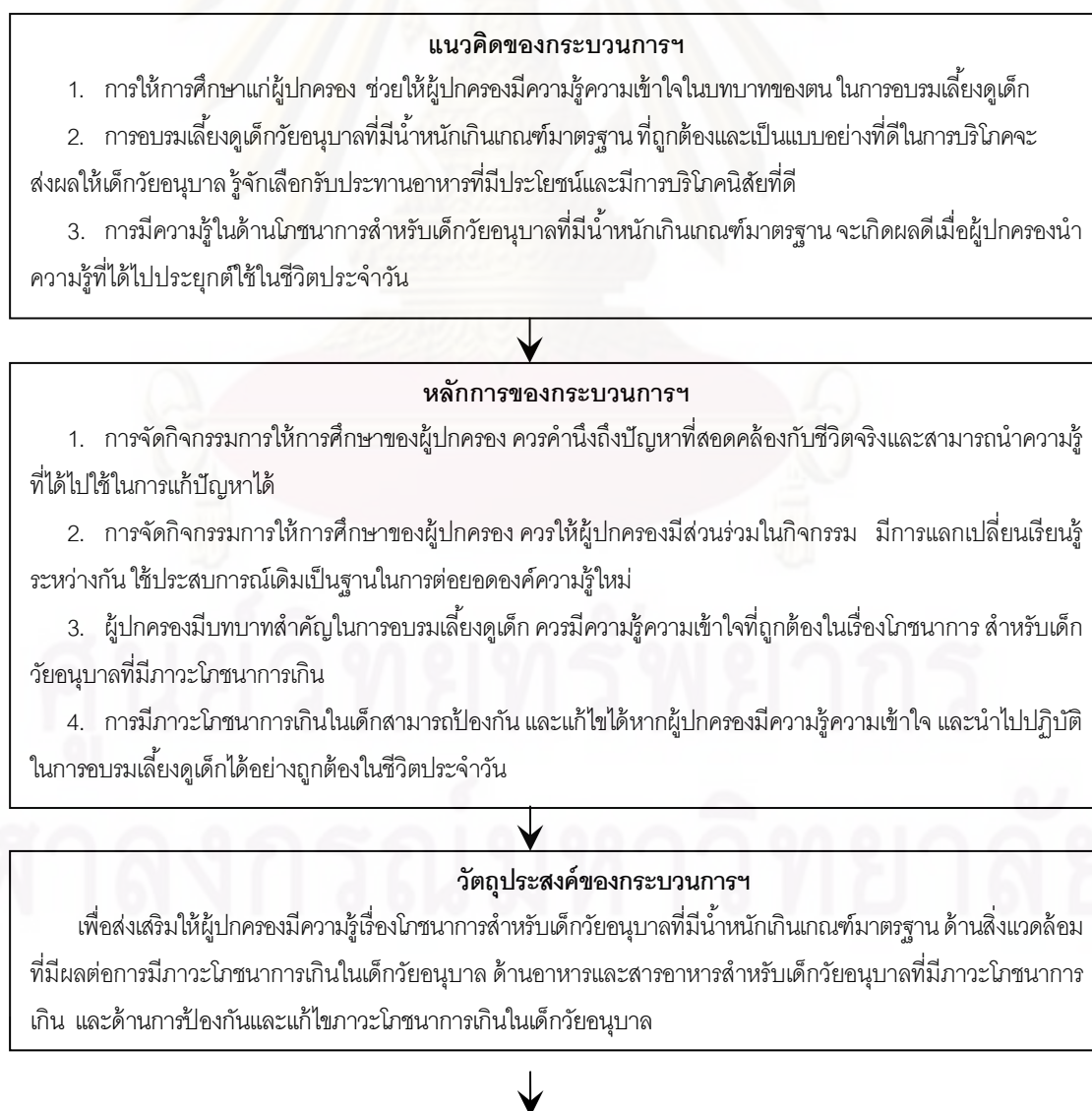
มีผู้ปกครองที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการฯ ทั้งสิ้น 30 คนแต่ในระหว่างดำเนินการทดลองใช้กระบวนการฯ มีผู้ปกครองขอลาออกจากกระบวนการฯ จำนวน 2 คน เนื่องจากติดภารกิจในหน้าที่การงาน จึงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามวันและเวลาที่กำหนดขึ้นได้ จึงทำให้เหลือผู้ปกครองจำนวนทั้งสิ้น 28 คน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในกระบวนการฯ ครบตามที่ได้กำหนดไว้

3. การสร้างกระบวนการฯ

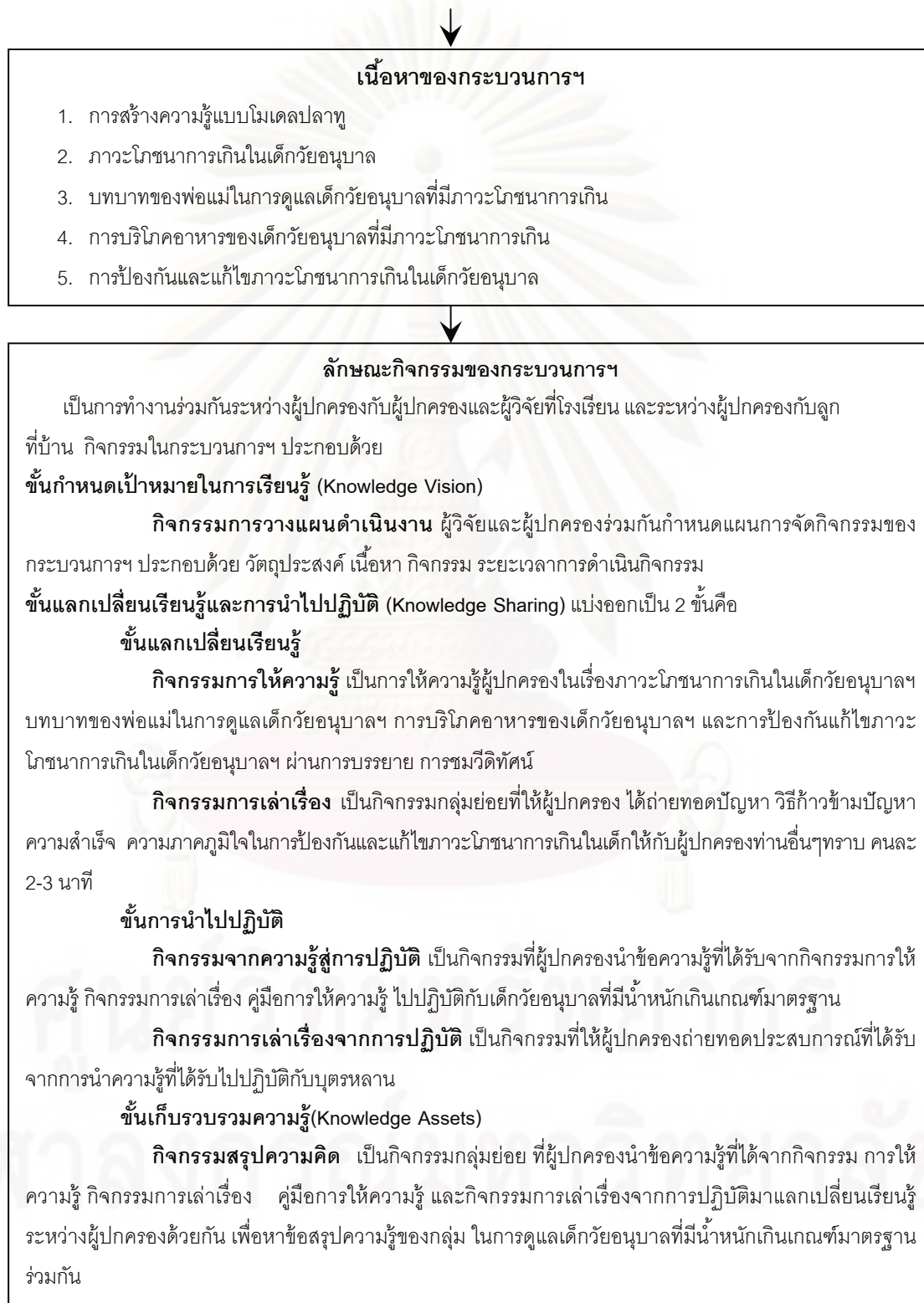
การสร้างกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาหัว ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีที่ได้จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานแล้วนำมากำหนดขั้นตอนในการสร้างกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาหัว ซึ่งประกอบด้วย แนวคิด หลักการ วัตถุประสงค์เนื้อหาลักษณะกิจกรรมของกระบวนการฯ เอกสารและสื่อ ระยะเวลาดำเนินการ และการประเมินผลนำเสนอในแผนภูมิที่ 1

แผนภูมิที่ 1 รายละเอียดของกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาหัว



แผนภูมิที่ 1 (ต่อ) รายละเอียดของกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู



แผนภูมิที่ 1 (ต่อ) รายละเอียดของกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครอง
เด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู



3.2 การกำหนดเนื้อหาที่จะนำมาใช้ในกระบวนการทำให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลฯ ฯ ประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินในเด็ก และโภชนาการของเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
- 2) สอบถามความต้องการของผู้ปกครองในเรื่องที่ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน การเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน รวมทั้งศึกษาและสังเคราะห์จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

3) นำข้อมูลที่ได้มาศึกษาสังเคราะห์ และสร้างเป็นกรอบแนวคิดของเนื้อหาในกระบวนการทำให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลฯ ดังแผนภูมิที่ 2

แผนภูมิที่ 2 กรอบแนวคิดของเนื้อหาในกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู

โรคอ้วนในเด็กสาเหตุและผลกระทบ (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ)	คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน (กรมอนามัย)	หนังสือ ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน: ประสพการณ์ดำเนินนโยบายในต่างประเทศ (กรมอนามัย)	การดูแลเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน (แบบสอบถามความต้องการของผู้ปกครองในการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลฯ)
1. พันธุกรรม 2. สิ่งแวดล้อม 2.1 อาหาร 2.2 การเลี้ยงดู 2.3 การออกกำลังกาย 2.4 ปัจจัยแวดล้อมในชุมชนและสังคม 2.5 สภาวะเศรษฐกิจและสังคม 2.6 พฤติกรรมการบริโภค 2.7 ผลของโรคอ้วนต่อสุขภาพ	1. การจัดการอาหารสำหรับเด็กในวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน 2. ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยเรียน 3. หลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน 4. หลักการลดน้ำหนัก 5. ข้อเสนอแนะการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน	1. การแก้ไขและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็ก 2. การให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่พ่อแม่ ครู นักเรียน 3. พฤติกรรมการบริโภคที่ถูกหลัก 4. สารอาหารที่สำคัญ 5. การออกกำลังกาย	1. เด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกินมีลักษณะอย่างไร 2. อาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน 3. การป้องกันแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล 4. การประเมินภาวะโภชนาการในเด็กวัยอนุบาล

เนื้อหาในกระบวนการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลฯ แบ่งการให้ความรู้ออกเป็น 3 ด้านคือ		
1. ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล 1.1 ลักษณะของเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน 1.2 สาเหตุของการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล 1.3 ผลกระทบจากการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล 1.4 การลดความอ้วนในเด็กวัยอนุบาล	2. ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน 2.1 อาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน 2.2 อาหารว่างสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน 2.3 อาหารว่างที่ควรหลีกเลี่ยง	3. การป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล 3.1 บทบาทของพ่อแม่ในการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน 3.2 การประเมินและแปลผลภาวะโภชนาการในเด็ก 3.3 แนวทางการดูแลเพื่อป้องกันและรักษาโรคอ้วนในเด็ก

4) นำเนื้อหาในกระบวนการฯ มาจัดทำสื่อที่ใช้ในกระบวนการฯ ดังต่อไปนี้

1) คู่มือการให้ความรู้ 5 ชุด ประกอบด้วย

1.1 การสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุ

1.2 ภาวะโภชนาการเกินในเด็ก

1.3 คุณพ่อคุณแม่แบบอย่างที่ดีในการบริโภคของหนู

1.4 หลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน

1.5 การป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

2) วิดีทัศน์ประกอบการให้ความรู้ผู้ปกครองในการดูแลเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เรื่องโภชนาการเรื่อง ชีวิตน้อยๆ ของมดน้อยๆ จัดทำโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

3) สมุดบันทึกการรับประทานอาหารของลูกรัก

4) เอกสารแผ่นพับ

3.3 การสร้างแผนการดำเนินการของกระบวนการฯ ให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทุ และสื่อประกอบกระบวนการฯ มีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1) ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษสำหรับผู้ปกครอง และขั้นตอนการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุ จากเอกสาร ตำรา ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

2) นำหลักการ แนวคิด ขั้นตอนการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุของ ประพนธ์ ผาสุขยี่ด มากำหนดเป็นโครงสร้างขั้นตอนที่นำมาใช้ในการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุเรื่อง โภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

โดยรายละเอียดความแตกต่างระหว่างขั้นตอนการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุของ ประพนธ์ ผาสุขยี่ด และขั้นตอนที่นำมาใช้ในการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาทุเรื่องโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน นำเสนอในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบขั้นตอนการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาของ ประพนธ์ ผาสุขยี่ด และขั้นตอนที่นำมาใช้ในการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาเรื่องโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ขั้นตอนการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาของประพนธ์ ผาสุขยี่ด	ขั้นตอนที่นำมาใช้ในการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาเรื่องโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
1. วิสัยทัศน์ (หัวปลา) คือ การกำหนดเป้าหมาย หรือ ทิศทางของการจัดการความรู้ ว่าจัดความรู้ไปเพื่ออะไร ใช้วิธีใดที่จะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ตามที่ต้องการโดยใช้ความรู้เป็นฐาน	1. ขั้นตอนกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ (หัวปลา) 1.1 กิจกรรมการวางแผนดำเนินงาน ผู้วิจัยและผู้ปกครองร่วมกันกำหนดแผนการจัดการจัดกิจกรรมของกระบวนการประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม
2. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ตัวปลา) คือการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน เป็นการแลกเปลี่ยนความรู้จากประสบการณ์เดิม ข้อคิดเห็น การนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติ	2. ขั้นตอนแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ (ตัวปลา) แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนคือ 2.1 ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กิจกรรมการให้ความรู้ เป็นการให้ความรู้ผู้ปกครองในเรื่องภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาลฯ กิจกรรมการเล่าเรื่อง เป็นกิจกรรมกลุ่มย่อยที่ให้ผู้ปกครอง ได้ถ่ายทอดปัญหา ความสำเร็จในการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กให้กับผู้ปกครองท่านอื่นๆ ทราบ 2.2 ขั้นการนำไปปฏิบัติ กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติเป็นกิจกรรมที่ผู้ปกครองนำข้อความรู้ที่ได้รับปฏิบัติกับเด็กที่บ้าน กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้ปกครองถ่ายทอดประสบการณ์ที่ได้รับจากการนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติกับบุตรหลาน ที่บ้าน
3. คลังความรู้ (หางปลา) คือ การรวบรวมความรู้ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันหรือเผยแพร่แก่ส่วนรวม	3. ขั้นเก็บรวบรวมความรู้ (หางปลา) กิจกรรมสรุปความคิด เป็นกิจกรรมกลุ่มย่อยที่ผู้ปกครองนำข้อความรู้ที่ได้จากกิจกรรมต่างๆ มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ปกครองด้วยกัน เพื่อหาข้อสรุปความรู้ของกลุ่ม กิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้ ผู้ปกครองร่วมกันนำข้อความรู้ที่ได้มาจัดเก็บไว้ในรูปแบบของแผ่นพับตามความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคล เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

3) นำแนวคิด และทฤษฎีที่ศึกษามาสังเคราะห์ และสร้างแผนการดำเนินการของกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ประกอบด้วย 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ สัปดาห์ที่ 1

ติดต่อผู้บริหารโรงเรียน เพื่อขอเก็บข้อมูลจากผู้ปกครองและเด็กวัยอนุบาลชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนอนุบาลขอนแก่น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1 ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ปกครองทราบ โดยขอความร่วมมือจากผู้ปกครองที่มีบุตรหลานน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเข้าร่วมกระบวนการฯ และให้ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ ทำแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ชุดที่ 1

ระยะที่ 2 ดำเนินการทดลองใช้กระบวนการฯ สัปดาห์ที่ 2-9

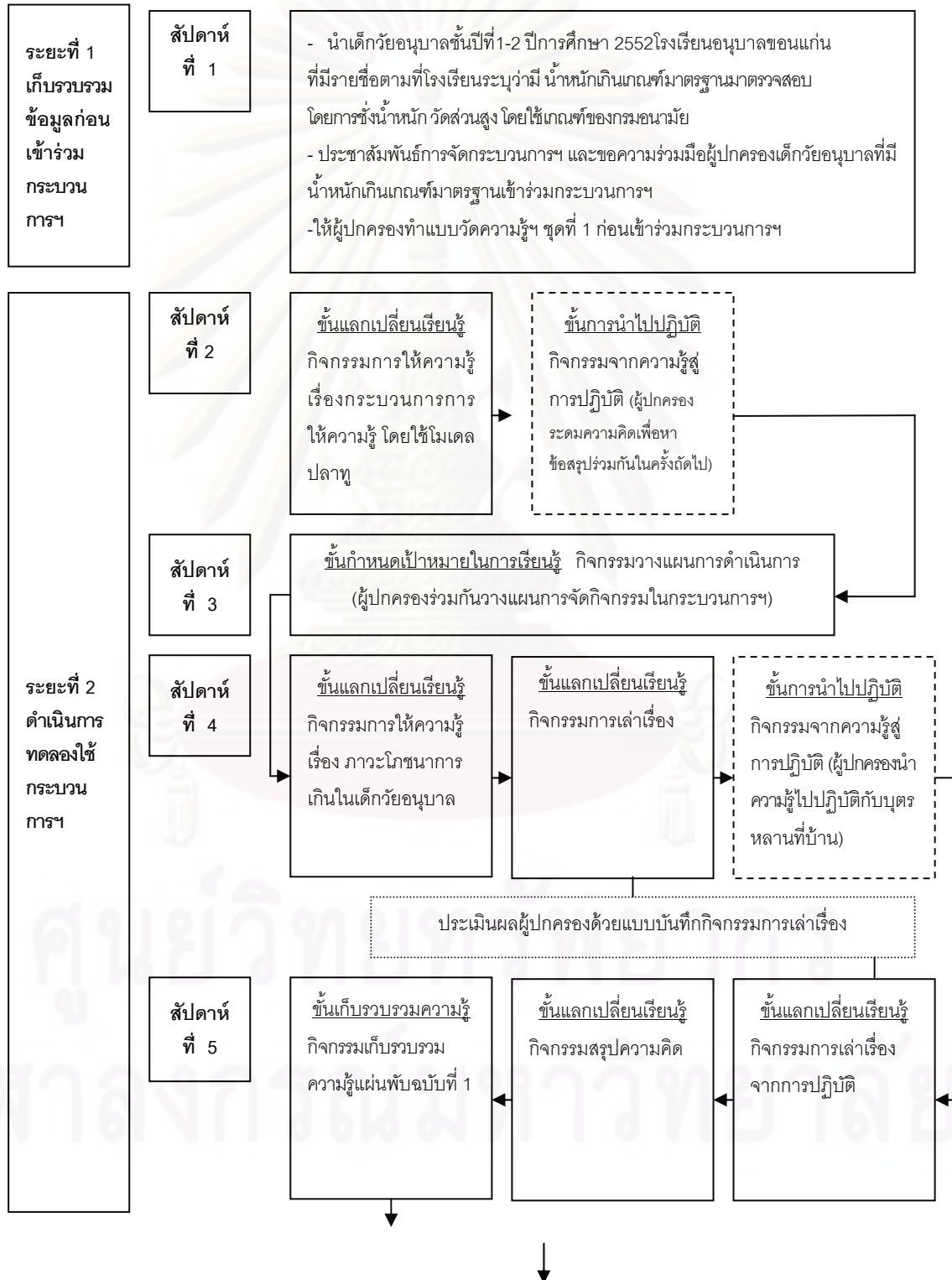
ดำเนินการทดลองใช้กระบวนการฯ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์โดยผู้ปกครองร่วมกันวางแผนการจัดกิจกรรมฯ แลกเปลี่ยนความรู้ในด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยผ่านกิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมการเล่าเรื่อง กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติกิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ กิจกรรมสรุปความคิด และกิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้ โดยให้ผู้ปกครองเลือกเข้าร่วมกิจกรรมเพียง 1 วัน จากที่จัดขึ้นทั้งหมด 2 วัน คือวันจันทร์ และวันอังคาร วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ตั้งแต่เวลา 16.00-17.30 น.

ระยะที่ 3 เก็บรวบรวมข้อมูลหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ สัปดาห์ที่ 10

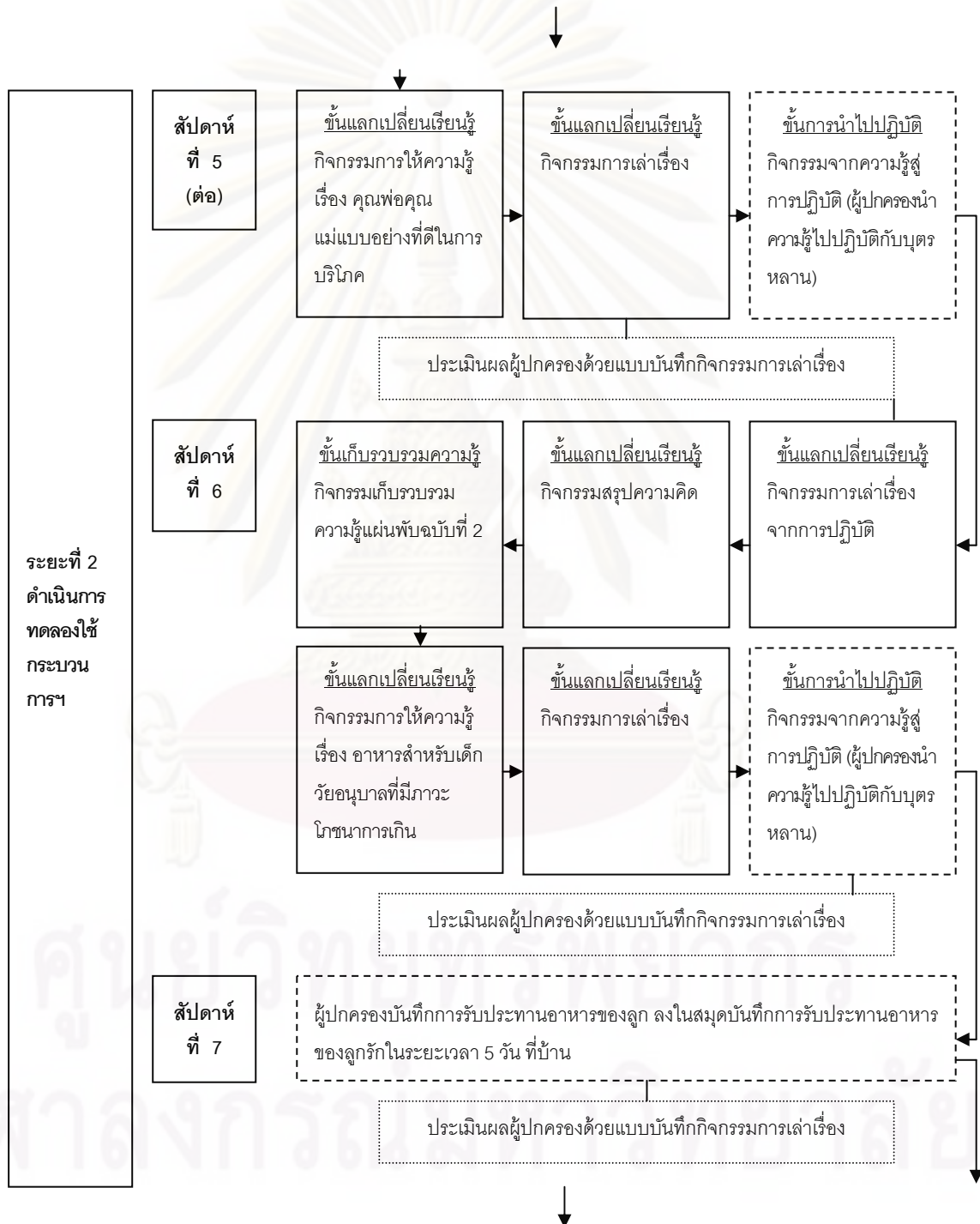
ให้ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ ทำแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ชุดที่ 2

ผู้วิจัยได้นำระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลของกระบวนการฯ ที่สร้างขึ้นมากำหนดรายละเอียดแผนการดำเนินการวิจัยของกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทูน่าเสนอไว้ในแผนภูมิที่ 3 และสื่อที่ใช้ในกระบวนการฯ นำเสนอในตารางที่ 3

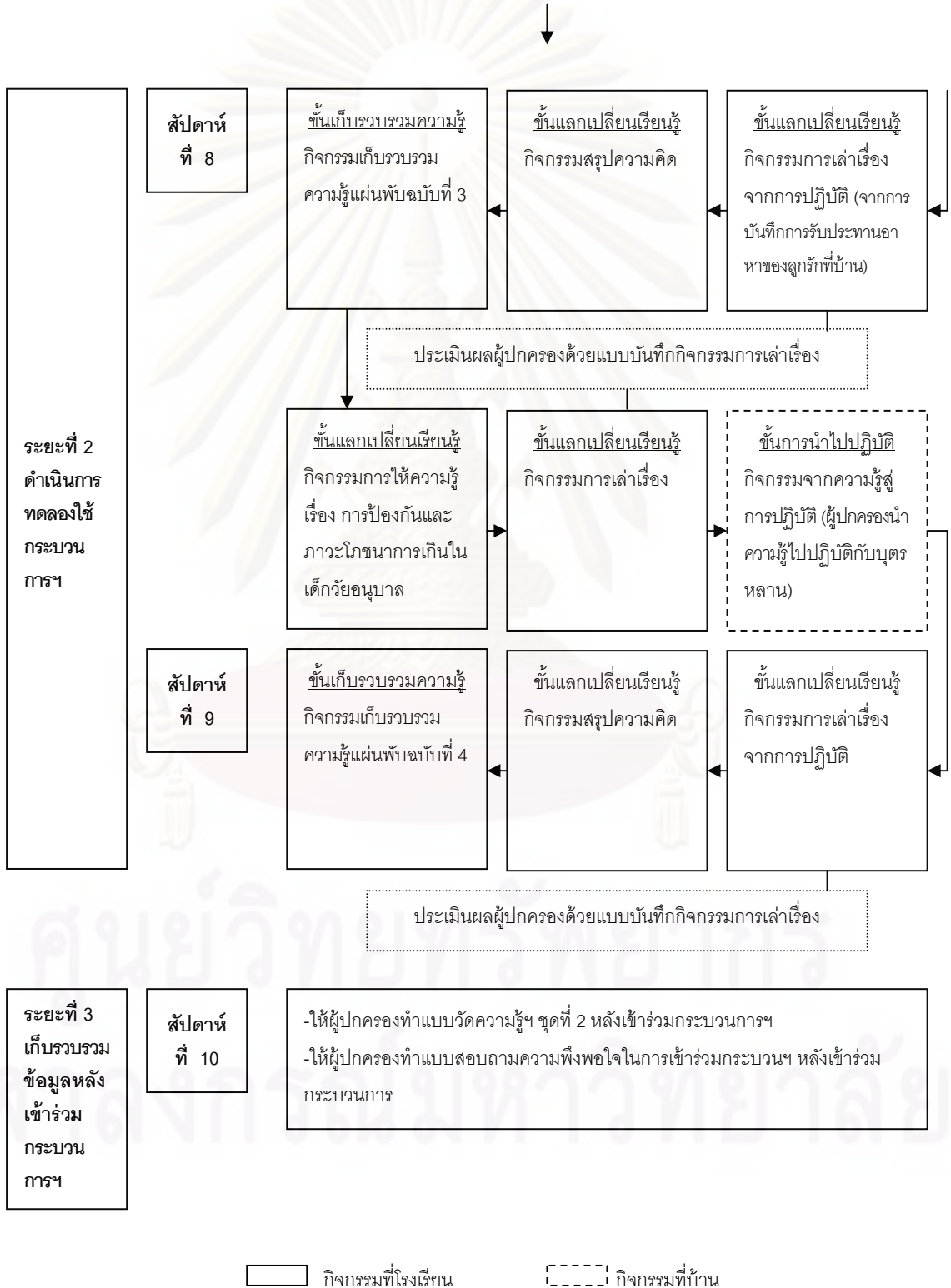
แผนภูมิที่ 3 แผนการดำเนินการวิจัยของกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู



แผนภูมิที่ 3 (ต่อ) แผนการดำเนินการวิจัยของกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู



แผนภูมิที่ 3 (ต่อ) แผนการดำเนินการวิจัยของกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู



ตารางที่ 3 สื่อที่ใช้ในกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ระยะเวลา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
สัปดาห์ที่ 1	ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ 1. คัดเลือกเด็กวัยอนุบาลชั้นปีที่ 1-2 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน 2. ประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกระบวนการฯ แก่ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลฯ 3. รับสมัครผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลฯเข้าร่วมกระบวนการฯ	1. เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนักส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี ของกรมอนามัย 2. ป้ายประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกระบวนการฯ 3. โบสถ์ครเข้าร่วมกระบวนการฯ
สัปดาห์ที่ 2	ขั้นดำเนินการทดลองใช้กระบวนการฯ 1. ให้ความรู้ผู้ปกครองในเรื่องกระบวนการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาหู	1. คู่มือการให้ความรู้ เรื่องการสร้างความรู้แบบโมเดลปลาหู 2. Power Point การบรรยายเกี่ยวกับสร้างความรู้แบบโมเดลปลาหู
สัปดาห์ที่ 3	ขั้นดำเนินการทดลองใช้กระบวนการฯ 1. ผู้วิจัยและผู้ปกครองร่วมกันในการกำหนดการดำเนินการจัดกิจกรรมของกระบวนการฯ ประกอบด้วย 1.1 วัน เวลาในการเข้าร่วมกระบวนการฯ 1.2 กิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการฯ 1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลความรู้ที่ได้รับ	1. แบบบันทึกการดำเนินการจัดกิจกรรมฯ
สัปดาห์ที่ 4	ขั้นดำเนินการทดลองใช้กระบวนการฯ ด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล 1. ให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง เรื่องภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล	1. คู่มือการให้ความรู้ เรื่องภาวะโภชนาการเกินในเด็ก 2. Power point ประกอบการบรรยายความรู้ เรื่องภาวะโภชนาการเกินในเด็ก

ตารางที่ 3 (ต่อ) สื่อที่ใช้ในกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ระยะเวลา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
สัปดาห์ที่ 5	<p>ขั้นตอนการทดลองใช้กระบวนการฯ ด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล</p> <p>1. ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาลเรื่อง คุณพ่อคุณแม่ แบบอย่างที่ดีในการบริโภคของหนู</p>	<p>1. คู่มือการให้ความรู้ เรื่องคุณพ่อคุณแม่ แบบอย่างที่ดีในการบริโภคของหนู</p> <p>2. Power point ประกอบการบรรยายความรู้ เรื่องคุณพ่อคุณแม่ แบบอย่างที่ดีในการบริโภคของหนู</p> <p>3. วิดีทัศน์เรื่อง ชีวิตน้อยๆ ของมดน้อย</p> <p>4. แผ่นพับฉบับที่ 1</p>
สัปดาห์ที่ 6	<p>ขั้นตอนการทดลองใช้กระบวนการฯ ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน</p> <p>1. ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในเรื่อง หลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน</p> <p>2. ผู้วิจัยให้ผู้ปกครองแต่ละท่านคิดเมนูอาหารว่าง จากอุปกรณ์ที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้ ท่านละ 1 อย่าง พร้อมทั้งตั้งชื่อและอธิบายขั้นตอนการทำอาหารว่างและบอกประโยชน์ของอาหารว่างนั้นได้</p>	<p>1. คู่มือการให้ความรู้ เรื่อง หลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน</p> <p>2. Power point ประกอบการบรรยายความรู้ เรื่องหลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน</p> <p>3. วิดีทัศน์เรื่อง ชีวิตน้อยๆ ของมดน้อย</p> <p>4. กิจกรรมทำอาหาร</p> <p>5. แผ่นพับฉบับที่ 2</p>
สัปดาห์ที่ 7	<p>ขั้นตอนการทดลองใช้กระบวนการฯ ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน</p> <p>1. ผู้ปกครองบันทึกการรับประทานอาหารของลูกในระยะเวลา 5 วันขณะอยู่ที่บ้าน</p>	<p>1. สมุดบันทึก การรับประทานอาหารของลูก</p>

ตารางที่ 3 (ต่อ) สื่อที่ใช้ในกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ระยะเวลา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
สัปดาห์ที่ 8	ขั้นดำเนินการทดลองใช้กระบวนการฯ 1. ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล เรื่องการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล	1. คู่มือการให้ความรู้ เรื่อง การป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล 2. Power point การป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล 3. แผ่นพับฉบับที่ 3
สัปดาห์ที่ 9	ขั้นดำเนินการทดลองใช้กระบวนการฯ 1. สรุปความรู้ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในเรื่องการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล	1. Power point การป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล 2. แผ่นพับฉบับที่ 4
สัปดาห์ที่ 10	ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูลหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ 1. ผู้ปกครองทำแบบวัดความรู้ ชุดที่ 2 หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ	1. แบบวัดความรู้ ชุดที่ 2 หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ

4) นำแผนการดำเนินการฯ และสื่อทั้งหมดไปเสนอผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม สื่อ และการประเมินผลแล้วนำคำแนะนำมาปรับปรุงแก้ไขเป็นแผนดำเนินการของกระบวนการฯ ก่อนนำไปทดลองใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้คำแนะนำในการปรับปรุงแผนการดำเนินการและสื่อ ดังนี้

5) ควรมีเกม หรือกิจกรรมนันทนาการในแผนการดำเนินการฯ เพื่อสร้างความคุ้นเคย และความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ปกครองใน 2-3 สัปดาห์ของการเข้าร่วมกิจกรรม

6) ปรับภาษาที่ใช้ในคู่มือการให้ความรู้ และตัดเนื้อหาบางส่วนออกเพื่อความกระชับและตรงประเด็นกับเนื้อหามากยิ่งขึ้น เพิ่มรูปภาพแทนตัวหนังสือเพื่อเพิ่มความน่าสนใจในการอ่าน

7) นำแผนการดำเนินการฯ ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากร ที่โรงเรียนเทศบาลสวนสนุก สังกัดสำนักการศึกษาเทศบาลนครขอนแก่น จำนวน 30 คน เพื่อดูความเหมาะสมของกิจกรรม สื่อ ระยะเวลาที่ใช้ ตลอดจนปัญหาที่พบในระหว่างดำเนินการกิจกรรม

4. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยนี้ คือ แบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 2 ชุด ซึ่งมีลักษณะและขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

4.1 ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ชุดที่ 1 ใช้ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ และชุดที่ 2 ใช้หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ลักษณะของแบบวัดความรู้ ทั้ง 2 ชุด เป็นแบบวัดความรู้ที่มีโครงสร้างเหมือนกัน จำนวนชุดละ 25 ข้อ

4.2 การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.2.1 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) การสร้างแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 2 ชุดมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1) กำหนดจุดประสงค์ของการทดสอบ โดยพิจารณาจากจุดประสงค์ของแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และกำหนดอัตราส่วนของข้อสอบจากเนื้อหาทั้ง 3 ด้าน คือ

1.1.1) ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

1.1.2) ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน

1.1.3) ด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะ โภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

1.2) ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล และหลักการสร้างแบบทดสอบประเภทปรนัย จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3) กำหนดลักษณะของแบบวัดความรู้ฯ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 38 ข้อ

1.4) สร้างเกณฑ์ในการให้คะแนนแบบวัดความรู้ฯ ทั้ง 2 ชุด โดยให้คะแนนข้อที่ตอบถูกเป็น 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิดหรือไม่ตอบเป็น 0 คะแนน

1.5) นำเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาลทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน และด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล มากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน นำเสนอในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 กรอบแนวคิดในการสร้างแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

เนื้อหา	ความหมาย	พฤติกรรมของผู้ปกครองที่พึงประสงค์
1. ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล	การที่ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน สาเหตุ ผลกระทบและการลดน้ำหนักในเด็กวัยอนุบาลฯ มีความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของตนในการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้ห่างไกลภาวะโภชนาการเกิน	<ol style="list-style-type: none"> 1. บอกได้ว่าเด็กมีภาวะโภชนาการเกินหรือไม่ โดยใช้วิธีการสังเกตเด็ก 2. บอกถึงสาเหตุของการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กได้ 3. บอกถึงผลกระทบจากการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กได้ 4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารขม น้ำดื่มตามสื่อ และเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ 5. กำหนดระยะเวลาการดูโทรทัศน์ เล่นเกม กับบุตรหลาน 6. ไม่ชมโทรทัศน์ เล่นเกม อินเทอร์เน็ต ระหว่างรับประทานอาหาร 7. จัดบริเวณห้องรับประทานอาหารไม่ให้มีโทรทัศน์ หรือปิดโทรทัศน์ ขณะรับประทานอาหาร 8. จัดวางอาหารผลไม้ที่มีประโยชน์ไว้ในที่ที่สะดวกต่อการหยิบอาหารรับประทาน

ตารางที่ 4 (ต่อ) กรอบแนวคิดในการสร้างแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

เนื้อหา	ความหมาย	พฤติกรรมของผู้ปกครองที่พึงประสงค์
2. ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน	การที่ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหาร สารอาหาร การจัดอาหาร อาหารว่าง สำหรับเด็กวัยอนุบาลฯ	<ol style="list-style-type: none"> 1. การจัดอาหารครบ 5 หมู่ ให้เด็กรับประทาน 2. การจัดอาหารประเภท ต้ม ตุ่น นึ่ง ย่างอบ ให้เด็กรับประทาน 3. การจัดผลไม้สด เป็นอาหารว่าง ให้เด็กรับประทาน 4. การจัดเครื่องดื่มประเภท น้ำเปล่า น้ำผลไม้สด หรือนมพร่องมันเนย นมรสจืด ให้เด็กรับประทาน 5. ไม่ซื้ออาหาร ขนม เครื่องดื่มที่ส่งผล ให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกิน เก็บไว้ในบ้าน
3. ด้านการป้องกันและ แก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล	การที่ผู้ปกครอง มีความรู้ในการสอนและเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายแก่เด็กวัยอนุบาลฯ และมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล	<ol style="list-style-type: none"> 1. เป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร สอนและชักจูงให้เด็กรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ 2. การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเด็กเป็นประจำทุกเดือน 3. การออกกำลังกาย ทำกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และชักชวนเด็กทำกิจกรรมร่วมด้วย

4.2.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. นำแบบวัดความรู้ฯ ทั้ง 2 ชุด ที่สร้างขึ้นไปเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความตรงตามเนื้อหา โดยวิธีตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาหรือ วัตถุประสงค์ (IOC) ซึ่งค่าความตรงตามเนื้อหาที่อยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้จะต้องมีค่ามากกว่า 0.5 ขึ้นไป ผลการตรวจสอบค่าความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดความรู้ฯ ทั้ง 2 ชุด พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.60-1.00 (ดูรายละเอียดภาคผนวก จ ตารางที่ 14) โดยเป็นค่าที่สามารถนำไปใช้ได้ และผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้คำแนะนำในการปรับปรุงแบบวัดความรู้ฯ ทั้ง 2 ชุด ดังนี้

1.1 แก้ไขรายละเอียดในสถานการณ์บางข้อ โดยบรรยายสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้ละเอียด ชัดเจน เพื่อป้องกันความสับสนของผู้ปกครองในการเลือกคำตอบ

1.2 ปรับภาษาที่ใช้ในข้อคำถาม และตัวเลือกในบางข้อ โดยเปลี่ยนให้เป็นคำที่สามารถอ่านเข้าใจได้ง่าย เหมาะสมกับสถานการณ์ ไม่คลุมเครือ

2. นำแบบวัดความรู้ฯ ทั้ง 2 ชุดที่ปรับปรุงและแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2-3 โรงเรียนเทศบาลสวนสนุก สังกัดสำนักงานการศึกษาเทศบาลนครขอนแก่น จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากร แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ทำการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดความรู้เป็นรายข้อเพื่อหาค่าอำนาจจำแนก และค่าระดับความยาก โดยเกณฑ์ที่ใช้ได้คือมีค่าระดับความยาก 0.20-0.80 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20 ขึ้นไปจนถึง 1

ผลจากการวิเคราะห์คุณภาพ พบว่าแบบวัดความรู้ฯ ชุดที่ 1 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.00-0.75 และมีค่าระดับความยากอยู่ระหว่าง 0.13-1 แบบวัดความรู้ฯ ชุดที่ 2 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.00-0.75 และมีค่าระดับความยากอยู่ระหว่าง 0.56-1 ทำให้แบบวัดความรู้ฯ ชุดที่ 1 และแบบวัดความรู้ฯ ชุดที่ 2 มีข้อสอบที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์จำนวน 13 ข้อ เหลือข้อสอบจำนวน 25 ข้อ (ดูรายละเอียดภาคผนวก จ ตารางที่ 15)

3. นำแบบวัดความรู้ฯ ทั้ง 2 ชุดมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบวัดความรู้ฯ ชุดที่ 1 เท่ากับ 0.691 และได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบวัดความรู้ฯ ชุดที่ 2 เท่ากับ 0.679 ซึ่งแบบวัดความรู้ฯ ทั้ง 2 ชุด จัดได้ว่ามีค่าความเที่ยงที่อยู่ในระดับที่สามารถนำไปใช้ได้

4. จากการคัดเลือกข้อสอบให้เหลือชุดละ 25 ข้อ แบบวัดความรู้ฯ ชุดที่ 1 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.25-0.75 และมีค่าระดับความยากอยู่ระหว่าง 0.38-0.75 และแบบวัดความรู้ฯ ชุดที่ 2 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.25-0.75 และมีค่าระดับความยากอยู่ระหว่าง 0.56-0.75 ซึ่งแบบวัดความรู้ฯ ทั้ง 2 ชุด ประกอบด้วยเนื้อหาและจำนวนข้อ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 โครงสร้างเนื้อหาที่กำหนดเป็นสถานการณ์ปัญหาในแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการ
สำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

เนื้อหา	แบบวัดความรู้ฯ			
	ชุดที่ 1		ชุดที่ 2	
	จำนวน ข้อ	ข้อที่	จำนวน ข้อ	ข้อที่
ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็ก				
วัยอนุบาล				
1. อิทธิพลของสื่อต่อการบริโภคของเด็ก	4	1-4	4	1-4
2. ปัจจัยแวดล้อมในชุมชนที่ส่งผลให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกิน	1	5	1	5
3. วิธีในการเลี้ยงดูเด็กให้เสี่ยงต่อการมีภาวะโภชนาการเกิน	3	6,7,9	3	6,7,9
4. การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน	1	8	1	8
ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มี				
ภาวะโภชนาการเกิน				
5. อาหารและสารอาหารที่เด็กควรได้รับในแต่ละวัน	1	10	1	10
6. การจัดอาหารสำหรับเด็ก	2	11-13	2	11-13
7. วิธีการเลือกซื้ออาหาร	1	14	1	14
8. การจัดของว่าง	2	15,17	2	15,17
ด้านการป้องกันและ แก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็ก				
วัยอนุบาล				
9. บทบาทของพ่อแม่ในการสอนให้เด็ก เลือกรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์	4	16,18 21,24	4	16,18 21,24
10. บทบาทของพ่อแม่ในการสอนให้เด็ก เลือกรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์	4	16,18 21,24	4	16,18 21,24
11. บทบาทของพ่อแม่ในการสอนให้เด็ก เลือกรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์	4	16,18 21,24	4	16,18 21,24
12. บทบาทของพ่อแม่ในการเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภค อาหาร	2	19,22	2	19,22
13. บทบาทของพ่อแม่ในการสนับสนุนให้เด็กออกกำลังกาย และทำกิจกรรมร่วมกัน	2	20,23	2	20,23
14. การประเมินภาวะโภชนาการเด็ก	1	25	1	25

4.3 การสร้างเอกสารประกอบการดำเนินการใช้กระบวนการฯ

เอกสารประกอบการดำเนินการฯ ประกอบด้วย แบบบันทึกการเล่าเรื่อง แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ และแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ การให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทุ

4.3.1 การสร้างเอกสารประกอบการดำเนินการใช้กระบวนการฯ

1) แบบบันทึกการเล่าเรื่อง มีลักษณะเป็นแบบบันทึกปลายเปิด ใช้สำหรับบันทึกการเล่าเรื่องของผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ ระหว่างที่ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมการเล่าเรื่อง กิจกรรมการเล่าจากการปฏิบัติ และกิจกรรมการเล่าเรื่องจากสมุดบันทึกการรับประทานอาหารของลูกกรัก ในแต่ละสัปดาห์

2) แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ มีลักษณะเป็นแบบสังเกตปลายเปิด ใช้สำหรับบันทึกพฤติกรรมของผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ และระหว่างที่ผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ ในแต่ละสัปดาห์

3) แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

3.1 ศึกษาหลักเกณฑ์การสร้างแบบประเมินความพึงพอใจจากเอกสารตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และกำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ การให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทุ นำเสนอรายละเอียดในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 กรอบแนวคิดในการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ การให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทุ

องค์ประกอบ	ประเด็นคำถาม
1. กระบวนการให้การศึกษา การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทุ	1. การมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย วางแผนดำเนินการให้การศึกษาด้านโภชนาการของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทุ
	2. ความพึงพอใจในกิจกรรมของการให้การศึกษาด้านโภชนาการของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทุ
	3. ความสอดคล้องต่อเนื่องของแต่ละกิจกรรม

ตารางที่ 6 (ต่อ) กรอบแนวคิดในการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู

องค์ประกอบ	ประเด็นคำถาม
	4. การมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรม
	5. การใช้ภาษา น้ำเสียงของผู้วิจัย
	6. เนื้อหาที่ใช้ ระยะเวลา มีความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม
	7. การมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย วางแผนดำเนินการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู
	8. ความพึงพอใจในกิจกรรมของการให้การศึกษาด้านโภชนาการของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู
	9. ความสอดคล้องต่อเนื้อหาของแต่ละกิจกรรม
	10. การมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรม
	11. การใช้ภาษา น้ำเสียงของผู้วิจัย
	12. เนื้อหาที่ใช้- ระยะเวลา มีความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม
	13. ความรู้ที่ได้รับหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม
	14. ความรู้ที่ได้รับจากการนำไปปฏิบัติจริง
	15. ความเหมาะสมของสื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม
	16. ความเหมาะสมของสถานที่ ระยะเวลา บรรยากาศ สภาพแวดล้อมในการทำกิจกรรม

3.2 กำหนดลักษณะของแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในการดำเนินการของกระบวนการฯ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นคำถามชนิดเลือกตอบจำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจในการดำเนินการของกระบวนการฯ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากการเข้าร่วมกระบวนการฯ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด

3.3 กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความหมายของมาตราชัดประมาณค่าระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

4.3.2 การตรวจสอบคุณภาพของเอกสารประกอบการดำเนินการใช้กระบวนการฯ

1) นำแบบบันทึกการเล่าเรื่อง และแบบสังเกตพฤติกรรมของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเพื่อให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข ให้มีความเหมาะสมสำหรับนำไปใช้จริงต่อไป

2) นำแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ ให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทุ ที่สร้างเสร็จแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสม พร้อมทั้งหาค่าความตรงของเครื่องมือ (IOC) โดยค่าความตรงที่อยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้จะต้องมีค่ามากกว่า 0.5 ขึ้นไป ผลการตรวจสอบค่าความตรงตามเนื้อหาพบว่า มีค่าอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 โดยเป็นค่าที่สามารถนำไปใช้ได้ (ดูรายละเอียดภาคผนวก ๑ ตารางที่ 16) และผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้คำแนะนำในการปรับภาษาที่ใช้ในข้อคำถามเพื่อให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น นำแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ ที่ปรับปรุงและแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับผู้ปกครองนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2-3 โรงเรียนสวนสนุก สังกัดสำนักงานการศึกษาเทศบาลนครขอนแก่น ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 30 คน และนำมาหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงเท่ากับ 0.850 โดยเป็นค่าที่จัดได้ว่ามีค่าความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์สูง โดยจะใช้แบบสอบถามความพึงพอใจ เก็บข้อมูลหลังจากที่ผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ แล้ว

5. การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งการดำเนินการเป็น 3 ระยะดังต่อไปนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ ดำเนินการทดลองใช้กระบวนการฯ และเก็บรวบรวมข้อมูลหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ

- 5.1) ระยะที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ สัปดาห์ที่ 1
- 5.1.1) ติดต่อผู้บริหารโรงเรียน เพื่อขอเก็บข้อมูลจากผู้ปกครองและเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 โรงเรียนอนุบาลขอนแก่น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1
- 5.1.2) ขอข้อมูลรายงานภาวะโภชนาการของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 จากทางโรงเรียนอนุบาลขอนแก่น และทำการตรวจสอบรายชื่อนักเรียน ที่ทางโรงเรียนระบุว่า มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
- 5.1.3) นำเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 ที่มีรายชื่อตามที่โรงเรียนระบุว่า มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมาตรวจสอบ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง โดยใช้เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนักส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปีของกรมอนามัย
- 5.1.4) ขอความร่วมมือจากผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลอนุบาลชั้นปีที่ 1-2 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเข้าร่วมกระบวนการฯ
- 5.1.5) ให้ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ ทำแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ชุดที่ 1
- 5.2) ระยะที่ 2 ดำเนินการทดลองใช้กระบวนการฯ สัปดาห์ที่ 2-9
- 5.2.1) ดำเนินการทดลอง ตามขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมฯ ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ในวันจันทร์และวันอังคาร ตั้งแต่เวลา 16.00-17.30 น.
- 5.3) ระยะที่ 3 เก็บรวบรวมข้อมูลหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ สัปดาห์ที่ 10
- 5.3.1) ให้ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ ทำแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ชุดที่ 2

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูล

- 6.1) การวิเคราะห์ค่าทางสถิติของคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลฯ ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ มีวิธีดำเนินการ ดังนี้
- 6.1.1) นำแบบวัดความรู้โภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลฯ ทั้ง 2 ชุด มาตรวจให้คะแนนคำนวณหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS 14.0 for windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- 6.1.2) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS 14.0 for windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล

6.1.3) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่อง โภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะ โภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการ เกิน และด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลังเข้าร่วม กระบวนการฯ

6.1.4) นำเสนอข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน ความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในรูป ตารางประกอบความเรียง

6.2) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับผลของการใช้กระบวนการทำให้การศึกษาด้าน โภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาหัว ดังนี้

6.2.1) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการจัดบันทึกคำพูดของผู้ปกครองแต่ละท่านในกิจกรรมการเล่าเรื่อง กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ และกิจกรรมบันทึก การรับประทานอาหารของลูก จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาทำการสรุปและวิเคราะห์ เพื่อนำเสนอ ความรู้ความเข้าใจของผู้ปกครองในเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

6.2.2) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับผู้ปกครองในกระบวนการ ทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมของผู้ปกครอง ในการเข้าร่วมกระบวนการฯ ก่อนและระหว่างที่ผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ

6.3) วิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ โดยนำแบบสอบถาม ความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ มาดำเนินการวิเคราะห์ ดังนี้

6.3.1) คำนวณหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS 14.0 for windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นนำค่าเฉลี่ยที่ได้มาแปลความหมาย ตามเกณฑ์ในการพิจารณา ความหมายของมาตรฐานค่าระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

6.3.2) นำเสนอข้อมูลโดยการแสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปล ความหมายของระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ ในรูปตารางประกอบ ความเรียง

6.3.3) นำเสนอข้อมูลจากคำถามปลายเปิดในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเรื่องผลของการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาหู ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ชุดที่ 1 ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ แบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานชุดที่ 2 หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาวิเคราะห์ผลและนำเสนอ โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าทางสถิติของคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานก่อน และหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ

1.1 การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ

1.2 การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำแนกเป็นรายด้าน ประกอบด้วย ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน และด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับผลของการใช้กระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาหู มีดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน ด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับผู้ปกครองในการให้ความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

3.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ

3.1.2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจ ของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

3.1.3 ปัญหาที่พบและข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกระบวนการฯ

เพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองและการแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ของผู้ปกครองด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	สถิติทดสอบ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าทางสถิติของคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ

1.1 การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ นำเสนอในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ

เวลา	\bar{X}	S.D.	t
ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ	10.29	2.45	19.96*
หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ	21.07	1.68	

* p < .05

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ เท่ากับ 10.29 หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ เท่ากับ 21.07 และเมื่อใช้สถิติทดสอบค่า t พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ

1.2 เปรียบเทียบคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลเป็นรายด้านก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ

การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเป็นรายด้านประกอบด้วย ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน และด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ นำเสนอในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ

เวลา	\bar{X}	S.D.	t
ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ	2.71	1.41	14.22*
หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ	7.75	1.00	

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลฯ ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาลก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ เท่ากับ 2.71 หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ เท่ากับ 7.75 และเมื่อใช้สถิติทดสอบค่า t พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลฯ ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ

2.2.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่อง โภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ นำเสนอในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ

เวลา	\bar{X}	S.D.	t
ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ	3.43	1.35	9.67*
หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ	6.07	0.60	

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลฯ ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ เท่ากับ 3.43 หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ เท่ากับ 6.07 และเมื่อใช้สถิติทดสอบค่า t พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลฯ ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ

2.2.3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาลก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ นำเสนอในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ

เวลา	\bar{X}	S.D.	t
ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ	4.14	1.46	11.18*
หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ	7.75	1.04	

* $p < .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลฯ ด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ เท่ากับ 4.14 หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ เท่ากับ 7.75 และเมื่อใช้สถิติทดสอบค่า t พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลฯ ด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับผลของการใช้กระบวนการการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู มีดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกิน ด้านอาหารและสารอาหาร ด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกิน ดังนี้

1) ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ในกิจกรรมการเล่าเรื่อง ผู้ปกครองได้เล่าเรื่องจากประสบการณ์เดิมในการดูแลเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ดังตัวอย่าง

“ไม่อยากให้ลูกลดความอ้วน เพราะไม่ชอบให้ลูกผอม”

คุณแม่น้องพลอย

“ที่น้องกอล์ฟมีรูปร่างใหญ่คุณแม่คิดว่าเพราะน้องโตตามอายุ ประกอบกับคุณตา คุณยาย คุณแม่กระดุกใหญ่หมดทั้งบ้าน”

คุณแม่น้องกบ

กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ ผู้ปกครองเล่าความสำเร็จที่ได้จากการนำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมการเล่าเรื่อง คู่มือการให้ความรู้ไปปฏิบัติกับบุตรหลาน และนำความรู้ที่ได้รับจากการปฏิบัติมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ปกครองท่านอื่น ดังตัวอย่าง

“ได้พาน้องข้าวฟ่างไปซื้อเสื้อผ้า ลูกอยากใส่เสื้อผ้าสวยๆ แต่ไม่มีไซส์ที่เท่ากับตัวลูก ลูกเสียใจและเสียตายนมาก พี่จึงถามลูกไปว่าลูกรู้แล้วใช่ไหม ถ้าลูกอ้วนลูกจะไม่ได้ใส่เสื้อผ้าสวยๆ ที่ลูกชอบ ถ้าลูกอยากใส่เสื้อผ้าสวยๆ ได้ ลูกต้องไม่ซื้อน้ำอัดลม ขนมหน้าโรงเรียนรับประทาน”

คุณแม่น้องข้าวฟ่าง

“ปกติที่บ้านเวลารับประทานอาหารเย็น จะจัดอาหารให้ลูกรับประทานก่อนเพราะกลัวลูกหิว แต่หลังจากนี้คงต้องวางแผนการรับประทานอาหารให้รับประทานพร้อมหน้ากันทั้งครอบครัวแล้ว”

คุณแม่น้องเจได

2) ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจากกิจกรรมการเล่าเรื่องผู้ปกครองได้เล่าเรื่องจากประสบการณ์เดิมในการดูแลเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ดังตัวอย่าง

“คุณแม่ไม่ได้ลดปริมาณอาหารที่น้องรับประทาน เพราะน้องยังเด็กและอยู่ในวัยเจริญเติบโต ถ้าจำกัดการรับประทานกลัวน้องจะเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่”

คุณแม่น้องแคท

“เคยห้ามไม่ให้น้องรับประทานขนมและดื่มน้ำอัดลม แต่ห้ามไม่ฟัง เพราะน้องแอบไปรับประทาน และที่บ้านมีผู้ใหญ่หลายคนและมักจะตามใจน้อง ถ้าน้องอยากรับประทานอะไรก็จะหาให้”

คุณพ่อน้องพัตเตอร์

กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ ด้วยการนำความรู้ที่ได้รับจาก กิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมการเล่าเรื่อง คู่มือการให้ความรู้ ไปปฏิบัติกับบุตรหลานในเรื่องของ อาหาร และสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน นำความรู้ที่ได้รับและ ประสบความสำเร็จจากการปฏิบัติมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ปกครองท่านอื่น ดังตัวอย่าง

“ชวนลูกมาทำอาหารด้วยกัน จะถามลูกว่าวันนี้หนูอยากกินอาหาร อะไร อาหารที่จะทำมีส่วนประกอบอะไรบ้าง ถ้าวันไหนทำอาหารที่มีผักเป็นส่วน ประกอบลูกจะรับประทานผักในจานที่ลูกทำจนหมด และพี่ก็จะชมเมื่อเค้าทานผัก”

คุณแม่ น้องข้าวปั้น

“ซื้อหนังสือทำอาหารสำหรับเด็ก มาดูวิธีการจัดจานอาหาร การทำอาหาร ลูกชอบอาหารที่ทำให้มากเพราะอาหารมีสีสันสวยงามน่ารับประทาน และเราก็มา ประยุกต์ให้มีสารอาหารครบถ้วนให้ลูกรับประทาน”

คุณแม่ น้องเพลง

“อย่างเวลารับประทานผัก หรืออาหารที่ลูกไม่ชอบ ก็จะชักชวนลูกให้ ลองชิมก่อนโดยคุณแม่จะบอกว่าผักอันนี้อร่อยนะ หวานดีนะ ถ้ารับประทานเข้าไป ไปแล้วจะแข็งแรงเหมือนป๊อบอาย ลูกก็จะทานผัก หรืออาหารชนิดนั้น”

คุณแม่ น้องปิ่นปิ่น

3) ด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล จากกิจกรรมการเล่าเรื่อง ผู้ปกครองเล่าเรื่องจากประสบการณ์เดิมในการดูแลเด็กวัยอนุบาลที่มี น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ดังตัวอย่าง

“มีตาชั่งน้ำหนักไว้ที่บ้าน จะชั่งน้ำหนักและส่วนสูงน้องทุกเดือน เวลาออกไปเที่ยวห้างที่มีตาชั่งแบบหยอดเหรียญ ก็พาน้องไปชั่งบ้าง”

คุณแม่ น้องพิม

“เวลาทำงานบ้านมักจะทำให้ลูกนั่งอยู่เฉยๆ บนโซฟา เพราะกลัวลูก
 สิ้นลั้ม ไม่เคยคิดเลยว่าทำให้ลูกช่วยทำงานบ้าน จะช่วยให้ลูกได้ออกกำลังกาย
 อาจจะต้องมอบหมายงานบ้านง่ายๆ ให้ลูกบ้างแล้ว”

คุณแม่ห้องที่ดี

กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ ด้วยการนำความรู้ที่ได้รับจาก
 กิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมการเล่าเรื่อง คู่มือการให้ความรู้ ไปปฏิบัติกับบุตรหลานที่มีน้ำหนัก
 เกินเกณฑ์มาตรฐาน ในเรื่องของการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล
 ผู้ปกครองนำความรู้ที่ได้รับจากการปฏิบัติและประสบความสำเร็จมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ
 ผู้ปกครองท่านอื่น ดังตัวอย่าง

“เวลารับประทานอาหาร จะอธิบายให้ลูกฟังว่าอาหารชนิดใดรับประทาน
 แล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย ในวันเสาร์ อาทิตย์ก็จะพาน้องไปออกกำลังกายโดย
 การเรียนว่ายน้ำค่ะ”

คุณแม่ห้องม่อน

“พาลูกไปปั่นจักรยาน วิ่ง เดินเล่นในช่วงตอนเย็นได้ 1 สัปดาห์แล้ว
 น้ำหนักลูกไม่เพิ่ม-ไม่ลด แต่ลูกมีสุขภาพแข็งแรงดีค่ะ”

คุณแม่ห้องอ้งเปา

4) กิจกรรมบันทึกการรับประทานอาหารของลูกเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้
 ผู้ปกครองทำขณะอยู่ที่บ้าน โดยผู้วิจัยให้ผู้ปกครองบันทึกการรับประทานอาหารของลูกลงในสมุด
 บันทึกการรับประทานอาหารของลูก ในระยะเวลา 5 วัน โดยผู้ปกครองบันทึกการรับประทานอาหาร
 อาหารของลูกทั้ง 3 มื้อ รวมทั้งของว่าง สถานที่ และผู้ปรุง แหล่งที่มาของอาหาร ลงในสมุดบันทึก
 การรับประทานอาหารของลูก หลังจากให้ผู้ปกครองนำความรู้ที่ได้รับไปจัดอาหารสำหรับเด็กวัย
 อนุบาลฯ พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่จัดอาหารให้เด็กรับประทานครบทั้ง 3 มื้อ ยกเว้นในวันที่เด็กวัย
 อนุบาลฯ มาโรงเรียน ผู้ปกครองจะจัดอาหารให้เด็กรับประทานเฉพาะมื้อเช้าและมื้อเย็นเท่านั้น
 อาหารที่ผู้ปกครองจัดให้เด็กวัยอนุบาลรับประทานครบทั้ง 5 หมู่ และส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภท
 ทอด ปิ้งย่าง ต้ม นึ่งและอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบให้เด็กรับประทาน เช่น ไข่เจียว หมูปิ้ง ไก่ย่าง
 แกงจืดเต้าหู้ ปลาแห้ง และผัดเปรี้ยวหวาน อาหารว่างที่จัดให้เด็กรับประทาน เช่น ลูกพลับ มังคุด
 ขนมะลิป ซาลาเปา นมที่ผู้ปกครองจัดให้เด็กวัยอนุบาลฯ ดื่มนั้นเป็นนมรสจืด นมพร้อมมันเนย และ
 ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นผู้ประกอบอาหารให้เด็กรับประทานด้วยตนเอง

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับกลวิธีในการทำงานร่วมกับผู้ปกครองในการให้ความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

กลวิธีในการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง

กระบวนการการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาหัว จัดขึ้นเพื่อให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการดูแลเด็กวัยอนุบาลฯ อย่างถูกต้อง โดยการอาศัยความร่วมมือของผู้ปกครอง ในการเข้าร่วมกระบวนการฯ เนื่องจากผู้ปกครองเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการดูแล อบรมเด็กและเป็นผู้ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด การทำงานร่วมกับผู้ปกครองจะประสบผลสำเร็จได้ดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกลวิธีและเทคนิคต่างๆ ที่นำมาใช้ในการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง ซึ่งผู้วิจัยใช้กลวิธีในการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง ดังนี้

1) การสร้างแรงจูงใจให้ผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ

ปัญหาของการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองคือ ผู้ปกครองให้ความร่วมมือน้อย หรือปฏิเสธการเข้าร่วมด้วยเหตุผลต่างกันหลายสาเหตุ แม้ว่าการศึกษาแก่ผู้ปกครองเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นประโยชน์ แต่มิได้หมายความว่าผู้ปกครองจะต้องสนใจด้วยภารกิจ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ของผู้ปกครอง ทำให้ผู้ปกครองไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ การสร้างแรงจูงใจเป็นวิธีการที่จะทำให้บุคคลมีความสนใจ อยากทำในสิ่งที่นำเสนอโดยไม่ลังเล ผู้วิจัยใช้การจูงใจให้ผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการ ดังนี้

1.1) การเชิญชวนให้ผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ โดย

ผู้วิจัยเข้าไปประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกระบวนการฯ กับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลฯ แบบตัวต่อตัว ชักชวนให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลเด็กวัยอนุบาลฯ และให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนการจัดกิจกรรม โดยผู้ปกครองเลือกเนื้อหาที่ผู้ปกครองต้องการเรียนรู้ วันเวลาที่ผู้ปกครองสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นได้ เช่น ผู้ปกครองร่วมกันกำหนด วัน เวลา ในการเข้าร่วมกิจกรรมคือ วันจันทร์และวันอังคาร โดยให้เหตุผลว่าเป็นสองวันแรก ในการเริ่มต้นสัปดาห์ ทำให้ไม่รู้สึกเหนื่อยล้าจากการทำงาน โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมที่มีลักษณะเหมือนกัน 2 วัน ในวันจันทร์ และวันอังคาร โดยให้ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมในวันที่สะดวกสัปดาห์ละ 1 วัน

1.2) ความหลากหลายของกิจกรรม กิจกรรมต่างๆ ในกระบวนการฯ ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นสำหรับผู้ปกครองมีทั้งหมด 7 กิจกรรมได้แก่ กิจกรรมการวางแผนดำเนินงาน กิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมการเล่าเรื่อง กิจกรรมสรุปความคิด กิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้ กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ และ กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ ในแต่ละ

กิจกรรมจะมีวิธีการให้ความรู้ที่แตกต่างกันออกไป เช่น การบรรยาย การชมวีดิทัศน์ การแลกเปลี่ยนความรู้ การลงมือปฏิบัติ ตลอดจนการทำกิจกรรมที่บ้าน



กิจกรรมการวางแผนดำเนินงาน



กิจกรรมการให้ความรู้โดยการบรรยาย



การให้ความรู้ผ่านการชมวีดิทัศน์



ให้ความรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ



นำความรู้ที่ได้รับมาจัดเก็บในรูปแบบของแผ่นพับ

1.3) บรรยายภาคในการเรียนรู้ ในสัปดาห์แรกที่ผู้ปกครองเข้าร่วมทำกิจกรรม ผู้ปกครองส่วนใหญ่ไม่รู้จักกัน ผู้วิจัยจึงให้ผู้ปกครองทุกท่านร่วมเล่นเกมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทำความรู้จักกัน ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ จึงกล้าซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน

1.4) สถานที่ที่ใช้จัดกิจกรรม ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งแรกผู้วิจัยและผู้ปกครองตกลงร่วมกันว่าจะใช้ห้องเรียนของชั้นอนุบาลปีที่ 1/3 ในการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 ผู้ปกครองและผู้วิจัยได้ร่วมกันตกลงขอใช้ห้องประชุมของโรงเรียนแทนเนื่องจากโต๊ะและเก้าอี้ในห้องเรียนชั้นอนุบาล มีขนาดเล็ก ไม่สะดวกต่อการนั่งและทำกิจกรรม โดยได้รับความร่วมมือจากทางโรงเรียน อนุญาตให้ใช้ห้องประชุมเล็ก ขนาด 30 ที่นั่ง เป็นห้องปรับอากาศมีความสะอาด มีแสงสว่างพอเหมาะ มีมุมรับประทานของว่าง และมีเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ สำหรับอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม

2) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ปกครอง

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างผู้ปกครองกับผู้วิจัยเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้การจัดกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่นมีประสิทธิภาพ และผู้ปกครองเกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุด ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ปกครอง ดังนี้

2.1) การให้เกียรติ ยอมรับนับถือและมีเจตคติที่ดีแก่ผู้ปกครอง ในการทำงานร่วมกันนั้นการให้เกียรติกันและกันนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ ในการจัดกิจกรรมนั้นผู้วิจัยให้เกียรติผู้ปกครองด้วยการรับฟังการแสดงความคิดเห็น การเสนอแนะข้อคิดเห็นต่างๆ โดยไม่วิจารณ์ผู้ปกครองหรือ ช่วยตัดสินหรือคิดแทนผู้ปกครอง

2.2) การติดต่อสื่อสารกับผู้ปกครอง ผู้วิจัยใช้การสื่อสารทางโทรศัพท์ในการนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรม และการให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองเป็นรายบุคคล

2.3) การจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มแก่ผู้ปกครอง ผู้วิจัยได้จัดเตรียมอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้ปกครองทุกท่านที่เข้าร่วมกิจกรรม คนละ 2 ชุด สำหรับให้ผู้ปกครองรับประทานในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม และนำไปฝากบุตรหลาน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

หลังเข้าร่วมกระบวนการการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทู ผู้ปกครองตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในกระบวนการฯ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอ ดังนี้

3.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการนำเสนอในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ค่าร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามข้อมูลสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน (n = 28)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	12	42.9
หญิง	16	57.1
2. อายุ		
ต่ำกว่า 21 ปี	0	0.0
21-30 ปี	5	17.9
31-40 ปี	16	57.1
41-50 ปี	5	17.9
มากกว่า 50 ปี	2	7.1
3. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	0	0.0
มัธยมศึกษาตอนต้น	0	0.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.	0	0.0
อนุปริญญา / ปวส.	5	17.9
ปริญญาตรี	7	25.0
ปริญญาโท	16	57.1
ปริญญาเอก	0	0.0
อื่นๆ	0	0.0
4. อาชีพ		
ค้าขาย	4	14.3
รับราชการ	11	39.3
พนักงานบริษัท	4	14.3
รับจ้าง	2	7.1
ธุรกิจส่วนตัว	3	10.7
แม่บ้าน	4	14.3
อื่นๆ	0	0.0

ตารางที่ 11 (ต่อ) ค่าร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามข้อมูลสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน (n = 28)	ร้อยละ
5. ความสัมพันธ์กับเด็ก		
บิดา	11	39.3
มารดา	16	57.1
อื่น ๆ	1	3.6
6. การได้รับความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มี น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน		
เคย	0	0.0
ไม่เคย	28	100.0
รวม	28	100

จากตารางที่ 11 แสดงว่าผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 มีระดับการศึกษาสูงสุดปริญญาโท จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 มีอาชีพรับราชการ จำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 39.3 มีความสัมพันธ์กับเด็กโดยเป็นมารดา จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 และส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 100

3.1.2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ นำเสนอในตารางที่ 12

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

การดำเนินการใช้กระบวนการฯ	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความ พึงพอใจ
ขั้นกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้			
<u>กิจกรรมกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้</u>			
ท่านมีส่วนร่วมในการวางแผน กำหนดขั้นตอน การดำเนินการ ระยะเวลาของการดำเนินกระบวนการฯ	4.32	0.61	มาก
ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ			
<u>กิจกรรมการให้ความรู้</u>			
เนื้อหาความรู้ที่ผู้วิจัยบรรยายมีความเหมาะสม	4.36	0.62	มาก
ผู้วิจัยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย	4.39	0.63	มาก
ระยะเวลาที่ใช้ในการบรรยายมีความเหมาะสม	4.29	0.46	มาก
การมีส่วนร่วมของท่านในกิจกรรมการให้ความรู้	3.96	0.64	มาก
ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ			
<u>กิจกรรมการเล่าเรื่อง</u>			
กิจกรรมการเล่าเรื่องทำให้ท่านได้แลกเปลี่ยนความรู้ และทราบข้อความรู้ใหม่ ๆ	4.14	0.65	มาก
ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเล่าเรื่องมีความ เหมาะสม	4.18	0.72	มาก
ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่าเรื่อง	3.82	0.61	มาก
บรรยากาศขณะทำกิจกรรมการเล่าเรื่องมีความเหมาะสม	4.11	0.57	มาก
ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ			
<u>กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ</u>			
ท่านนำความรู้ที่ได้รับจากการบรรยายการแลกเปลี่ยน ความรู้ ไปปฏิบัติกับบุตรหลาน	4.25	0.52	มาก
การนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติทำให้ท่านค้นพบข้อ ความรู้ใหม่ๆ	4.11	0.57	มาก

ตารางที่ 12 (ต่อ) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

การดำเนินการใช้กระบวนการฯ	\bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ มีความต่อเนื่องกับกิจกรรมการเล่าเรื่อง	4.29	0.53	มาก
ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ			
<u>กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ</u>			
ท่านนำความรู้ที่ได้รับจากการบรรยายการแลกเปลี่ยนความรู้ ไปปฏิบัติกับบุตรหลาน	4.25	0.52	มาก
การนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติ ทำให้ท่านค้นพบข้อความรู้ใหม่ๆ	4.11	0.57	มาก
กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ มีความต่อเนื่องกับกิจกรรมการเล่าเรื่อง	4.29	0.53	มาก
ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ			
<u>กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ</u>			
กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ ทำให้ท่านได้แลกเปลี่ยนความรู้และทราบข้อความรู้ใหม่ๆ ที่ได้จากการนำความรู้ไปปฏิบัติกับบุตรหลาน	4.18	0.39	มาก
ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ	3.79	0.69	มาก
บรรยากาศขณะทำกิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ มีความเหมาะสม	4.11	0.50	มาก
ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติมีความเหมาะสม	4.25	0.52	มาก
ท่านนำความรู้ที่ได้รับจากการเล่าเรื่อง จากการปฏิบัติ ไปใช้ในชีวิตประจำวันกับบุตรหลาน	4.36	0.49	มาก
กิจกรรมเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ มีความต่อเนื่องจากกิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ	4.07	0.54	มาก

ตารางที่ 12 (ต่อ) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของผู้ปกครอง
ในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

การดำเนินการใช้กระบวนการฯ	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความ พึงพอใจ
ท่านนำความรู้ที่ได้รับจากการเล่าเรื่อง จากการปฏิบัติ ไปใช้ในชีวิตประจำวันกับบุตรหลาน	4.36	0.49	มาก
กิจกรรมเล่าเรื่องจากการปฏิบัติมีความต่อเนื่องจาก กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ	4.07	0.54	มาก
ชั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ			
<u>กิจกรรมสรุปความคิด</u>			
กิจกรรมสรุปความคิดทำให้ท่านได้แลกเปลี่ยนความรู้ และทราบข้อความรู้ใหม่ ๆ	4.11	0.63	มาก
ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมสรุปความคิด	3.96	0.58	มาก
บรรยากาศขณะทำกิจกรรมสรุปความคิดมีความเหมาะสม	3.89	0.63	มาก
กิจกรรมสรุปความคิดมีความต่อเนื่องจากกิจกรรมเล่า เรื่องจากการปฏิบัติ	4.04	0.51	มาก
ชั้นเก็บรวบรวมความรู้			
<u>กิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้</u>			
ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้	4.07	0.60	มาก
บรรยากาศขณะทำกิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้มีความ เหมาะสม	4.18	0.39	มาก
กิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้มีความต่อเนื่องจากกิจกรรม สรุปความคิด	4.11	0.42	มาก
ท่านนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติใช้จริงในชีวิตประจำวัน	4.21	0.50	มาก
ชั้นเก็บรวบรวมความรู้			
<u>กิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้</u>			
ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้	4.07	0.60	มาก

ตารางที่ 12 (ต่อ) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของผู้ปกครอง
ในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

การดำเนินการใช้กระบวนการฯ	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความ พึงพอใจ
บรรยากาศขณะทำกิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้มีความ เหมาะสม	4.18	0.39	มาก
กิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้มีความต่อเนื่องจากกิจกรรม สรุปความคิด	4.11	0.42	มาก
ท่านนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติใช้จริงในชีวิตประจำวัน	4.21	0.50	มาก
คู่มือการให้ความรู้/ สมุดบันทึกอาหารของลูก/ แผ่นพับ			
คู่มือการให้ความรู้ มีเนื้อหาตรงกับความต้องการในการ อบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน	4.32	0.55	มาก
คู่มือการให้ความรู้ชัดเจน อ่านเข้าใจง่าย น่าสนใจ	4.18	0.48	มาก
การจัดวางรูปเล่ม ขนาดตัวหนังสือ ภาพประกอบและ จำนวนหน้าของคู่มือการให้ความรู้มีความเหมาะสม	4.18	0.39	มาก
เนื้อหาในคู่มือการให้ความรู้ แผ่นพับสามารถนำไปปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันได้จริง	4.25	0.52	มาก
วัน เวลา และสถานที่			
วัน และเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.14	0.59	มาก
สถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.07	0.54	มาก
บรรยากาศและสภาพแวดล้อมมีความเหมาะสม	4.18	0.39	มาก
รวม	4.15	0.54	มาก

จากตารางที่ 12 พบว่าหลังเข้าร่วมกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ผู้ปกครองมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.15$) โดยรายการประเมินที่มีค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจสูงที่สุดคือการนำความรู้ที่ได้รับจากการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันกับบุตรหลาน ($\bar{X} = 4.36$) มีความ

พึงพอใจอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ คู่มือการให้ความรู้ มีเนื้อหาตรงกับความต้องการในการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ($\bar{X} = 4.32$) และกิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ มีความต่อเนื่องกับกิจกรรมการเล่าเรื่อง ($\bar{X} = 4.29$) ตามลำดับ โดยมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน

3.1.3 ปัญหาที่พบและข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกระบวนการฯ

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ ในส่วนที่ 3 ปัญหาที่พบและข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกระบวนการฯ นำเสนอ ดังนี้

- 1) หลังเข้าร่วมกระบวนการผู้ปกครองเสนอความคิดเห็นดังนี้
 - 1.1) ได้รับความรู้ในเรื่องการดูแลเด็กวัยอนุบาลฯ จากการเข้าร่วมกระบวนการฯ และจะนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติใช้ต่อไป (12 คน)
 - 1.2) การเข้าร่วมกระบวนการฯ ทำให้ผู้ได้พบปะกับผู้ปกครองท่านอื่นๆ ที่บุตรหลานมีภาวะโภชนาการเกิน และได้แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน (7 คน)
- 2) ผู้ปกครองเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม ดังนี้
 - 2.1) ควรจัดกระบวนการให้การศึกษา ทุกภาคเรียนเพราะได้รับความรู้ในการดูแลเด็กวัยอนุบาลฯ (3 คน)
 - 2.2) อยากให้ผู้วิจัยจัดทำวีดิทัศน์ เรื่องชีวิตน้อยๆ ของมดน้อย แจกผู้ปกครองทุกท่าน (18 คน)

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาเกี่ยวกับผลของการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาหู มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาหู จากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ผู้วิจัยได้ตั้งสมมุติฐานของการศึกษาในครั้งนี้ว่า หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองมีคะแนนความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ

ในการศึกษาครั้งนี้ประชากรเป็นผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาล ชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1 ตัวอย่างประชากรเป็นผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาล ชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2552 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ของโรงเรียนอนุบาลขอนแก่น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1 จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 2 ชุด ที่มีโครงสร้างเหมือนกัน โดย แบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ชุดที่ 1 ใช้ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ และแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ชุดที่ 2 ใช้หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ

ดำเนินการทดลองใช้เวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยแบ่งระยะเวลาในการดำเนินการกระบวนการฯ ประกอบด้วย ระยะเวลาที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 1 เป็นขั้นที่ผู้วิจัยทำการคัดเลือกเด็กวัยอนุบาลชั้นปีที่ 1-2 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ประชาสัมพันธ์ ขอความร่วมมือจากผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาล ชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเข้าร่วมกระบวนการฯ และให้ผู้ปกครองทำแบบวัดความรู้ ชุดที่ 1 ก่อนผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ ระยะเวลาที่ 2 ดำเนินการทดลองใช้กระบวนการฯ ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 2-9 ดำเนินการทดลองตามขั้นตอนการดำเนินการฯ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยให้ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม 1 วัน จากกิจกรรมที่จัดขึ้นใน 2 วัน ได้แก่ วันจันทร์ และวันอังคาร ตั้งแต่เวลา 16.00-17.30 น. ระยะเวลาที่ 3 เก็บรวบรวมข้อมูลหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 10 เป็นขั้นที่ผู้วิจัยให้ผู้ปกครองทำแบบวัดความรู้ ชุดที่ 2 หลังผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ

การวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนความรู้ของผู้ปกครอง เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีดังนี้

หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองมีคะแนนความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล ด้านอาหารและสารอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน และด้านการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเพื่อศึกษาผลของการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานโดยใช้โมเดลปลาทู ผู้วิจัยได้พบประเด็นที่เป็นผลของการใช้กระบวนการฯ ซึ่งสามารถนำมาอภิปราย ได้ดังนี้

1. ความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ ทั้งในภาพรวมและเป็นรายด้าน แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองมีความรู้ในเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมากขึ้น ข้อสังเกตจากการวิจัยพบว่าผู้ปกครองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดูแลเด็กวัยอนุบาลฯ เห็นได้จากในช่วงแรกที่ผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังไม่ทราบถึงความสำคัญในการดูแลเด็กวัยอนุบาลฯ ให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ผู้ปกครองมักตามใจเด็กในเรื่องของการรับประทานอาหาร รวมทั้งรสชาติ ปริมาณ และประเภทของอาหารที่เด็กรับประทาน และมีความคิดว่าเด็กวัยอนุบาลเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตไม่ควรจำกัดเรื่องอาหารการกินกับเด็ก หลังจากที่ผู้ปกครองได้รับความรู้ แลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้ปกครองด้วยกัน และนำความรู้ไปปฏิบัติใช้กับเด็กวัยอนุบาลฯ แล้วนั้น ผู้ปกครองมีวิธีการดูแลเด็กวัยอนุบาลในเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่เหมาะสมมากขึ้น เช่น ไม่จัดอาหาร ขนม เครื่องดื่ม ที่ไม่มีประโยชน์ ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินให้เด็กรับประทาน ปิดโทรทัศน์ขณะรับประทานอาหารเปลี่ยนเป็นการชักชวนลูก

พูดคุยถึงอาหาร ประโยชน์ของอาหารที่รับประทาน ใช้วิธีการให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร จัดอาหารให้มีสีสันน่ารับประทาน หรือใช้ตัวการ์ตูนที่เด็กชื่นชอบ มาจูงใจให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หรือรับประทานผักมากขึ้น ปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารของตนเอง โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เด็ก ชึ่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเด็กเพื่อประเมินพัฒนาการทางร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ชักชวนให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ว่ายน้ำ ปลูกต้นไม้ ล้างจาน ปั่นจักรยาน ฯลฯ โดยชี้ให้เด็กเห็นว่าการทำงานบ้านเป็นเรื่องสนุกไม่น่าเบื่อ สอดคล้อง กับกรมอนามัย (2548) ระบุว่าผู้ปกครองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างพฤติกรรมมารับประทานอาหารของเด็ก พฤติกรรมการรับประทาน และนิสัยการบริโภคของเด็กยังขึ้นอยู่กับการดูแลเลี้ยงดู และการปลุกฝังจากผู้ปกครองโดยตรง ในบ้านใดที่ผู้ปกครองมีความสนใจด้านสุขภาพเป็นพื้นฐาน รู้จักเลือกอาหารในการรับประทาน ไม่รับประทานน้ำอัดลมของจุบิบและมีนิสัยการออกกำลังกาย และหมั่นดูแลรักษาสุขภาพ เด็กบ้านนั้นจะมีรูปร่างสมส่วนและมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. ระดับการศึกษาต่อความรู้ด้านโภชนาการเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานของผู้ปกครอง

การให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานโดยใช้โมเดลปลาหู เป็นการให้การศึกษาที่ผู้เข้าร่วมกระบวนการทุกท่านจะต้องมีทักษะในการคิดได้ตอบ อ่านออก เขียนได้อยู่ในระดับดี เนื่องจากกระบวนการให้ความรู้ผู้ปกครองโดยใช้โมเดลปลาหู เป็นกระบวนการให้ความรู้ที่ผู้ปกครองทุกท่านจะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการทุกขั้นตอน ในแต่ละกิจกรรมประกอบไปด้วย การอ่าน เขียน การแสดงความคิดเห็น การเล่าเรื่อง ตลอดจนการจัดเก็บความรู้ในรูปแบบของแผ่นพับ ผู้ปกครองทุกท่านจึงจำเป็นที่จะต้องมีความรู้พื้นฐานในการดูแลเด็กวัยอนุบาลฯ อยู่บ้าง เพื่อใช้แลกเปลี่ยนความรู้และทำกิจกรรมต่างๆ ในกระบวนการ เนื่องจากระดับการศึกษาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่มีผลต่อนิสัยการบริโภค การเลือกรับประทานอาหารของแต่ละบุคคล ผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ในเรื่องการเลือกการรับประทานเป็นพื้นฐาน แม้จะขาดความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารอยู่บ้าง แต่ยังสามารถแสวงหาความรู้เพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง ทำให้ได้รับความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องการดูแลเด็กวัยอนุบาลฯ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อีกทั้งยังส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคทั้งต่อตนเองและบุตรหลาน

การให้การศึกษาด้านโภชนาการฯ เป็นการให้การศึกษาที่ผู้ปกครองนำความรู้ที่ได้รับไปต่อยอดในการปฏิบัติใช้กับบุตรหลานที่บ้าน หรือคิดค้นวิธีการ เทคนิคต่างๆ เพื่อใช้ในการดูแลบุตร

หลานของตน พฤติกรรมที่แสดงออกว่าผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการฯ สังเกตจากการที่ผู้ปกครองเล่าเรื่องเกี่ยวกับการนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้กับเด็ก เช่น การนำวิธีปลูกผักไปใช้กับลูกเพื่อให้ลูกอยากรับประทานผักและต่อยอดด้วยการปลูกผักชนิดอื่นหรือปลูกพืชที่ให้ผลรับประทาน วิธีการที่ใช้ได้ผลมากที่สุดวิธีการหนึ่งก็คือใช้วิธีการให้ลูกมีส่วนร่วมตั้งแต่คิดเมนูอาหารที่จะรับประทาน และไปจ่ายตลาดกับคุณพ่อคุณแม่ด้วยตนเองทำให้เด็กได้สัมผัสกับประสบการณ์จริงในการเรียนรู้เรื่องอาหาร ในช่วงเวลานี้คุณพ่อคุณแม่สามารถสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ให้แก่เด็กได้อีกทางหนึ่ง หรือในบางบ้านลูกติดโทรทัศน์เป็นอย่างมาก ขณะรับประทานอาหารก็ดูโทรทัศน์ไปด้วย ผู้ปกครองจึงชักชวนให้ลูกไปประกอบอาหารและรับประทานอาหารที่สนามหน้าบ้าน เป็นอีกวิธีที่สามารถดึงความสนใจของเด็กออกจากโทรทัศน์ เด็กจะรู้สึกสนุกสนานและมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร มีสมาธิในการรับประทานมากขึ้น

เนื่องจากตลอดเวลาของการดำเนินกิจกรรมในกระบวนการฯ ผู้ปกครองมีการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกันทั้งในเรื่องของความรู้ที่เป็นทฤษฎี ตลอดจนการนำความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติมาแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้ปกครองมีความรู้ต่อยอดจากความรู้เดิมที่มีอยู่ และแสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากหนังสือและอินเทอร์เน็ตควบคู่ไปกับการเข้าร่วมกระบวนการฯ อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลบุตร หลานของตนดังที่ สุภาวงศ์ จันทวานิช และคณะ(2529) กล่าวว่า การที่เด็กจะมีภาวะโภชนาการดีขึ้นขึ้นอยู่กับมารดาของเด็กมีการศึกษาเพียงใด รู้ว่าควรให้ลูกรับประทานอะไร สอดคล้องกับ วิชัย จุฬาโรจนันมนตรี (2548) ที่กล่าวไว้ว่า มารดาที่มีการศึกษามีโอกาสที่จะแสวงหา ความรู้ในเรื่องโภชนาการ ได้ดีกว่าผู้มีการศึกษาน้อย

ข้อสังเกตที่ได้จากการวิจัย

1. ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ ส่วนใหญ่เป็นบิดา มารดา แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองมีความสนใจที่จะใช้เวลาในการเข้ารับการศึกษาเรื่องโภชนาการฯ เพื่อใช้ในการดูแลบุตร หลานของตน
2. ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ แม้จะแตกต่างกันในเรื่องเพศ อายุ ฐานะ อาชีพ สามารถเรียนรู้ในเรื่องโภชนาการฯ ร่วมกันได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะสำหรับการดำเนินงานวิจัยไปใช้

1. ครูหรือผู้ที่จะนำกระบวนการฯ ไปใช้ ควรศึกษากระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานให้ละเอียด ก่อนนำไปใช้
2. ครูหรือผู้ที่จะนำกระบวนการฯ ไปใช้ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลฯ อย่างแม่นยำ สามารถตอบข้อสงสัยต่างๆ ของผู้ปกครองและให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่ผู้ปกครองได้
3. ครูหรือผู้ที่จะนำกระบวนการฯ ไปใช้จะต้องมีเจตคติที่ดีในการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง และต้องสร้างความสัมพันธ์อันดี และสร้างความไว้วางใจแก่ผู้ปกครอง
4. กิจกรรมในกระบวนการฯ สามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมและความสะดวกของผู้ใช้กระบวนการฯ และผู้ปกครอง แต่ควรดำเนินการตามลำดับขั้นที่กำหนดไว้ในแผนการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้ปกครองได้รับความรู้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด
5. กระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานนี้ เป็นกระบวนการเฉพาะสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลฯ ในการนำกระบวนการฯ ไปประยุกต์ใช้กับผู้ปกครองกลุ่มอื่น ควรมีการปรับเนื้อหาให้มีความเหมาะสมกับผู้ปกครองกลุ่มนั้นๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัย

1. กระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เป็นกระบวนการที่มีการศึกษาผลของการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง การปฏิบัติตนด้านโภชนาการของผู้ปกครองและเด็ก ทำให้ทราบถึงวิธีการในการเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาลฯ และสามารถนำแนวทางของกระบวนการฯ ไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินในเด็กได้
2. ควรมีการทำวิจัยในการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง โดยใช้โมเดลปลาทู เพื่อส่งเสริมความรู้ผู้ปกครองในด้านอื่นๆ ต่อไป
3. การให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง โดยให้ความรู้ด้านโภชนาการฯ จึงอาจมีการทำวิจัยเพิ่มเติมโดยเน้นการทำงานร่วมกันกับ แพทย์ นักโภชนาการ อาจารย์ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกิน และโภชนาการสำหรับเด็ก

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรุณี ขวัญบุญจันทร์. 23 พฤษภาคม 2542. เด็กอ้วน. **เดลินิวส์**: 13.

กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2550. **อาหารหลัก 5 หมู่ คุณรู้ดีแค่ไหน**[ออนไลน์].

กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. แหล่งที่มา:

<http://www.thaihealth.or.th/cms/detail.php?id=7056>[1 มิถุนายน 2550]

การประชุมวิชาการโภชนาการ 12 ธันวาคม 2546. อาหารและโภชนาการสร้างคน **ผู้จัดการ**: 7.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2542. **เอกสารประกอบการสอนวิชา การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง**

เด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2551. **การศึกษาสำหรับผู้ปกครองเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพมหานคร:

เบรนเบสบุ๊กส์.

เกศกนก ศรีจันทเพชร สุกแดง. 2551. **เมนูลูกไม่อ้วน**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์.

เครือข่ายวิจัยสุขภาพ. 2549. **อาหารว่างต้านอ้วนสำหรับเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: (ม.ป.ท.).

โคทม อารียา. 29 กรกฎาคม 2551. การตลาดขนมเด็ก การประชุมนานาชาติ การตลาดขนมเด็ก

คมชัดลึก: 12.

ฉันทนา ภาคบงกช. 2531. **เอกสารประกอบการศึกษาวิชาการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง**

เด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เฉลิมไทย เอกศิลป์. 29 กรกฎาคม 2548. วิฤตลมหายใจในเด็กโรคอ้วน. **กรุงเทพธุรกิจ**: 6.

ชนิกา ตู้จินดา และปิยะดา ประเสริฐสม 2547. **โรคแทรกซ้อนเมื่ออ้วนเกินไปกรุงเทพมหานคร**

พิมพ์.

ชุติมา ศิริกุลชยานนท์. 2549. **การเลี้ยงดูเด็กอ้วน น่ารักหรือน่าห่วง** [ออนไลน์].

กรุงเทพมหานคร: บันทึกรุ่นแม่. แหล่งที่มา: <http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=taekwondo&group=9> [24 มิถุนายน 2551]

ชูเกียรติ มณีธร และคณะ. 2529. **รายงานการวิจัยพฤติกรรมการกินของหญิงระยะตั้งครรภ์**

หญิงระยะให้นมบุตร ทารกและเด็กก่อนเรียนในชนบทภาคตะวันตกของประเทศไทย

กรุงเทพมหานคร: เทคนิค 19.

เต็มศักดิ์ เศรษฐราชวานิช, ทิพวัลย์ สีจันทร์, และ ศุภลักษณ์ วัฒนาวินิจฉัย. 2542. **วิทยาศาสตร์**

เพื่อคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: เวิร์ดเวฟเอ็ดดูเคชั่น.

- เทพ หิมะทองคำ. 2551. **เด็กอ้วน อันตรายมาก ๆ**[ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: แหล่งที่มา: <http://www.arip.co.th/2006/blog.php?g1=0&blogger=Mountainman&id=728> [19 มิถุนายน 2551]
- นางพาง ลัมสุวรรณ. 2545. **เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: แอดอินโฟจีดี.
- นรเศรษฐ์ ศรีแก้วกุล. 2545. **การพัฒนาโปรแกรมการให้ความรู้ผู้ปกครอง เรื่องการป้องกัน ปัญหาเสพติดในเด็ก** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. 2551. **สาเหตุของความอ้วนในทารก**[ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: สภากาชาดไทย. แหล่งที่มา: http://www.redcross.or.th/article/pr_admin_article_edit.php4?db=3&naid=692 [5 ตุลาคม 2551]
- ปรลมภรณ์ ดันติวงษ์. 2547. **โครงการ การศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินงาน โครงการเด็กอ้วนในโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายวิจัยสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ประพนธ์ ผาสุขยี่ด. 2548. **ทางลัดประเทศไทยสู่สังคมเรียนรู้ เพื่อการแก้ไขปัญหาและพัฒนาประเทศพนักฤต**[ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้. แหล่งที่มา: http://www.tddf.or.th/board/per_question.asp?GID=2032 [20 มกราคม 2008]
- ประพนธ์ ผาสุขยี่ด. 2549. **การจัดการความรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ไยใหม่.
- ประไพศรี สิริจักรวาล. 2551. **อาหารเพื่อลูกน้อย**. กรุงเทพมหานคร: เว็บบัญญา.
- ปัทมศิริ ธีรานุรักษ์. 2539. **การพัฒนาโปรแกรมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเพื่อส่งเสริม การรู้หนังสือขั้นต้นของเด็กวัยอนุบาล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เปรมฤดี พงษ์ชัยกุล. 2549. **เด็กอ้วนอย่ามองข้ามความสำคัญ**[ออนไลน์]. สระบุรี: โรงพยาบาลสระบุรี. แหล่งที่มา: http://www.srbri.in.th/ Document/ 0212 /fat _child.htm[21 ธันวาคม 2549]
- พจนีย์ บุญนา. 2541. **เด็กอ้วน. แม่และเด็ก** 313 (มีนาคม): 38.
- พระราชบัญญัติอาหาร. 2522. **ราชกิจจานุเบกษา** 96 (มีนาคม): 1-3.

- พวงเล็ก วรกุล และ ทศนีย์ ประธาน. 2547. รายงานวิจัย การพัฒนาชุดเสริมความรู้เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาเด็กปฐมวัยสำหรับผู้ปกครอง. สงขลา: สถาบันราชภัฏสงขลา.
- เพียงใจ สาทรรักษ์ อึ้งสกุล. 2549. คู่มือการกำหนดอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- โภชนาการ, กอง. 2533. กินอาหารให้ได้ประโยชน์และปลอดภัย. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. 2551. ลูกอ้วนพ่อแม่ควรทำอะไร. กรุงเทพมหานคร: เอเชียกราฟฟิคดีไซน์.
- ลักขณา สิริรัตนพลกุล. 2545. เรื่องกิน เรื่องใหญ่[ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยีไทย. แหล่งที่มา: http://www.tpa.or.th/emagazine/Display_articleSub.php?articleID=96&topicS2=45[17 กันยายน 2550]
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ 2548. สถานการณ์โรคอ้วนในเด็กคำตอบอยู่ที่บ้าน กรุงเทพมหานคร มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ
- วรรณมา เลิศวิจิตรจรัส และ วิจารย์ พานิช. 2548. การประชุมปฏิบัติการ ให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่การจัดการความรู้ในการเป็นคุณ “อำนวยการ” ส่งเสริมสุขภาพ 12 ศูนย์เขตกรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- วิชัย จุฬาริโรจน์มนตรี. 2548. การศึกษาอุปสรรคต่อการส่งเสริมโภชนาการชนบท อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (อัดสำเนา)
- วินัย ดะห์ลัน. 8 พฤษภาคม 2551. เด็กไทยครองแชมป์โรคอ้วนอันดับ 2 ในเอเชีย. พิมพ์ไทย: 5.
- เศรษฐ์วิเวช เวชกามา. 2545. ภัยอ้วนบุกรุกเด็ก. ไกล้มอ 26 (ธันวาคม): 12.
- สง่า ดามาพงษ์. 13 มกราคม 2550. การเลี้ยงดูที่ผิดๆ สาเหตุหลักทำให้เด็กอ้วน. เดลินิวส์: 15.
- สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม 2552. การจัดการความรู้คืออะไร[ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม แหล่งที่มา: http://www.kmi.or.th/5_Link/Article_PVicharn/0001_IntrotoKM.html[2 สิงหาคม 2552]
- สาธารณสุข, กระทรวง. 2549. พ่อแม่เจ้าระเบียบทำลูกเป็นเด็กอ้วน[ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร ฝ่ายวิเคราะห์และประมวลข่าวสาร. แหล่งที่มา: <http://www.moph.go.th/todaynews-show.php?ContentID=13858>[11 เมษายน 2550]

- สาธารณสุข, กระทรวง. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. 2551. **สมุดบันทึกสุขภาพเด็กไทย.**
กรุงเทพมหานคร: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2545. **คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ เด็กไทย
คู่มือ มีพลาอนามัย.** กรุงเทพมหานคร: เอส เอ็ม อาร์ต อินเตอร์พรีนซ์.
- สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2517. **รายงานวิจัยของคณะกรรมการพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ.
- สุภางค์ จันทาวนิช และคณะ. 2529. **รายงานสรุปการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อภาวะ
โภชนาการในภาคกลาง : ศึกษาเฉพาะหญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตรและเด็ก0-5 ปี.**
กรุงเทพมหานคร: เทคนิค 19.
- สุมาลี คุ่มชัยสกุล. 2542. **บทบาทของครูและการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการศึกษา
ของเด็กปฐมวัย ในเขตเมืองเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต.
ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2544. **จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่.** กรุงเทพมหานคร: ธีระป้อม
วรรณกรรม.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2547. **จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องค์การอนามัยโลก. 2549. **เด็กอ้วนล้นโลก เพราะกินขนมกรุบกรอบตามโฆษณา**
[ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ประชาไท. แหล่งที่มา: http://www.prachatai.com/05web/th/home/page2.php?mod=mod_ptcms&ID=4425&Key=HighlightNews
[13 มีนาคม 2551]
- อนามัย, กรม. 2540. **สรุปผลการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา
ศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.** กรุงเทพมหานคร: งานโภชนาการกอง
ส่งเสริมสาธารณสุข กรมอนามัย.
- อนามัย, กรม. 2545. **การดำเนินงานโภชนาการในประเทศไทย พ.ศ. 2548**[ออนไลน์].
กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย แหล่งที่มา: [http://nutrition.anamai.moph.go.th/processdoc\[1 พฤศจิกายน 2550\]](http://nutrition.anamai.moph.go.th/processdoc[1 พฤศจิกายน 2550])
- อนามัย, กรม. 2548. **โรคอ้วนภัยคุกคามสุขภาพเด็กไทย เรื่องใหญ่ที่ผู้ใหญ่ต้องตระหนัก.**
จดหมายข่าวกรมอนามัย 4 (ธันวาคม): 7-9.

- อนามัย, กรม. 2549. **รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พุทธศักราช 2546.** กรุงเทพมหานคร: กองโภชนาการ.
- อนามัย, กรม. 2550. **โรคอ้วน**[ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย. แหล่งที่มา: <http://advisor.anamai.moph.go.th/healthteen/kled/health26.html>[19 กันยายน 2551]
- อนามัย, กรม. 2551. **โครงการเด็กไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง ประจำปีงบประมาณ 2551-2552.** กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- อรรณพ วราอัศวปติ. 2549. **ข่าวกิจกรรมมหกรรมการจัดการความรู้แห่งชาติ ครั้งที่ 3** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร คนทำงานแลกเปลี่ยนความรู้ แหล่งที่มา: <http://learners.in.th/profile/pandamsu>[1 ธันวาคม 2550]
- อรรถนัย มงคลกุลวัฒน์. 2547. **สอนลูกให้ฉลาดเลือกขนมกิน. บันทึกคุณแม่ 10** (พฤษภาคม): 148-149.
- อาหารเพื่อลูกน้อย. 2551. **อาหารเพื่อลูกน้อย.** กรุงเทพมหานคร: เรือนปัญญา.
- อุมาพร สุทัศน์วรวิ. 2550. **อ้วนระดับโลกแล้วทั่วโลก. ดวงใจพ่อแม่ 12** (พฤษภาคม): 139.
- อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ. 2552. **โภชนาการกับเด็ก(พิชิตอ้วน).** กรุงเทพมหานคร: สารคดี
- อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ, อุไรพร จิตต์แจ้ง, และอุมาพร สุทัศน์วรวิ. 2548. **การศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคอ้วนในเด็กที่มีมารดาในภาวะโภชนาการต่าง ๆ.** กรุงเทพมหานคร: กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

ภาษาอังกฤษ

- Auerbach, A. B. 1968. **Parents learn through discussion principles and practices of parent group education.** New York: John Wiley & Sons.
- Bandura, A. 1997. **Self- efficacy: The exercise of control.** New York: W.H. Publishing.
- Boer, H., and Seydel, E. R. 1996. **Protection motivation theory.** Buckingham: Open University Press.
- Cheong, M. T., Jeffery, C., and Suok K. C. 2002. School based intervention has reduced obesity in Singapore. **British Medical Journal** 324: 427.
- Diamondstone, J. M. 1980. **Design, Id evaluating workshops for teacher and parents: A manual for trainers and leadership personel in early childhood education.** London: High Scope Press.
- Edmunds, C., Lowe, K., Murray, M., and Seymour, A. 1999. **The ultimate educator national victim assistance academy (Advanced).** Washington, DC: Department of justice office for victims of crime.
- Epstein, L. H. 1996. Family based behavioral intervention for obese children International. **Journal of Obesity** 10: 14-21.
- Lesperance, E. 2006. **Nutrition & Parenting: 6 ways to create a healthy feeding relationship** [Online]. Available from: <http://www.thedietchannel.com/Nutrition-and-Parenting-6-Ways-to-Create-a-Healthy-Feeding-Relationship.htm> [2008, July 19]
- Fisher, E. A. 1991. **Early childhood care and education.** A world survey. Unesco.
- Francis, L. A., Birch, L. L. 2006. Does eating during television viewing affect preschool children's intake. **JAM Diet Assoc** 106: 598-600.
- Freud, S. 1949. **An outline of psychoanalysis.** New York: Norton.
- Gestwicki, C. 1987. **Home, school and community relations.** New York: Delmar.
- Gordon, A. M., and Browne, K. W. 1996. **Guiding young children in a diverse society.** Maryland: Allyn and Bacon.
- Imel, S. 1998. **Using adult learning principles in adult basic and literacy education practice application brief**[Online]. Available from: <http://www.cete.org/acve/docgen.asp?tbi=pab&ID=88>[2008, June 26]

- Knoeles, M. S. 1975. **Self-Directed learning: A guide for learners and teachers.**
Chicago: Association Press.
- Knowles, M. S. 1980. **The modern practice of adult education.** Englewood Cliffs:
Prentice Hall Cambridge.
- Moria, G. 1998. Parent as the exclusive agents of change in the treatment of childhood obesity. **American Journal Clinical Nutrition** 67: 1130-1135.
- Peter, G. K. 2005. **Clinical obesity in adults and children : In adults and children.**
San Francisco: Blackwell Publishing.
- Rogers, R. W. 1975. A protection motivation theory of fear appeals and attitude change. **Journal of Psychology** (September): 93-114.
- Ross, J. G., and Pate, R. R. 1987. The National Children and Youth Fitness Study II: A summary of findings. **Journal of Physical Education, Recreation and Dance** 58: 51-56.
- USDA. n.d. **Afterschool Snacks**[Online]. Available from: <http://www.fns.usda.gov/cnd/afterschool/factsheet.htm>[2008, January 26]
- USDA. n.d.. **National School Lunch Program**[Online]. Available from: http://www.frac.org/html/federal_food_programs/programs/nslp.html[2008, January 26]



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ พญ. ลัดดา เหมาะสุวรรณ
อาจารย์ประจำภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กนกกร บุษยะกนิษฐ์
อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
3. อาจารย์ ดร.วรนาท รักสกุลไทย
ผู้อำนวยการแผนกอนุบาลโรงเรียนเกษมพิทยา
4. อาจารย์ ดร.นฤมล เนียมหอม
อาจารย์ โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ
5. คุณวิไลลักษณ์ ศรีสุระ
นักโภชนาการระดับ 7 กองโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและส่งเสริมโภชนาการ
สำหรับสตรีและเด็กระดับปฐมวัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวอย่างแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานชุดที่ 1
2. ตัวอย่างแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานชุดที่ 2
3. ตัวอย่างแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ
4. ตัวอย่างแบบบันทึกการเล่าเรื่อง
5. ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่าง

แบบวัดความรู้
เรื่อง โภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์
มาตรฐาน ชุดที่ 1
(ก่อนเข้าร่วมกระบวนการการให้การศึกษา)

คำชี้แจง

1. แบบวัดความรู้ฯ ฉบับนี้ใช้ทดสอบผู้ปกครองก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ
2. แบบวัดความรู้ฯ ฉบับนี้มีจำนวน 25 ข้อ
3. เป็นแบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ โดยจะมีสถานการณ์ที่กำหนด เมื่ออ่านจบ
4. แล้วในแต่ละคำถามจะมีคำตอบให้เลือกให้เลือกตอบ 4 ตัวเลือก ให้ผู้ปกครองเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น (กรุณาตอบทุกข้อ)
5. ในการตอบให้ผู้ปกครองขีดเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ในกระดาษคำตอบ
6. ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบ ให้ขีดเส้นคู่บนคำตอบที่ไม่ต้องการแล้วขีดทับตัวอักษรใหม่ที่เลือก

ตัวอย่าง

1. ✕ ข ก ✕

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

น้องจ๊กจั่นกำลังนั่งชมโทรทัศน์กับคุณพ่อคุณแม่ในช่วงหัวค่ำภายในบ้าน ซึ่งในขณะนั้นมีโฆษณาไก่ทอดและเฟรนช์ฟรายหลังจากชมโฆษณาเสร็จ น้องจ๊กจั่นรีบวิ่งให้คุณพ่อคุณแม่พาไปรับประทานไก่ทอดและเฟรนช์ฟราย ที่ห้างสรรพสินค้าในวันพรุ่งนี้

1. ถ้าท่านเป็นคุณพ่อคุณแม่ของน้องจ๊กจั่น ท่านจะทำเช่นไร
 - ก. ปิดโทรทัศน์และพาน้องจ๊กจั่นเข้านอน
 - ข. เล่านิทานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้น้องจ๊กจั่นฟัง
 - ค. ให้น้องจ๊กจั่น รับประทานไก่ทอดและเฟรนช์ฟราย ตามคำขอ เพื่อให้ให้น้องจ๊กจั่นได้มีโอกาสในการเลือกรับประทานอาหารด้วยตนเอง
 - ง. รับปากน้องจ๊กจั่น ไปก่อน สักพักน้องจ๊กจั่นก็จะลืม

หลังจากทำการบ้านเสร็จเรียบร้อยแล้ว น้องเพลงมักจะนั่งดูการ์ตูนเป็นประจำและเมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร น้องเพลงจึงขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่ให้นำอาหารไปรับประทานหน้าจอโทรทัศน์ โดยบอกกับคุณพ่อคุณแม่ว่าอยากรับประทานอาหารพร้อมทั้งดูการ์ตูนไปด้วย

4. ถ้าท่านเป็นคุณพ่อคุณแม่ของน้องเพลงท่านจะมีวิธีในการแก้ปัญหาอย่างไร
 - ก. อนุญาต เพราะน้องเพลงจะได้ดูการ์ตูนที่ชอบร่วมกับการรับประทานอาหารไปด้วย
 - ข. ไม่อนุญาต และสั่งให้น้องเพลงปิดโทรทัศน์
 - ค. ไม่อนุญาต และให้น้องเพลงรับประทานอาหารเช้าให้เสร็จก่อนแล้วจึงไปดูการ์ตูน
 - ง. อนุญาต เพราะน้องเพลงจะได้รับประทานอาหารเช้า

วันนี้น้องเนยตื่นสายทำให้ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียน ในช่วงรับประทานอาหารกลางวันน้องเนยจึงเติมอาหารไป 2 ครั้ง และหลังเลิกเรียนน้องเนยรับประทานของว่างจนอิมทำให้รับประทานอาหารเช้าไม่ได้ ในช่วงกลางดึกน้องเนยรู้สึกหิวจึงขอให้คุณแม่ทำอาหารให้รับประทาน

11. ถ้าท่านเป็นคุณพ่อคุณแม่ของน้องเนย ท่านจะทำอย่างไร

- ก. ทำข้าวผัดไข่ดาวให้น้องเนยรับประทาน เพราะสงสารที่น้องเนยหิว
- ข. สั่งให้น้องเนยรีบนอน จะได้ไม่หิว
- ค. ให้น้องเนยดื่มมนมอุ่นๆ และทำข้อตกลงในการรับประทานให้เป็นเวลากับน้องเนย
- ง. ให้น้องเนยรับประทานขนมขบเคี้ยวแทน

สถานการณ์ต่อไปนี้นำใช้ตอบคำถามข้อ 18-20

ทุกๆ วันที่บ้านของน้องจ๊ีบจะรับประทานอาหารเช้าพร้อมกันเสมอคือคุณพ่อคุณแม่และน้องจ๊ีบ เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร คุณแม่จึงให้น้องจ๊ีบไปเชิญคุณพ่อมารับประทานอาหาร หลังรับประทานอาหารเสร็จแล้วคุณแม่นำลูกพลับมาปอกให้น้องจ๊ีบรับประทาน น้องจ๊ีบไม่เคยรับประทานลูกพลับมาก่อน จึงเกิดความลังเลที่จะรับประทาน

12. ถ้าท่านเป็นคุณพ่อคุณแม่ของน้องจ๊ีบ ท่านจะมีวิธีใดในการแนะนำให้น้องจ๊ีบรับประทาน

ผลไม้ชนิดใหม่

- ก. สั่งให้น้องจ๊ีบตัดผลไม้มารับประทาน
- ข. รับประทานผลไม้เป็นตัวอย่าง พร้อมชักชวนให้น้องจ๊ีบลองรับประทาน
- ค. ตักเฉพาะผลไม้ที่น้องจ๊ีบชอบรับประทานให้
- ง. รับประทานผลไม้เป็นตัวอย่าง เมื่อน้องจ๊ีบพร้อมจะตัดผลไม้รับประทานเอง

ช่วงปิดเทอมน้องหมิงมักจะนอนดูการ์ตูน เล่นเกมทั้งวันไม่ยอมออกไปเล่นนอกบ้านหรือเล่นกับเพื่อนๆ แถวบ้าน ถ้าคุณพ่อคุณแม่บอกให้ปิดโทรทัศน์น้องหมิงจะร้องไห้และไม่ยอมทานข้าว

3. ถ้าท่านเป็นคุณพ่อคุณแม่ของน้องหมิงท่านจะมีวิธีในการแก้ปัญหาอย่างไร

- ก. สร้างข้อตกลงระยะเวลาการดูการ์ตูนในแต่ละวันกับน้องหมิง
- ข. นำอาหารไปป้อนที่หน้าจอโทรทัศน์เพราะกลัวน้องหมิงจะหิว
- ค. ปิดโทรทัศน์ และทำโทษน้องหมิงที่อแงกับคุณพ่อคุณแม่
- ง. ให้น้องหมิงดูการ์ตูนต่อไป เมื่อหิวก็จะมารับประทานอาหารเอง

ในวันหยุดเสาร์ อาทิตย์คุณพ่อคุณแม่ของน้องวุ้นมักจะไม่ค่อยว่างเนื่องจากจะต้องทำความสะอาดบ้าน และสะสางงานที่ค้างอยู่ให้เสร็จ จึงมักที่จะให้น้องวุ้นดูการ์ตูนอยู่ในบ้านมากกว่าที่จะออกไปเล่นกับเพื่อน

6. ถ้าท่านเป็นพ่อแม่ของน้องวุ้น ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับวิธีเลี้ยงดูลูกของพ่อแม่ของน้องวุ้น

- ก. เห็นด้วย เพราะน้องวุ้นได้ดูการ์ตูนและคุณแม่ได้ทำงานของตนเอง
- ข. ไม่เห็นด้วย เพราะเด็กอยู่บ้านมักจะอแงกับคุณพ่อคุณแม่ ควรให้เด็กออกไปเล่นกับเพื่อนๆ
- ค. เห็นด้วย เพราะคุณแม่ไม่ต้องห่วงเพราะให้น้องวุ้นเล่นอยู่ในบ้าน
- ง. ไม่เห็นด้วย และให้เด็กมีส่วนร่วมในการช่วยทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ แทนการดูโทรทัศน์

สถานการณ์ต่อไปนี้จะใช้ตอบคำถามข้อ 12 -13

หลังเลิกเรียนคุณพ่อคุณแม่ชวนน้องนุ่นไปซื้อของที่ตลาดที่ตลาดมีอาหารหลายอย่างล้วนแล้วแต่น่ารับประทาน น้องนุ่นบอกคุณแม่ว่าอยากรับประทานสปาเกตตี้ไก่สับ เหมือนตอนกลางวันที่รับประทานที่โรงเรียน แต่มีข้อแม้ว่าคุณแม่ต้องใส่ผักนิดเดียว เพราะน้องนุ่นไม่ชอบรับประทานผัก

13. ถ้าท่านเป็นคุณพ่อคุณแม่ของน้องนุ่น ถ้าลูกของท่านรับประทานผักได้น้อยหรือเลือกรับประทานเฉพาะบางอย่าง ท่านจะแก้ไขปัญหาได้อย่างไร

- ก. นำผักไปชุบแป้งทอด เพราะน้องนุ่นชอบรับประทานของทอด
- ข. จัดอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบทุกมื้อ เมื่อน้องนุ่นพร้อมก็จะตักผักรับประทานเอง
- ค. หั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆ และจัดผักให้มีความหลากหลายทั้งชนิดและสี
- ง. จัดอาหารที่มีแต่ผักเป็นส่วนประกอบให้น้องนุ่นรับประทานทุกมื้อ

ในห้องครัวที่บ้านของน้องแจ๊ค มีขนมที่คุณพ่อซื้อมาไว้รับประทานอยู่มากมาย น้องแจ๊คเลือกขนมขบเคี้ยวมารับประทานเป็นอาหารว่างขณะเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เมื่อคุณพ่อให้น้องแจ๊คออกมาช่วยรดน้ำต้นไม้ น้องแจ๊คจึงขอผัดผอนและบอกกับคุณพ่อว่าพรุ่งนี้จะออกไปรดน้ำต้นไม้แทนคุณพ่อ

21. ถ้าท่านเป็นคุณพ่อคุณแม่ของน้องแจ๊ค ท่านจะมีวิธีใดในการกำหนดขอบเขตในการเล่นเกมนับกับน้องแจ๊ค

- ก. ให้น้องแจ๊คเล่นเกมได้ตามความต้องการไม่จำกัดเวลาเมื่อทำการบ้านเสร็จ
- ข. ทำข้อตกลงกับน้องแจ๊ค โดยเล่นเกมและดูโทรทัศน์ได้วันละไม่เกิน 2 ชั่วโมง
- ค. น้องแจ๊คจะเล่นเกมได้ก็ต่อเมื่อคุณพ่อหรือคุณแม่มานั่งดูด้วยเท่านั้น
- ง. ให้น้องแจ๊คเล่นเกมได้ตามความต้องการ เมื่อเบื่อก็จะเลิกเล่นไปเอง

ตัวอย่าง

**แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครอง
ในการเข้าร่วมกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการ
สำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
โดยใช้โมเดลปลาทู**

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการทำให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานโดยใช้โมเดลปลาทู เป็นแบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการ
2. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการมีวัตถุประสงค์เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามมาใช้ในการปรับปรุงกระบวนการ
3. ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริง และเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนด

1. เพศ

<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> หญิง
------------------------------	-------------------------------
2. อายุ

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 21 ปี	<input type="checkbox"/> 21-30 ปี
<input type="checkbox"/> 31-40 ปี	<input type="checkbox"/> 21-30 ปี
<input type="checkbox"/> มากกว่า 50 ปี	
3. วุฒิการศึกษา

<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น
<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.	<input type="checkbox"/> อนุปริญญา / ปวส.
<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> ปริญญาโท
<input type="checkbox"/> ปริญญาเอก	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)
4. อาชีพ

<input type="checkbox"/> ค้าขาย	<input type="checkbox"/> รับราชการ
<input type="checkbox"/> พนักงานบริษัท	<input type="checkbox"/> รับจ้าง
<input type="checkbox"/> ธุรกิจส่วนตัว	<input type="checkbox"/> แม่บ้าน
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)	
5. ความสัมพันธ์กับเด็ก

<input type="checkbox"/> บิดา	<input type="checkbox"/> มารดา
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)	
6. ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ ครั้งนี้ ท่านเคยได้รับความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมาก่อนหรือไม่

<input type="checkbox"/> เคย ได้รับความรู้จาก.....	
<input type="checkbox"/> ไม่เคย	

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด

ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ขั้นกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ กิจกรรมการวางแผนดำเนินการ 1. ท่านมีส่วนร่วมในการวางแผน กำหนดขั้นตอนการดำเนินงาน ระยะเวลาของการดำเนินกระบวนการฯ					
ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ กิจกรรมการให้ความรู้ 2. เนื้อหาความรู้ที่ผู้วิจัยบรรยายมีความเหมาะสม 3. ระยะเวลาที่ใช้ในการบรรยายมีความเหมาะสม					
ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ กิจกรรมการเล่าเรื่อง 4. กิจกรรมการเล่าเรื่องทำให้ท่านได้แลกเปลี่ยนความรู้ และทราบข้อความรู้ใหม่ๆ 5. บรรยากาศขณะทำกิจกรรมการเล่าเรื่องมีความเหมาะสม					
ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ 6. ท่านนำความรู้ที่ได้รับจากการบรรยาย การแลกเปลี่ยนความรู้ไปปฏิบัติกับบุตรหลาน 7. การนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติทำให้ท่านค้นพบข้อความรู้ใหม่ๆ					
ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ 8. กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ ทำให้ท่านได้แลกเปลี่ยนความรู้ และทราบข้อความรู้ใหม่ๆ ที่ได้จากการนำความรู้ไปปฏิบัติกับบุตรหลาน 9. บรรยากาศขณะทำกิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติมีความเหมาะสม					

ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ชั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ กิจกรรมสรุปความคิด 10. กิจกรรมสรุปความคิดทำให้ท่านได้แลกเปลี่ยนความรู้และทราบข้อความรู้ใหม่ ๆ					
11. กิจกรรมสรุปความคิดมีความต่อเนื่องจากกิจกรรมการเล่าเรื่อง					
ชั้นเก็บรวบรวมความรู้ กิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้ 12. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้					
13. ท่านนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติใช้จริงในชีวิตประจำวัน					
คู่มือการให้ความรู้/สมุดบันทึกอาหารของลูกรัก/แผ่นพับ 14. คู่มือการให้ความรู้ มีเนื้อหาตรงกับความต้องการในการอบรมเลี้ยงดูวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน					
15. เนื้อหาในคู่มือการให้ความรู้ / แผ่นพับ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริง					
วัน เวลา และสถานที่ 16. วัน และเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
17. สถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
18. บรรยากาศและสภาพแวดล้อมมีความเหมาะสม					

ตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากการเข้าร่วมกระบวนการ
คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมต่อการเข้าร่วมกระบวนการ ในครั้งนี้

1. ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ

2. ระหว่างเข้าร่วมกระบวนการฯ

3. หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ

4. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขอบพระคุณ
 ในความร่วมมือค่ะ

ตัวอย่าง
แบบบันทึกการเล่าเรื่อง

วัน/เดือน/ปี.....
ชื่อผู้ปกครอง.....
เรื่อง.....

สิ่งที่ผู้ปกครองพูด	หมายเหตุ
 <p>ศูนย์วิทยุทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	

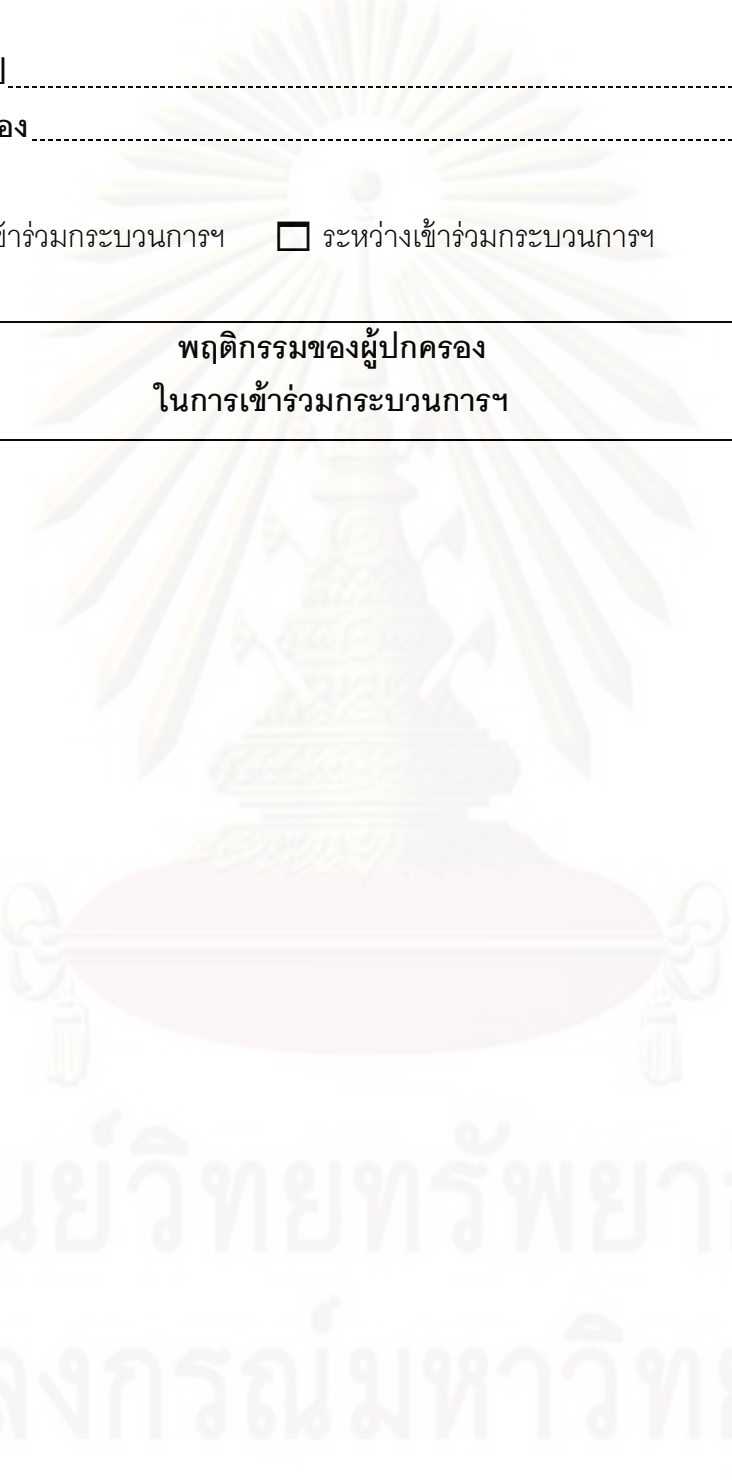
ผู้บันทึก.....

ตัวอย่าง
แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

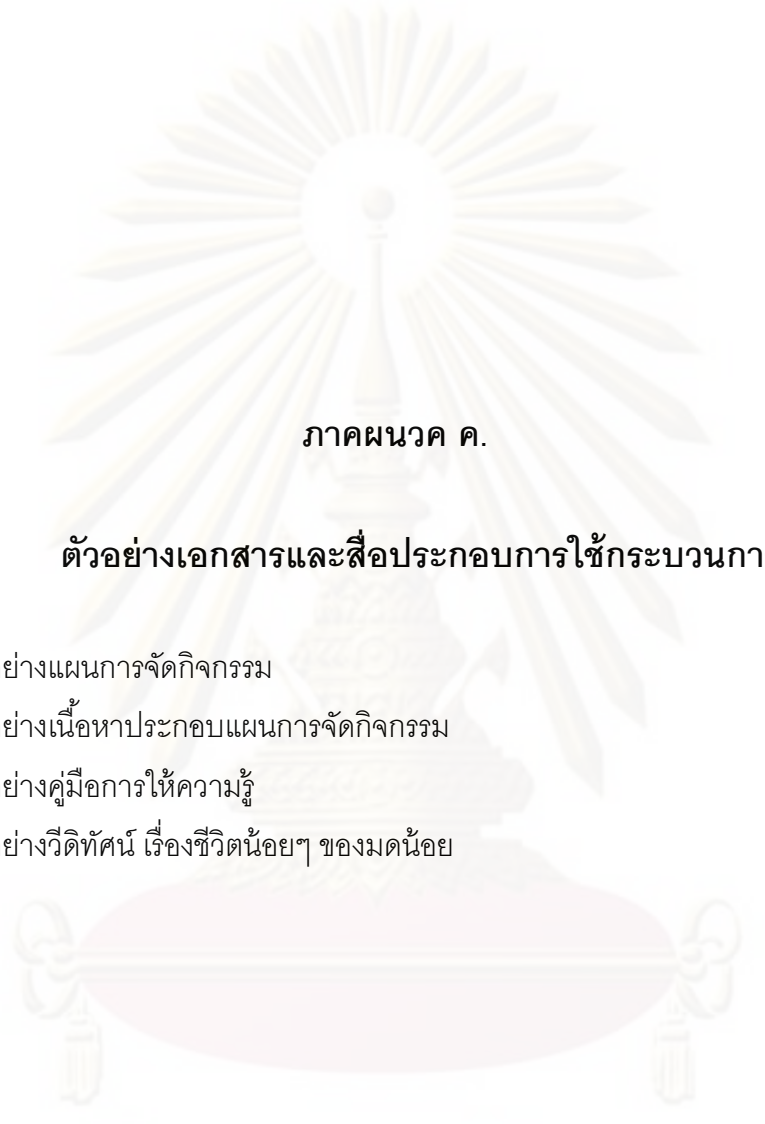
วัน/เดือน/ปี.....

ชื่อผู้ปกครอง.....

ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ ระหว่างเข้าร่วมกระบวนการฯ

พฤติกรรมของผู้ปกครอง ในการเข้าร่วมกระบวนการฯ	หมายเหตุ
	

ผู้บันทึก.....



ภาคผนวก ค.

ตัวอย่างเอกสารและสื่อประกอบการใช้กระบวนการฯ

1. ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม
2. ตัวอย่างเนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรม
3. ตัวอย่างคู่มือการให้ความรู้
4. ตัวอย่างวีดิทัศน์ เรื่องชีวิตน้อยๆ ของมดน้อย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่าง แผนการจัดกิจกรรม

วัน/เวลา	ระยะเวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ
สัปดาห์ที่ 6 (ขั้น ดำเนินการ ทดลองใช้ กระบวนการ การฯ)	1 ชั่วโมง 30 นาที	<ol style="list-style-type: none"> ผู้วิจัยให้ผู้ปกครองเล่าเรื่องจากการนำไปปฏิบัติ จากที่ผู้ปกครองได้รับความรู้เรื่อง คุณพ่อคุณแม่แบบอย่างที่ดีในการบริโภคของหนู คนละ2-3 นาที ผู้วิจัยให้ผู้ปกครองทำกิจกรรมกลุ่มย่อย โดยแต่ละกลุ่มระดมความคิดร่วมกัน เพื่อหาข้อสรุปความรู้กลุ่ม โดยนำความรู้ที่ได้จาก กิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมการเล่าเรื่อง กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ กิจกรรมเล่าเรื่องจากการปฏิบัติและคู่มือการให้ความรู้ มาอภิปราย โดยใช้เวลากลุ่มละ 10 นาที ผู้วิจัยให้ผู้ปกครองแต่ละท่านนำข้อสรุปความรู้รวม มาจัดทำเป็นแผ่นพับฉบับที่ 2 เรื่องบทบาทของพ่อแม่ในการเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคฯ ตามความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละท่าน ผู้วิจัยเปิดวิดีโอวีดิทัศน์เรื่อง ชีวิตน้อยๆ ของมดน้อยสถานการณ์ที่1-9 ให้ผู้ปกครองชม ผู้วิจัยให้ผู้ปกครองทุกท่านร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่ได้จากการชมวิดีโอวีดิทัศน์ ผู้วิจัยบรรยายเรื่องหลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน 	<ol style="list-style-type: none"> Power point ประกอบการบรรยายเรื่อง คุณพ่อคุณแม่ แบบอย่างที่ดีในการบริโภคของหนู วิดีโอวีดิทัศน์เรื่อง ชีวิตน้อยๆ ของมดน้อย สถานการณ์ที่ 1-9 คู่มือการให้ความรู้ เรื่องหลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน Power point ประกอบการบรรยายเรื่อง หลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกิน ส้อม / ส้อมประต / แดงโม / ข้าวโพด / แห้ว / กัวยหอม ขนมปัง / ทุ่นากระป๋อง / แยมรสผลไม้

ตัวอย่าง แผนการจัดกิจกรรม (ต่อ)

วัน/เวลา	ระยะเวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ
		<p>7. ผู้วิจัยจัดโต๊ะ อาหารว่างสำหรับลูกรัก โดยจัดเรียงอุปกรณ์ไว้บนโต๊ะ อาทิเช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> -ส้ม / สับปะรด / แดงโม/ ข้าวโพด/ แห้ว/ กล้วยหอม -ขนมปัง/ ทุน่ากระป๋อง / แยมรสผลไม้ -น้ำผลไม้ / น้ำเปล่า/ นมรสจืด -ไม้จิ้มฟัน/ ไม้เสียบลูกชิ้น -จาน/ แก้วน้ำ / -ช้อน-ส้อม/ เขียง / มีด <p>8. ผู้วิจัยให้ผู้ปกครองแต่ละท่านคิดเมนูอาหารว่างจาก อุปกรณ์ที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้ท่านละ 1 อย่าง พร้อมทั้งตั้งชื่อและอธิบายขั้นตอนการทำอาหารว่างและประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทาน</p> <p>9. ผู้วิจัยให้ผู้ปกครองที่ได้รับจากกิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมการเล่าเรื่องและการทำกิจกรรมทำอาหาร ไปปฏิบัติกับบุตรหลานที่บ้านและ บันทึกข้อความรู้ที่ได้มาแลกเปลี่ยนความรู้ในกิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ</p> <p>10. ผู้วิจัยแนะนำ สมุดบันทึก การรับประทานอาหารของลูกรักพร้อมอธิบายรายละเอียด</p> <p>11. ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึก การรับประทานอาหารของลูกรักให้แก่ผู้ปกครอง</p> <p>12. ผู้วิจัยและผู้ปกครองทำการนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมในครั้งถัดไป</p>	<p>7. น้ำผลไม้ / น้ำเปล่า/ นมรสจืด</p> <p>8. ไม้จิ้มฟัน/ ไม้เสียบลูกชิ้น</p> <p>9. จาน/ แก้วน้ำ</p> <p>10. ช้อน-ส้อม/ เขียง / มีด</p>

ตัวอย่าง

เนื้อหา ประกอบ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การศึกษาด้านโภชนาการ สำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

วัน / เวลา	สัปดาห์ที่ 4
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง 30 นาที

เนื้อหา

ภาวะโภชนาการเกิน คือ ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน หรือโรคอ้วน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการเผาผลาญพลังงาน เป็นผลจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับและพลังงานเผาผลาญ ทำให้เกิดพลังงานสะสมในรูปไขมัน ส่งผลกระทบต่อร่างกายทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน ได้แก่ โรคทางเดินหายใจอุดตัน และหยุดหายใจขณะหลับ โรคกระดูกข้อเสื่อม โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ สังคมและด้านการเรียนรู้

ภาวะโภชนาการเกินเกิดจากการได้รับพลังงานเกิน เด็กอ้วนเพราะได้รับพลังงานจากการรับประทานอาหารเช้าไปมากกว่าที่ใช้ พลังงานส่วนเกินนี้ร่างกายไม่สามารถ ขับออกไปได้ ไม่เหมือนกับสารอาหารอย่างอื่น เช่น วิตามินบางตัว ถ้ารับประทานมากเกินไปความต้องการของร่างกาย ร่างกายก็ขับออกมาทางปัสสาวะได้ เมื่อร่างกายไม่สามารถขับพลังงานส่วนเกินออกมาได้ พลังงานจึงเปลี่ยนรูปเป็นไขมัน สะสมอยู่ในร่างกายมีเพียงพลังงานส่วนน้อยที่สะสมอยู่ในรูปของคาร์โบไฮเดรต จึงเกิดเป็นโรคอ้วนขึ้น

เด็กวัยอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกินมีลักษณะอย่างไร

เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน หรือเด็กอ้วน คือ เด็กที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติ เมื่อเทียบกับเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันและเพศเดียวกัน ซึ่งจะถือว่าอ้วนเมื่อน้ำหนักที่มากกว่าปกตินี้เป็นส่วนของไขมัน ไม่ใช่กล้ามเนื้อ หรือไม่กี่ดูด้วยตาเปล่าได้ เราจะเห็นว่าเด็กอ้วนนั้น จะมีพุงแก้มยุ้ย แขน ขาใหญ่ มีคอ 2 ชั้น ถ้ามีลักษณะอย่างนี้ก็ถือว่าอ้วนมากแล้ว

สาเหตุของการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาลฯ

1. พันธุกรรม พบว่าในครอบครัวที่มีพ่อและแม่ หรือคนใดคนหนึ่งอ้วน หรือเคยมีประวัติอ้วน หรือมีปู่ย่าตายาย คนใดคนหนึ่งอ้วน มีโอกาสที่จะมีบุตรอ้วนได้มากกว่าในครอบครัวที่พ่อและแม่ หรือสมาชิกในครอบครัวมีภาวะปกติ หรือไม่อ้วน

2. การเลี้ยงดู โรคอ้วนในเด็กส่วนใหญ่เกิดการจากการเลี้ยงดูที่ผิดของผู้ใหญ่ อาจกล่าวได้ว่าผู้ใหญ่เป็นผู้กระทำ เริ่มตั้งแต่ค่านิยมเก่าๆ ที่ผู้ใหญ่มักคิดว่า เด็กอ้วนคือเด็กสมบูรณ์ น่ารักน่าพุด และบ่งบอกถึงการเลี้ยงดูที่ดี แม่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบตามใจ ทำให้เด็กขาดวินัยในการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารจุกจิบ ไม่รู้จักเลือกวิธีซื้ออาหาร

3. สื่อ กระแสความนิยมในสังคมการรับประทานอาหารจานด่วน (Fast Food) การใช้ตารานักร่อนหรือบุคคลที่มีชื่อเสียงที่เด็กอยากเลียนแบบ เด็กสนใจแต่การเล่นหรืออินเทอร์เน็ต หรือใช้เวลาว่างในการดูทีวีเพิ่มมากขึ้น โดยส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารขนมขบเคี้ยวไปด้วย เป็นการสะสมพลังงานที่ได้รับจากอาหาร

4. โภชนาการและนิสัยการรับประทานอาหาร เด็กที่รับประทานอาหารเพียง 1-2 มื้อ มีโอกาสอ้วนได้ง่ายกว่าเด็กที่รับประทานอาหารหลายมื้อ เนื่องจากการรับประทานอาหารบ่อยๆ ในปริมาณที่น้อย จะทำให้ระดับกลูโคสหลังอาหารต่ำกว่า และกระตุ้นอินซูลินน้อยกว่าการรับประทานอาหารเพียง 1-2 มื้อ

5. ความผิดปกติการทำงานของต่อมไร้ท่อ โรคต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยจะมีน้ำหนักเกิน เนื่องจากร่างกายเผาผลาญอาหารน้อยลง ร่างกายสร้างฮอร์โมนมากทำให้ร่างกายมีการสะสมไขมัน ฮอร์โมนนี้อาจจะมาจากร่างกายสร้างเอง หรือจากถูกกลอน ยาแก้หอบ ยาชุดหรือร่างกายสร้างขึ้นเนื่องจากเนื้องอกต่อมหมวกไต

6. การออกกำลังกาย วิธีชีวิตที่มีเครื่องอำนวยความสะดวกสบายมากและการใช้ชีวิตแบบสังคมตะวันตก มีส่วนทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนมากขึ้น เนื่องจากเด็กมีการใช้พลังงานและการออกกำลังกายลดลง

ผลกระทบจากการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยอนุบาล

1. ทำให้พัฒนาการของเด็กอาจล่าช้า เช่น ในเด็กหัดนั่ง หัดคลาน หัดเดิน อาจทำให้ล่าช้ากว่าเด็กปกติ การเล่นอาจไม่คล่องแคล่วเหมือนเพื่อนๆ เมื่อหกล้มจะเจ็บมากกว่าเด็กธรรมดา เนื่องจากน้ำหนักมากเล่นกีฬาไม่ได้ดี

2. ทำให้ผลการเรียนต่ำลง เนื่องจากเด็กอ้วนบางคนถูกเพื่อนล้อเลียนจนเกิดความอับอายและเข้ากับเพื่อนไม่ได้ อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ไม่อยากไปโรงเรียน บางคนกลายเป็นคนเก็บตัว ไม่คบหากับใคร การเรียนและสมาธิลดลง

3. ทำให้เกิดโรคผิวหนัง ผิวจะแตกและลาย มีลักษณะดำบริเวณคอรักแร้ ข้อพับต่างๆ มีสีคล้ำ โดยเฉพาะในกรณีที่อ้วนมากๆ จะมีแผลที่เกิดจากการเสียดสี แผลแตกเกิดการอักเสบตามมา

4. เด็กที่อ้วนมากๆ หายใจไม่สะดวก โดยเฉพาะเวลานอนเกิดอาการ “หัวใจล้มเหลว” เสียชีวิตโดย ฉับพลัน

เด็กลดความอ้วนได้หรือไม่

การลดความอ้วนที่ดีและเหมาะกับเด็กทุกวัย คือ ต้องควบคุมน้ำหนัก โดยไม่ต้องใช้ยา และควรแก้ไขที่สาเหตุ คือ

1. การควบคุมอาหาร ควรให้เด็กรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
4. รับประทาน ลดอาหารหวาน / มัน น้ำอัดลม
5. ขนมขบเคี้ยว อาหารจานด่วน (Fast Food)

พ่อแม่ ไม่ควรให้เด็กอดอาหารควรให้เด็กรับประทานอาหารครบทุกมื้อ รวมทั้งของว่าง เช่น นมพร่องมันเนย หรือผลไม้ที่ไม่มีรสหวาน เพราะถ้าให้เด็กอดอาหารเด็กจะหิวจัด ในเมื่อถัดไป เด็กจะรับประทานมากกว่าปกติ

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทบาทของพ่อแม่
ในการเป็นแบบอย่างที่ดี
แก่เด็กวัยอนุบาล
ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

คุณพ่อ คุณแม่ และผู้ดูแลเด็ก มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้าง
พฤติกรรมรับประทานอาหารของเด็ก

พฤติกรรมรับประทาน และนิสัยการบริโภคของเด็กยังขึ้นอยู่กับ
การดูแล เลี้ยงดูและการปลุกฝังจากผู้ปกครองได้โดยตรง



บทบาทของพ่อแม่
ในด้านการจัดสภาพแวดล้อมในบ้าน

✦ สร้างบรรยากาศในการกิน โดยปราศจาก
สิ่งรบกวน ที่ดึงดูดความสนใจ
นอกจากอาหาร เช่น ควรปิดโทรทัศน์
ระหว่างรับประทานอาหาร



✦ จัดวางอาหาร ผลไม้ที่มีประโยชน์ไว้ในที่สะดวก
ต่อการหยิบรับประทาน เช่น หั่นผลไม้ชิ้นเล็กๆ ใส่กล่องไว้ในตู้เย็น



บทบาทของพ่อแม่ ในด้าน การเลือกซื้อ / ประกอบ

✦ เลือกซื้อเนื้อเป็ด ไก่ที่ไม่มีหนัง
เนื้อวัว หมู ไม่ติดมันในการประกอบอาหาร



✦ หลีกเลี่ยงการประกอบอาหาร
ประเภทรสหวาน ของมัน ของทอด
เปลี่ยนเป็นอาหารประเภท ต้ม ตุ่น ปิ้ง นึ่ง ย่าง
หรืออบ



✦ ไม่ซื้อขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม

ซ็อกโกแลต อาหารจานด่วน (Fast Food)
มาเก็บ/ ตุนไว้ที่บ้าน เพราะถ้าเด็กเห็น
ก็จะเพิ่มความอยากทั้งที่ไม่หิว



บทบาทของพ่อแม่ ในด้าน การสอนให้ลูกรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์

✦ เป็นแบบอย่างที่ดีในการเลือก
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

✦ ให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในการ
จ่ายกับข้าว และการเตรียมอาหาร

คุณพ่อ คุณแม่ จะได้มีโอกาสสอนลูกให้รู้จักอาหารที่มีประโยชน์
และคุณค่าของอาหาร

✦ จัดอาหารให้ให้มีสีสันท่ารับประทาน
หลากหลายชนิด และสารอาหารครบ 5 หมู่

✦ ไม่บังคับให้ลูกรับประทานอาหาร ควรพูดจาชักจูงถึงประโยชน์
ของอาหาร เช่น รับประทานแล้วร่างกายแข็งแรง



บทบาทของพ่อแม่ ในด้าน การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย

- สนับสนุนให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ในบ้าน เช่น การทำสวน การทำงานบ้าน หรือจัดสถานที่ออกกำลังภายในบ้านแก่ลูก
- สนับสนุนให้ลูกได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน ทุกวันเช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินเล่น



ดูโทรทัศน์ เล่นเกม
เล่นอินเทอร์เน็ต
ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง
นะคะ



บทบาทของพ่อแม่ ในการให้กำลังใจแก่เด็ก

พ่อแม่ควรพูดคุยกับเด็ก เกี่ยวกับเรื่องน้ำหนัก และปล่อยให้เด็กแสดงความคิดเห็นในเรื่องนี้ด้วย เด็กๆ อาจจะรู้สึกว่าคุณคนเกี่ยวกับเรื่องน้ำหนักของเขา ด้วยเหตุนี้เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินจึงต้องการกำลังใจ สนับสนุน การยอมรับ การดูแลและการกระตุ้นเตือนจากพ่อแม่



อาหารที่ให้พลังงานสูง กับการเผาผลาญพลังงานให้หมดไป

- ✘  1 ชิ้นให้พลังงาน 500 กิโลแคลอรี
จะต้องว่ายน้ำประมาณ 1 ชั่วโมงเศษ
- ✘  1 ชิ้นให้พลังงาน 318 กิโลแคลอรี
จะต้องกระโดดเชือกประมาณ 30 นาที
- ✘  1 ชิ้นให้พลังงาน 280 กิโลแคลอรี
จะต้องเดินเร็วประมาณ 1 ชั่วโมง
- ✘  ข้าวมันไก่ 1 จานให้พลังงาน 600
กิโลแคลอรี จะต้องปั่นจักรยาน 1 ชั่วโมง
- ✘  1 กระป๋องให้พลังงาน 325 กิโลแคลอรี
จะต้องเล่นบาสเกตบอลประมาณ 45 นาที
- ✘  1 ถ้วย ให้พลังงาน 193 กิโลแคลอรี
จะต้องวิ่งประมาณ 20 นาที
- ✘  1 ถู่งให้พลังงาน 375 กิโลแคลอรี
จะต้องวิ่งประมาณ 40 นาที

อ้างอิง

กฤษฎี โพิธิตต์. ม.ป.ป. **เมื่อลูกอ้วน อย่าปล่อยให้อ้วน**[ออนไลน์].

กรุงเทพมหานคร: แหล่งที่มา: <http://www.yourhealthyguide.com/article/af-child-fat.html>[15 กันยายน 2551]

ปรลมภรณ์ ตันติวงษ์. (2547). **การศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินงานโครงการเด็กอ้วนในโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร:

เครือข่ายวิจัยสุขภาพ.สถาบันวิจัยโภชนาการนานาชาติดูเม็กซ์.
2550. **เทคนิคจูงใจให้ลูกรับประทานอาหาร**[ออนไลน์].

กรุงเทพมหานคร: แหล่งที่มา: <http://www.dumexco.th/hic2/content/webboard/webboard/read.php?postid=0000005637&forumid=2>[20 กรกฎาคม 2551]

สาธารณสุข, กระทรวง. กรมอนามัย. ม.ป.ป. **กินพอดีไม่มีอ้วน**.

กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

ไชยยง นิธิไชโย. 2551. **เด็กอ้วน**[ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: แหล่งที่มา:

<http://www.fascino.co.th/default.asp?page=7&AridF=4658982216715&Arid=4695484291910&Garticle=1>

[7 สิงหาคม 2551]

ตัวอย่าง

วิดิทัศน์ เรื่อง ชีวิตน้อยๆของมดน้อย

จัดทำโดย กองโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครองได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาภาวะโภชนาการเกิน และโรคต่างๆ ที่เกิดจากการมีภาวะโภชนาการเกินเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครองได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ โรคแทรกซ้อน และแนวทางการป้องกันและแก้ไข ภาวะโภชนาการเกินในเด็ก

เนื้อเรื่อง

สถานการณ์ที่ 1 คุณแม่กำลังป้อนข้าวมดน้อยที่โต๊ะอาหาร

คุณแม่ : อ๊าๆ ใ้โหมมดน้อยลูกแม่นี้เก่งจริงๆเลย กินไปได้ตั้งหลายจานแล้วนะ ลูกยังไม่อิ่มใช่ไหมครับ

มดน้อย : ยังครับ(พร้อมทั้งเคี้ยวอาหาร)

คุณแม่ : อ๊าๆ (พร้อมทั้งป้อนอาหารให้มดน้อย) กินง่ายๆ ไต่ไวๆ นะลูก พร้อมทั้งถามมดน้อยว่าชอบอาหารจานใด ที่จัดวางอยู่บนโต๊ะอาหารมากที่สุด

มดน้อย : ชี้ไปที่ขาหมูและข้าวมันไก่ พร้อมทั้งบอกคุณแม่ว่าชอบอาหารทั้ง 2 ชนิดนี้

คุณแม่ : ตักขาหมูและข้าวมันไก่ป้อนมดน้อย เลี้ยงง่ายๆ ไต่ไวๆ กินเยอะๆ ร่างกายแข็งแรง อร่อยไหมครับ

มดน้อย : อร่อยครับ

คุณแม่ : เอาอีกคำไหมครับ

มดน้อย : ครับ

คุณแม่ : เอาคำขนาดไหนครับ

- มดน้อย : ทำมือผายออกกว้างๆ
- คุณแม่ : โอ้โฮ ใหญ่ขนาดนั้นเลยหรือลูก ได้เลยลูกแม่ กินเก่งจังเลย พร้อมทั้ง
ตักอาหารป้อนมดน้อย และถามมดน้อยว่าอร่อยไหม
- มดน้อย : พยักหน้า และกล่าวว่่าครับ
- คุณแม่ : ถามมดน้อยว่าจะรับประทานอาหารเหมือนเดิมหรือไม่ คำต่อไปรับประทาน
2 อย่าง คำใดๆเลยนะ
- มดน้อย : พยักหน้า พร้อมทั้งเคี้ยวอาหารที่รับประทาน

สถานการณ์ที่ 2 คุณป้าถือถุงอาหารเดินเข้ามาที่โต๊ะรับประทานอาหาร ขณะที่คุณแม่กำลังป้อนข้าวให้แก่มดน้อย

- คุณป้า : มดน้อย ป้าซื้อไก่ทอดที่หนูชอบมาฝากนะลูก เดี่ยวกินข้าวหมดจานแล้ว
มากินไก่ทอดที่ป้าซื้อมาฝากนะลูก
- มดน้อย : พยักหน้า และกล่าวว่่าครับ
- คุณป้า : ขึ้นใหญ่ด้วยนะ พร้อมทั้งหยิบไก่ทอดออกมาวางใส่จาน
- คุณแม่ : มดน้อยต้องขอบคุณ คุณป้าก่อนนะครับลูก ขอขอบคุณสวยๆ ก่อน
- มดน้อย : มดน้อยอยากกินไก่ทอดครับ
- คุณแม่ : ได้เลยลูก ขอขอบคุณคุณป้าก่อน อุตสาหืซื้อของโปรดมาฝากลูก
- มดน้อย : พนมมือขอบคุณ คุณป้า
- คุณป้า : เห็นหนูกินอย่างนี้ป้าก็ดีใจแล้วลูก อ้วนจ้ำม่าจริงๆ เลย พร้อมทั้งกอด
และหยิกแก้มมดน้อย น่ารักจริงๆเลยหลานป้า
- คุณแม่ : มองดูมดน้อย พร้อมทั้งกล่าวว่าน่ารักอยู่แล้ว และป้อนข้าวมดน้อยต่อไป
- คุณแม่ : น้ำมันจะหมดรึยัง
- คุณป้า : น้ำมันจะหมดรึยัง เดิมน้ำมันๆ
- คุณแม่ : เดี่ยวเติมข้าวหน่อย ข้าวหมดแล้วกินเก่งจัง

ตัวการ์ตูนออกมาพูด : น้องมดน้อยตัวอ้วนจ้ำม่าน่ารักดีนะครับ ทุกคนในบ้านรัก
น้องมดน้อยกันทุกคนเลย คุณสิครับ ทุกคนหาของกินมาปรนเปรอให้มดน้อยไม่ขาดปาก กินขนาดนี้
ไม่อ้วนอย่างไรไหว เด็กอ้วนอาจจะดูน่ารักนะครับ แต่อาจไม่มีใครนึกถึงความอ้วนน่ารักของเด็ก
มีอะไรแฝงอยู่ คอยดูต่อไปนะครับ

สถานการณ์ที่ 6 ช่วงหลังเลิกเรียน ณ โรงอาหาร มดน้อยได้เดินผ่านร้านขายลูกชิ้นทอด และแม่ค้ากำลังทอดลูกชิ้น

มดน้อย : เลือกซื้อลูกชิ้นทอด 3-4 ไม้ และเดินผ่านร้านขายขนมขบเคี้ยว คุณลุงครับ เอาขนมมัน 1 ถุงครับเอานั่น 1 ถุงครับๆ รวมแล้ว 3-4 ห่อ มดน้อยเดินหอบถุงขนม ไปนั่งรับประทานที่โต๊ะม้าหินอ่อน

เพื่อนๆ : มาชวนมดน้อยไปเล่นฟุตบอลกัน

มดน้อย : อะไรๆ ไม่เอาจะกิน

เพื่อนๆ : ช่วยกันดึงตัวมดน้อยไปเล่นฟุตบอล

มดน้อย : มองอาหารด้วยความเสียดาย และฉวยลูกชิ้น 1 ไม้เดินเข้าไปรับประทาน ขณะเล่นฟุตบอล หลังเลิกเล่นฟุตบอลมดน้อยมานั่งรอคุณแม่ที่โต๊ะม้าหินอ่อน

คุณแม่ : มดน้อยไปทำอะไรมาลูก หนูถึงมานั่งหอบอย่างนี้ พร้อมทั้งถือถุงขนม ขบเคี้ยวและถุงน้ำอัดลมมาด้วย แม่ซื้อน้ำอัดลมมาให้ กินน้ำอัดลมเย็นๆ ก่อนลูกจะได้ชื่นใจ

มดน้อย : ไปเตะบอลมาครับ พร้อมทั้งนั่งหอบ

คุณแม่ : ถ้ามดน้อยเหนื่อยอย่างนี้นะลูกวันหลังเพื่อนมาชวนหนู หนูไม่ต้องไปเล่นเลยนะครับ บอกเพื่อนไปเลยว่าแม่ไม่ให้เล่น ดูลูกหอบขนาดนี้ แล้วถ้าเกิดไปเล่นแล้วขาแข็งหักจะทำอย่างไร กระเป๋าอยู่ไหนลูก

มดน้อย : อยู่นี่ครับ

คุณแม่ : กลับบ้านกันดีกว่านะครับ ถือกระเป๋าไหวไม่ลูก แม่ซื้อขนมที่ลูกชอบมาให้ทั้งนั้น มดน้อยที่หลังไม่ต้องไปเล่นกับเพื่อนนะลูก มันเหนื่อย

มดน้อย : ครับ แม่แล้วแม่ซื้อขนมที่ผมชอบมาให้หรือเปล่าครับ

ตัวการ์ตูนออกมาพูด : นำสงสารมดน้อยนะครับ ก็น่าจะเหนื่อยอยู่หรือเด็กตัวอ้วน เหนื่อยง่ายจะตาย ยิ่งถ้าไม่ชอบออกกำลังกายเลยแบบมดน้อยยิ่งไปกันใหญ่ พ่อแม่ก็รักลูกซะจน ไม่ยอมให้ออกไปเล่นที่ไหนเพราะกลัวลูกจะบาดเจ็บ ลองดูกันต่อไปนะครับว่าชีวิตน้อยๆ ของมดน้อย จะเป็นอย่างไรในอนาคต



ภาคผนวก ง

1. คะแนนความรู้อของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์
มาตรฐาน

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. คะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ นำเสนอในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 คะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ

คนที่	คะแนนความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาล ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ				หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ			
	ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ ภาวะโภชนาการเกินฯ	ด้านอาหารและ สารอาหารฯ	ด้านการป้องกันและแก้ไข ภาวะโภชนาการเกินฯ	คะแนนรวม	ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ ภาวะโภชนาการเกินฯ	ด้านอาหารและ สารอาหารฯ	ด้านการป้องกันและแก้ไข ภาวะโภชนาการเกินฯ	คะแนนรวม
1	5	4	4	13	6	5	9	20
2	0	2	1	3	9	6	8	23
3	3	4	3	10	6	6	8	20
4	3	4	4	11	7	7	9	23
5	4	3	7	14	7	7	9	23
6	4	2	4	10	6	7	9	22
7	4	3	4	11	7	6	9	22
8	4	3	4	11	7	5	8	20
9	0	5	5	10	6	7	8	21
10	3	3	3	9	6	6	8	20
11	3	3	2	8	8	6	8	22
12	3	5	5	13	7	6	8	21
13	3	2	3	8	8	6	8	22
14	2	1	5	8	7	6	8	21
15	2	5	6	13	6	6	8	20

ตารางที่ 13 (ต่อ) คะแนนความรู้ของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ

คนที่	คะแนนความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาล ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ				หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ			
	ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ ภาวะโภชนาการเกินฯ	ด้านอาหารและสารอาหารฯ	ด้านการป้องกันและแก้ไข ภาวะโภชนาการเกินฯ	คะแนนรวม	ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ ภาวะโภชนาการเกินฯ	ด้านอาหารและสารอาหารฯ	ด้านการป้องกันและแก้ไข ภาวะโภชนาการเกินฯ	คะแนนรวม
16	2	1	3	6	7	6	7	20
17	2	2	5	9	7	6	6	19
18	1	5	5	11	7	5	7	19
19	2	1	6	9	7	6	7	20
20	0	4	5	9	6	5	6	17
21	3	3	6	12	7	6	7	20
22	2	5	4	11	8	6	6	20
23	2	5	6	13	9	7	9	25
24	5	3	4	12	9	6	8	23
25	2	4	2	8	9	6	8	23
26	3	5	5	13	8	6	8	22
27	5	4	3	12	8	6	8	22
28	4	5	2	11	8	7	5	20
	76	96	116	228	203	107	217	590

ภาคผนวก จ

ค่าความตรงตามเนื้อหา ค่าระดับความยาก และค่าอำนาจจำแนกของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
 - 1.1 ค่าความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดความรู้ฯ
 - 1.2 ค่าระดับความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบความรู้ฯ
2. แบบแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ
 - 2.1 ค่าความตรงตามเนื้อหาของแบบแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

1. แบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

1.1. ค่าความตรงตามเนื้อหาของแบบความรู้ ชุดที่ 1 และชุดที่ 2 โดยใช้วิธีตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruency Index: IOC) นำเสนอในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ค่าความตรงของแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อที่	แบบวัดความรู้			
	ชุดที่ 1		ชุดที่ 2	
	ค่าความตรง (IOC)	ความหมาย	ค่าความตรง (IOC)	ความหมาย
1.	0.8	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
2.	0.6	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
3.	0.4	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
4.	0.8	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
5.	0.4	ตรงตามเนื้อหา	0.6	ตรงตามเนื้อหา
6.	0.4	ตรงตามเนื้อหา	0.4	ตรงตามเนื้อหา
7.	0.4	ตรงตามเนื้อหา	0.4	ตรงตามเนื้อหา
8.	0.8	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
9.	0.6	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
10.	0.6	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
11.	0.8	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
12.	0.4	ตรงตามเนื้อหา	0.6	ตรงตามเนื้อหา
13.	0.8	ตรงตามเนื้อหา	0.6	ตรงตามเนื้อหา
14.	0.6	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
15.	0.8	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
16.	0.6	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
17.	0.6	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา

ตารางที่ 14 (ต่อ) ค่าความตรงของแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อที่	แบบวัดความรู้			
	ชุดที่ 1		ชุดที่ 2	
	ค่าความตรง (IOC)	ความหมาย	ค่าความตรง (IOC)	ความหมาย
18.	0.4	ตรงตามเนื้อหา	0.6	ตรงตามเนื้อหา
19.	0.8	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
20.	0.8	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
21.	0.4	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
22.	0.6	ตรงตามเนื้อหา	0.6	ตรงตามเนื้อหา
23.	1	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
24.	0.6	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
25.	0.8	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
26.	0.6	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
27.	0.8	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
28.	0.8	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
29.	0.8	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
30	0.4	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
31	0.6	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
32	0.6	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
33	0.1	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
34	0.8	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
35	0.8	ตรงตามเนื้อหา	0.8	ตรงตามเนื้อหา
36	0.8	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
37	1	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา
38	1	ตรงตามเนื้อหา	1	ตรงตามเนื้อหา

1.2. ค่าระดับความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความรู้ ชุดที่ 1 และชุดที่ 2
นำเสนอในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ค่าอำนาจจำแนกและค่าระดับความยากเป็นรายข้อของแบบวัดความรู้เรื่องโภชนาการ
สำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อที่	แบบวัดความรู้ ชุดที่ 1		แบบวัดความรู้ ชุดที่ 2	
	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าระดับ ความยาก	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าระดับ ความยาก
1.	0.38	0.56	0.50	0.75
2.	0.50	0.63	0.25	0.63
3.	0.62	0.56	0.25	0.75
4.	0.38	0.69	0.25	0.63
5.	0.13	0.94	0.00	1
6.	0.13	0.69	0.63	0.81
7.	0.13	0.94	0.13	0.94
8.	0.13	0.13	0.13	0.94
9.	0.50	0.50	0.25	0.75
10.	0.38	0.43	0.50	0.75
11.	0.38	0.69	0.38	0.69
12.	0.25	0.75	0.38	0.69
13.	0.13	0.81	0.00	1
14.	0.25	0.63	0.25	0.75
15.	0.25	0.38	0.38	0.56
16.	0.50	0.75	0.25	0.75
17.	0.00	0.88	0.13	0.94
18.	0.13	0.94	0.13	0.81
19.	0.50	0.50	0.50	0.75
20.	0.25	0.75	0.25	0.75

ตารางที่ 15 (ต่อ) ค่าอำนาจจำแนกและค่าระดับความยากเป็นรายข้อของแบบวัดความรู้ฯ
เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อที่	แบบวัดความรู้ฯ ชุดที่1		แบบวัดความรู้ฯ ชุดที่2	
	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าระดับ ความยาก	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าระดับ ความยาก
21.	0.75	0.63	0.38	0.69
22.	0.38	0.81	0.13	0.94
23.	0.13	0.94	0.13	0.94
24.	0.63	0.69	0.50	0.63
25.	0.25	0.75	0.25	0.75
26.	0.25	0.75	0.63	0.63
27.	0.63	0.44	0.38	0.69
28.	0.25	0.63	0.63	0.69
29.	0.50	0.75	0.75	0.63
30.	0.25	0.88	0.25	0.88
31.	0.13	0.94	0.13	0.94
32.	0.50	0.38	0.38	0.69
33.	0.38	0.31	0.25	0.75
34.	0.13	0.94	0.13	0.94
35.	0.25	0.75	0.25	0.75
36.	0.38	0.57	0.25	0.75
37.	0.50	0.75	0.50	0.75
38.	0.13	1	0.00	1

2. แบบสอบถามพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

2.1 ค่าความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ โดยใช้วิธีตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruency Index: IOC) นำเสนอในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ค่าความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

รายการประเมิน	ค่าความตรง (IOC)	ความหมาย
ขั้นกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้		
<u>กิจกรรมการวางแผนดำเนินงาน</u>		
1. ท่านมีส่วนร่วมในการวางแผน กำหนดขั้นตอนการดำเนินงาน ระยะเวลาของการดำเนินกระบวนการฯ	1	ตรงตามเนื้อหา
ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ		
<u>กิจกรรมการให้ความรู้</u>		
2. เนื้อหาความรู้ที่ผู้วิจัยบรรยายมีความเหมาะสม	0.80	ตรงตามเนื้อหา
3. ผู้วิจัยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย	1	ตรงตามเนื้อหา
4. ระยะเวลาที่ใช้ในการบรรยายมีความเหมาะสม	1	ตรงตามเนื้อหา
5. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมการให้ความรู้	0.80	ตรงตามเนื้อหา
ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ		
<u>กิจกรรมการเล่าเรื่อง</u>		
6. กิจกรรมการเล่าเรื่องทำให้ท่านได้แลกเปลี่ยนความรู้และทราบ ข้อความรู้ใหม่ๆ	1	ตรงตามเนื้อหา
7. ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเล่าเรื่องมีความเหมาะสม	1	ตรงตามเนื้อหา
8. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่าเรื่อง	1	ตรงตามเนื้อหา
9. บรรยากาศขณะทำกิจกรรมการเล่าเรื่องมีความเหมาะสม	1	ตรงตามเนื้อหา
ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ		
<u>กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ</u>		
10. ท่านนำความรู้ที่ได้รับจากการบรรยาย การแลกเปลี่ยนความรู้ไป ปฏิบัติกับบุตรหลาน	1	ตรงตามเนื้อหา
11. การนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติทำให้ท่านค้นพบข้อความรู้ใหม่ๆ	1	ตรงตามเนื้อหา

**ตารางที่ 16 (ต่อ) ค่าความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครอง
ในการเข้าร่วมกระบวนการฯ**

รายการประเมิน	ค่าความตรง (IOC)	ความหมาย
12. กิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ มีความต่อเนื่องกับกิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้ ชั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ <u>กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ</u>	1	ตรงตามเนื้อหา
13. กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ ทำให้ท่านได้แลกเปลี่ยนความรู้ และทราบข้อความรู้ใหม่ๆ ที่ได้จากการนำความรู้ไปปฏิบัติกับบุตรหลาน	1	ตรงตามเนื้อหา
14. ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเล่าเรื่อง จากการปฏิบัติมีความเหมาะสม	1	ตรงตามเนื้อหา
15. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ	1	ตรงตามเนื้อหา
16. บรรยากาศขณะทำกิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติมีความเหมาะสม	1	ตรงตามเนื้อหา
17. ท่านนำความรู้ที่ได้รับจากการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันกับบุตรหลาน	1	ตรงตามเนื้อหา
18. กิจกรรมการเล่าเรื่องจากการปฏิบัติ มีความต่อเนื่องจากกิจกรรมจากความรู้สู่การปฏิบัติ ชั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำไปปฏิบัติ <u>กิจกรรมสรุปความคิด</u>	1	ตรงตามเนื้อหา
19. กิจกรรมสรุปความคิดทำให้ท่านได้แลกเปลี่ยนความรู้และทราบข้อความรู้ใหม่ๆ	1	ตรงตามเนื้อหา
20. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมสรุปความคิด	1	ตรงตามเนื้อหา
21. บรรยากาศขณะทำกิจกรรมสรุปความคิดมีความเหมาะสม	1	ตรงตามเนื้อหา
22. กิจกรรมสรุปความคิดมีความต่อเนื่องจากกิจกรรม การเล่าเรื่อง ชั้นเก็บรวบรวมความรู้ <u>กิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้</u>	1	ตรงตามเนื้อหา
23. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้	1	ตรงตามเนื้อหา

ตารางที่ 16 (ต่อ) ค่าความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครอง
ในการเข้าร่วมกระบวนการฯ

รายการประเมิน	ค่าความตรง (IOC)	ความหมาย
24. บรรยากาศขณะทำกิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้มีความเหมาะสม	1	ตรงตามเนื้อหา
25. กิจกรรมเก็บรวบรวมความรู้มีความต่อเนื่องจากกิจกรรมสรุป ความคิด	1	ตรงตามเนื้อหา
26. ท่านนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติใช้จริงในชีวิตประจำวัน	1	ตรงตามเนื้อหา
คู่มือการให้ความรู้ / สมุดบันทึกอาหารของลูกรัก / แผ่นพับ		
27. คู่มือการให้ความรู้ มีเนื้อหาตรงกับความต้องการในการอบรมเลี้ยง ดูวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน	1	ตรงตามเนื้อหา
28. คู่มือการให้ความรู้ชัดเจน อ่านเข้าใจง่าย น่าสนใจ	1	ตรงตามเนื้อหา
29. การจัดวางรูปเล่ม ขนาดตัวหนังสือ ภาพประกอบและจำนวนหน้า ของคู่มือการให้ความรู้มีความเหมาะสม	1	ตรงตามเนื้อหา
30. เนื้อหาในคู่มือการให้ความรู้ / แผ่นพับ สามารถนำไปปฏิบัติใน ชีวิตประจำวันได้จริง	1	ตรงตามเนื้อหา
วัน เวลา และสถานที่		
31. วัน และเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	ตรงตามเนื้อหา
32. สถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	ตรงตามเนื้อหา
33. บรรยากาศและสภาพแวดล้อมมีความเหมาะสม	1	ตรงตามเนื้อหา

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาววรารัตน์ ทรัพย์อิม เกิดวันที่ 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2525 ที่จังหวัดขอนแก่น สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 1 โปรรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ในปีการศึกษา 2548 และเข้าศึกษาต่อใน หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2549



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย