**รายงานการวิจัย**

**ชื่อเรื่อง** การส่งเสริมพฤติกรรมการไม่รับประทานผักของเด็กปฐมวัย

**ผู้ศึกษาการวิจัย** นางสารภี ช่ออังชัญ

**ความสําคัญ**

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในปัจจุบันส่วนใหญ่จะรับประทานอาหาร แป้ง น้ำตาลและเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ ส่วนผักและผลไม้ จะรับประทานน้อยมาก ในบางคนไม่รับประทานเลยเรื่องมาจากหลายสาเหตุ เช่น กลิ่นเหม็น สีสันไม่น่ารับประทาน ดังนั้นการจัด กิจกรรมแบบบูรณาการเป็นการเรียนการสอนให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติและเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง จะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมให้เด็กปฐมวัยรับประทานผักเพิ่มมากขึ้น

**วัตถุประสงค์**

1.เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการไม่รับประทานผักของเด็กปฐมวัย

2.เพื่อเปรียบเทียมพฤติกรรมการไม่รับระทานผักของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัด ประสบการณ์แบบบูรณาการ

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการไม่รับประมานผักของเด็กปฐมวัยให้มีพฤติกรรมการรับประทาน ผักเพิ่มสูงขึ้น

**ขอบเขตการวิจัย**

ประชากร เด็กอนุบาล จํานวน 5 คน

1 ด.ช.เมธี ทะวงษา

2 ด.ช.ธัญวุฒิ โนรินทร์

3 ด.ช.พิพรรณ โกสันเตี๊ยะ

4 ด.ช.นัฐภูมิ บุญทวี

5 ด.ญ.กนกธร หลำวรรณะ

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

- แบบสังเกตุพฤติกรรม

- แบบสอบถามผู้ปกครอง

- นิทานเรื่อง “หนูนิดไม่ชอบกินผัก

**ระดับคุณภาพ**

3 ดี หมายถึง รับประทานผักได้โดยไม่ต้องกระตุ้น

2 ปานกลาง หมายถึง รับประทานผักได้โดยต้องกระตุ้นชักชวน

1 ควรเสริม หมายถึง ไม่ทานผักเลยและเขี่ยทิ้ง

**วิธีดําเนินงาน**

สัปดาห์ที่ 1- 2 ผู้วิจัยได้ศึกษาและพิจารณาหาทางแก้ไขสําหรับนักเรียนที่ไม่ชอบ รับประทานผัก โดยการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารกลางวันในแต่ละวันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ และได้พูดคุยถามถึงสาเหตุว่าทําไมนักเรียนถึงไม่ชอบรับประทานผัก

สัปดาห์ที่ 3 นักเรียนยังมีพฤติกรรมไม่ชอบรับประทานผักเหมือนเดิม ผู้วิจัยจึงได้จัดทํา แบบสอบถามและสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนที่ไม่ชอบ รับประทานผัก จํานวน 5 คน ผู้วิจัยได้พูดคุย สัมภาษณ์ผู้ปกครองตามหัวข้อและจดบันทึก พฤติกรรมเพิ่มเติมจากที่ผู้ปกครองได้ตอบแบบสอบถามมาให้

สัปดาห์ที่ 4 นักเรียนก็ยังมีพฤติกรรมไม่ชอบรับประทานผักเหมือนเดิม ผู้วิจัยได้จัดทํา

แล้วเล่าให้นักเรียนฟังทุกเช้าก่อนเรียน เป็น นิทาน เล่มใหญ่ เรื่อง “หนูนิดไม่ชอบกินผัก” เวลา 1 สัปดาห์ นักเรียนทั้ง 5 คนที่ไม่ชอบรับประทานผัก มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เริ่ม รับประทานผักทีละน้อย มีการทดลองชิมผักโดยจิกเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพราะนักเรียนบอกว่า ไม่อยาก เป็นเหมือนหนูนิดในนิทานเล่มใหญ่

แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน(ก่อน)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ประเภทผัก | ด.ช.เมธี | | | ด.ช.ธัญวุฒิ | | | ด.ช.พิพรรณ | | | ด.ช.นัฐภูมิ | | | ด.ญ.กนกธร | | |
| 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | **2** | **1** | **3** | **2** | **1** |
| 1.รับประทานแครอท |  |  | / |  | / |  |  |  | / |  |  | **/** |  |  | **/** |
| 2.รับประทานถั่วงอก |  |  | / |  |  | / |  |  | / |  |  | **/** |  |  | **/** |
| 3.รับประทานต้นหอมผักชี |  |  | / |  |  | / |  | / |  |  |  | **/** |  |  | **/** |
| 4.รับประทานถั่วฝักยาว |  |  | / |  | / |  |  | / |  |  |  | **/** |  |  | **/** |
| 5.รับประทานฟักทอง |  |  | / |  | / |  |  | / |  |  | **/** |  |  | **/** |  |
| 6.รับประทานฟักเขียว |  | / |  |  |  | / |  | / |  |  |  | **/** |  | **/** |  |
| 7.รับประทานมะเขือ |  |  | / |  |  | / |  |  | / |  |  | **/** |  | **/** |  |
| 8.รับประทานเห็ดหูหนู |  |  | / |  |  | / |  |  | / |  |  | **/** |  |  | **/** |
| 9.รับประทานผักคะน้า |  |  | / |  |  | / |  |  | / |  |  | **/** |  |  | **/** |
| 10.รับประทานผักกาดขาว |  | / |  |  | / |  |  |  | / |  |  | **/** |  |  | **/** |
| รวมคะแนน | 0 | 2 | 8 | 0 | 4 | 6 | 0 | 4 | 6 | 0 | **1** | **9** | **0** | **3** | **7** |
| ค่าร้อยละ | 0.00 | 20.00 | 80.00 | 0.00 | 40.00 | 60.00 | 0.00 | 40.00 | 60.00 | 0.00 | **10.00** | **90.00** | **0.00** | **30.00** | **70.00** |

แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน(หลัง)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ประเภทผัก | ด.ช.เมธี | | | ด.ช.ธัญวุฒิ | | | ด.ช.พิพรรณ | | | ด.ช.นัฐภูมิ | | | ด.ญ.กนกธร | | |
| 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | **2** | **1** | **3** | **2** | **1** |
| 1.รับประทานแครอท |  | / |  | / |  |  |  | / |  |  | **/** |  |  | **/** |  |
| 2.รับประทานถั่วงอก |  | / |  |  | / |  |  | / |  |  | **/** |  |  | **/** |  |
| 3.รับประทานต้นหอมผักชี |  | / |  |  | / |  | / |  |  | / |  |  |  | **/** |  |
| 4.รับประทานถั่วฝักยาว |  | / |  | / |  |  | / |  |  | / |  |  | **/** |  |  |
| 5.รับประทานฟักทอง | / |  |  |  | / |  | / |  |  | / |  |  | **/** |  |  |
| 6.รับประทานฟักเขียว | / |  |  |  | / |  | / |  |  | / |  |  | **/** |  |  |
| 7.รับประทานมะเขือ |  | / |  |  | / |  |  | / |  |  | **/** |  |  | **/** |  |
| 8.รับประทานเห็ดหูหนู |  | / |  |  | / |  |  | / |  |  | **/** |  |  | **/** |  |
| 9.รับประทานผักคะน้า |  | / |  |  | / |  |  | / |  |  | **/** |  |  | **/** |  |
| 10.รับประทานผักกาดขาว | / |  |  | / |  |  |  | / |  |  | **/** |  |  | **/** |  |
| รวมคะแนน | 3 | 7 | 0 | 3 | 7 | 0 | 4 | 6 | 0 | 7 | **3** | **0** | **3** | **7** | **0** |
| ค่าร้อยละ | 30.00 | 70.00 | 0.00 | 30.00 | 70.00 | 0.00 | 40.00 | 60.00 | 0.00 | 70.00 | **30.00** | **0.00** | **30.00** | **70.00** | **0.00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ชื่อนักเรียน | ก่อนการฝึก | | | หลังการฝึก | | |
| ดี | ปานกลาง | ควรเสริม | ดี | ปานกลาง | ควรเสริม |
| 1 ด.ช.เมธี ทะวงษา | - | 20.00 | 80.00 | 30.00 | 70.700 | - |
| 2 ด.ช.ธัญวุฒิ โนรินทร์ | - | 40.00 | 60.00 | 30.00 | 70.00 | - |
| 3 ด.ช.พิพรรณ โกสันเตี๊ยะ | - | 40.00 | 60.00 | 40.00 | 60.00 | - |
| 4 ด.ช.นัฐภูมิ บุญทวี | - | 10.00 | 90.00 | 70.00 | 30.00 | - |
| 5 ด.ญ.กนกธร หลำวรรณะ | - | 30.00 | 70.00 | 30.00 | 70.00 | - |

จากตารางเปรียบเทียบพฤติกรรมของนักเรียน เมื่อครูได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทั้ง 5 คน แล้ว สังเกตดูพฤติกรรมในช่วงระยะหนึ่ง พบว่า ก่อนการฝึกนักเรียนทั้ง 5 คน มีค่าร้อยละสูงสุดอยู่ใน ระดับคุณภาพที่ควรเสริม เป็นอันดับที่ 1 และอยู่ในระดับปานกลางเป็นอันดับรองลงมา แต่เมื่อ หลังการฝึกนักเรียนทุกคน มีค่าร้อยละอยู่ในระดับดี และปานกลาง เท่านั้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมที่ครูกําหนดขึ้นนั้นสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานผักของนักเรียนได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

**สรุปผลการวิจัย**

จากข้อมูลที่ได้เกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมนักเรียนที่ไม่ชอบรับประทานผัก ของ นักเรียนทั้ง 5 คน ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงในการรับประทานผัก พบว่า เมื่อ ทําการวิจัยแล้ว นักเรียนรับประทานผักมากขึ้น ตามลําดับและสอบถามผู้ปกครอง ผู้ปกครองเล่า ให้ฟังว่าอยู่ที่บ้านเดี่ยวนี้นักเรียนจะกินผักได้เอง

**ภาคผนวก**

**นิทาน เรื่องหนูนิดไม่ชอบกินผัก**

หนูนิดเป็นเด็กวัยเรียนระดับอนุบาล หนูนิดอยู่กับคุณพ่อคุณแม่ วันนี้โรงเรียน เปิดเทอมวันแรก หนูนิดรีบให้คุณแม่อาบน้ำ แต่งตัว และป้อนข้าวเพื่อไปโรงเรียน

เมื่อหนูนิดมาถึงโรงเรียน หนูนิดไม่ร้องไห้เลย วิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ อย่างมีความสุข และสนกสนาน เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร วันนี้มีข้าวผัดใส่ไข่โรยด้วยแตงกวา หนู เนิดรับประทานข้าวหมดจานเหลือแต่ผัก เช่น แตงกวา หัวหอมใหญ่ แครอท ผักชี พอ คณครูให้หนูนิดรับประทานผักเข้าไปหนูนิดก็อาเจียนออกมาหมด พอเรียนไปได้ระยะ หนึ่ง หนูนิดขาดโรงเรียนเป็นประจํา เนื่องจากหนูนิดป่วยไม่สามารถมาเรียนหนังสือได้ ทําให้หนูนิดเรียนไม่ทันเพื่อน คุณครูบอกกับเพื่อน ๆ ในห้องเรียนว่า หนูนิดมีสุขภาพไม่ แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อยเพราะหนูนิดไม่ชอบรับประทานผัก ต่อมาหนูนิดมาโรงเรียนแต่ สุดท้ายก็ยังป่วยบ่อยอยู่เพราะไม่ชอบทานผัก คุณครูบอกกับหนูนิดและเพื่อน ๆ ว่า

ถ้าหนูนิดรับประทานผักเหมือนเพื่อน ๆ หนูนิดจะไม่เจ็บป่วยบ่อยก็จะให้มีสุขภาพ แข็งแรง ทําให้สมองเจริญเติบโต เรียนหนังสือได้ทันเพื่อน ๆ ตอนแรกหนูนิดไม่เชื่อ คุณครูสุดท้ายหนูนิดก็เจ็บป่วยอีก

หนูนิดเลยตัดสินใจรับประทานผักบ้างทีละน้อย ทําให้หนูนิดมีสุขภาพร่างกาย แข็งแรงขึ้นตามลําดับ หลังจากวันนั้นหนูนิดก็รับประทานผักมาตลอดทําให้หนูนิดสมอง ดี เรียนหนังสือเก่งมาก และไม่เจ็บป่วยบ่อยเหมือนแต่ก่อน จนเรียนสอบได้ลําดับที่ 1 เป็นที่น่าภูมิใจของพ่อแม่ คุณครู และเพื่อน ๆ



เรียน ท่านผู้ปกครอง ด.ช./ด.ญ. .....................................................................................

ข้าพเจ้านางสารภี ช่ออังชัญครูประจำชั้นอนุบาล ซึ่งมีความหมายต้องการทราบพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบของนักเรียน ในขณะที่อยู่บ้าน

จึงขอความร่วมมือท่านผู้ปกครอง กรอกแบบสอบถามตามความเป็นจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบของนักเรียน

ลงชื่อ................................................

(นางสารภี ช่ออังชัญ)

ครูประจำชั้นอนุบาล

กรุณาเขียนพฤติกรรมนักเรียนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบในขณะที่มีอยู่ที่บ้านตามความเป็นจริง

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ประเภทผัก | รับประทาน | ไม่ได้รับประทาน |
| 1.รับประทานแครอท |  |  |
| 2.รับประทานถั่วงอก |  |  |
| 3.รับประทานต้นหอมผักชี |  |  |
| 4.รับประทานถั่วฝักยาว |  |  |
| 5.รับประทานฟักทอง |  |  |
| 6.รับประทานฟักเขียว |  |  |
| 7.รับประทานมะเขือ |  |  |
| 8.รับประทานเห็ดหูหนู |  |  |
| 9.รับประทานผักคะน้า |  |  |
| 10.รับประทานผักกาดขาว |  |  |

วิจัยในชั้นเรียน

เรื่อง

การส่งเสริมพฤติกรรมการไม่รับประทานผักของเด็กปฐมวัย

ของ นักเรียนอนุบาล



จัดทำโดย

นางสารภี ช่ออังชัญ

โรงเรียนบ้านหนองเหียง อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์