

วิทยานิพนธ์

ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

KNOWLEDGE, INFORMATION PERCEPTION AND FOOD ARRANGEMENTS BEHAVIOR FOR PRESCHOOL CHILDREN OF PARENTS IN STATE SCHOOL, YALA PROVINCE

นางสาวดารานี ปาแนจะกะ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปีการศึกษา ๒๕๖๖

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)

สาขาวิชา คหกรรมศาสตรศึกษา

ภาควิชา อาชีวศึกษา

เรื่อง ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

Knowledge, Information Perception and Food Arrangements Behavior for Preschool Children of Parents in State School, Yala Province

นามผู้วิจัย นางสาวดารานี ปาแนจะกะ

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

(รองศาสตราจารย์จินตนา กาญจนวิสุทธิ์, ค.อ.ด.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นฤมล ศราธพันธุ์, ศศ.ด.)

หัวหน้าภาควิชา .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชูศักดิ์ เอื้องโชคชัย, ค.ด.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

.....

(รองศาสตราจารย์วีระภาส คุณรัตนสิริ, Dr.rer.nat.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

Knowledge, Information Perception and Food Arrangements Behavior for Preschool Children of Parents in State School, Yala Province

โดย

นางสาวดารานี ปาแนจะกะ

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)
ปีการศึกษา 2566

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ดารานี ปาแนจะกะ : ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา) สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์จินตนา กาญจนวิสุทธิ์, ค.อ.ด.
ปีการศึกษา 2566

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา 2) ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา จำนวน 305 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบทดสอบ และแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการศึกษา พบว่า ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีความรู้การจัดอาหาร มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 11.80) การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง ($\bar{x}$ = 2.28) พฤติกรรมการจัดอาหารมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ($\bar{x}$ = 2.36) และความรู้มีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการจัดอาหารเป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำ (r = 0.34) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการจัดอาหารเป็นความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (r = 0.54) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

_____ _____ ____ / ____ / ____

ลายมือชื่อนิสิต ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

Daranee Panaejaka : Knowledge, Information Perception and Food Arrangements Behavior for Preschool Children of Parents in State School, Yala Province. Master of Arts (Home Economics Education), Major Field: Home Economics Education, Department of Vocational Education.

Thesis Advisor: Associate Professor Chintana Kanjanavisutt, Ph.D.

Academic Year 2023

The purposes of this research were to study about 1) knowledge, information perception, food arrangement behavior of preschool children's parents in state schools, Yala province. 2) the relationship between knowledge, information perception and food arrangement behavior of the parents. Questionnaires and tests were employed to gather the data from 305 public parents of preschool children in state schools, Yala province. Using a proportional stratified random sampling. Data analysis was comprised by frequency, percentage, mean, standard deviation and Pearson's product moment correlation coefficient.

The results of this study found that preschool children's parents in state school, Yala province. Knowledge food arrangements had overall mean at a good level ($\bar{x}$ = 11.80). Information perception food arrangements had overall mean at a information perception sometimes level ($\bar{x}$ = 2.28). Food arrangements behavior for preschool children had overall mean at a practice regularly level ($\bar{x}$ = 2.36). Knowledge was related Positively related or in the same direction as food arrangements behavior had a low level (r = 0.34) of relationship with statistical significance at the .01 level. News perception had a positive relationship or in the same direction as food arrangements behavior was the relationship was at a moderate (r = 0.54) with statistical significance at the .01 level.

_____ _____ ____ / ____ / ____

Student's signature Thesis Advisor's signature

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

กิตติกรรมประกาศ

ในการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา กาญจนวิสุทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำ สละเวลาทั้งแรงกายแรงใจในการตรวจสอบและแก้ไขงานวิทยานิพนธ์ให้มีความละเอียด ถูกต้อง และยังให้คำปรึกษา สร้างกำลังใจ คอยดูแลผลักดันผู้วิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์อย่างใกล้ชิด กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤมล ศราธพันธุ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้ให้ความรู้ ชี้แนะแนวทางในการทำวิทยานิพนธ์ สละเวลาในการตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ ที่คอยแนะนำแนวทางในประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ ทั้งยังสอดแทรกหลักคุณธรรม จริยธรรม เสริมสร้างทักษะความรู้ต่าง ๆ ผ่านการเรียนการสอนในชั้นเรียนจนทำให้วิทยานิพนธ์ในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความกรุณาในการตรวจสอบแบบสอบถาม รองศาสตราจารย์ ดร. นนทลี พรธาดาวิทย์ รองศาสตราจารย์ ดร. สูติเทพ ศิริพิพัฒนกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุษณี ลลิตผสาน ที่ให้คำปรึกษา คอยแนะนำ เพื่อให้ได้เครื่องมือวิจัยที่มีประสิทธิภาพและจัดทำวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้ปกครองทุกโรงเรียน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี ตลอดจนผู้อำนวยการ คุณครูทุกท่านของโรงเรียน ที่ให้ความอนุเคราะห์ติดต่อประสานงาน และให้ความช่วยเหลือในการส่งแบบสอบถามแก่ผู้ปกครอง

ขอขอบพระคุณ บิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อน ๆ ที่ให้การสนับสนุนด้านทุนทรัพย์แก่ผู้วิจัย คอยให้การช่วยเหลือในการทำวิจัยในครั้งนี้ ทั้งให้คำแนะนำ คำปรึกษา และให้กำลังใจที่ดีเสมอมา คุณประโยชน์อันเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ ผู้มีพระคุณทุกท่าน บิดามารดา บูรพคณาจารย์ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ได้ให้โอกาสผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ดารานี ปาแนจะกะ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ค

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ง

กิตติกรรมประกาศ ..... จ

สารบัญ ..... ฉ

สารบัญตาราง ..... ฌ

สารบัญภาพ ..... ญ

บทที่ 1 1

บทนำ 1

ความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 4

ประโยชน์ที่จะได้รับ 4

ขอบเขตการวิจัย 5

นิยามศัพท์ 5

บทที่ 2 7

การตรวจเอกสาร 7

ความรู้เกี่ยวกับการจัดอาหาร 8

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านการจัดอาหาร 15

พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน 23

เด็กก่อนวัยเรียน 33

สมมติฐานการวิจัย 40

กรอบแนวคิดการวิจัย 40

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

บทที่ 3 41
วิธีการวิจัย 41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 43
การสร้างและทดสอบเครื่องมือ 44
การเก็บรวบรวมข้อมูล 45
การวิเคราะห์ข้อมูล 45
บทที่ 4 50
ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ 50
ผลการวิจัย 50
ข้อวิจารณ์ 74
บทที่ 5 83
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ 83
สรุปผลการวิจัย 83
ข้อเสนอแนะ 86
เอกสารและสิ่งอ้างอิง 88
ภาคผนวก 96
ภาคผนวก ก 97
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย 97
ภาคผนวก ข 99
ตารางค่าความเชื่อมั่นผู้เชี่ยวชาญ 99
ภาคผนวก ค 106
หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย 106
ภาคผนวก ง 109

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ.....109
ภาคผนวก จ 111
ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์.....111
ภาคผนวก ฉ 113
แบบทดสอบ และแบบสอบถามการวิจัย.....113
ภาคผนวก ช 123
เฉลยแบบทดสอบตอนที่ 2 123
ประวัติการศึกษา และการทำงาน 125

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 42

ตารางที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล 53

ตารางที่ 3 ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา 57

ตารางที่ 4 ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา 59

ตารางที่ 5 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาลจังหวัดยะลา 61

ตารางที่ 6 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา 63

ตารางที่ 7 พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล.....67

ตารางที่ 8 พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา.....69

ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน 73

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....40

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าทันยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ จำเป็นต้องเน้นทรัพยากรมนุษย์เป็นหัวใจสำคัญ เริ่มต้นจากเด็กซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของประเทศ เป็นช่วงที่มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ สังคม และบุคลิกภาพ (ชุติมา ศิริกุลชยานนท์, 2554: 137) ประเทศไทยได้กำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน (0-5 ปี) ระยะยาว พ.ศ.2560 - พ.ศ.2564 ซึ่งให้ความสำคัญในการพัฒนามนุษย์อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะ ช่วงปฐมวัยซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ที่ยั่งยืน และป้องกันปัญหาในสังคมระยะยาว ควรเน้นครอบครัวเป็นแกนหลักและให้ชุมชน สังคม มีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็ก โดยมีการลงทุนพัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) ในประเด็นเป้าหมาย สังคมไทยมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อและสนับสนุนต่อการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต ประเทศไทยมีขีดความสามารถในการแข่งขันสูงขึ้น ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ในประเด็นเป้าหมายคนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21 และเพิ่มการเข้าถึง สถานรับเลี้ยงเด็ก 0-2 ปี ที่มีคุณภาพ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2565: 23, 102, 123) ดังนั้นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยในการพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพ คือการพัฒนาด้านร่างกายให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและสัดส่วนของร่างกาย เมื่อเด็กได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะทำให้เจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ปกติ (อังคณา ขันตรีจิตรานนท์, 2563: 55) รวมทั้งภาวะโภชนาการที่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยพัฒนาการทางสมองที่ส่งผลต่อระดับสติปัญญาของเด็ก

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานของการมีสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต อาหารและโภชนาการในช่วงวัยทารกและเด็กเล็ก เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพและสติปัญญาที่ดีในระยะยาว และยังมีความสำคัญมากต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558: 1) เด็กที่ได้รับสารอาหารในปริมาณที่ไม่เหมาะสม อาจส่งผลต่อความหนาแน่นของกล้ามเนื้อ สุขภาพอ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันน้อย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

เกิดภาวะโลหิตจางในกรณีที่เด็กได้รับสารอาหารมากเกินไป มีส่วนให้เด็กมีน้ำหนักเกินนำไปสู่ภาวะโรคอ้วน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจ ดังนั้นเด็กควรได้รับสารอาหารให้พอเพียงกับอัตราการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคน (สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, 2560: 19) โภชนาการจึงมีบทบาทสำคัญที่มีส่วนให้เด็กก่อนวัยเรียนเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย เด็กที่มีความสนใจสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว มากกว่ารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ครบทั้ง 5 หมู่ จะทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ระดับสติปัญญาไม่ดีเท่าที่ควร และเจ็บป่วยบ่อย ดังนั้นเด็กก่อนวัยเรียนควรรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ให้ครบถ้วนและปลอดภัย มีคุณภาพในปริมาณที่เพียงพอ รับประทานอาหารที่หลากหลายและครบทั้ง 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสมกับร่างกายเด็กซึ่งช่วยแก้ไขและฟื้นฟู รวมทั้งป้องกัน ภาวะทุพโภชนาการของเด็กได้ (ประไพพิศ สิงหเสม และคณะ, 2560: 226)

จากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย (Multiple Indicators Cluster Survey : MICS) พบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพโดยรวมของเด็ก เมื่อเด็กได้รับอาหารอย่างเพียงพอ ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ และได้รับการดูแลอย่างดี เด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างสมส่วนและถือว่าได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี ในกลุ่มประชากรที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี จะมีเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ที่ใช้สำหรับอ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีโดยเทียบกับส่วนสูงและน้ำหนัก เด็กที่ขาดสารอาหารมีแนวโน้มที่จะตายด้วยโรคที่พบบ่อยในเด็ก ส่วนเด็กที่มีชีวิตรอดจะเจ็บป่วยบ่อย ๆ และจะทำให้การเจริญเติบโตชะงัก สามในสี่ของเด็กที่เสียชีวิตด้วยสาเหตุเกี่ยวเนื่องจากภาวะพร่องโภชนาการในระดับเล็กน้อยหรือปานกลาง และจากการสำรวจของ UNICEF พบว่าเด็กในพื้นที่ชายแดนภาคใต้จัดเป็นกลุ่มที่มีปัญหาทุพโภชนาการมากที่สุดในประเทศ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็กในระยะยาว โดยเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปีในจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ประมาณร้อยละ 23 กำลังเผชิญกับภาวะเตี้ยแคระแกร็น ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศที่ร้อยละ 13 (UNICEF Thailand, 2564: 1) อย่างไรก็ตามปัจจัยหนึ่งในหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการของเด็ก คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก (สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย, 2563: 176)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนั้น พ่อแม่และคนในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อตัวเด็กอย่างมาก จากการศึกษาทฤษฎีทางจิตเวชเชื่อว่ามโนธรรมหรือคุณธรรมต่าง ๆ จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กมีอายุ 3 ขวบขึ้นไป หรือในช่วงวัยอนุบาล (3-5 ขวบ) จะจดจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้มากและเริ่มซึมซับกับเรื่องราวเหล่านั้น (มนัท สูงประสิทธิ์, 2560: 1) ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภค

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

อาหารของเด็กในวัยก่อนเรียน เป็นพฤติกรรมการเลียนแบบตามพ่อแม่และคนในครอบครัว ด้วยเหตุนี้พ่อแม่และคนในครอบครัว ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการด้านการรับประทานอาหารของเด็กแต่ละช่วงวัย พร้อมกับการฝึกฝนให้มีระเบียบวินัยในการกินอาหาร โดยพ่อแม่และบุคคลในครอบครัวควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร (วรวรรณ จงสง่าวิทยาเลิศ, 2558: 1) ผู้ปกครองควรตระหนักและศึกษาหาความรู้เรื่องการจัดอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนภาวะทุพโภชนาการที่เกิดขึ้นสูงในเด็กที่อยู่ในภาคใต้ และผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจไม่เพียงพอในเรื่องโภชนาการที่ดี จากการศึกษางานวิจัยของ สโรชา นันทพงศ์ (2557b: 240) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ (สุระเดช ไชยตอกเกี๋ย, 2558: 68) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ด้านการดูแลภาวะโภชนาการในระดับดีจะส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมดีกว่าความรู้ ทัศนคติ และการรับรู้ในระดับที่ต่ำกว่าอย่างชัดเจน

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของผู้ปกครองมีความสำคัญ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีหลายช่องทางและมีหลากหลายรูปแบบ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต สื่อสิ่งพิมพ์ รวมถึงการเผยแพร่ผ่านสื่อบุคคล ซึ่งการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของผู้ปกครองมีผลต่อความรู้ของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน ทำให้ทัศนคติ พฤติกรรมการจัดเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการเปลี่ยนไป ดังเช่น งานวิจัยของ นภารัตน์ ไวยเจริญ และคณะ (2555: 1699) พบว่า การรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารฮาลาลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฮาลาลมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมพร มีเครือ (2558: 27-28) พบว่า การรับรู้คุณประโยชน์ของอาหารประเภทผัก และผลไม้ จากการอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผัก และผลไม้ อยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องจากนิตยสารเพื่อสุขภาพมีจำนวนไม่มากพอ ควรผลิตสื่อเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น

จากสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญ และสนใจค้นหาความจริงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร โภชนาการ และพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมผู้ปกครองให้มีความรู้ความเข้าใจ และมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

โภชนาการที่นำไปสู่การปรับพฤติกรรมการบริโภคได้ถูกต้อง เหมาะสม สามารถจัดอาหารที่สร้างการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาของเด็กก่อนวัยเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง โรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา
2. ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

ประโยชน์ที่จะได้รับ

งานวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปกครอง ครู โรงเรียน ผู้บริหารสถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. ผู้ปกครอง สามารถนำสารสนเทศจากผลการวิจัยและจากการจัดกิจกรรมของครูไปจัดทำรายการอาหาร และลงมือทำอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนโดยจัดอาหารให้มีสารอาหารครบ 5 หมู่ เพื่อเสริมสร้างความเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางสติปัญญามากขึ้น

2. ครูนำข้อมูลและสารสนเทศไปใช้ในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ให้แก่ผู้ปกครองในการจัดอาหารให้เหมาะสมแก่เด็กก่อนวัยเรียนในการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา และศักยภาพทางสมอง

3. โรงเรียนที่จัดการศึกษาของเด็กก่อนวัยเรียนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษา เด็กเล็กของโรงพยาบาล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลและสารสนเทศไปเผยแพร่ และให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไปในการส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนมีโภชนาการที่ดี

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

4. ผู้บริหารสถานศึกษานำข้อมูลและสารสนเทศไปใช้เป็นแนวทางในการจัดทำแผนการส่งเสริมความรู้ให้แก่ผู้ปกครองในการจัดอาหารให้เหมาะสมแก่เด็ก ในการเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา และศักยภาพทางสมอง

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังต่อไปนี้

ขอบเขตด้านประชากร การศึกษาวิจัยครั้งนี้ศึกษากับผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนอายุ 4-6 ปี โรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดยะลา กำหนดโรงเรียนที่มีนักเรียนก่อนวัยเรียนจำนวน 90 คนขึ้นไป ในปีการศึกษา 2565 ประกอบด้วย 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง จำนวน 4 โรง อำเภอยะหา จำนวน 2 โรง และ อำเภอธารโต จำนวน 1 โรง รวมทั้งหมด 7 โรง มีผู้ปกครองเด็กรวมทั้งหมด 1,187 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา ประกอบด้วย ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ตัวแปรต้น และตัวแปรตาม ดังนี้

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ความรู้ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

นิยามศัพท์

เพื่อให้เข้าใจความหมายสำหรับการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์ไว้ดังต่อไปนี้

เด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีช่วงอายุ 4-6 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565

ความรู้ หมายถึง การรับรู้ และการเข้าใจเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ที่เกี่ยวกับความรู้การจัดอาหารให้ครบสารอาหาร ประเภท

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ของอาหาร ความแตกต่างและความหลาหลากหลายของอาหาร ความสวยงามและรสชาติที่น่ารับประทานของอาหาร

การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร หมายถึง การได้รับสารสนเทศเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา เกี่ยวกับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากแหล่งความรู้ใหม่ ๆ สรรหาช่องทางนับข่าวสารที่เป็นประโยชน์ เช่น การอ่านหนังสือ ดูสื่อออนไลน์ ติดตามข่าวสารสามารถที่จะจดจำข่าวสาร แล้วตั้งข้อสังเกต รู้จักการตีความหมายหรือวิเคราะห์ข่าวสาร และสามารถนำความรู้ที่ได้รับรู้มาปรับใช้ให้เหมาะสม

พฤติกรรมการจัดอาหาร หมายถึง การกระทำ การแสดงออกทางความคิด และ การลงมือปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา เกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดอาหาร โดยเน้นการจัดอาหารให้ครบทุกหมู่ได้รับสารอาหารครบถ้วน มีการจัดอาหารให้มีรสชาติและรูปทรงที่หลากหลาย และสีสันสวยงามตามธรรมชาติ เป็นตัวอย่างในการรับประทานที่ดีให้แก่เด็ก หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เหมาะสมกับเด็ก และมีการจัดอาหารให้เหมาะกับเด็กก่อนวัยเรียน

ผู้ปกครอง หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน อาจเป็น พ่อ แม่ หรือบุคคลอื่นที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน ช่วยดูแล อบรมเลี้ยงดู มีหน้าที่รับผิดชอบในการจัดหา เตรียมอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนและส่งให้เด็กเล็กเข้ารับการศึกษาในสถานศึกษาของรัฐ ในจังหวัดยะลา

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยเรื่อง ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการจัดอาหาร

1.1 ความหมายของความรู้

1.2 ประเภทและระดับของความรู้

1.3 การวัดความรู้

1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้

1.5 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

2. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหาร

2.1 ความหมายของการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

2.2 การเลือกรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

2.3 ปัจจัยในการเปิดรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

2.4. พฤติกรรมการเปิดรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

3. พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

3.1 ความหมายของพฤติกรรม

3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรม

3.3 การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

3.4 หลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

3.5 หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

3.6 การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีแก่เด็กก่อนวัยเรียน

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

4. เด็กก่อนวัยเรียน

4.1 ความหมายของเด็กก่อนวัยเรียน

4.2 พัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

4.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน

ความรู้เกี่ยวกับการจัดอาหาร

ผู้วิจัยศึกษาความรู้เกี่ยวกับความหมายของความรู้ ประเภทและระดับของความรู้ การวัดความรู้ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้ และความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ความหมายของความรู้

นักวิชาการ และหน่วยงาน ได้ให้ความหมายของความรู้ ดังนี้

สุวิทย์ ไพทยวัฒน์ และคณะ (2550: 74) กล่าวว่า ความรู้ เป็นส่วนที่เกิดจาการเรียนรู้ มีความเข้าใจในข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์รายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้า สังเกต และจากประสบการณ์ในการทำงาน สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงาน โดยมีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผล

ชวาล แพรัตกุล (2552: 73) ได้ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า เป็นบรรดาข้อเท็จจริง รายละเอียดเรื่องราว การกระทำใด ๆ ที่มีมนุษย์ได้สะสม และถ่ายทอดต่อ ๆ กันไป ตั้งแต่อดีต และเราสามารถรับทราบสิ่งเหล่านั้นได้ หรือการแสดงออกของสมรรถภาพสมองด้านความจำ โดยใช้วิธีการระลึกถึงเป็นหลัก

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556: 243) ให้ความหมายคำว่า “ความรู้” (Knowledge) ไว้ว่า เป็นสิ่งที่สั่งสมมาจากการค้นคว้า การศึกษาเล่าเรียน สิ่งที่ได้รับมา จากการได้ยิน ได้ฟัง มีความเข้าใจในสารสนเทศ รวมทั้งมาจากประสบการณ์ในการคิดหรือการปฏิบัติ จนมีความสามารถเชิงปฏิบัติที่ก่อให้เกิดทักษะ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

สมถวิล ผลสอาด (2555: 24) ให้ความหมายของความรู้ หมายถึง ความรู้เริ่มต้นจากระดับง่าย ๆ ก่อนแล้วเพิ่มความสามารถในการใช้ความคิดและพัฒนาสติปัญญาเพิ่มขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้น คือ ความรู้ ความเข้าใจ การนำความรู้ไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผล และความรู้นั้นสามารถวัดได้โดยเครื่องมือที่ใช้ทดสอบความรู้ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ แบบอัตนัย และแบบปรนัย

พรภัทร อินทรวรพัฒน์ (2562: 1) กล่าวว่า ความรู้ (Knowledge) คือ สารสนเทศที่ผ่านกระบวนการคิด เรียบเรียง เปรียบเทียบ เชื่อมโยงกับความรู้อื่นจนเกิดเป็นความเข้าใจและนำไปใช้ประโยชน์ได้

Bloom (1956) ได้อธิบายความรู้ไว้ว่า พฤติกรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเน้นการจำเป็นหลัก ทั้งการระลึกถึงสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นที่สืบเนื่องมาจากการเรียนรู้ โดยเริ่มต้นจากการรวบรวมสารต่าง ๆ จนกระทั่งพัฒนาไปสู่ขั้นที่มีความสลับซับซ้อนยิ่งขึ้นไป โดยความรู้อาจแยกออกจากความรู้ เฉพาะสิ่ง และความรู้เรื่องสากล

จากการศึกษาสรุปได้ว่า ความหมายของความรู้ หมายถึง ข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์รายละเอียดต่าง ๆ ที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า ประสบการณ์ความรู้เริ่มต้นจากระดับง่าย ๆ ก่อนแล้วเพิ่มความสามารถในการใช้ความคิดและพัฒนาสติปัญญาเพิ่มขึ้น

1.2 ประเภทและระดับของของความรู้

1.2.1 ประเภทของความรู้

พรรณี สวนเพลง (2552: 15) และ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (2553: 1) ระบุว่า ความรู้มี 2 ลักษณะ คือ 1) ความรู้ที่ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) หรือเรียกว่า ความรู้แบบรูปธรรม เป็นความรู้ที่ได้จากการรวบรวม และถ่ายทอดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเขียนเป็นทฤษฎี หรือคู่มือต่าง ๆ โดยมีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร มีการจัดการความรู้ที่ชัดเจน มีการตีความ ตรวจสอบ และบุคคลทั่วไปสามารถนำไปใช้เพื่อให้เกิดความรู้ใหม่ โดยมีการสรุปและอ้างอิง เน้นการเข้าถึงแหล่งความรู้ได้ง่าย และ 2) ความรู้ที่ฝังอยู่ในคน (Tacit Knowledge) หรือ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

เรียกว่าความรู้แบบนามธรรม เป็นความรู้ที่มาจากพรสวรรค์หรือสัญชาติญาณหรือประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ผ่านความเข้าใจในสิ่งต่างๆ เช่น การคิดเชิงวิเคราะห์ ทักษะในการทำงาน และงานฝีมือ ความรู้ลักษณะนี้ไม่สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรหรือคำพูดได้ ในการจัดการความรู้ เน้นการเรียนรู้ร่วมกัน โดยจัดเวทีในการแบ่งปันความรู้ที่อยู่ในตัวผู้ปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การสร้างความรู้ใหม่ ที่แต่ละบุคคลสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานต่อไป

นอกจากนั้น สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร (2562: 1) จำแนก ความรู้ ออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) ความรู้ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) และ 2) ความรู้แฝงเร้น หรือความรู้แบบฝังลึก (Tacit Knowledge) มีรายละเอียด ดังนี้

1) ความรู้ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) เป็นความรู้ที่เด่นชัด สามารถเขียนอธิบายออกมาเป็นตัวอักษร เช่น หนังสือ ตำรา เว็บไซต์ Blog เป็นต้น ความรู้ประเภทนี้รวบรวม ถ่ายโอนและแบ่งปันได้ง่าย มีชื่ออีกชื่อหนึ่งว่า ความรู้แบบรั่วไหลได้ง่าย (Leaky Knowledge) ในการจัดระบบและถ่ายโอน โดยใช้วิธีการทางดิจิทัล ซึ่งเป็นวัตถุดิบ (Objective) และเป็นทฤษฎี ที่แปลงเป็นรหัสในการถ่ายทอดอย่างเป็นทางการ โดยไม่ต้องมีผู้อื่นมาถ่ายทอดความรู้ ในการจัดการความรู้มีหลายโมเดล ที่น่าสนใจ คือ การจัดการความรู้ที่เคารพความรู้ที่อยู่ในคน เคารพศักดิ์ศรีของคนอื่น ไม่เคารพความรู้ในตำราวิชาการเพียงอย่างเดียว เพราะเป็นการมองว่า คนที่ไม่ได้เรียนหนังสือ เป็นคนที่ไม่มีความรู้

2) ความรู้แฝงเร้น หรือความรู้แบบฝังลึก (Tacit Knowledge) เป็นความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวคน ความรู้ส่วนใหญ่ เป็นความรู้แฝงเร้น ที่มีอยู่ในตัวบุคคล และมีรากฐานมาจากบุคคลที่ทำงานมาเป็นระยะเวลานานมากน้อยแตกต่างกัน จนกระทั่งมีลักษณะที่บุคคลอื่นมีความเชื่อ มองเป็นทักษะการทำงาน และเป็นอัตวิสัย (Subjective) เนื่องจากมีความชำนาญ และเชี่ยวชาญในเรื่องที่ทำงานอยู่ เป็นลักษณะส่วนบุคคลที่มีบริบทเฉพาะ (Context-specific) ทำให้เป็นทางการและสื่อสารยากลักษณะของความรู้ที่มีลักษณะไม่ชัดแจ้ง มีผลต่อการถ่ายโอนความรู้ได้ยากขึ้น จึงเรียกว่าความรู้แบบเหนียว (Sticky Knowledge) หรือความรู้ที่ฝังอยู่ภายใน (Embedded Knowledge) แต่เมื่อบุคคลต้องการถ่ายทอดให้ผู้อื่นมีความรู้ จำเป็นต้องมีกลไกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับบุคคลต่าง ๆ ที่สนใจในการเรียนรู้นี้ ต้องสร้างความไว้วางใจกัน และสามารถถ่ายทอดความรู้ระหว่างกันและกันได้

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ความรู้ทั้งสองประเภทนี้มีความสัมพันธ์กันแบบอาศัยซึ่งกันและกัน (Mutually Constituted) (Tsoukas, 1996) เนื่องจากความรู้แบบฝังลึกมี องค์ประกอบของความรู้ทั้งหมด (Grant, 1996) และสามารถแปลงให้เป็นความรู้แบบชัดแจ้งโดยการสื่อสารด้วยคำพูด ตามรูปแบบของเซซี (SECI Model) (ของ Nonaka และ Takeuchi) ความรู้ทั้งแบบแฝงเร้นและแบบชัดแจ้งจะมีการแปรเปลี่ยนถ่ายทอดไปตามกลไกต่างๆ เช่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถอดความรู้ การผสานความรู้ และการซึมซับความรู้ ดังภาพที่ 1

1.2.2 ระดับของความรู้

ระดับของความรู้ สามารถจำแนกออกเป็น 4 ระดับ (สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร, 2562: 1) ดังนี้

1) ความรู้เชิงทฤษฎี (Know-What) เป็นความรู้เชิงข้อเท็จจริง รู้อะไร เป็นอะไร จะพบในผู้ที่สำเร็จการศึกษามาใหม่ ๆ ที่มีความรู้โดยเฉพาะความรู้ที่จำมาได้จากความรู้ชัดแจ้งซึ่งได้จากการได้เรียนมาก แต่เวลาทำงาน ก็จะไม่มั่นใจ มักจะปรึกษารุ่นพี่ก่อน

2) ความรู้เชิงทฤษฎีและเชิงบริบท (Know-How) เป็นความรู้เชื่อมโยงกับโลกของความเป็นจริง ภายใต้สภาพความเป็นจริงที่ซับซ้อนสามารถนำเอาความรู้ชัดแจ้งที่ได้มาประยุกต์ใช้ตามบริบทของตนเองได้ มักพบในคนที่ทำงานไปหลาย ๆ ปี จนเกิดความรู้ฝังลึกที่เป็นทักษะหรือประสบการณ์มากขึ้น

3) ความรู้ในระดับที่อธิบายเหตุผล (Know-Why) เป็นความรู้เชิงเหตุผลระหว่างเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ ผลของประสบการณ์แก้ปัญหาที่ซับซ้อน และนำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น เป็นผู้ทำงานมาใช่วงระยะเวลาหนึ่ง จนกระทั่งตกผลึกเกิดเป็นความรู้ฝังลึก เมื่อบุคคลนั้นต้องการถ่ายทอดความรู้ฝังลึกให้บุคคลอื่น สามารถใช้วิธีการแลกเปลี่ยนหรือถ่ายทอดความรู้ร่วมกันได้ รวมทั้งรับความรู้จากผู้อื่นไปประยุกต์ในบริบทที่เหมาะสมกับตนเองได้

4) ความรู้ในระดับคุณค่า ความเชื่อ (Care-Why) เป็นความรู้ในรูปแบบของความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ ที่มีแรงผลักดันมาจากภายในตนเอง จะเป็นผู้ที่สามารถสกัด ประมวล วิเคราะห์

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ความรู้ที่ตนเองมีอยู่ กับความรู้ที่ตนเองได้รับมาสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ขึ้นมาได้ เช่น สร้างตัวแบบหรือทฤษฎีใหม่หรือนวัตกรรม ขึ้นมาใช้ในการทำงานได้

จากการศึกษาสรุปได้ว่า ประเภทความรู้แบ่งออกเป็น ความรู้โดยนัยหรือความรู้ที่มองเห็นไม่ชัดเจน เป็นความรู้อย่างไม่เป็นทางการ คือทักษะหรือความรู้เฉพาะตัวของแต่ละบุคคลที่มาจากประสบการณ์ ความเชื่อหรือความคิดสร้างสรรค์ในการปฏิบัติงาน และความรู้ที่ชัดแจ้งหรือความรู้ที่เป็นทางการ เป็นความรู้ที่มีการบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร และใช้ร่วมกันในรูปแบบต่าง ๆ และความรู้ในแต่ละระดับต้องสร้างการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียน

1.3 การวัดความรู้

เครื่องมือที่ใช้วัดความรู้มีหลายชนิดโดยแต่ละชนิดเหมาะสมที่จะวัดความรู้แตกต่างกันออกไป เครื่องมือที่นิยมใช้กันมาก คือ แบบสอบถาม ได้แก่ ข้อสอบแบบบรรยาย ข้อสอบแบบถูก-ผิด ข้อสอบแบบเลือกคำตอบ ข้อสอบแบบจับคู่ และข้อสอบแบบเติมคำ (จตุภูมิ เขตจัตุรัส, 2560: 14-21)

1.3.1 ข้อสอบแบบบรรยาย (Essay) เป็นคำถามที่ต้องการให้ผู้เรียนเลือก จัดระเบียบหรือจัดกลุ่มเนื้อหาและประเมินผลความรู้ของตนโดยอภิปรายในหัวข้อหรือปัญหาที่หยิบยกขึ้นมาเพื่อประเมินความสามารถของผู้เรียนในการจัดกลุ่มความคิดแล้วเรียบเรียงออกมาเป็นงานเขียนอย่างชัดเจน รวดเร็วและมีหลักเกณฑ์ในกระบวนการดังกล่าวนี้ ผู้เรียนจะต้องตีความหมาย เปรียบเทียบความเหมือนหรือแตกต่างกัน ให้เหตุผล นำเอากฎเกณฑ์และหลักการมาประยุกต์ วิเคราะห์เหตุผลและประเมินผล ได้เป็นการป้องกันการคาดเดาคำตอบ การสอบแบบการเขียนบรรยายนี้ ใช้เวลาออกข้อสอบน้อยแต่ผู้เรียนต้องใช้เวลาในการตอบมาก และผู้สอนต้องใช้เวลาในการตรวจนานเช่นกัน

1.3.2 ข้อสอบแบบถูก-ผิด (True-False) เป็นข้อสอบที่ใช้เพื่อความรวดเร็วตอบค่อนข้างเร็วและมักจะใช้กันบ่อยๆ แต่มีข้อเสีย คือ ผู้เรียนมีทางเลือกเพียง 2 ทางเท่านั้นให้โอกาสผู้เรียนเดาได้มาก การออกข้อสอบให้ผิดหรือถูกอย่างชัดเจนทำได้ค่อนข้างยากและการออกข้อสอบเพื่อประเมินความรู้เกี่ยวกับนัยทั่วไปหรือความคิดรวบยอด แนวคิดทำได้ยากวิธีป้องกันการเดาของผู้เรียนในการ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ออกข้อสอบประเภทนี้ควรเขียนให้ชัดเจน เข้าใจง่าย ควรออกข้อสอบในลักษณะ “ถูกหรือผิด ถ้าผิดแก้ไขให้ถูกต้อง หรือบอกเหตุผลที่ถูกต้อง”

1.3.3 ข้อสอบแบบเลือกตอบ (Multiple Choice) จะเขียนในรูปของคำถามโดยตรง บรรยายสถานการณ์หรือประโยคไม่สมบูรณ์แล้วมีตัวเลือกคำตอบที่เหมาะสมหรือถูกต้องเป็นแบบข้อสอบที่ใช้วัดผลวัตถุประสงค์ด้านพุทธิปัญญาได้ตั้งแต่ระดับต้น คือ ระดับความรู้ไปจนถึงระดับสูง คือ ระดับประเมินผลความรู้แต่การวัดผลระดับการนำความรู้ไปใช้และระดับการสังเคราะห์ความรู้ทำได้ค่อนข้างยากต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างมากข้อสอบประเภทนี้มีข้อดีหลายอย่าง เช่น ใช้วัดความสามารถของผู้เรียนในเรื่องความจำ วัดความสามารถในการแยกแยะและระบุความจริงต่างๆ วัดความเข้าใจในหลักวิชาการ วัดผลการนำความรู้ไปใช้และวัดผลคะแนนได้โดยไม่มีโอกาสลำเอียง เป็นต้น

1.3.4 ข้อสอบแบบจับคู่ (Matching) เป็นข้อสอบที่ใช้ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ประกอบด้วย รายการของเนื้อหาวิชา 2 รายการ เพื่อให้ผู้เรียนจับคู่ให้ถูกต้อง รายการทั้ง 2 นี้ คือรายการที่เป็นสิ่งเร้าหรือคำถาม (Stimulus List) และรายการกลุ่มที่ตอบสนองหรือคำตอบ (Responses)

1.3.5 ข้อสอบแบบเติมคำ (Completion) เป็นข้อสอบเขียนเนื้อความไม่สมบูรณ์และเว้นคำหรือความสำคัญให้ผู้เรียนเติมให้สมบูรณ์ ข้อสอบลักษณะนี้ใช้ทดสอบความรู้ความจำ

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การวัดความรู้ ต้องมีเครื่องมือที่ใช้วัดความรู้ เช่น ข้อสอบแบบบรรยาย ข้อสอบแบบถูก-ผิด ข้อสอบแบบเลือกคำตอบ ข้อสอบแบบจับคู่ และข้อสอบแบบเติมคำ

1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้

นักวิชาการอธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้ไว้ดังนี้

บุคคลแต่ละคนต่างมีความรู้ ความเข้าใจ ในสิ่งต่าง ๆ ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อมของแต่ละสถานการณ์ และแต่ละบุคคล ปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อความรู้ที่สำคัญซึ่ง (สยามล สืบเนื่อง, 2557: 23) ได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็นซึ่งมีความสัมพันธ์กับความรู้ไว้ 2 ปัจจัย ที่มีลักษณะคล้ายกัน ดังนี้

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

1.4.1 ปัจจัยส่วนบุคคล มีดังนี้

1) ระดับการศึกษา การศึกษามีอิทธิพลต่อการแสดงออก เพราะจะทำให้บุคคลมีความรู้และมีความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุและมีผล

2) ความเชื่อ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคล ในการยอมรับต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจแตกต่างกันออกไป

3) สถานภาพทางสังคม หมายถึง สิทธิและหน้าที่ที่มีต่อผู้อื่น และสังคม

4) ประสบการณ์ เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจและส่งผลต่อความคิดเห็น

1.4.2 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

1) ครอบครัว หมายถึง การสะสมความรู้โดยทางตรงหรือทางอ้อมจาก ระเบียบวิธีปฏิบัติกฎเกณฑ์และค่านิยมต่าง ๆ ที่กลุ่มได้กำหนดไว้เป็นระเบียบของความประพฤติและความสัมพันธ์ของสมาชิกในสังคมนั้น

2) กลุ่มและสังคมที่เกี่ยวข้อง มีอิทธิพลต่อบุคคลอย่างมาก เพราะเมื่อบุคคลอยู่ในกลุ่มหรือสังคมใดต้องยอมรับ และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของกลุ่มและสังคมนั้น

3) สื่อมวลชน ได้แก่ หนังสือพิมพ์วิทยุ โทรทัศน์ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นของบุคคล

จากการศึกษาสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้ ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล คือ ระดับการศึกษา ความเชื่อ สถานภาพทางสังคม ประสบการณ์ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม คือ ครอบครัว กลุ่มและสังคมที่เกี่ยวข้อง สื่อมวลชน

1.5 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า คาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารหลักของคนไทยที่บริโภคพวกข้าวแป้งเป็นหลัก และนิยมจัดอาหารประเภทข้าวแป้งให้แก่เด็กรับประทานอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ เพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งพ่อแม่และผู้ปกครองควรมความรู้ในการเลือกอาหารที่มีคุณค่าสูงแก่เด็กวัยนี้ เนื่องจากเด็กก่อนวัยเรียนมักจะใช้พลังงานจากอาหารที่ได้ในแต่ละมื้อไปกับการเล่น และมักจะเกิดพัฒนาการด้านต่าง ๆ ผ่านการเล่น ดังนั้นควรได้รับพลังงานในปริมาณสูง ซึ่งพ่อแม่และผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการจัดอาหารเป็นสำคัญ (วนิสา องอาจ, 2559: 23; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563: 1) จากการศึกษาผลการวิจัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ของ สโรชา นันทพงศ์ (2557b: 241) พบว่า ผู้ปกครองมากกว่าครึ่งเล็กน้อยมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนในระดับสูงส่งผลให้มีพฤติกรรมการจัดอาหารที่เหมาะสมแก่เด็กวัยก่อนเรียนด้วย ส่วนผลการศึกษาของ พิจาริน สมบูรณกุล (2563: 78) พบว่า การสร้างเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการของเด็กแรกเกิดถึง 12 ปี ผู้ปกครองยังขาดความรู้ด้านทักษะการเตรียมอาหารและขาดความรู้ในเรื่องเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ดังนั้นการส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการควรควบคู่ไปกับทักษะการประกอบอาหารด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศักรินทร์ สุวรรณเวหา (2562: 17) พบว่า โดยภาพรวมสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียนครอบคลุมทั้งปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านตัวของเด็กวัยก่อนเรียนเอง ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ประกอบด้วย ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ อาชีพผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การอบรมเลี้ยงดู ด้านสุขภาพของผู้ปกครอง รายจ่าย ด้านอาหารของครอบครัว การได้รับบริการสุขภาพของผู้ปกครองการปฏิบัติด้านสุขาภิบาลอาหารในครอบครัว ความรู้ด้านโภชนาการ ทัศนคติและพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กของผู้ปกครอง และพฤติกรรมการบริโภค อาหารของครอบครัว การจัดอาหารให้รับประทานและการเลี้ยงดูแบบตามใจ และ วนิสา องอาจ (2559: 23) กล่าวว่า คาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารหลักของคนไทยที่บริโภคพวกข้าวแป้งเป็นหลัก และนิยมจัดอาหารประเภทข้าวแป้งให้แก่เด็กรับประทานอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ เพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

จากการศึกษาสรุปได้ว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พ่อแม่และผู้ปกครองควรมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน รวมถึงทักษะการประกอบอาหาร เนื่องจากอาจส่งผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กได้

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านการจัดอาหาร

ผู้วิจัยศึกษาความรู้เกี่ยวกับความหมายของการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การเลือกรับรู้ข่าวสาร ปัจจัยในการเปิดรับข่าวสาร และพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร โดยมีรายละเอียดดังนี้

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

2.1 ความหมายของการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

นักวิชาการได้ระบุความหมายของการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ไว้ดังนี้

เพ็ญศิริ โชติพันธ์ (2551: 40) ให้ความหมายว่า การรับรู้ข่าวสารไว้ว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลเปิดรับข้อมูลข่าวสาร โดยรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสสู่การตีความหมาย เป็นการรับรู้ที่ให้ความหมายต่อสิ่งเร้าที่มากระทบประสาทสัมผัส ประสาทสัมผัสทางตารับรู้ด้วยการเห็น ประสาทสัมผัสทางหูรับรู้ด้วยการได้ยิน การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ที่สำคัญของบุคคล เพราะการตอบสนองพฤติกรรมใด ๆ จะขึ้นอยู่กับการรับรู้จากสภาพแวดล้อมของตน มีความสามารถในการแปลความหมายของสภาพนั้น ๆ ดังนั้นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ จึงขึ้นอยู่กับปัจจัยการรับรู้และสิ่งเร้าที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งปัจจัยการรับรู้ประกอบด้วย ประสาทสัมผัส และปัจจัยทางจิตคือ ความรู้เดิม ความต้องการ และเจตคติ เป็นต้น การรับรู้จะประกอบด้วยกระบวนการ 3 ด้าน คือ 1) การรับสัมผัส 2) การแปลความหมาย และ3) อารมณ์ การที่มนุษย์จะรับรู้ และสามารถพัฒนาจนเป็นการเรียนรู้ได้ดีหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1) สติปัญญา ผู้มีสติปัญญาสูงกว่า ย่อมรับรู้ได้ดีกว่าผู้มีสติปัญญาต่ำกว่า

2) การสังเกตและพิจารณา ขึ้นอยู่กับความชำนาญ และความสนใจต่อสิ่งเร้า

3) คุณภาพของจิตในขณะนั้น ถ้ามีความเหนื่อยอ่อน เครียด หรืออารมณ์ขุ่นมัว อาจทำให้แปลความหมายของสิ่งเร้าที่สัมผัสได้ไม่ดี แต่ในทางตรงกันข้าม หากสภาพจิตใจผ่องใส ปลอดโปร่ง ก็จะทำให้การรับรู้ และการเรียนรู้เป็นไปด้วยดี และเป็นระบบ (เอกพงศ์ มุสิกะเจริญ, 2556: 1)

อุบลวรรณา ภวกานันท์ (2554) ระบุว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารนั้น เป็นการตั้งใจรับข้อมูลซึ่งเกิดขึ้นได้ต้องมีอวัยวะส่วนที่รับความรู้ข้อมูลจากบุคคลรอบ ๆ ตัว จากการได้ยินหรือได้ฟัง และการอ่าน การรับสาร ส่งสารไปยังบุคคลที่กระตุ้นให้เส้นประสาท นำสู่สมอง ข้อมูลอยู่ในรูปของพลังงานต่าง ๆ ซึ่งอวัยวะรับความรู้สึกแต่ละประเภทรับพลังงานได้เฉพาะ และให้แปลงพลังงานเป็นกระแสประสาท มุ่งสู่สมองให้เกิดความรู้สึก จึงเกิดกระบวนการรับรู้

วุฒิ สุขเจริญ (2555: 129)) ให้ความหมายว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารไว้ว่า เป็นการหาความเข้าใจจากการรับรู้ที่เกิดจากประสบการณ์จากการมีความรู้รอบ ๆ ตัว จากการรับสารและส่งสารในรูปแบบต่าง ๆ ก่อให้เกิดกระแสไฟฟ้าที่เป็นสัญญาณได้ถูกแปลความโดยสมอง และนำไปสู่การตีความในเรื่องนั้น ๆ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

พีร์ พวงมะลิต (2560: 10) ระบุว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เป็นการแสดงออกถึงการเปิดรับความรู้ ความเห็นซึ่งเกิดขึ้นจากการตีความ การสัมผัสของร่างกายกับสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นสิ่งเร้า โดยการใช้ประสบการณ์เดิมช่วยในการให้ความหมายแห่งการสัมผัสนั้น ๆ

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเปิดรับต่อข้อมูลข่าวสารจากการได้ยินหรือได้ฟัง การรอ่าน ที่ได้รับสัมผัสจากประสาทสัมผัสทาง ตา หู สู่การตีความหมายจากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและสามารถพัฒนาจนเป็นการเรียนรู้ได้ดีหรือไม่นั้นย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ คือ สติปัญญา การสังเกต และพิจารณา และคุณภาพของจิตในขณะนั้น

2.2 การเลือกรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

Klapper (1960: 19-25) อ้างถึงใน ศรันย์ ยี่หลั่นสุวรรณ (2558: 18-19) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการเลือกรับรู้ข้อมูลข่าวสาร หรือเปิดรับข้อมูลข่าวสารเปรียบเสมือนเครื่องกรองข่าวสารในการรับรู้ของมนุษย์ การเลือกรับรู้ข่าวสารสำหรับใช้ในการสื่อสารระหว่างมนุษย์ ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ 1) การเลือกเปิดรับ 2) การเลือกรับรู้ และ 3) การเลือกจดจำ มีรายละเอียด ดังนี้

2.2.1 การเลือกเปิดรับ (Selective Exposure) คนเรามีแนวโน้มที่จะเปิดตนเองให้สื่อสารตามความ คิดเห็นและความสนใจของตน และหลีกเลี่ยงไม่สื่อสารในสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับความคิดเห็นและความ สนใจของตน แม้ว่าการเลือกรับสาร จะเอนเอียงไปตามแต่ลักษณะส่วนบุคคลดังกล่าว แต่ส่วนใหญ่แล้วจะเป็น เรื่องที่บุคคลรู้สึกตัวหรืออยู่ ในระดับจิตสำนึก นอกจากนี้นักวิชาการบางคนกล่าวว่า การเลือกรับนี้ไม่เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ในระดับ จิตไร้สำนึกด้วยกัน ผู้รับสารมักจะเปิดรับข่าวสารที่สอดคล้องกับความเชื่อ ค่านิยม หรือทัศนคติของตน ข่าวสารใดที่ไม่สอดคล้องมักจะไม่ได้รับความสนใจหรือได้รับการปฏิเสธจากผู้รับสาร ตัวอย่าง เช่น ผู้รับสารที่มีความนิยมในพรรคประชากรไทยมักจะอ่านบทความที่เขียนโดย หัวหน้าพรรคประชากรไทยในหนังสือพิมพ์เดลิมิเล่อร์ เป็นต้น

2.2.2 การเลือกรับรู้ (Selective Perception) เมื่อบุคคลเปิดรับข่าวสารจากแหล่งใดแหล่งหนึ่ง ผู้รับสารอาจมีการเลือกรับรู้และเลือกตีความสารที่ได้รับด้วยตามประสบการณ์ของแต่ละคน ผู้รับสารอาจตีความข่าวสารที่ได้รับมา ตามความเข้าใจของตนเอง หรือตามทัศนคติ ประสบการณ์

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ความเชื่อ ความต้องการ และแรงจูงใจของตนในขณะนั้น สอดคล้องกับทฤษฎีของโรเจอร์กล่าวว่า “ตนเอง” (Self) คือการรวมกันของรูปแบบค่านิยม เจตคติการรับรู้ และความรู้สึก ซึ่งแต่ละบุคคลมีอยู่และเชื่อว่าเป็นลักษณะเฉพาะของเขาเอง ตนเองหมายถึงฉันและตัวฉัน เป็นศูนย์กลางที่รวมประสบการณ์ทั้งหมดของแต่ละบุคคล ภาพพจน์นี้เกิดจากการที่แต่ละบุคคลมีการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเริ่มแรกชีวิต ภาพพจน์นั่นเองสำหรับบุคคลที่มีการปรับตัวดีก็จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างคงที่และมีการปรับตัวตามประสบการณ์ที่แต่ละคนมีอยู่

2.2.3 การเลือกจดจำ (Selective Retention) หมายถึง ความพร้อมที่จะจดจำสารมักเกิดขึ้นแก่คนที่ พร้อมจะเข้าใจมากเกินไป และพร้อมที่จะลืมสำหรับคนที่ไม่พร้อมจะเข้าใจ ซึ่ง (Klapper, 1960: 19) กล่าวว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เป็นกระบวนการการเลือกรับข่าวสารหรือเปิดรับข่าวสารที่เปรียบเสมือนเครื่องกรองโดยแต่ละบุคคล การกลั่นกรองข่าวสารสามารถกลั่นกรองได้ทั้งหมด 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) การเปิดรับ (Selective Exposure) บุคคลมีทางเลือกในการรับสื่อ สารสนเทศจากแหล่งข่าวสารที่ไม่เหมือนกัน

2) การเลือกจากความสนใจ (Selective Attention) บุคคลรับข่าวสาร โดยเลือกจากความสนใจ ที่สอดคล้องกับความคิดของตน และไม่สนใจข่าวสารที่ไม่ตรงกับแนวคิดและไม่มีประโยชน์กับตนเอง

3) การเลือกรับรู้และตีความ (Selective Perception and Interpretation) บุคคลที่รับข้อมูลข่าวสารอาจขาดการตีความข่าวสาร เช่นเดียวกับผู้ที่ส่งสารอออกไป แต่ละบุคคลอาจตีความหมายของสาร ที่มาจากทัศนคติ ประสบการณ์ และสถานการณ์ปัจจุบัน

4) การเลือกจดจำ (Selective Retention) บุคคลเลือกจดจำเฉพาะข่าวสารที่ตรงกับความต้องการ ความสนใจ ทัศนคติ ของตนเองข่าวสารที่บุคคลจดจำจะมีเนื้อหาที่ช่วยสนับสนุนความคิด หรือความเชื่อเดิมของบุคคลที่มีอยู่

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การเลือกรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เป็นการเลือกเปิดรับผู้รับสารมักจะเปิดรับข่าวสารที่สอดคล้องกับจากความเชื่อ ค่านิยม หรือทัศนคติของตน การเลือกรับรู้เป็นการเปิดรับข่าวสารจากแหล่งใดแหล่งหนึ่ง โดยผู้รับสารตีความสารจากประสบการณ์ของตนเอง และการเลือกจดจำ เป็นกระบวนการการเลือกรับข่าวสารหรือเปิดรับข่าวสาจากความสนใจ แล้วนำไปตีความ และจดจำเฉพาะข่าวสารที่ตรงกับความต้องการ ความสนใจ ทัศนคติ ของตนเอง

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

2.3 ปัจจัยในการเปิดรับข้อมูลข่าวสาร

วรารัช หงส์พงษ์ (2564: 12) ได้กล่าวไว้ถึงปัจจัยที่จะทำให้บุคคลที่ได้รับข้อมูลข่าวสารมีแตกต่างกันอยู่ 3 ด้าน ได้แก่

2.3.1 ด้านบุคลิกภาพ และจิตวิทยาพื้นฐานส่วนบุคคล ซึ่งเกิดจากความแตกต่างเฉพาะตัวของแต่บุคคล เนื่องมากจากการอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ที่แตกต่างกัน ที่มีผลต่อความคิด สติปัญญา ตลอดจนถึงการรับรู้ และการจูงใจ

2.3.2 ด้านสภาพทางสังคม คนในสังคมมักมีการยึดติดกับกลุ่มที่ตัวเองอยู่หรือตามกลุ่มอ้างอิง (Reference Group) ที่เป็นตัวช่วยในการตัดสินใจที่จะแสดงออก เช่น ความคิด ทัศนคติ และพฤติกรรมที่ยอมรับในสังคม

2.3.3 ด้านสภาพแวดล้อมนอกระบบการสื่อสาร ได้แก่ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ที่ทำให้เกิดการเปิดรับข้อมูลข่าวสาร และมีการตอบสนองเนื้อหาที่แตกต่างกัน

Hunt and Reben (1993: 50-53) อ้างใน ศรันย์ ยี่หลั่นสุวรรณ (2558: 19-20) ได้กล่าวถึงอิทธิพลหลักของการเลือกการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของแต่ละบุคคล แบ่งออกเป็น 8 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการ (Need) เป็นปัจจัยที่มีระดับสูง และระดับต่ำ ของมนุษย์ทุกคนที่มีความต้องการด้านร่างกาย และด้านจิตใจ และต้องตอบสนองความต้องการตามรสนิยม การยอมรับในสังคม และความพึงพอใจของตนเองในการรับข่าวสาร

2. ทัศนคติ และค่านิยม (Attitude and Values) เป็นความชอบหรือสนใจมากในด้านต่าง ๆ ส่วนค่านิยม เป็นพื้นฐานหลักที่ควรหรือไม่ควรยึดถือเป็นกระทำ โดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อม ทัศนคติและค่านิยมเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกสื่อและข่าวสาร ที่ต้องมีการตีความ และเลือกจดจำ

3. เป้าหมาย (Goal) มนุษย์ส่วนใหญ่มีการกำหนดเป้าหมายในการศึกษา การทำงาน และทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีปัจจัยมาจากการเลือกสื่อมวลชนและข่าวสาร การตีความหมาย รวมทั้งการเลือกจดจำ ให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง

4. ความสามารถ (Capability) บุคคลมีศักยภาพในเรื่องต่าง ๆ เช่น ด้านภาษาซึ่งมีอิทธิพลในการเลือกรับข่าวสาร ตีความหมาย และเก็บเนื้อหาของข่าว

5. การใช้ประโยชน์ (Utility) บุคคลมีความสนใจ พยายามเข้าใจ และจดจำข่าวสารที่นำไปใช้ประโยชน์ได้

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

6. ลีลาในการสื่อสาร (Communication Style) ผู้รับสารแต่ละบุคคลมีลีลาในการสื่อสารที่เกิดจากความชอบหรือไม่ชอบสื่อแต่ละชนิด บางคนชอบดู Magazine Youtube Facebook Google เป็นต้น

7. สภาวะ (Context) เป็นบริบทของสถานที่ บุคคล และเวลาในการสื่อสาร เป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกรับข่าวสารของผู้รับสาร การตีความ และเลือกจดจำข่าวสารตามมุมองของตนเองและบุคคลอื่นรวมทั้งคาดหวังของแต่ละบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับข่าวสาร

8. ประสบการณ์และนิสัย (Experience and Habit) นิสัยของผู้รับสารแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามประสบการณ์ในการรับข่าวสาร ความชอบสื่อ รายการแต่ละประเภท อยู่ที่ความสนใจ ตีความและเลือกจดจำในแต่ละเรื่อง

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยในการเปิดรับข่าวสาร ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ประสบการณ์ ความต้องการ ความสนใจ สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อม ที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแต่ละคนนั้นมีการแสดงออก ตอบสนองต่อการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่แตกต่างกัน และมีอิทธิพลต่อการเลือกใช้สื่อ การเลือกข่าวสาร การเลือกตีความหมาย และการเลือกจะจดจำ ที่จะสามารถนำไปเป็นประโยชน์ในอนาคต

2.4. พฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสาร

วิรัลพัชร มานิตศรศักดิ์ (2559: 13-14) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารของผู้รับสารที่มีลักษณะประชากรแตกต่างกัน ไว้ดังนี้

2.4.1. เพศ (Sex) การวิจัยทางจิตวิทยาแสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงกับผู้ชายมีความแตกต่างกันอย่างมากในเรื่องความคิด ค่านิยม และทัศนคติ เพราะสังคม และวัฒนธรรมที่เป็นตัวกำหนดบทบาท และกิจกรรมของเพศหญิงและชายไว้แตกต่างกัน เพศจึงมีความสัมพันธ์กับบุคลิก ลักษณะจิตใจ และอารมณ์ของบุคคล ซึ่งเพศหญิงส่วนใหญ่มักเป็นเพศที่มีจิตใจอ่อนไหว และเจ้าอารมณ์ มองสิ่งต่าง ๆอย่างละเอียด มีความละเมียดละไม กว่าผู้ชาย และมักจะถูกชักจูงได้ง่ายกว่าเพศชาย ส่วนเพศชายก็เป็นเพศที่มีใจคอหนักแน่น ไม่อ่อนไหวกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ชอบพิจารณารายละเอียด จิตใจแข็งกระด้าง ในขณะเดียวกัน พฤติกรรมการติดต่อสื่อสารระหว่างเพศก็จะมีความแตกต่างกัน คือ เพศหญิงมีแนวโน้ม และมีความต้องการที่จะรับ-ส่งข่าวสารมากกว่า ในขณะที่ผู้ชายต้องการที่จะรับ-ส่งสาร และสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นไปพร้อม ๆ กับการรับส่งข่าวสารนั้นด้วย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

2.4.2. อายุ (Age) อายุถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความคิดเห็นและพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ โดยทั่วไป อายุจะแสดงถึงวัยวุฒิของบุคคล และเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความสามารถในการทำความเข้าใจในเนื้อหา และข่าวสาร รวมถึงการรับรู้ต่าง ๆได้มากน้อยต่างกัน ที่มาจากประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา (ศรันย์ ยี่หลั่นสุวรรณ, 2558: 41) แล้วคนอายุน้อยมักมีความคิดเสรีนิยม (More Liberal) ยึดถืออุดมการณ์ (More Idealistic) ใจร้อน (More Impatient) และมองโลกในแง่ดี (More Optimistic) กว่าคนที่มีอายุมาก ในขณะที่คนอายุมากมักจะมีความคิดอนุรักษ์นิยม (More Conservative) ยึดถือการปฏิบัติ (More Pragmatics) มีความระมัดระวัง (Cautious) และมองโลกในแง่ร้าย (Pessimistic) มากกว่าคนที่มีอายุน้อย และมักไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้อายุยังเป็นปัจจัยที่กำหนดความยากง่ายในการจูงใจ โดยทางจิตวิทยาพบว่า คนที่มีอายุมากจะถูกจูงใจได้ยากกว่าคนที่มีอายุน้อยกว่า เพราะคนที่มีวัยแตกต่างกันมักจะมีความต้องการในสิ่งที่แตกต่างกัน

2.4.3. การศึกษา (Education) เป็นการค้นคว้าและเรียนรู้ความรู้ในแต่ละลักษณะ และระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อผู้รับสาร เนื่องจากความรู้สึก อุดมการณ์ ค่านิยม รสนิยมของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน เป็นบ่งบอกถึงความสามารถในการเลือกรับข่าวสาร โดยเฉพาะผู้ที่มีการศึกษาสูงหรือมีความรู้จะได้เปรียบมากกว่าการเป็นผู้รับสารที่ดี การมีความรู้กว้างขวางในหลายเรื่อง มีความเข้าใจศัพท์ และข้อมูลข่าวสารได้ดี แต่คนเหล่านี้มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยเชื่ออะไรง่าย ๆ ในข้อมูลที่ไม่มีหลักฐาน หรือเหตุผลสนับสนุนเพียงพอมักจะถูกโต้แย้งจากคนที่มีการศึกษาสูง และยังพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาสูงมีโอกาสได้รับข้อมูลข่าวสารมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อยกว่า ทำให้มีโลกทัศน์กว้างขึ้นส่งผลให้การตัดสินใจมีความละเอียดรอบคอบมากขึ้น แล้วยังทำให้แยกแยะถึงความเหมาะสมของเนื้อหาได้ (ศรันย์ ยี่หลั่นสุวรรณ, 2558: 41)

2.4.4. สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม (Socio-Economic Status) สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม หมายถึง อาชีพ (Occupation) รายได้ (Income) ตลอดจนพื้นฐานทางครอบครัว (Family Background) ซึ่งผู้รับสารมีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อผู้ส่งสาร และผู้รับสาร โดยปัจจัยเหล่านี้มักมีบทบาทในการเป็นตัวกำหนดการเปิดรับสื่อที่ผู้รับสารสามารถหาซื้อหรือเข้าถึงได้ รวมทั้งยังเป็นตัวกำหนดการเปิดรับเนื้อหาที่สอดคล้องต่ออาชีพ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม รวมทั้งสถาบันหรือกลุ่มที่ผู้รับสารสังกัดอยู่ โดยมีการระบุถึงความแตกต่างของกลุ่มบุคคลที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมแตกต่างกัน ดังนี้

1) พื้นฐานทางครอบครัว มีอิทธิพลต่อค่านิยม ความคิด ความเชื่อ ตลอดจนพฤติกรรมของบุคคล ทฤษฎีทางสังคมวิทยาได้ยอมรับอิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อทัศนคติ และพฤติกรรมของบุคคล และถือว่าครอบครัวเป็นสังคม ๆ แรกของบุคคล

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

2) อาชีพ คนที่มีอาชีพแตกต่างกันย่อมมองโลก มีแนวความคิด มีอุดมการณ์ มีค่านิยมต่อสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไป คนที่รับราชการมักคำนึงถึงเรื่องยศถาบรรดาศักดิ์ สวัสดิภาพ ศักดิ์ศรี และเกียรติภูมิของความเป็นข้าราชการ ในขณะที่คนทำงานธุรกิจเอกชน อาจคำนึงถึงรายได้ และการมีศักดิ์ศรีของตนด้วยเงินทองที่สามารถหาซื้อหรือจับจ่ายใช้สอยสิ่งที่ตนต้องการเพื่อรักษาสถานภาพในสังคมของตน รวมทั้งมีทัศนคติและความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ แตกต่างกันด้วย เช่น อาจารย์มหาวิทยาลัย อยู่กับการค้นคว้าตำรา ยึดมั่นในอุดมคติ มีอิสระทางความคิด ในขณะที่ทหารยึดมั่นในระเบียบ มีพฤติกรรมที่เข้มแข็ง ห้าวหาญ ทำให้แต่ละอาชีพมีความคิด ทัศนคติ ความเชื่อแตกต่างกันออกไป อาชีพยังเป็นตัวแปรที่กำหนดรูปแบบของการใช้เวลา และสถานะของบุคคลอีกด้วย ผู้รับสารที่มีอาชีพแม่บ้าน ขายของหรือทำงานอยู่ที่บ้าน ย่อมมีโอกาสเปิดรับสื่อที่บ้าน มักฟังวิทยุและดูโทรทัศน์มากกว่าเปิดรับสื่ออื่น ๆ แต่สำหรับผู้รับสารที่ออกไปทำงานนอกบ้าน สื่อที่มีโอกาสเปิดรับก็ย่อมเปลี่ยนไปตามลักษณะของบุคคลนั้น ๆ

3) รายได้ รายได้ของคนเป็นเครื่องกำหนดความต้องการ ตลอดจนความคิดเห็นของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ และพฤติกรรมต่าง ๆ รายได้จึงมีอิทธิพลในการกำหนดสถานะทางสังคม วิถีชีวิต การมองโลก และทัศนคติต่าง ๆ ของบุคคลได้ นอกจากนี้คนที่มีฐานะดีมักจะใช้สื่อมวลชนเพื่อแสวงหาข่าวหนัก ข่าวสารบ้านเมือง ปัญหาสังคมและเศรษฐกิจต่าง ๆ สำหรับนำไปใช้ประโยชน์ต่อตนเอง จะไม่ค่อยสนใจเนื้อหาด้านความบันเทิง คนที่มีรายได้สูง หรืออาศัยอยู่ในเมืองมักจะมีโอกาสเลือกใช้สื่อได้หลายประเภทมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากว่าการใช้สื่อในระบบสังคมจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่าย ทำให้ผู้มีรายได้สูงย่อมมีอำนาจการซื้อสูงกว่าและเข้าถึงสื่อได้หลากหลายประเภทมากกว่า เช่น การใช้สื่ออินเทอร์เน็ต หรือการเป็นสมาชิกของระบบเคเบิ้ลทีวี เป็นต้น

จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมในการเปิดรับข้อมูลข่าวสารของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันไป โดยมีปัจจัยที่เป็นพื้นฐานสำคัญ คือ ลักษณะความเป็นอยู่ของประชากร เป็นตัวกำหนดสถานะทางสังคม ส่งผลต่อความคิด ค่านิยม อุดมการณ์ และทัศนคติ ที่จะเข้าถึงการเปิดรับข่าวสาร

การประกอบอาชีพในแต่ละประเภทมีผลต่อความคิด ทัศนคติ ความเชื่อแตกต่างกันออกไป อาชีพเป็นตัวแปรที่กำหนดรูปแบบของการใช้เวลา และสถานะของบุคคล ผู้รับสารที่มีอาชีพแม่บ้าน ขายของหรือทำงานอยู่ที่บ้าน ย่อมมีโอกาสเปิดรับสื่อที่บ้าน ส่วนใหญ่ฟังวิทยุและดูโทรทัศน์มากกว่าเปิดรับสื่ออื่น ๆ แต่สำหรับผู้รับสารที่ออกไปทำงานนอกบ้าน โอกาสในการเปิดรับสื่ออาจเปลี่ยนไปตามลักษณะอาชีพของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับจิราภา สุวรรณกิจ (2565:

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

91) ได้กล่าวถึงอายุของผู้ปกครองหรือผู้ดูแลที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน เพราะผู้ปกครองได้ประกอบอาชีพแล้ว ทำให้มีทักษะในด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับด้านสุขภาพ และอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ วนิสา องอาจ (2559: 22-23) ที่ได้กล่าวว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน ที่เข้ามามีบทบาทต่อการบริโภคอาหารสำหรับเด็ก ในการซื้ออาหารการบริโภคได้ง่ายขึ้น พร้อมกับรับรู้ข่าวสารที่ส่งตรงจากผู้บริโภคได้อย่างรวดเร็ว แล้วยังเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน

พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

ผู้วิจัยศึกษาความรู้เกี่ยวกับความหมายของพฤติกรรม ทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรม การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน หลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนหลักการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน และการสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีแก่เด็กก่อนวัยเรียน โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ความหมายของพฤติกรรม

หน่วยงาน นักวิชาการไทยและต่างประเทศ ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรม ดังนี้

โกลเดนสัน ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมไว้ว่า เป็นการกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคลและเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดหมาย สังเกตเห็นได้หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญแล้ว หรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว (จิราพร เพชรดำ และคณะ, 2554: 7)

ราชบัณฑิตยสถาน (2556: 573) ให้ความหมายของ พฤติกรรม (Behavior) ไว้ว่า เป็นการกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อความคิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและภายนอก อาจทำไปโดยรู้ตัว ไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ผู้อื่นอาจสังเกตการณ์กระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

หัสดิน แก้ววิชิต (2559: 4) ให้ความหมายของ พฤติกรรม คือ พฤติกรรมและกระบวนการทางจิตโดยสามารถขยายความได้ว่า การกระทำของบุคคลหรือปฏิกิริยาภายในร่างกายที่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้ผ่านประสาทสัมผัส หรือใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ และประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เป็นกระบวนการภายในจิตใจที่สามารถสังเกตได้ทางอ้อมผ่านการกระทำหรือการแสดงออก

จากการศึกษาสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ หรืออินทรีย์กับสิ่งแวดล้อมในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและภายนอก อย่างมีจุดหมายที่สังเกตเห็นได้

3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรม

ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) การเรียนรู้คือ กระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด คนสามารถเรียนรู้ได้จากการได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การใช้เทคโนโลยี เป็นต้น

ทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมของ Bloom (สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ, 2556: 6) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมมีองค์ประกอบอยู่ 3 ด้าน ด้วยกัน คือ

1) พฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Domain) เป็นการกระทำในการรับรู้ จดจำประเด็นที่เป็นจริง มีส่วนช่วยพัฒนาศักยภาพทางปัญญา การคิดแบบมีวิจารณญาณในการตัดสินใจ พฤติกรรมด้านนี้ประกอบด้วยความสามารถระดับต่าง ๆ คือ ความรู้ ความเข้าใจ การประยุกต์หรือการนำความรู้ไปใช้การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า

1.1 ความรู้ ความจำ (Knowledge) เกี่ยวข้องกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) ต้องผ่านความรู้ ความจำมาก่อน จึงมีความเข้าใจ โดยสามารถแปลความ ตีความ และคาดคะเนได้

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำความรู้ ความเข้าใจจากทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นการสรุปจากส่วนย่อย ๆ และนำมารวมกันเป็นกรอบหลักการหรือแนวทางในภาพรวมที่ชัดเจน

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นการวินิจฉัยสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ได้จากการวัด แล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์ เพื่อตัดสินผลว่าสิ่งนั้นอยู่ในระดับใด (จิราพร เพชรดำ และคณะ, 2554: 8)

2) พฤติกรรมด้านทัศนคติ ค่านิยม ความรู้สึกชอบ (Affective Domain) เป็นพฤติกรรมที่เกิดจาก ความสนใจ ความคิดเห็น ความรู้สึก ท่าที ความชอบไม่ชอบ การให้คุณค่า การรับ การเปลี่ยนหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล พฤติกรรมด้านนี้แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ การรับหรือการให้ ความสนใจ การตอบสนอง การให้ค่าหรือการเกิดค่านิยม การจัดกลุ่มค่า และการแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นการกระตุ้นให้บุคคลรู้เรื่องราวของสภาพการณ์ หรือสิ่งกระตุ้นที่เกิดขึ้น แล้วบุคคลนั้นอาจแสดงความยินดี พร้อมที่จะรับฟังยอมรับ และมีความพอใจต่อสิ่งที่มากระตุ้น ที่เกิดจากความตระหนัก ความยินดี และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นการจูงใจบุคคลให้รู้สึกผูกพันต่อสิ่งกระตุ้น ที่อาจทำทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง โดยผ่านความยินยอม ความเต็มใจ และความพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่า (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมนั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงคุณลักษณะของค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Complex) บุคคลมีค่านิยมหลากหลายแบบ มีการจัดระดับค่านิยมจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด โดยมีการควบคุมพฤติกรรมของบุคคล เช่น กำหนดแนวปฏิบัติ และแสดงคุณลักษณะที่ต้องปฏิบัติตามแนวทางนั้น (จิราพร เพชรดำ และคณะ, 2554: 9)

3) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นการกระทำที่ใช้ศักยภาพในการปฏิบัติหรือพฤติกรรมทางร่างกายที่แสดงออกมา และสังเกตเห็นได้ในสถานการณ์ หนึ่งใดเหตุการหนึ่ง หรืออาจจะเป็นพฤติกรรมที่ล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที ซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่าง ๆ ทางด้านพุทธิปัญญาและด้านทัศนคติที่กล่าวมาแล้วเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

แสดงออกมา จะสามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน

จากการศึกษาสรุปได้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรม เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือความคิดจากการได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การใช้เทคโนโลยี มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ด้านพุทธิปัญญา เป็นความสามารถในการจำ การเข้าใจ การนำความรู้ไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์และการประเมินค่า 2) ด้านทัศนคติ ค่านิยม ความรู้สึกชอบ เป็นความสนใจ ความคิดเห็น ความรู้สึกท่าที ความชอบไม่ชอบ การให้คุณค่า การรับ การเปลี่ยนหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ โดยมีการรับหรือการให้ความสนใจ การตอบสนอง การให้ค่าหรือการเกิด ค่านิยม การจัดกลุ่มค่า และการแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ และ 3) ด้านการปฏิบัติ เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถ ทางร่างกายแสดงออกมาในลักษณะของการปฏิบัติที่สังเกตเห็นได้

3.3 การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

ผู้วิจัยนำเสนอ การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ในประเด็น แนวทางการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน อาหารเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุ 4-6 ปี มีรายละเอียด ดังนี้

3.3.1 แนวทางการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ (2560: 1-2) และ (ณัฐวรรณ เชาว์ลิลิตกุล, 2552; นิธิยา รัตนาปนนท์, 2557) อธิบายเกี่ยวกับการจัดอาหารเพื่อให้เด็กก่อนวัยเรียนได้รับสารอาหารครบถ้วน ๆ ที่มีคุณภาพดี และมีปริมาณที่เพียงพอกับร่างกาย เพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับอาหารเด็กรับประทาน ซึ่งเด็กต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ เพียงพอ มีดังนี้

1) อาหารเด็กก่อนวัยเรียน 1 – 3 ปี

ควรจัดอาหารที่ให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารใน 1 วัน ดังนี้

1) อาหารที่ให้พลังงาน เด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุ 1-3 ปี ควรใช้พลังงานจากข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมันประมาณวันละ 100 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัว หรือ 1,300 กิโลแคลอรี

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

2) โปรตีน เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับวันละประมาณ 1.8 กรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว หรือ 20-25 กรัม โดยรับประทานโปรตีนจากสัตว์ และพืชบางประเภท เช่น รับประทานไข่ อาจเน้นไข่ขาว วันละ 1 ฟอง หรืออย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 ฟอง เนื้อปลา และถั่วต่าง ๆ หรือถั่วเมล็ดแห้งประเภทต่าง ๆ เพื่อทดแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ซึ่งมีราคาแพง แต่ถั่วมีราคาถูก หาได้ง่ายในท้องถิ่น เหมาะสำหรับผู้มีรายได้น้อย นอกจากนั้นควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น ตับสัตว์ที่มาจากตับหมู และตับไก่

3) แร่ธาตุต่าง ๆ เด็กก่อนวัยเรียนจำเป็นต้องได้รับแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน เช่น แคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งในน้ำนมและผลิตภัณฑ์นม เป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูง ดังนั้นเด็กวัยก่อนรียนควรดื่มนมทุกวัน หรือสม่ำเสมอ รวมทั้งอาหารที่มีแมกนีเซียมสูง ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด และธาตุเหล็ก ที่พบมากในตับ และถั่วต่าง ๆ ที่ช่วยสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับเหล็กวันละ 10-18 มิลลิกรัม

4) วิตามินต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กวัยนี้ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี วิตามินต่าง แหล่งของวิตามินที่มีอยู่ในอาหาร ได้แก่ ผลไม้สดต่าง ๆ เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก ส้ม ฝรั่ง และ มะเขือเทศสุก โดยเฉพาะกล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่ควรให้เด็กได้รับประทานเป็นประจำ ส่วนอาหารประเภทหมักดอง อาหารปรุงไม่สุก หรือสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารที่มีรสชาติเข้มข้น และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแทนนิน เช่น กาแฟ และชา ซึ่งมีผลที่ไม่ดีต่อระบบย่อยอาหารของเด็ก

การให้เด็กก่อนวัยเรียน อายุ 1 – 3 ปี ได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอใน 1 วัน ควรจัดอาหาร (จุไรรัตน์ วัชรอาสน์, 2560: 1-2) ดังนี้

1) ไข่ เช่น ไข่เป็ด หรือไข่ไก่ ที่ควรปรุงให้สุก ควรให้เด็กดื่มนมรสจืด เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ให้รับประทานเนื้อสัตว์ที่หลากหลาย เช่น เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เนื้อปลาต้องระวังก้างปลา โดยรับประทานสับเปลี่ยนไป

2) ข้าวสุก ก๋วยเตี๋ยว มักกะโรนี ขนมปัง โดยรับประทานข้าวไม่จัดสีเป็นหลัก เนื่องจากมีประโยชน์มากกว่าข้าวขาว และให้รับประทานอาหารในกลุ่มนี้สลับกัน

3) ผักใบเขียว ผักสีส้ม สีเหลือง อาจเป็นผักสดหรือทำให้สุก ผักให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย

4) ผลไม้สด รับประทานผลไม้สดตามฤดูกาล และเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด

5) น้ำมันจากพืช จากสัตว์ เนย กะทิ ควรเลือกใช้น้ำมันจากพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

จากการศึกษาของ จุฑาวรรณ นวลจันทร์แดง และคณะ (2564: 431) พบว่าความชอบของเด็กในศูนย์เด็กเล็ก นิยมผักที่มีสีสันน่ารับประทาน โดยเฉพาะผักที่มีสีเด่นชัดจะได้รับความสนใจจากเด็กเพิ่มขึ้น

2) อาหารเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุ 4-6 ปี

เด็กในวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ควรจัดอาหาร ดังนี้

1) หมวดข้าว แป้ง ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง เป็นแหล่งพลังงานที่เด็กควรได้รับวันละ 6 ทัพพี เด็กวัยนี้ชอบข้าวสวยนิ่ม ๆ แกงจืด เป็นต้น

2) ผักใบเขียว และผักอื่น ๆ ควรจัดผักให้มีหลากหลายสีสันเพิ่มความน่าสนใจ เช่น ผักสีส้ม สีเขียว สีขาว สีม่วง สีเหลือง เลือกผักที่ต้มสุกแล้วเนื้อนิ่ม และมีรสหวาน โดยให้รับประทานมื้อละ 1 ทัพพี

3) ผลไม้ ควรเลือกผลไม้สดตามฤดูกาล ในปริมาณ 2 ส่วน (1 ส่วนของผลไม้แต่ละชนิดไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับขนาด เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลกลาง มะม่วงสุกครึ่งผลเล็ก มะละกอสุก 6 ชิ้นพอคำ) เพื่อช่วยให้เด็กได้รับวิตามินซี วิตามินเอ ใยอาหาร ควรจำกัดปริมาณการดื่มน้ำผลไม้ (น้ำผลไม้ 120 มิลลิลิตร เท่ากับผลไม้ 1 ส่วน)

4) นม ควรเลือกนมชนิดจืดให้เด็กดื่มนมเป็นประจำวันละ 2-3 แก้ว หรือข้าวโอ๊ต ซีเรียลผสมนม โยเกิร์ต ชีส เป็นต้น นม 1 แก้ว หรือชีสขนาด 50-60 กรัม หรือโยเกิร์ต 3/4 ถ้วยตวง

5) ไขมัน ควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร ลดปริมาณของทอดหรือของมัน เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และผลิตภัณฑ์นมพร่องไขมัน หรือถ้าเป็นขนมที่มีไขมันน้อย

จากการศึกษาสรุปได้ว่า แนวทางการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนมีช่วงอายุ 1-3 ปี และ 4-6 ปี ควรให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารใน 1 วัน อย่างเพียงพอ มีทั้งโปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินต่าง ๆ เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว มักกะโรนี ขนมปัง ผักหลากสี ผลไม้สดตามฤดูกาล ไข่ นม และไขมัน และหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารปรุงไม่สุก อาหารรสจัด เครื่องดื่มประเภทน้ำชาและกาแฟ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

3.4 หลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2563: 1) ได้ระบุถึงหลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) การเตรียม 2) การเลือก 3) การปรุง และ 4) การรับประทาน มีรายละเอียด ดังนี้

1) การเตรียมอาหาร ไม่ควรจัดอาหารที่มีลักษณะแข็งหรือเหนียว เพราะเด็กวัยนี้เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด และกระเพาะอาจยังไม่เหมาะต่อการย่อยอาหารลักษณะนี้ ดังนั้นต้องสับอาหารให้ละเอียดหรือต้มจนเปื่อย เป็นการป้องกันการติดคอหรือสำลักอาหาร แต่ในบางครั้งการสับอาหารให้มีความละเอียด เพราะจะได้เป็นการฝึกให้เด็กก่อนวัยเรียนได้ใช้ฟันในการขบเคี้ยวอาหาร

2) การเลือกอาหาร ควรเลือกอาหารที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อสัตว์ย่อยงายไม่มีไขมัน ไข่ไก่ ผลไม้เนื้อนุ่ม ไม่ควรเลือกผลไม้ดอง

3) การปรุงอาหาร ต้องสะอาด รสชาติไม่เข้มข้น คือไม่เปรี้ยว ไม่หวาน เค็ม และไม่มันมาก ลักษณะอาหารที่มีความอ่อนหรือนุ่ม มีขนาดคำพอดี

4) การรับประทานอาหาร ต้องรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ อาจมีการเสริมอาหารจำพวกตับในหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์ รับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ งดขนมขบเคี้ยว ขนมรสหวานจัด น้ำอัดลม และอาหารที่มีไขมันสูง ควรรับประทานอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง เพราะเป็นแหล่งพลังงาน เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้

จากการศึกษาสรุปได้ว่า หลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ด้วยการเตรียมอาหารที่มีลักษณะไม่แข็งหรือเหนียว เลือกอาหารที่ย่อยง่าย ปรุงอาหาร ต้องสะอาด รสชาติไม่เข้มข้น และรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ อย่างเหมาะสม

3.5 หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ (2560: 2) และ ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช (2556: 1) กล่าวถึงหลักการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ไว้ดังนี้

1) จัดอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการในมื้อหลัก ควรมีอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้เด็กวัยนี้ได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาหารหลัก 5 หมู่ ในภาษาอังกฤษเรียกว่า The Five Food Groups เป็นการจัดหมวดหมู่ตามคุณค่าของสารอาหารที่

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ซึ่งจะแบ่งประเภทตามสารอาหารที่มีเหมือนกันออกเป็น 5 หมวดหมู่ ประกอบด้วย

หมู่ที่ 1 ประเภทโปรตีน คือสารอาหารที่พบได้ในจำพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว ที่ช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อของร่างกาย สร้างอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต ช่วยเสริมสร้างกระดูก และฟัน แล้วบำรุงสุขภาพ สร้างโลหิต สร้างภูมิคุ้มกัน

หมู่ที่ 2 ประเภทคาร์โบไฮเดรต คือสารอาหารที่พบในจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยในการเผาผลาญไขมัน

หมู่ที่ 3 ประเภทเกลือแร่หรือแร่ธาตุ คือสารอาหารที่พบได้ในจำพวกพืช ผักชนิดต่างๆ โดยเฉพาะผักที่มีสีเหลืองเข้ม และสีเขียวเข้ม ซึ่งมีสารเบต้าแคโรทีนที่ร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ ที่ช่วยในการการสร้างกระดูก เนื้อเยื่อต่าง ๆ และโลหิต บำรุงสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งนี้กากใยอาหารยังมีความสำคัญต่อระบบทางเดินอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย

หมู่ที่ 4 ประเภทวิตามิน และเกลือแร่ คือสารอาหารที่พบในจำพวกผลไม้ต่าง ๆ นอกจากนี้ยังสามารถให้พลังงานได้อีกด้วย เนื่องจากมีสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตอยู่ และยังมีกากใยอาหารที่ช่วยในการไม่ให้เกิดอาการท้องผูก และลดการสะสมของไขมันในร่างกาย

หมู่ที่ 5 ประเภทไขมัน คือสารอาหารที่พบในจำพวกไขมัน และน้ำมันจากพืช และสัตว์ เป็นแหล่งให้พลังงานแก่ร่างกาย ทั้งนี้ในน้ำมันพืชบางชนิดมีกรดไขมันที่จำเป็น ในปริมาณที่มากกว่าไขมันหจากสัตว์ และไขมันจากมะพร้าว โดยจะช่วยดูดซึมวิตามิน และละลาย ที่สามารถละลายในไขมันได้ เพื่อให้ร่างกายสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) จัดอาหารให้น่ารับประทาน เพื่อกระตุ้นให้เด็กต้องการรับประทานอาหาร ควรจัดอาหารให้น่ารับประทานมีกลิ่นหอม และสีของอาหารที่เป็นธรรมชาติ ไม่ใส่สีผสมอาหาร

3) จัดอาหารที่มีแตกต่างและหลากหลาย เช่น มีลักษณะนุ่ม กรอบ เหลว เป็นต้น

4) จัดอาหารจำนวน 4 – 5 มื้อ ใน 1 วัน จัดอาหารว่างที่มีประโยชน์ รสไม่หวานจัด หรืออาหารที่ทอดโดยใช้น้ำมันมาก ๆ เนื่องจากเด็กจะได้รับพลังงานมากเกินไป อาจมีผลให้เด็กมีร่างกายอ้วน

5) จัดอาหารที่มีความแปลกใหม่ และมีประโยชน์ ไม่ควรบังคับให้เด็กรับประทานอาหาร ควรเว้นระยะเวลา จากนั้นกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหาร

6) รสชาติของอาหารที่จัดให้เด็กไม่ควรรสจัดมากเกินไป ทั้งรสหวาน เค็ม เปรี้ยว

7) ควรให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิดรายการอาหาร เพื่อกระตุ้นให้เด็กต้องการรับประทานอาหารมากขึ้น

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

จากการศึกษาสรุปได้ว่า หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ด้วยการจัดอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการในมื้อหลักครบทั้ง 5 หมู่ จัดอาหารให้มีความแตกต่าง หลากหลาย แปลกใหม่ น่ารับประทาน รสชาติอาหารไม่จัดมาก มีประโยชน์ และให้เด็กมีส่วนร่วมคิดรายการอาหาร

3.6 การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีแก่เด็กก่อนวัยเรียน

จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ (2560: 3) อธิบายถึง การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีแก่เด็กก่อนวัยเรียน เพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยจัดอาหารให้เพียงพอ จัดอาหารให้เด็กในกรณีที่เด็กต้องการอาหารเพิ่ม ไม่ควรบังคับหรือฝืนใจเด็ก ควรหาวิธีปรุงอาหารตามความชอบของเด็กชอบ และควรสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีแก่เด็ก ดังนี้

1) ควรฝึกให้เด็กในวัยนี้ได้รับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ อาจจัดอาหารว่างระหว่างมื้อเช้าและบ่าย เช่น นมสดหรือนมถั่วเหลือง วันละ 2-3 แก้ว

2) ควรเพิ่มปริมาณสารอาหารให้มากกว่าเดิม เพราะเด็กมีการเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีน โดยปรุงอาหารด้วยเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

3) ควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารได้ทุกชนิด ควรจัดผักและ ผลไม้สดทุกวัน ฝึกให้เด็กรับประทาน เช่น แตงกวา มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ควรตักอาหารให้เด็กครั้งละไม่มาก และเมื่อเด็กต้องการอาหารเพิ่มจึงตักอาหารเพิ่มอีกครั้ง

4) ควรฝึกให้เด็กทดลองรับประทานอาหารลักษณะใหม่ ๆ ควรให้ครั้งละน้อย ๆ โดยปรุงรส และจัดอาหารให้มีสีสันตามความชอบของเด็กอย่างเหมาะสม และตรงกับความต้องการของเด็ก ไม่ควรให้รางวัลจูงใจเพื่อให้เด็กรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ถูกต้อง

5) ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กควรปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร เนื่องจากเด็กชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ ไม่ควรปรุงอาหารรสจัดและลักษณะของอาหารควรย่อยง่ายมีเด็กรับประทานอาหารอย่างสะดวก

6) ควรหาวิธีการหรือสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้เด็กรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยไม่ต้องบังคับให้เด็กรับประทาน โดยการปรุงแต่ง รูป รส กลิ่น และสีของอาหารตามธรรมชาติ จัดอาหารที่กระตุ้นให้เด็กต้องการรับประทาน เช่น เด็กไม่กินผัก ควรจะนำมาชุบแป้งทอดกรอบ และจัดให้ดูน่ารับประทาน

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

7) ควรจัดอาหารให้น่ารับประทาน เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจในการรับประทานอาหาร ที่มีสีสันสวยงาม ลักษณะของชิ้นอาหารพอดีคำ สวยงาม

8) ควรจัดลักษณะและปรุงรสชาติของอาหารให้อร่อย แต่ไม่ปรุงรสจัด

9) ควรจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดี มีผลต่อการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานพร้อมผู้ใหญ่ในบรรยากาศที่สนุก ไม่เคร่งเครียด สถานที่ไม่อับจนเกินไป แต่ไม่ควรเดินป้อนอาหารเด็ก เพราะจะทำให้เด็กขาดระเบียบ และไม่รู้จักเวลาในการดำเนินชีวิตต่อไป ผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการรักษามารยาทบนโต๊ะอาหาร

10) ควรเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมโต๊ะอาหาร เช่น การจัดโต๊ะ ช้อนส้อม และให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร เช่น ขนมปังทาแยม ให้เด็กเป็นคนทาแยม ทอดไข่ การให้เด็กช่วยตอกไข่ใส่จาน หรือการหั่นผัก เตรียมผัด ผู้ใหญ่ควรพิจารณาดูความสามารถให้เหมาะกับอายุของเด็กด้วย

นอกจากนี้ อบเชย วงศ์ทอง (2560: 63) ที่ได้กล่าวว่าการจัดอาหารเด็กก่อนวัยเรียนควรมีสีสันที่น่ารับประทาน เลือกเครื่องปรุงที่มีสีธรรมชาติ อาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงรสต้องมีรสชาติอ่อน ๆ กลิ่นไม่ฉุนจนเกินไป เนื้อสัมผัสของอาหารควรมีลักษณะอ่อนนุ่ม อาหารที่จัดควรมีลักษณะพอดีคำ และ มารุตร์ ฮวบจันทร์ (2558: 67) กล่าวว่า เมื่อเด็กมีการประกอบอาหารและมีส่วนรวม เช่น การสับ การล้าง หรือหยิบจับเครื่องปรุงต่าง ๆ จะทำให้เด็กมีความสุขและความภาคภูมิใจ และซึ่งสอดคล้องกับ Jackman (1997) ที่ได้กล่าวว่า กิจกรรมการประกอบอาหารในเด็กก่อนวัยเรียนจะได้เรียนรู้เป็นประสบการณ์โดยตรง เพราะมาจากการสัมผัสเพื่อให้เกิดการรับรู้ขั้นตอนการทำตั้งแต่แรกจนจบ จะทำให้เด็กได้รับทั้งความรู้ และความภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จ

ผลการศึกษาของ ประไพพิศ สิงหเสม และคณะ (2560: 226)ได้ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมักจะมีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหาร อันเนื่องมาจากสาเหตุการสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากกว่า ไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดังนั้นโภชนาการที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากร่างกายต้องการเสริมสร้างการเจริญเติบโตและพัฒนาการ อายุระหว่าง 1-6 ปี ซึ่งเป็นช่วงปีแห่งการปลูกจิตสำนึก (Formative Years) การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เช่นเดียวกับทักษะทางกาย มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว การให้อาหารเด็กในรูปแบบที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ครบทั้ง 5 หมู่ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก มีระดับสติปัญญาไม่ดีเท่าที่ควร และเจ็บป่วยบ่อย

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีให้แก่เด็กก่อนวัยเรียนด้วยการฝึกให้เด็กรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ สร้างแรงจูงใจให้เด็กรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และเพิ่มปริมาณสารอาหารมากขึ้น ฝึกให้เด็กทดลองรับประทานอาหารลักษณะใหม่ ๆ ทุกชนิด

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

จัดอาหารให้น่ารับประทาน ปรุงรสชาติของอาหารให้อร่อย แต่ไม่ปรุงรสจัด ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กควรปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร มีการจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดี และเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมโต๊ะอาหาร

เด็กก่อนวัยเรียน

ผู้วิจัยนำเสนอเกี่ยวกับเด็กก่อนวัยเรียนในประเด็น ความหมายของเด็กก่อนวัยเรียน พัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน และปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน มีรายละเอียดดังนี้

4.1 ความหมายของเด็กก่อนวัยเรียน

นักวิชาการให้ความหมายของเด็กก่อนวัยเรียน ไว้ดังนี้

รวีกานต์ ทักขิญเสถียร (2552: 5) เด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 1 ปีจนถึงอายุก่อนถึงเกณฑ์เข้าเรียนการศึกษา ภาคบังคับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยทั่วไปหมายถึง เด็กที่มีอายุ 1- 6 ปี หรืออายุ 1 - 5 ปี ยืดหยุ่นตามอายุของเด็กที่เข้าเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เด็กวัยนี้ เป็นวัยแห่งการสร้างเสริมพัฒนาการของเด็กในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะทางด้านสมองเพราะสมองจะเติบโตมากที่สุดถึงประมาณร้อยละ 80 ของผู้ใหญ่ปกติ นักวิชาการและนักการศึกษาทั่วโลกให้ความสนใจในการพัฒนาเด็กช่วงวัยนี้และเชื่อว่าการพัฒนาเด็กในวัยนี้มีผลกระทบในระยะยาวต่อคุณภาพของเด็กในระดับประถมศึกษาและ มัธยมศึกษาและเมื่อเติบใหญ่ การอบรมเลี้ยงดูเด็กในช่วงวัยนี้จึงมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ (2554: 3) ได้ให้ความหมายของเด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 1 ปี จนถึงอายุ 6 ปี วัยนี้เป็นวัยที่สำคัญที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต เพราะเป็นระยะที่เกิดการเรียนรู้มากที่สุดในชีวิต อันเป็นการวางรากฐานของบุคลิกภาพของมนุษย์ พัฒนาการของเด็กส่วนมากเป็นการปรับตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมและเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับอยู่ในสังคม

สุจิตรา สุคนธทรัพย์ และ รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2559: 6) ได้ให้ความหมายของเด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง อยู่ในช่วงอายุ 2-6 ปี เด็กในวัยนี้จะอยู่กับพ่อแม่หรือพี่เลี้ยงที่บ้านหรือบางส่วนอาจอยู่

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ในโรงเรียนเด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล ลักษณะเด่นของเด็กวัยนี้ คือ ชอบอิสระ อยากเป็นตัวของตัวเอง อยากช่วยตนเอง ชอบปฏิเสธ ดื้อ ไม่ยอมฟังคำสั่งใคร บางครั้งเรียกวัยช่างปฏิเสธ ทั้งนี้เพราะเป็นวัยที่เพิ่งผ่านจากความเป็นทารก

จากการศึกษาสรุปได้ว่า เด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 1 – 6 ขวบ ลักษณะของเด็กในวัยนี้อยากเป็นอิสระ อยากเป็นตัวของตัวเอง และเป็นวัยแห่งการสร้างเสริมพัฒนาการของเด็กในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะทางด้านสมองเพราะสมองจะเติบโตมากที่สุด

4.2 พัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน

นักวิชาการได้อธิบายการพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียนมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (บุปผา ปลื้มสำราญ, 2564: 3) ได้กล่าวว่า พัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะเรื่องน้ำหนัก และส่วนสูง มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้นจากการเจริญเติมโตของกระดูกและกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถควบคุมกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวและการทรงตัวได้ดี จึงทำให้เด็กวัยนี้มักจะวิ่ง กระโดด และอยู่ไม่นิ่ง แม้การเคลื่อไหวในระยะแรกจะไม่ค่อยทรงตัว โดย นพรดา คำชื่นวงศ์ (2563: 1) ยังได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน เป็นพฤติกรรมและพัฒนาการมีความสัมพันธ์กับโครงสร้างการทำงานและความสามารถของร่างกาย การประเมินพัฒนาการทางกายประเมินจาก น้ำหนัก ส่วนสูง เส้นรอบอก อายุกระดูก โดยพิจารณาเปรียบเทียบตามเกณฑ์ตามวัย การพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกายเป็นปัจจัยด้านชีววิทยา การเตรียมพร้อมให้เด็กช่วยเหลือตนเอง และการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ มีผลต่อประสบการณ์และพัฒนาการด้านอื่น ๆ ของเด็ก เช่นเดียวกับ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย กลุ่มเป้าหมายพิเศษ (2554: 4) เด็กก่อนวัยเรียนมีการเจริญเติบโตจะค่อย ๆ ช้าลง จะสังเกตเห็นว่าเด็กจะมีรูปหน้าเปลี่ยนไปคือ แก้มจะกางออก ผมจะมีสีเข้มขึ้น โครงร่าง กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วมากขึ้น รู้จักการควบคุมร่างกาย มีการประสานงานของกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น สอดคล้องกับ สุจิตรา สุคนธทรัพย์ และ รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2559: 6)ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน มีกล้ามเนื้อจะเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและการมองเห็นยังไม่ดีนัก เด็กเพศหญิงจะพัฒนาเร็วกว่าเด็กเพศชายเล็กน้อย วัยนี้มีการเคลื่อนไหวที่กระฉับกระเฉง ไม่ชอบอยู่นิ่ง เพราะฉะนั้นควรจัดกิจกรรมที่เน้นให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและใช้กำลัง ได้แก่ การปีนป่าย การกระโดด การวิ่ง จึงจะทำ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ให้เด็กพอใจ และได้รับความสนุกสนาน จึงควรฝึกให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องของการใช้มือและสายตาให้ประสานสัมพันธ์กันอาจจะเป็นการระบายสีภาพด้วยสีเทียนแท่งใหญ่ๆ การติดและการถอดกระดุมเสื้อ การรับประทานอาหารด้วยตนเองการล้างมือ และการรู้จักเก็บสิ่งของเครื่องเล่นเข้าที่ เมื่อเล่นเสร็จแล้วด้วยตัวเอง

2) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ เด็กวัยนี้มักแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผย ไม่ปิดบัง โกรธง่าย หายเร็ว กลัวในสิ่งที่ไม่มีเหตุผล อิจฉาเมื่อรู้สึกว่าถูกแย่งความรักไป มีความอยากรู้อยากเห็น และมีความสงสัย บุปผา ปลื้มสำราญ (2564: 3) โดยสอดคล้องกับ สุจิตรา สุคนธทรัพย์ และรุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2559: 6) ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กก่อนวัยเรียน จะแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผยและอิสระ เช่น แสดงความสงสาร แสดงความอิจฉาเมื่อพ่อแม่ให้ความสนใจน้องใหม่ แสดงความโกรธเมื่อถูกขัดใจ และบางครั้งอาจรู้สึกกลัวถูกพ่อแม่ทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่มั่นคงได้ วัยนี้เป็นวัยช่างซักช่างถามเนื่องจากความอยากรู้อยากเห็น บางครั้งก็จะดื้อ อาจเนื่องมาจากความต้องการทำอะไรด้วยตนเอง เราจึงต้องยอมรับและเข้าใจแต่ไม่ควรให้เด็กแสดงอารมณ์เหล่านั้นมากเกินไป ดังนั้นจึงควรฝึกให้เด็กได้ช่วยตนเองบ้าง เช่น การอาบน้ำ การแต่งตัว การรับประทานอาหาร เป็นต้น ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา สอนสี (2560: 97) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของมารดาในการส่งเสริมการเล่นแก่บุตรวัยก่อนเรียนผลการวิจัย พบว่า พื้นอารมณ์ของเด็กมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมของมารดาในการส่งเสริมการเล่นแก่บุตรวัยก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าหากเด็กก่อนวัยเรียนที่มีพื้นอารมณ์ยิ่งดี จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมของมารดาในการส่งเสริมการเล่นแก่บุตรมากขึ้น ทั้งนี้อธิบายได้ว่าพื้นอารมณ์ของเด็กได้รับการถ่ายทอดมาจากพันธุกรรม ประสบการณ์ที่ผ่านมาและระดับพัฒนาการของเด็ก

3) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เป็นวัยที่เปลี่ยนจากสังคมบ้านเข้าสู่โรงเรียน เริ่มรู้จักการเล่นการคบเพื่อน ดังนั้นพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยนี้ ผู้ที่มีบทบาทในการวางพื้นฐานพัฒนาการทางสังคม ได้แก่ พ่อแม่ ครู และเพื่อนวัยเดียวกัน สอดคล้องกับ จรุงจิตร์ งามไพบูลย์ (2560: 1) ได้กล่าวไว้ว่าพัฒนาการทางสังคมของเด็ก จะเริ่มเล่นสมมติง่าย ๆ ได้ และเริ่มรู้วิธีการใช้สิ่งของต่าง ๆ เด็กวัยนี้จะสามารถนั่งเล่นกับเด็กคนอื่นได้ แต่ยังต่างคนต่างเล่นอยู่ สามารถเล่นสมมติได้ซับซ้อนมากขึ้น รู้วิธีการเล่น และมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กคนอื่นๆ มากขึ้น

4) การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา วัยก่อนเรียนมีความต้องการหลาย ๆ อย่างบวกกับความอยากรู้อยากเห็น ช่างสงสัย จึงทำให้เด็กเกิดการซักถามบ่อย ผู้ใหญ่ควรให้การสนใจในการตอบ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

คำถาม อย่าใช้คำดุด่า เพราะอาจทำให้ส่งผลต่อพัฒนาการด้านความคิด และการกล้าแสดงออกในวัยต่อไป สอดคล้องกับ สุจิตรา สุคนธทรัพย์ และ รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2559: 7) เด็กสามารถใช้ภาษาได้ดี รู้จักชื่อตนเอง ชื่อพ่อแม่ รู้จักสิ่งของที่อยู่รอบตัว สีต่าง ๆ ชอบเล่า ชอบพูด ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสพูด ฟัง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ หรือฟังนิทานร่วมกับพ่อแม่ จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญามากยิ่งขึ้น เด็กก่อนวัยเรียนจะมีการพัฒนาทางภาษาและสติปัญญามากขึ้นตามลำดับ ทำให้เด็กยิ่งสนใจ และอยากรู้ อยากเห็น ในสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ทำให้เด็กชอบถามคำถามอยู่เรื่อย ๆ ว่าอะไร ทำไม เพราะอะไร ในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ผู้ใหญ่ควรตอบง่าย ๆ พอที่เด็กจะเข้าใจไม่ควรแสดงความรำคาญหรือดุว่าเด็กเป็นอันขาด เพราะอาจจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านความคิดและความกล้าแสดงออกของเด็กในวัยต่อไป (คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562: 1)

จากการศึกษาสรุปได้ว่า พัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1) พัฒนาการด้านร่างกาย 2) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้ปกครองจึงควรเข้าใจและตอบคำถามของเด็กอย่างเอาใจใส่ให้เหมาะกับวัยและสติปัญญาของเด็ก 3) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมเป็นวัยที่ต้องเสริมสร้างความเข้าใจกับสิ่งแวดล้อม มีบทบาทในการวางพื้นฐานพัฒนาการทางสังคม และ 4) พัฒนาการด้านสติปัญญา เด็กมีการสังเกต มีกระบวนการคิด มีการทำงานประสานระหว่างมือกับตา ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครองจึงควรส่งเสริมพัฒนาการทางกาย ทางอารมณ์และสังคม และสติปัญญาของเด็กอย่างใกล้ชิดเด็ก และควรมีความรู้และเข้าใจ การสังเกตความสามารถของเด็กในแต่ละด้าน พร้อมทั้งให้การกระตุ้นอย่างเหมาะสม เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น

4.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน

นักวิชาการระบุปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน ไว้ดังนี้

อังคณา ขันตรีจิตรานนท์ (2563: 17) ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน คือการให้เด็กเจริญเติบโตและมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนควรให้ความสำคัญ เนื่องจากเป็นวัยเริ่มต้นของชีวิต พัฒนาการเด็กจึงเป็นความรู้พื้นฐานที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสำหรับพ่อแม่ พัฒนาการที่เหมาะสมของลูกน้อยตามช่วงวัย พ่อแม่ผู้ปกครองควรเรียนรู้วิธีการส่งเสริมพัฒนาการเพื่อให้เด็กเจริญเติบโตและพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน ได้อย่างสมบูรณ์ตามวัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

นอกจากนั้นพ่อ แม่ ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมด้านโภชนาการ และการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างใกล้ชิด เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กเติบโตอย่างสมบูรณ์ทุกด้าน ในความเป็นจริงการเจริญเติบโตตามพัฒนาการของเด็ก ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการส่งเสริมด้านโภชนาการหรือการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่ผู้ปกครองเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก ได้แก่ ปัจจัยด้านพันธุกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (สุชา จันทร์เอม, 2542) ดังนี้

4.3.1 ปัจจัยด้านพันธุกรรม (Heredity)

ปัจจัยด้านพันธุกรรม คือ ปัจจัยภายในหรือสิ่งที่กำหนดขอบเขต ลักษณะ และขีดความสามารถของบุคคล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งพันธุกรรม หมายถึง การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิตจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งหรือเป็นการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน ตัวอย่างเช่น คนรุ่นพ่อแม่สามารถถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ไปสู่รุ่นลูกรุ่นหลานของตนได้ โดยสื่อที่ถ่ายทอดเป็นลักษณะประจำตัวไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 ลักษณะทางกาย มีลักษณะดังนี้

1) รูปลักษณะทางกาย เช่น ผมหยิก ตาเล็ก สีของตา สีของผม เป็นต้น

2) สัดส่วนของร่างกาย ได้แก่ รูปร่าง ความสูง อ้วน ผอม ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากพันธุกรรม เช่น เด็กชายและเด็กหญิงจะมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน ที่สังเกตได้ชัดเจน รวมไปถึงรูปลักษณะภายนอก เช่น สีผม สีผิว ชนิดของกลุ่มโลหิต โรคประจำตัวและต่อมต่างๆ ในร่างกาย

3) เพศ เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน ที่สังเกตได้ชัดเจน ได้แก่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยแรกเกิดเด็กผู้ชายจะมีพัฒนาการที่ดีเร็วกว่าเด็กผู้หญิงเล็กน้อย แต่ระยะต่อมาเด็กผู้หญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย

4) ความผิดปกติและโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคโลหิตจาง (Thalassemia) โรคด่างขาว โรคผิวหนังเกล็ดปลา ภาวะเลือดออกแล้วหยุดยาก (Hemophilia) หรือภาวะพร่องเอนไซม์ G-6-P-D เหล่านี้เป็นต้น

5) โรคประจำตัวและต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย ตัวอย่างเช่น การทำงานของต่อมไร้ท่อบางชนิดที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายกรณีต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกติโดยมีการขับฮอร์โมนออกมามากหรือน้อยเกินไป ก็จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตคือ อาจทำให้เด็กเจริญเติบโตเร็วกว่าปกติหรืออาจเตี้ยแคระไปเลยก็เป็นไปได้

6) สิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายมีผลต่อสัดส่วนของร่างกายมากกว่าพันธุกรรม

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

1.2 ลักษณะทางสติปัญญา ได้แก่ ความสามารถทางสมองหรือเชาว์ปัญญา เป็นความสามารถในการเรียนรู้ เช่น เด็กที่มีสติปัญญาหรือมีระดับเชาว์ปัญญาสูงจะเรียนรู้ได้เร็วกว่าเด็กที่มีระดับเชาว์ต่ำ โดยสังเกตได้จากการแสดงออก ตัวอย่างเช่น ความคล่องแคล่วว่องไว ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหาและการปรับตัวของเด็ก หรือการใช้แบบทดสอบวัดสติปัญญาที่เป็นวิธีทำให้ทราบระดับสติปัญญาได้อย่างชัดเจน

4.3.2 ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม (Natural Environment)

ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม มีผลต่อเด็กที่มีความแตกต่างกัน ทั้งการรับรู้และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ไม่เหมือนกัน ทำให้พัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กอาจเป็นไปคนละทิศทาง ดังนั้นสภาพแวดล้อมจึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ดังนี้

1) ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว เกี่ยวข้องกับการที่พ่อแม่ที่มีรายได้น้อยหรือมาก มีผลต่อการตอบสนองความต้องการที่จำเป็นสำหรับเด็กที่อาจไม่เพียงพอหรือเพียงพอ เด็กที่ถูกละเลยหรือไม่ถูกความต้องการตามพัฒนาการ อาจก่อให้เกิดผลเสียหรือผลดีทั้งทางร่างกาย อารมณ์และจิตใจ พัฒนาการอาจหยุดชะงักหรือมีพัฒนาการที่ดีได้

2) อาหารที่บริโภคในปัจจุบันพบว่า เรื่องของโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการอย่างมาก ทั้งนี้คนที่มีภาวะโภชนาการที่ดี มีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย จะได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการเป็นปัจจัยสำคัญในการปูพื้นฐานสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ในทางเดียวกันโภชนาการที่เด็กได้รับอย่างเหมาะสมจะช่วยให้พัฒนาการและการเตรียมความพร้อมของเด็กก่อนวัยเรียนในด้านต่าง ๆ เป็นไปอย่างราบรื่น เพราะเด็กที่มีภาวะทางโภชนาการดีจะสามารถเจริญเติบโตได้ตามเกณฑ์ในทางตรงกันข้ามเด็กที่ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนหรือมีภาวะทางโภชนาการ บกพร่อง จะส่งผลให้เด็กมีภูมิต้านทานโรคต่ำ สุขภาพอ่อนแอ ร่างกาย เจริญเติบโตช้า และมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ผิดไปจากเด็กที่มีสุขภาพปกติ

3) สภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในทุกด้าน โดยที่สภาพแวดล้อมทางสังคมนั้นรวมถึงเชื้อชาติ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนวิถีชีวิตที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ด้วย มีส่วนทำให้การพัฒนาของเด็กแตกต่างกัน เช่น หากบุคคลที่ต้องอยู่ในสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ในสังคมแออัด หรืออยู่

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ในครอบครัวที่แตกแยก ก็อาจทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ไม่สามารถดำเนินไปตามขั้นตอนที่ควรจะเป็นได้

4) การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง สัมพันธภาพภายในครอบครัวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการของมนุษย์ พ่อแม่เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็ก การอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด รวมทั้ง สัมพันธภาพความใกล้ชิดของบุคคลภายในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญ ในการสร้างบรรยากาศเพื่อส่งเสริมพัฒนาการให้เด็กมีสุขภาพจิตที่ดี เกิดความมั่นคงทางด้านอารมณ์และจิตใจ และทำให้เด็กเจริญเติบโตตามขั้นพัฒนาการได้อย่างเหมาะสมตามวัย โดยเฉพาะในวัยเด็ก รวมถึงวัยรุ่น ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูอย่างดี มีความเข้าอกเข้าใจในตัวเด็ก จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อม และมีวุฒิภาวะที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตต่อไป ในปัจจุบันสภาพแวดล้อมทางสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงมาก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ครอบครัว จะต้องมีบทบาทมากขึ้นในการอบรมเลี้ยงดูและสร้างความเข้าใจ ตลอดจนรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น ปัญหาการมั่วอบายมุขของวัยรุ่น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น

5) การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ เป็นภาวะที่เป็นตัวขัดขวางทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ เกิดการหยุดชะงัก ทั้งในลักษณะชั่วคราวหรือถาวร การเจ็บป่วยหรือการเกิดอุบัติเหตุ อาจทำให้เกิดความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้ป่วย และส่งผลกระทบต่อสังคมรอบข้างด้วย ผลกระทบเหล่านี้จะกระทบเป็นลูกโซ่ จนในที่สุดจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ดังนั้นบุคคลควรมีความระมัดระวังในการดูแลสุขภาพของตนเองไม่ให้เจ็บป่วย และไม่ประมาทจนเป็นสาเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

6) อากาศบริสุทธิ์และแสงแดด การที่ร่างกายของเด็กได้รับแสงแดดอ่อน ๆ และอากาศที่บริสุทธิ์ จะทำให้ร่างกายกระตุ้นการสังเคราะห์วิตามินดี และกระตุ้นการผลิตโปรตีนที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการในหลาย ๆ ด้าน เช่น ทำให้กระดูกและฟันของเด็กแข็งแรง

จากการศึกษาสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน คือปัจจัยที่สร้างให้เด็กเจริญเติบโตและมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ การส่งเสริมด้านโภชนาการ และการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างใกล้ชิด โดยมีปัจจัยด้านพันธุกรรมที่เป็นปัจจัยภายใน ประกอบด้วยลักษณะทางกาย และสติปัญญา และปัจจัยทางสภาพแวดล้อม เป็นปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย ฐานะทางเศรษฐกิจและ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

สังคมของครอบครัว อาหารที่บริโภคในปัจจุบัน สภาพแวดล้อมทางสังคม การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ และอากาศบริสุทธิ์และแสงแดด

สมมติฐานการวิจัย

1. ความรู้มีความสัมพันธ์และพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

2. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์และพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษากรอบแนวคิดการวิจัยเกี่ยวกับความรู้ของ (วนิสา องอาจ, 2559: 23; ศักรินทร์ สุวรรณเวหา, 2562: 17; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563: 1) แนวคิดการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของ (วิรัลพัชร มานิตศรศักดิ์, 2559: 13-14; ศรันย์ ยี่หลั่นสุวรรณ, 2558: 18-19) และแนวคิดพฤติกรรมการจัดอาหารของ (จุไรรัตน์ วัชรอาสน์, 2560: 2; ฝ่ายโภชนาการโรงพยาบาลศิริราช, 2556: 1; อบเชย วงศ์ทอง, 2560: 63)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Research) เพื่อศึกษาความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนอายุ 4-6 ปี โรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา กำหนดโรงเรียนที่มีนักเรียนวัยก่อนเรียน จำนวน 90 คนขึ้นไป ในปีการศึกษา 2565 ประกอบด้วย 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง จำนวน 4 โรง อำเภอยะหา จำนวน 2 โรง และ อำเภอธารโต จำนวน 1 โรง รวมทั้งหมด 1,187 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา จำนวน 291 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตาราง Determining Sample Size from a Given Population ของ Krejcie และ Morgan (Krejcie & Morgan, 1970: 608) ผู้วิจัยเก็บเพิ่มร้อยละ 5 เพิ่มอีก 14 คน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงเท่ากับ 305 คน ใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) ดังตารางที่ 1 โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

การคัดเข้าอาสาสมัคร คือ 1. เป็นผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

2. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

นอกจากนี้ผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากการเป็นอาสาสมัคร โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกออก ดังรายละเอียดนี้

การคัดออกอาสาสมัคร คือ 1. ตอบแบบทดสอบและแบบสอบถามไม่ครบตามที่กำหนด
2. ไม่สมัครใจให้ข้อมูล
3. ไม่อยู่ในช่วงเวลาเก็บข้อมูล

การถอนตัวอาสาสมัคร คือ 1. อาสาสมัครตัดสินใจออกจากโครงการ
2. อาสาสมัครไม่สามารถปฏิบัติตัวได้ตามข้อกำหนดของโครงการ

การยุติการวิจัย คือ 1. ผู้มีอำนาจยุติการวิจัย
2. ผู้วิจัยยุติการวิจัย

ตารางที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

อำเภอ / ชื่อโรงเรียน	กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	กลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วน
อำเภอเมือง		
1. โรงเรียนบ้านพร่อน	94	24
2. โรงเรียนอนุบาลยะลา	323	83
3. โรงเรียนนิบงชนูปถัมภ์	247	64
4. โรงเรียนบ้านนิบงพัฒนา	103	26
อำเภอยะหา		
5. โรงเรียนบ้านซีเยาะ	134	34
6. โรงเรียนบ้านลากอ	119	31
อำเภอธารโต		
7. โรงเรียนบ้านนิคมสร้างตนเองธารโต	167	43
รวม	**1,187**	**305**

ที่มา: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา (2565)

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบทดสอบ และแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ได้แก่ เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัว และช่องทางที่ได้รับข่าวสาร และเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open Ended) ได้แก่ อายุ จำนวนสมาชิกในครอบครัว

ตอนที่ 2 ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา เป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดถูก ผิด จำนวน 15 ข้อ ให้คะแนนดังนี้

ตอบถูก ให้ 1 คะแนน
ตอบผิด ให้ 0 คะแนน

ตอนที่ 3 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น
3 ระดับ จำนวน 15 ข้อ กำหนดการให้คะแนน ดังนี้

3 หมายถึง มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำ
2 หมายถึง มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง
1 หมายถึง มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารนาน ๆ ครั้ง

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ จำนวน 15 ข้อ กำหนดการให้คะแนน ดังนี้

3 หมายถึง มีการปฏิบัติเป็นประจำ
2 หมายถึง มีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง
1 หมายถึง มีการปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

การสร้างและทดสอบเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและทดสอบเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาขั้นตอนและเนื้อหาการสร้างแบบทดสอบ และแบบสอบถามจากตำรา เอกสาร งานวิจัย บทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม

2. ดำเนินการสร้างแบบทดสอบ และแบบสอบถามตามแนวทางที่ได้ศึกษา แล้วนำแบบทดสอบ และแบบสอบถาม นำเสนอกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเครื่องมือ และให้ข้อเสนอในการปรับปรุงแก้ไข

3. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบ และแบบสอบถามฉบับร่างที่ผ่านการพิจารณาจากกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบเพื่อให้แบบทดสอบ และแบบสอบถาม มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) (Payne, 2003: 345) ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์และนิยามศัพท์ที่ต้องการศึกษา โดยหาดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence Index : IOC) (Turner & Carlson, 2003: 168) กำหนดค่า IOC .50 ขึ้นไป แล้วจึงดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ โดยส่วนแบบทดสอบ และแบบสอบถามฉบับนี้มีค่า IOC อยู่ระหว่าง .67-1.00

4. แบบทดสอบ และแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบและหาความเชื่อมั่น (Reliability) (Best & Kahn, 2005: 286) ของแบบทดสอบโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปหาค่า KR 20 ของ Kuder & Richard (Fraenkel & Wallen, 2006: 159-160) ส่วนแบบสอบถามหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1990:193) แบบทดสอบด้านความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .70 แบบสอบถามด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85 และด้านพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 ซึ่งค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้คือ .70 ขึ้นไป (พรรณี ลีกิจวัฒนะ, 2559: 120) ผู้วิจัยจึงนำแบบทดสอบ และแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านพร่อน โรงเรียนอนุบาลยะลา โรงเรียนนิบงชนูปถัมภ์ โรงเรียนบ้านนิบงพัฒนา โรงเรียนบ้านซีเยาะ โรงเรียนบ้านลากอ และโรงเรียนบ้านนิคมสร้างตนเองธารโต ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ประจำปีการศึกษา 2565

2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยแบบทดสอบ และแบบสอบถามด้วยตนเอง และทางไปรษณีย์ โดยแจกแบบทดสอบให้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนที่มีอายุ 3-6 ปี โรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 ถึง 15 มิถุนายน พ.ศ. 2566 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบทดสอบ และแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสิ้น จำนวน 305 ชุด ได้รับแบบทดสอบและแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 305 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบ และแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบแล้วมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ได้แก่ เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัว และช่องทางที่ได้รับข่าวสาร ส่วนเป็นแบบทดสอบแบบปลายเปิด (Open Ended) ได้แก่ อายุ จำนวนสมาชิกในครอบครัว วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

2. ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง โรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดยะลา เป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดถูก ผิด มีข้อคำถามเชิงบวก 10 ข้อ และมีข้อคำถามเชิงลบ 5 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

กำหนดการให้คะแนนความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ดังนี้

ข้อความที่ถูก			ข้อความที่ผิด		
ถูก ให้คะแนน	1	คะแนน	ถูก ให้คะแนน	0	คะแนน
ผิด ให้คะแนน	0	คะแนน	ผิด ให้คะแนน	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลผลคะแนน

ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนมีคะแนนต่ำสุด 0 คะแนน และสูงสุด 15 คะแนน จึงได้จัดกลุ่มคะแนนออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์พิจารณาความกว้างของอันตรภาคชั้น (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2549: 65) ดังนี้

คะแนนเต็ม 11-15 หมายถึง มีความรู้การจัดอาหารอยู่ในระดับดี

คะแนนเต็ม 6-10 หมายถึง มีความรู้การจัดอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเต็ม 0-5 หมายถึง มีความรู้การจัดอาหารอยู่ในระดับน้อย

3. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง โรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดยะลา เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

กำหนดการให้คะแนนการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหาร ดังนี้

มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำ ได้คะแนน	3	คะแนน
มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง ได้คะแนน	2	คะแนน
มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารนาน ๆ ครั้ง ได้คะแนน	1	คะแนน

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

เกณฑ์การแปลผลคะแนน

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารมีคะแนนต่ำสุด 0 คะแนน และสูงสุด 45 คะแนน จึงได้จัดกลุ่มคะแนนออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์พิจารณาความกว้างของอันตรภาคชั้น (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2549: 65) ดังนี้

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหาร จำนวน มีเกณฑ์คะแนนดังนี้

2.34- 3.00 หมายถึง รับรู้ข่าวสารเป็นประจำ

1.67-2.33 หมายถึง รับรู้ข่าวสารเป็นบางครั้ง

1.00-1.66 หมายถึง รับรู้ข่าวสารนาน ๆ ครั้ง

4. พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง โรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดยะลา เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

กำหนดการให้คะแนนพฤติกรรมการจัดอาหาร ดังนี้

มีการปฏิบัติเป็นประจำ ได้คะแนน	3	คะแนน
มีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง ได้คะแนน	2	คะแนน
มีการปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ได้คะแนน	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลผลคะแนน

พฤติกรรมการจัดอาหารมีคะแนนต่ำสุด 0 คะแนน และสูงสุด 45 คะแนน จึงได้จัดกลุ่มคะแนนออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์พิจารณาความกว้างของอันตรภาคชั้น (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2549: 65) ดังนี้

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

พฤติกรรมการจัดอาหาร มีเกณฑ์คะแนนดังนี้

2.34- 3.00 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ

1.67-2.33 หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

1.00-1.66 หมายถึง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง

5. ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และในการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้เกณฑ์ของ Borg's Descriptors (ผ่องพรรณ ตรัยมงคลกูล และสุภาพ ฉัตราภรณ์, 2555: 104) ดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	**คำบรรยาย**
สูงกว่า 0.85	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูงมาก
0.65 – 0.85	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง
0.35 – 0.64	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง
0.20 – 0.34	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ
ต่ำกว่า 0.20	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก

หลักการพื้นฐานของจริยธรรมการวิจัย

สถานวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2565: 1) ได้อธิบายเกี่ยวกับจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ไว้ว่าการดำเนินการทุกขั้นตอนของการวิจัย ผู้วิจัยจะต้องคำนึงถึงหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทั้ง 3 ข้อ ได้แก่ ดังนี้

หลักความเคารพในบุคคล (Respect for person) โดยการให้ข้อมูลอย่างครบถ้วนจนผู้ที่ได้รับเชิญให้เข้าร่วมในการวิจัยเข้าใจเป็นอย่างดี และตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยจะเคารพความเป็นส่วนตัวและการเก็บรักษาความลับของอาสาสมัครผู้รับการวิจัย โดยในแบบบันทึกข้อมูลจะไม่มีข้อมูลที่บ่งชี้ (Identifiers) ถึงอาสาสมัครผู้รับการวิจัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

หลักการให้ประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดอันตราย (Beneficence/non-maleficence) อาสาสมัครผู้รับการวิจัยจะไม่ได้รับประโยชน์ใด ๆ อาจเกิดความเสี่ยงต่ออาสาสมัครผู้รับการวิจัยเพียงเล็กน้อย คือ ความลับของอาสาสมัครผู้รับการวิจัยอาจถูกเปิดเผย ผู้วิจัยจะเก็บรักษาความลับของอาสาสมัครผู้รับการวิจัยเป็นอย่างดี

หลักความยุติธรรม (Justice) คือ มีเกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออกชัดเจน มีการกระจายประโยชน์และความเสี่ยงอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีอคติ

โครงการวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์อนุมัติเมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2566 เลขที่รับรอง COE No. COE66/041 โดยงานวิจัยในครั้งนี้จะคำนึงถึงหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทางสังคมศาสตร์ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) หลักความเคารพในบุคคล (Respect for Person) เช่น ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้สิทธิในการทำแบบทดสอบหรือปฏิเสธการเข้าร่วมงานวิจัย หากผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องการข้อมูลเพิ่มเติมผู้วิจัยยินดีให้รายละเอียดตามที่ต้องการและข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้ถือเป็นความลับ 2) หลักการให้ประโยชน์โดยไม่ก่อให้เกิดอันตราย (Beneficence / Non-Maleficence) เช่น ผู้วิจัยไม่บังคับให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทำการใด ๆ โดยไม่สมัครใจที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงทั้งในด้านจิตใจ และชื่อเสียงของผู้เข้าร่วมการวิจัย และ 3) หลักความรับผิดชอบ (Responsibility) เช่น ผู้วิจัยต้องมีความรับผิดชอบกับสิ่งที่ศึกษา ดำเนินการทำงานวิจัยด้วยความรอบคอบเที่ยงตรงเท่าเทียมกันไม่อคติ และมีจิตสำนึกที่ดีต่อการทำวิจัยเพื่อความความสำเร็จ และก้าวหน้าทางวิชาการ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา แบ่งการนำเสนองานวิจัยเป็น 5 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

ตอนที่ 3 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา จำนวน 305 คน ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล มีดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 2)

เพศ

ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน เกือบสี่ในห้า (79.00%) เป็นเพศหญิง จำนวน 241 คน และที่เหลือเป็นเพศชาย (21.00%) จำนวน 64 คน

อายุ

ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน เกือบสองในสี่ (49.80%) มีอายุ 31-40 ปี จำนวน 152 คน รองลงมาคือ มากกว่าหนึ่งในห้า (24.30%) มีอายุระหว่าง 41-50 ปี จำนวน 74 คน มากกว่าหนึ่งในห้า (22.00%) มีอายุ 30 ปี หรือต่ำกว่า จำนวน 67 คน และส่วนน้อย (3.90%) มีอายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 12 คน ทั้งนี้อายุเฉลี่ย 36.87 ปี อายุน้อยที่สุด 21 ปี และอายุมากสุด 64 ปี

จำนวนสมาชิกในครอบครัว

ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน ส่วนใหญ่ (70.20%) มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4-6 คน จำนวน 214 คน รองลงมา หนึ่งในห้า (22.00%) มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 1-3 คน จำนวน 67 คน และส่วนน้อย ร้อยละ 6.90 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 7-9 คน จำนวน 21 คน และ ร้อยละ 0.90 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว มากกว่า 9 คน ขึ้นไป ตามลำดับ

สถานภาพ

ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน ส่วนใหญ่ (86.20%) มีสถานภาพสมรส จำนวน 263 คน รองลงมาสัดส่วนใกล้เคียงกัน ร้อยละ 8.20 มีสถานภาพโสด จำนวน 25 คน และ ร้อยละ 5.60 มีสถานภาพหย่าร้าง จำนวน 17 คน ตามลำดับ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ระดับการศึกษา

ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน เกินครึ่ง (52.50%) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 160 คน รองลงมา หนึ่งในสี่ (25.20%) จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 77 คน และในสัดส่วนใกล้เคียงกัน จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 8.90 จำนวน 27 คน จบการศึกษาระดับอื่นๆ ร้อยละ 8.20 จำนวน 25 คน ได้แก่ ปริญญาโท อนุปริญญา ปวช. ปวส. ตามลำดับ และจบการศึกษาระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 5.20 จำนวน 16 คน ตามลำดับ

อาชีพ

ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน เกือบหนึ่งในสาม (31.80%) อาชีพข้าราชการ จำนวน 97 คน รองลงมา ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน เกือบหนึ่งในห้า (25.90%) อาชีพรับราชการทั่วไป จำนวน 79 คน และ มีอาชีพแม่บ้าน (24.30%) จำนวน 74 คน ตามลำดับ และในสัดส่วนที่เหลือ คือ ทำอาชีพอื่นๆ (11.50%) จำนวน 35 คน ได้แก่ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเอกชน ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว พนักงานบริษัท นักศึกษา ครู พนักงานออกแบบ พนักงานธนาคาร ตามลำดับ และทำไร่ทำสวน (6.50%) จำนวน 20 คน

รายได้ต่อเดือน

ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน มากกว่าหนึ่งในสี่ (27.90%) มีรายได้ 5,000-10,000 บาทต่อเดือน จำนวน 85 คน รองลงมา ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (25.20%) มีรายได้มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไปต่อเดือน จำนวน 77 คน มีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาทต่อเดือน (23.60%) จำนวน 72 คน และมีรายได้ 10,000-20,000 บาทต่อเดือน (23.30%) จำนวน 71 คน ตามลำดับ

ช่องทางที่ได้รับข่าวสาร

ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน ส่วนใหญ่ (85.60%) ใช้ช่องทางโซเชียลมีเดีย (เฟสบุ๊ค/ไลน์/ Instagram/Youtube) จำนวน 261 คน รองลงมา มากกว่าหนึ่งในสอง (56.70%) ใช้ช่องทางโทรทัศน์ จำนวน 173 คน มากกว่าหนึ่งในสาม (32.50%) ใช้ช่องทางเว็บไซต์ จำนวน 99 คน มากกว่าหนึ่งในห้า (21.30%) ใช้ช่องทางหนังสือ นิตยสาร จำนวน 65 คน และเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ใช้ช่องทางอื่นๆ (1.30%) จำนวน 4 คน ได้แก่ ผู้ปกครอง (คุณยาย/กลุ่มเพื่อน) คุณครูที่โรงเรียน จดหมายข่าว ตามลำดับ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

(n = 305)

ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<u>เพศ</u>		
หญิง	241	79.00
ชาย	64	21.00
รวม	305	100.00
<u>อายุ</u>		
30 ปี หรือต่ำกว่า	67	22.00
31-40 ปี	152	49.80
41-50 ปี	74	24.30
51 ปีขึ้นไป	12	3.90
รวม	305	100.00
$\bar{x}$ = 36.87 ปี		
Range = 21-64 ปี		
Mode = 32 ปี		
Minimum = 21 ปี		
Maximum = 64 ปี		
<u>จำนวนสมาชิกในครอบครัว</u>		
1-3 คน	67	22.00
4-6 คน	214	70.20
7-9 คน	21	6.90
มากกว่า 9 คน	3	0.90
รวม	305	100.00
$\bar{x}$ = 4.50 คน		
Range = 1-11 คน		

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 305)

ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
Mode = 4 คน		
Minimum = 1 คน		
Maximum = 11 คน		
<u>สถานภาพ</u>		
โสด	25	8.20
สมรส	263	86.20
หย่าร้าง	17	5.60
รวม	305	100.00
Mode = สมรส		
<u>ระดับการศึกษา</u>		
ต่ำกว่า มัธยมศึกษาปีที่ 3	16	5.20
มัธยมศึกษาปีที่ 3	27	8.90
มัธยมศึกษาปีที่ 6	77	25.20
ปริญญาตรี	160	52.50
อื่นๆ... ได้แก่	25	8.20
ปวช.	1	0.40
ปวส.	5	1.60
อนุปริญญา	5	1.60
ปริญญาโท	14	4.40
รวม	305	100.00

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 305)

ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<u>อาชีพ</u>		
แม่บ้าน	74	24.30
ทำไร่/ทำสวน	20	6.50
ข้าราชการ	97	31.80
รับจ้างทั่วไป	79	25.90
อื่นๆ...ได้แก่	35	11.50
เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเอกชน	1	0.30
ค้าขาย	14	4.60
ธุรกิจส่วนตัว	7	2.30
พนักงานบริษัท	5	1.70
นักศึกษา	1	0.30
ครู	4	1.30
พนักงานออกแบบ	1	0.30
พนักงานธนาคาร	2	0.70
รวม	305	100.00
<u>รายได้ต่อเดือน</u>		
ไม่เกิน 5,000 บาท	72	23.60
5,001-10,000 บาท	85	27.90
10,001-20,000 บาท	71	23.30
มากกว่า 20,000 บาท ขึ้นไป	77	25.20
รวม	305	100.00

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n=305)

ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
*ช่องทางที่ได้รับข่าวสาร		
โทรทัศน์	173	56.70
หนังสือ/นิตยสาร	65	21.30
โซเชียลมีเดีย (เฟสบุ๊ค/ไลน์/ Instagram /Youtube)	261	85.60
เว็บไซต์	99	32.50
อื่นๆ...ได้แก่	4	1.30
คุณครูที่โรงเรียน	1	0.30
จดหมายข่าว	1	0.30
ผู้ปกครอง (คุณยาย/กลุ่มเพื่อน)	2	0.70

*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

ความรู้การจัดอาหารในภาพรวม

การศึกษาความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ได้แบ่งเกณฑ์ในการประเมินความรู้ ออกเป็น 3 ระดับ คือ มีความรู้เกี่ยวการจัดอาหารอยู่ในระดับดี ระดับปานกลาง และระดับน้อย ผลการวิเคราะห์ความรู้การจัดอาหารในภาพรวมดังนี้ (ตารางที่ 3)

จากการศึกษาความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 11.80) โดยเกือบสามในสี่ (73.80%) มีความรู้อยู่ในระดับดี รองลงมา คือ หนึ่งในสี่ (25.20%) มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง และมีเพียงร้อยละ 1.0 มีความรู้อยู่ในระดับน้อย (ตารางที่ 3)

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 3 ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

(n = 305)

ผลรวมข้อ	ระดับการจัดอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	ความรู้การจัดอาหารโดยภาพรวม		
1-15	ความรู้ระดับดี	225	73.80
	(ช่วงคะแนนรวม 11-15 คะแนน)		
	ความรู้ระดับปานกลาง	77	25.20
	(ช่วงคะแนนรวม6-10 คะแนน)		
	ความรู้ระดับน้อย	3	1.00
	(ช่วงคะแนนรวม 0-5 คะแนน)		
	$\bar{X}$= 11.80 (ความรู้ระดับดี)		
	(คะแนนรวม 15 คะแนน)		
	Minimum = 5 คะแนน		
	Maximum = 15 คะแนน		
	รวม	305	100.00

การศึกษาความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ได้แบ่งเกณฑ์ในการประเมินความรู้ออกเป็น 2 ระดับ คือตอบถูก (1 คะแนน) และตอบผิด (0 คะแนน) ผลการวิเคราะห์ความรู้การจัดอาหารของผู้ปกครองมีการจำแนกเป็นรายข้อดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 4)

การศึกษาความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบถูกร้อยละ 90.00 ขึ้นไป มีจำนวน 7 ประเด็น ตอบถูกร้อยละ 80.00–89.90 มีจำนวน 2 ประเด็น ตอบถูกร้อยละ 70.0-79.9 มีจำนวน 1 ประเด็น ตอบถูกร้อยละ 60.00-69.90 มีจำนวน 4 ประเด็น และตอบถูกต่ำกว่าร้อยละ 60 มีจำนวน 1 ประเด็น (ตารางที่ 4)

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

เมื่อพิจารณาระดับความรู้ในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองมีความรู้การจัดอาหารของเด็กด้วยการตอบคำถามที่ถูก ทั้งหมด 15 ข้อ โดยเรียงระดับคะแนนสูงสุด คือ ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และฟัน (97.00%) รองลงมา คือ ผู้ปกครองควรจัดผักใบเขียว และผักอื่น ๆ หลากหลายสีสัน เพื่อเพิ่มความน่าสนใจในการรับประทานอาหาร (96.10%) ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ให้เพียงพอในทุกวัน (95.10%) ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีความสวยงาม สร้างสรรค์ และมีประโยชน์ (93.80%) ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภท เนื้อสัตว์ แป้ง ไขมันดี ผักหรือผลไม้สดทุกวัน (91.80%) ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทนมชนิดจืดให้ดื่มเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (90.50%) ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทนมชนิดจืดให้ดื่มเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (90.50%)

ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีแตกต่างและหลากหลาย เช่น มีลักษณะนุ่ม กรอบ เหลว เป็นต้น (82.60%) ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทเครื่องดื่มหรือขนมที่มีรสชาติหวานจัด (80.70%) ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีพลังงานในปริมาณสูงให้กับเด็ก (79.70%) ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีสารอาหารประเภทเดียวซ้ำกันในแต่ละวัน (68.20%) ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทของทอดหรือของมัน เนื้อสัตว์ ติดมัน เพื่อให้มีรสชาติอร่อย (68.20%) ผู้ปกครองควรจัดทำอาหารที่มีรสชาติที่เข้มข้น ช่วยกระตุ้นให้ในการรับประทานอาหารมากขึ้น (63.60%) ผู้ปกครองควรจัดอาหาร โดยสับอาหารให้ละเอียดหรือต้มจนเปื่อย (63.60%) และผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีความเจริญเติบโต (24.30%) (ตารางที่ 4)

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 4 ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา (n = 305)

ข้อที่	ความรู้การจัดอาหาร	ระดับคะแนน	
		ถูก จำนวน (ร้อยละ)	ผิด จำนวน (ร้อยละ)
1.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีพลังงานในปริมาณสูงให้กับเด็ก	243 (79.70)	62 (20.30)
2.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ให้เพียงพอในทุกวัน	290 (95.10)	15 (4.90)
*3.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีสารอาหารประเภทเดียวซ้ำกันในแต่ละวัน	208 (68.20)	97 (31.80)
4.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และฟัน	296 (97.00)	9 (3.00)
*5.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีความเจริญเติบโต	74 (24.30)	231 (75.70)
6.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภท เนื้อสัตว์ แป้ง ไขมันดี ผัก หรือผลไม้สดทุกวัน	280 (91.80)	25 (8.20)
7.	ผู้ปกครองควรจัดผักใบเขียว และผักอื่น ๆ หลากหลายสีสัน เพื่อเพิ่มความน่าสนใจในการรับประทานอาหาร	293 (96.10)	12 (3.90)
*8.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทของทอดหรือของมัน เนื้อสัตว์ ติดมัน เพื่อให้มีรสชาติอร่อย	208 (68.20)	97 (31.80)
9.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทนมชนิดจืดให้ดื่มเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	276 (90.50)	29 (9.50)
*10.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทเครื่องดื่มหรือขนมที่มีรสชาติหวานจัด	246 (80.70)	59 (19.30)

หมายเหตุ: *ข้อความที่ผิด

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 305)

ข้อที่	ความรู้การจัดอาหาร	ระดับคะแนน ถูก จำนวน (ร้อยละ)	ระดับคะแนน ผิด จำนวน (ร้อยละ)
11.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีแตกต่างและหลากหลาย เช่น มีลักษณะนุ่ม กรอบ เหลว เป็นต้น	252 (82.60)	53 (17.40)
12.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีความสวยงาม สร้างสรรค์ และมีประโยชน์	286 (93.80)	19 (6.20)
*13.	ผู้ปกครองควรจัดทำอาหารที่มีรสชาติที่เข้มข้น ช่วยกระตุ้นให้ในการรับประทานอาหารมากขึ้น	194 (63.60)	111 (36.40)
14.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารให้น่ารับประทานมีกลิ่นหอม	259 (84.90)	46 (15.10)
15.	ผู้ปกครองควรจัดอาหารโดยสับอาหารให้ละเอียดหรือต้มจนเปื่อย	194 (63.60)	111 (36.40)

หมายเหตุ: *ข้อความที่ผิด

ตอนที่ 3 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารในภาพรวมและรายข้อ

ศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ได้แบ่งเกณฑ์ในการประเมินความรู้ภาพรวม ออกเป็น 3 ระดับ คือ รับรู้ข่าวสารเป็นประจำ ($\bar{X}$ = 2.34 – 3.00) เป็นบางครั้ง ($\bar{X}$ = 1.67 – 2.33) และนานๆครั้ง ($\bar{X}$ = 1.00 – 1.66) ผลการวิเคราะห์การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารในภาพรวม ดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 5)

ผลการวิเคราะห์การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับเป็นบางครั้ง ($\bar{X}$ = 2.28) มากกว่าสองในห้า (48.20%) มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง รองลงมามากกว่าหนึ่งในสาม (43.30%)

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำ และมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารนานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 8.50 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาลจังหวัดยะลา

(n = 305)

ผลรวมข้อ	ระดับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1-15	**<u>การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารโดยภาพรวม</u>**		
	2.34 – 3.00 รับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำ	132	43.30
	1.67 – 2.33 รับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง	147	48.20
	1.00 – 1.66 รับรู้ข้อมูลข่าวสารนาน ๆ ครั้ง	26	8.50
	รวม	305	100.00
	$\bar{X}$ = 2.28 มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง		
	S.D. = 0.42		
	Minimum = 1.07 คะแนน		
	Maximum = 3.00 คะแนน		

ผลการวิเคราะห์การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองได้แบ่งเกณฑ์ในการประเมินการรับรู้ข้อมูลข่าวสารรายข้อออกเป็น 3 ระดับ คือ เป็นประจำ ($\bar{X}$ = 2.34-3.00) เป็นบางครั้ง ($\bar{X}$ = 1.67-2.33) และนาน ๆ ครั้ง ($\bar{X}$ = 1.00-1.66 คะแนน) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ จำนวน 15 ประเด็น พบว่า (ตารางที่ 6)

ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร**เป็นประจำ** จำนวน 4 ข้อ โดยเรียงคะแนนเฉลี่ยจากสูงมาต่ำ ได้แก่ รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากการดูสื่อออนไลน์ ($\bar{X}$ = 2.49) นำความรู้จากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อนำมาปรับใช้ในการประกอบอาหาร ($\bar{X}$ = 2.49) เปิดรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ขณะสภาพจิตใจผ่องใส ($\bar{X}$ = 2.41) และสรรหาช่องทางรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ($\bar{X}$ = 2.39) ตามลำดับ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร**เป็นบางครั้ง** จำนวน 11 ข้อ โดยเรียงคะแนนเฉลี่ยจากสูงไปหาต่ำ ได้แก่ ติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ($\bar{X}$ = 2.33) คัดเลือกข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ($\bar{X}$ = 2.33) มีการตั้งข้อการสังเกตเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนก่อนตัดสินใจเชื่อ ($\bar{X}$ = 2.31) สามารถจำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ($\bar{X}$ = 2.30) ท่านติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ($\bar{X}$ = 2.30) อ่านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ($\bar{X}$ = 2.27) รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากการเล่าสู่กันฟัง ($\bar{X}$ = 2.19) มีการตีความหรือวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโลกของการเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 2.15) รับรู้ข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากรายการโทรทัศน์หรือวิทยุ ($\bar{X}$ = 2.14) ตีความหรือวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนผสมผสานกับประสบการณ์หรือความเชื่อเดิม ๆ ($\bar{X}$ = 2.10) และอ่านเอกสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากสิ่งพิมพ์แหล่งที่ให้ความรู้ เช่น หนังสือ นิตยสาร บทความ เป็นต้น ($\bar{X}$ = 2.05) ตามลำดับ (ตารางที่ 6)

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 6 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

(n = 305)

ข้อที่	การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง	ระดับการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร			$\bar{x}$	S.D.
		เป็นประจำ จำนวน (ร้อยละ)	เป็นบางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นาน ๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)		
1.	ท่านรับข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากรายการโทรทัศน์หรือวิทยุ	96 (31.50)	157 (51.50)	52 (17.00)	2.14	0.68
2.	ท่านอ่านเอกสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากสิ่งพิมพ์แหล่งที่ให้ความรู้ เช่น หนังสือ นิตยสาร บทความ เป็นต้น	84 (27.50)	151 (49.50)	70 (23.00)	2.05	0.71
3.	ท่านรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากการดูสื่อออนไลน์	170 (55.70)	115 (37.70)	20 (6.60)	2.49	0.62
4.	ท่านรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากการเล่าสู่กันฟัง	105 (34.40)	154 (50.50)	46 (15.10)	2.19	0.68
5.	ท่านมีการตีความหรือวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโลกของการเปลี่ยนแปลง	92 (30.10)	167 (54.80)	46 (15.10)	2.15	0.66

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 305)

ข้อที่	การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง	ระดับการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร			$\bar{x}$	S.D.
		เป็นประจำ จำนวน (ร้อยละ)	เป็นบางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นาน ๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)		
6.	ท่านตีความหรือวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนผสมผสานกับประสบการณ์หรือความเชื่อเดิม ๆ	78 (25.60)	180 (59.00)	47 (15.40)	2.10	0.63
7.	ท่านมีการตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนก่อนตัดสินใจเชื่อ	122 (40.00)	157 (51.50)	26 (8.50)	2.31	0.62
8.	ท่านสามารถจำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	115 (37.70)	165 (54.10)	25 (8.20)	2.30	0.61
9.	ท่านติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	127 (41.60)	151 (49.50)	27 (8.90)	2.33	0.63

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 305)

ข้อที่	การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง	ระดับการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร			$\bar{x}$	S.D.
		เป็นประจำ จำนวน (ร้อยละ)	เป็นบางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นาน ๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)		
10.	ท่านติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	130 (42.60)	135 (44.30)	40 (13.10)	2.30	0.69
11.	ท่านอ่านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง	123 (40.30)	140 (45.90)	42 (13.80)	2.27	0.69
12.	ท่านเปิดรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ขณะสภาพจิตใจผ่องใส	149 (48.90)	132 (43.20)	24 (7.90)	2.41	0.63
13.	ท่านสรรหาช่องทางรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	139 (45.50)	146 (47.90)	20 (6.60)	2.39	0.61
14.	ท่านคัดเลือกข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	129 (42.20)	149 (48.90)	27 (8.90)	2.33	0.63

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 305)

ข้อที่	การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง	ระดับการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร			$\bar{x}$	S.D.
		เป็นประจำ จำนวน (ร้อยละ)	เป็นบางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นาน ๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)		
15.	ท่านนำความรู้จากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อนำมาปรับใช้ในการประกอบอาหาร	164 (53.80)	126 (41.30)	15 (4.90)	2.49	0.59

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

พฤติกรรมการจัดอาหารในภาพรวมและรายข้อ

ศึกษาพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ได้แบ่งเกณฑ์ในการประเมินความรู้ ออกเป็น 3 ระดับ คือ พฤติกรรมการจัดอาหารเป็นประจำ ($\bar{x}$ = 2.34 – 3.00) เป็นบางครั้ง ($\bar{x}$ = 1.67 – 2.33) และนานๆครั้ง ($\bar{x}$ = 1.00 – 1.66) ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดอาหารในภาพรวม ดังนี้ (ตารางที่ 7)

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ($\bar{x}$ = 2.36) มากกว่าครึ่งหนึ่ง (50.10%) มีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง รองลงมาเกือบสองในสี่ (49.20%) มีการปฏิบัติเป็นประจำ และมีการปฏิบัตินานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 0.70 (ตารางที่ 7)

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 7 พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล

(n = 305)

ผลรวมข้อ	ระดับพฤติกรรมการจัดอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1-15	**<u>พฤติกรรมการจัดอาหารโดยภาพรวม</u>**		
	2.34 – 3.00 มีการปฏิบัติเป็นประจำ	150	49.20
	1.67 – 2.33 มีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง	153	50.10
	1.00 – 1.66 มีการปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	2	0.70
	รวม	305	100.00
	$\bar{X}$ = 2.36 มีการปฏิบัติเป็นประจำ		
	S.D. = 0.34		
	Minimum = 1.47 คะแนน		
	Maximum = 3.00 คะแนน		

การศึกษาพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ได้แบ่งเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมการจัดอาหารออกเป็น 3 ระดับ คือมีการปฏิบัติเป็นประจำ ($\bar{X}$ = 2.34 – 3.00) ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ($\bar{X}$ = 1.67 – 2.33) และปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ($\bar{X}$ = 1.00 – 1.66) ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดอาหารของผู้ปกครองมีการจำแนกเป็นรายข้อดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 8)

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ จำนวน 15 ประเด็น ทั้งเชิงบวก และเชิงลบ พบว่า (ตารางที่ 8)

ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนมีพฤติกรรมการจัดอาหาร **ปฏิบัติเป็นประจำ** จำนวน 9 ข้อ โดยเรียงคะแนนเฉลี่ยจากสูงไปหาต่ำ ได้แก่ จัดอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ น้ำนมและผลิตภัณฑ์นม ($\bar{X}$ = 2.62) เป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย ($\bar{X}$ = 2.60) จัดอาหารที่ให้พลังงาน มีโปรตีน แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ ($\bar{X}$ = 2.54) ท่านจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนได้ครบทั้ง 5 หมู่ ($\bar{X}$ = 2.51) หลีกเลี่ยงการจัดอาหารปรุงไม่สุก หรือสุก ๆ ดิบ ๆ ($\bar{X}$ = 2.41) หลีกเลี่ยงการจัดเครื่องดื่มประเภทน้ำชา และกาแฟ ($\bar{X}$ = 2.39) หลีกเลี่ยงการจัดอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด ($\bar{X}$ = 2.38) หลีกเลี่ยงการจัดอาหารหมักดอง ($\bar{X}$ = 2.38)

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ท่านให้เด็กรับประทานผลไม้สดทุกวัน เช่น มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น ($\bar{x}$ = 2.36) ตามลำดับ (ตารางที่ 8)

ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนมีพฤติกรรมการจัดอาหาร **ปฏิบัติเป็นบางครั้ง** จำนวน 6 ข้อ โดยเรียงคะแนนเฉลี่ยจากสูงไปหาต่ำ ได้แก่ จัดผักให้มีหลากหลายสีสันเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ เช่น ผักสีส้ม สีเขียว สีม่วง สีเหลือง สีขาว ($\bar{x}$ = 2.40) จัดตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจ ($\bar{x}$ = 2.28) ปรุงแต่ง รูป รส กลิ่น และสีของอาหารตามธรรมชาติ ($\bar{x}$ = 2.28) ให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร เช่น ขนมปังทาแยม ตอกไข่ใส่จานหรือการหั่นผัก ($\bar{x}$ = 2.23) *ไม่ได้จัดอาหารที่เฉพาะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ($\bar{x}$ = 2.02) และ*มีปัญหาเศรษฐกิจทำให้ไม่สามารถจัดอาหารได้ตามลักษณะ ที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับในแต่ละวัน ($\bar{x}$ = 2.02) ตามลำดับ (ตารางที่ 8)

หมายเหตุ: *ข้อความเชิงลบ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 8 พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

(n = 305)

ข้อที่	พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง	ระดับพฤติกรรมการจัดอาหาร			$\bar{x}$	S.D.
		ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ปฏิบัติบางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)		
1.	ท่านจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนได้ครบทั้ง 5 หมู่	163 (53.40)	134 (43.90)	8 (2.70)	2.51	0.55
2.	ท่านจัดผักให้มีหลากหลายสีสันเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ เช่น ผักสีส้ม สีเขียว สีม่วง สีเหลือง สีขาว	138 (45.30)	152 (49.80)	15 (4.90)	2.40	0.58
3.	ท่านจัดอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ น้ำนมและผลิตภัณฑ์นม	196 (64.30)	101 (33.10)	8 (2.60)	2.62	0.54
4.	ท่านจัดอาหารที่ให้พลังงาน มีโปรตีน แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ	174 (57.10)	123 (40.30)	8 (2.60)	2.54	0.55
5.	ท่านจัดตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจ	110 (36.10)	169 (55.40)	26 (8.50)	2.28	0.61
6.	ท่านปรุงแต่ง รูป รส กลิ่นและสีของอาหารตามธรรมชาติ	119 (39.00)	153 (50.20)	33 (10.80)	2.28	0.65

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 8 (ต่อ)

(n = 305)

ข้อที่	พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง	ระดับพฤติกรรมการจัดอาหาร			$\bar{x}$	S.D.
		ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ปฏิบัติบางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)		
7.	ท่านให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร เช่น ขนมปังทาแยม ตอกไข่ใส่จาน หรือการหั่นผัก	118 (38.70)	140 (45.90)	47 (15.40)	2.23	0.70
8.	ท่านหลีกเลี่ยงการจัดอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด	170 (55.80)	80 (26.20)	55 (18.00)	2.38	0.77
9.	ท่านหลีกเลี่ยงการจัดเครื่องดื่มประเภทน้ำชาและกาแฟ	181 (59.30)	61 (20.00)	63 (20.70)	2.39	0.80
10.	ท่านหลีกเลี่ยงการจัดอาหารหมักดอง	180 (59.00)	62 (20.30)	63 (20.70)	2.38	0.81
11.	ท่านหลีกเลี่ยงการจัดอาหารปรุงไม่สุก หรือสุก ๆ ดิบ ๆ	185 (60.70)	61 (20.00)	59 (19.30)	2.41	0.79
12.*	ท่านไม่ได้จัดอาหารที่เฉพาะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	80 (26.20)	152 (49.80)	73 (24.00)	2.02	0.71

หมายเหตุ: *ข้อคำถามเชิงลบ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางที่ 8 (ต่อ)

(n = 305)

ข้อที่	พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง	ระดับพฤติกรรมการจัดอาหาร			$\bar{x}$	S.D.
		ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ปฏิบัติบางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)		
13.	ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย	192 (63.00)	105 (34.40)	8 (2.60)	2.60	0.54
14.*	ท่านมีปัญหาเศรษฐกิจทำให้ไม่สามารถจัดอาหารได้ตามลักษณะ ที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับในแต่ละวัน	90 (29.50)	132 (43.30)	83 (27.20)	2.02	0.75
15.	ท่านให้เด็กรับประทานผลไม้สดทุกวัน เช่น มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น	141 (46.20)	134 (44.00)	30 (9.80)	2.36	0.66

หมายเหตุ: *ข้อคำถามเชิงลบ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

การวิเคราะห์สหสัมพันธ์

สมมติฐานการวิจัย

1. ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

2. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรมการจัดอาหาร

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรมการจัดอาหาร มีค่าตัวแปรต่างๆ จำแนกได้ดังต่อไปนี้

ตัวแปรต้น

1. ความรู้การจัดอาหาร มีค่าคะแนนรวม 15 ข้อ
2. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหาร มีค่าคะแนนรวม 15 ข้อ

ตัวแปรตาม

พฤติกรรมการจัดอาหาร มีค่าคะแนน 15 ข้อ

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา พบว่าตัวแปรทั้ง 2 ตัวแปร ได้แก่ ความรู้กับพฤติกรรมการจัดอาหารมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือใน

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการจัดอาหารเป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 (r = .34) และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการจัดอาหารเป็นความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 (r = .54) กล่าวคือ ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนที่มีความรู้ และมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ดีจะมีพฤติกรรมการจัดอาหารที่ดีด้วยเช่นกัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

(n=305)

ตัวแปรต้น	พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
ความรู้	.34**
การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร	.54**

**p < .01

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ข้อวิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ซึ่งมีประเด็นข้อวิจารณ์ดังต่อไปนี้

ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

ผลการศึกษาความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 11.80) โดยเกือบสามในสี่ (73.80%) มีความรู้อยู่ในระดับดี รองลงมา คือ หนึ่งในสี่ (25.20%) มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง และมีเพียงร้อยละ 1.00 มีความรู้อยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 52.50 ประกอบอาชีพรับราชการร้อยละ 31.80 อาจมีการศึกษา ค้นคว้า ได้ยิน ได้ฟัง ได้รับการแบ่งปันความรู้จากผู้อื่นหรือกลุ่มบุคคลในสังคมเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนส่งผลให้มีความรู้เกี่ยวกับการจัดอาหารที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการและพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนรับประทานในแต่ละวัน ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการเจริญเติบโตของเด็กในแต่ละช่วงวัยได้อย่างเหมาะสมให้มากที่สุด ดังที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2563: 1) ระบุไว้ว่า ผู้ปกครองควรมีความรู้ในการเลือกหรือจัดอาหารที่มีคุณค่าสูงและมีปริมาณที่เหมาะสมให้แก่เด็กวัยก่อนเรียน เนื่องจากเด็กในวัยนี้ใช้พลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อในการเล่นหรือทำกิจกรรม ที่ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังนั้นเด็กในวัยนี้จึงควรได้รับพลังงานในปริมาณสูง และผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียนจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการจัดอาหารเป็นสำคัญ ผลการศึกษาสอดคล้องกับ สโรชา นันทพงศ์ (2557a: 81) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนอยู่ในระดับดี และสอดคล้อง จิราภา สุวรรณกิจ (2565: 87-88) ที่ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน พบว่า ความรู้ของผู้ปกครองหรือคนดูแลเด็กวัยก่อนเรียน มีการจัดอาหารให้กับเด็กวัยก่อนเรียนโดยรวมอยู่ในระดับที่ดี

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนของโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีความรู้ที่ถูกต้องในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนร้อยละ 90 ขึ้นไป ในประเด็นของการจัดอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และฟัน (97.00%) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองมีความรู้ว่าเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในช่วงของสมองและร่างกายเติบโตเร็ว จำเป็นต้องรับประทานโปรตีนที่ย่อยง่าย เพื่อช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างกล้ามเนื้อ กระดูก ผิว ผม เนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายเด็ก ดังที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2563: 1) ได้ระบุถึงหลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน เลือกอาหารโปรตีนที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อสัตว์ย่อยง่ายไม่มีไขมัน ไข่ไก่ เพื่อเสริมสร้างความเจริญเติบโตให้แก่เด็กวัยก่อนเรียน นอกจากนั้น ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับการจัดอาหารประเภทผักให้แก่เด็กวัยก่อนเรียนว่า ควรมีผักใบเขียว และผักอื่น ๆ หลากหลายสีสัน เพื่อเพิ่มความน่าสนใจในการรับประทานอาหาร (96.10%) อาจเป็นเพราะว่า ผักหลากหลายสีอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญ แร่ธาตุ และวิตามินต่าง ๆ ที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังที่ จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ (2560: 1-2) ระบุไว้ว่า ผักใบเขียว ผักสีส้ม สีเหลือง อาจเป็นผักสดหรือทำให้สุก ผักให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ดังนั้นในการจัดอาหารให้แก่เด็กก่อนวัยเรียนจึงต้องสร้างความน่าสนใจในการรับประทานผัก โดยจัดผักหลากสี เช่น ผักสีส้ม สีเขียว สีขาว สีม่วง สีเหลือง เลือกผักที่ต้มสุกแล้วเนื้อนิ่ม และมีรสหวาน รวมทั้งผู้ปกครองของเด็กวัยก่อนเรียนมีความรู้ว่า เด็กก่อนวัยเรียนต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ (95.10%) อาจเนื่องจากผู้ปกครองมีความรู้ในการจัดอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนว่า ควรรับประทานอาหารครบทุกหมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ จะได้รับสารอาหารครบถ้วน ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และเกลือแร่ ดังที่ จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ (2560: 2) กล่าวว่า หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนนั้น ต้องจัดอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการในมื้อหลัก ควรมีอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้เด็กวัยนี้ได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยจัดหมวดหมู่ตามคุณค่าของสารอาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันอย่างครบถ้วน

นอกจากนั้น มีผู้ปกครองบางส่วนมีความเข้าใจไม่ถูกต้อง ว่าควรจัดอาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีความเจริญเติบโต (75.70%) ซึ่งความรู้ที่ถูกต้องคือ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ที่ให้พลังงานสำคัญ ประมาณ 40-50 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานที่ได้จากสารอาหาร หากร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตเพียงพอก็จะเก็บโปรตีนไว้ใช้ เพื่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมอวัยวะที่จำเป็น สอดคล้องกับ วนิสา องอาจ (2559:

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

23) กล่าวว่า คาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารหลักของคนไทยที่บริโภคพวกข้าวแป้งเป็นหลัก และนิยมจัดอาหารประเภทข้าวแป้งให้แก่เด็กรับประทานอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ เพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนั้นผู้ปกครองมีความรู้ไม่ถูกต้องว่า ในการทำอาหารให้เด็กก่อนวัยเรียนต้องมีรสชาติที่เข้มข้น เพื่อช่วยกระตุ้นให้ในการรับประทานอาหารมากขึ้น (63.60%) ซึ่งในการประกอบอาหารให้เด็กก่อนวัยเรียนที่ถูกต้องนั้น ต้องปรุงอาหารให้มีรสชาติอ่อน ๆ และจัดอาหารให้มีสีสันต่าง ๆ กัน มองแล้วสวยงาม รูปทรงของชิ้นอาหารหลากหลาย เพื่อกระตุ้นความรู้สึกของเด็กในการรับประทานอาหาร สอดคล้องกับประไพพิศ สิงหเสม และคณะ (2560: 227) กล่าวไว้ว่า อาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ควรเน้นอาหารที่มีรสชาติอ่อนแบบธรรมชาติ ไม่หวาน ไม่เค็มมากเกินไป และจัดอาหารให้มีความแตกต่าง หรือความแปลกใหม่ เพื่อกระตุ้นให้เด็กต้องการรับประทานอาหาร อีกประเด็นที่ผู้ปกครองมีความรู้ไม่ถูกต้องว่าควรจัดอาหารโดยสับอาหารให้ละเอียดหรือต้มจนเปื่อย ซึ่ง จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ (2560: 2) ระบุว่าผู้ปกครองควรจัดอาหารโดยสับอาหารให้ละเอียดหรือต้มจนเปื่อย สอดคล้องกับ ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช (2556: 2) ที่ว่าอาหารที่จัดให้เด็กก่อนวัยเรียนควรเป็นอาหารที่ย่อยได้ง่าย แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องสับอาหารให้มีความละเอียด เพราะจะได้เป็นการฝึกให้เด็กก่อนวัยเรียนได้ใช้ฟันในการขบเคี้ยวอาหาร

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

จากการศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับเป็นบางครั้ง ($\bar{x}$ = 2.28) มากกว่าสองในห้า (48.20%) มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง รองลงมามากกว่าหนึ่งในสาม (43.30%) มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำ และมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารนานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 8.50 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 79.00 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 52.50 อาจมีความต้องการ มีความคิด มีทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับข่าวสาร ยิ่งผู้ปกครองมีความรู้ที่สูง ก็จะยิ่งมีความคิด และตีความข้อมูลข่าวสารได้ดี โดยมักจะวิเคราะห์จากประสบการณ์ แล้วเมื่อผู้ปกครองเป็นเพศหญิงการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจะมีความละเอียด แม่นยำ มีหลากหลายช่องทางในการเข้าถึงข่าวสาร ดังที่ วิรัลพัชร มานิตศรศักดิ์ (2559: 13-14)ได้ระบุถึงพฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสาร ที่ระบุว่า เพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เพราะเพศหญิงมักมีจิตใจที่อ่อนไหว

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ชักจูงได้ง่าย มีการพิจารณาข้อมูลข่าวสารที่ละเอียด และได้รับข้อมูลข่าวสารกว่าเพศชาย ดังนั้น ผู้ปกครองจึงจำเป็นที่จะต้องรับรู้ข่าวสารให้กว้างขึ้นเพื่อที่จะได้จัดอาหารให้เด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด นอกจากนั้น Klapper (1960: 19-25) ได้กล่าวว่า การเลือกรับข้อมูลข่าวสารนั้น จะขึ้นอยู่กับความสนใจ และความคิดเห็นที่สอดคล้องกับค่านิยม ความเชื่อ โดยมาจากความต้องการหรือประสบการณ์ในตัวบุคคล ทั้งนี้ยังรู้จักการจดจำเนื้อหา การตีความ วิเคราะห์ความหมายของข้อมูลข่าวสารเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ ผลการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับ จิราภา สุวรรณกิจ (2565: 91) ที่ได้กล่าวถึงอายุของผู้ปกครองหรือผู้ดูแลที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน เพราะผู้ปกครองได้ประกอบอาชีพแล้ว ทำให้มีทักษะในด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับด้านสุขภาพ และอาหาร

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนของโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ดีในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนเป็นประจำ ในประเด็นของ ท่านรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากการดูสื่อออนไลน์ ($\bar{X}$ = 2.49) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้ปกครองเข้าถึงการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารจากสื่อออนไลน์ได้ง่าย เพื่อจัดอาหารให้เด็กได้อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ สอดคล้องกับ วนิสา องอาจ (2559: 22-23) ที่ได้กล่าวว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน ที่เข้ามามีบทบาทต่อการบริโภคอาหารสำหรับเด็ก ในการซื้ออาหารการบริโภคได้ง่ายขึ้น พร้อมกับรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ส่งตรงจากผู้บริโภคได้อย่างรวดเร็ว แล้วยังเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้น ผู้ปกครองมีการนำความรู้จากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อนำมาปรับใช้ในการประกอบอาหาร ($\bar{X}$ = 2.49) อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองมีการเรียนรู้จากการอ่านและดูภาพหรือ VDO จากสื่อ แล้วนำสิ่งที่ได้รับรู้อย่างถูกต้องไปพัฒนาหรือปรับใช้ในการประกอบอาหารให้แก่เด็ก ดังที่ Hunt and Reben (1993: 50-52) อิทธิพลต่อการใช้ประโยชน์ จะต้องมีความสนใจ และศึกษาหาความรู้ ทำความเข้าใจ สามารถที่จะจดจำและตีความหมายได้ และเลือกที่จะนำเสนอเนื้อหานั้นออกมาให้เกิดประโยชน์

นอกจากนั้น ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียน มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารในการจัดอาหารเป็นบางครั้ง โดยผู้ปกครองตีความหรือวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนผสมผสานกับประสบการณ์หรือความเชื่อเดิม ๆ ($\bar{X}$ = 2.10) อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองตีความหมายของการจัดอาหารเด็กไม่เข้าใจมากพอ หรือตีความหมายตามที่มี

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ประสบการณ์หรือสิ่งที่เคยรับรู้มา ดังที่ Klapper (1960: 19-25) ได้บอกไว้ว่า การเลือกรับรู้และตีความข่าวสารนั้น ขึ้นอยู่กับประสบการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ นอกจากนี้ผู้ปกครองมีการตีความหรือวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโลกของการเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 2.15) อาจเป็นเพราะว่าในปัจจุบันการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวการจัดอาหารสำหรับเด็กมีข้อมูลที่หลากหลาย และสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงทำให้ผู้ปกครองต้องศึกษา ตีความและวิเคราะห์เกี่ยวการจัดอาหารให้มีประโยชน์แก่ตัวเด็กมากที่สุด แล้วอยู่ในปัจจัยที่ผู้ปกครองรับได้ ดังที่ วิรัลพัชร มานิตศรศักดิ์ (2559: 13-14) ได้กล่าวว่า อิทธิพลในการเข้าถึงสื่อมีความหลากหลายประเภทและขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีความสามารถในการทำความเข้าใจในเนื้อหา ข่าวสาร และสามารถตีความ แยกแยะเนื้อหาที่เหมาะสมได้

นอกจากนั้นผู้ปกครองมีความสามารถในการจดจำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ($\bar{X}$ = 2.30) เป็นเพราะผู้ปกครองมีการรับรู้และจดจำข้อมูลข่าวสารหรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง และเลือกที่จะรับรู้เฉพาะสิ่งที่ตัวเองสนใจในการจัดอาหารของเด็ก ดังที่ Klapper (1960: 19-25) คนส่วนใหญ่มักเลือกที่จะจดจำในสิ่งที่สนใจ หรือเลือกที่จะจำเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่ตนเองต้องการ ทั้งนี้ผู้ปกครองมีการตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนก่อนตัดสินใจเชื่อ ($\bar{X}$ = 2.31) อาจเป็นเพราะผู้ปกครองมีความรู้ การสังเกต พิจารณา และความชำนาญเกี่ยวกับการจัดอาหาร รู้จักตีความ และวิเคราะห์ข้อมูลว่ามีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด ดังที่วิรัลพัชร มานิตศรศักดิ์ (2559: 13-14) ที่ได้กล่าวว่า เมื่อผู้ปกครองมีความรู้มากนั้น มักจะไม่ค่อยเชื่ออะไรง่าย ๆ มักจะหาเหตุผลมาเป็นตัวช่วยในการตัดสินใจให้มีความละเอียดมากขึ้น รวมทั้งการรับข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากรายการโทรทัศน์หรือวิทยุ (51.50%) เนื่องจาก ผู้ปกครองเข้าถึงสื่อได้ง่าย โดยอาจจะเลือกสื่อที่ตัวเองชอบ และสามารถจดจำเนื้อหาข้อมูลได้ง่ายเพื่อนำไปประกอบการจัดอาหารให้เด็ก ดังที่ Hunt and Reben (1993: 50-52) ได้กล่าวว่า การเลือกใช้สื่อขึ้นอยู่กับลีลาในการสื่อสารในแต่ละสื่อ เพื่อตอบสนองต่อความสนใจของตนเอง และใช้ความพยายามในการเข้าใจและจดจำ ที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับรวิวรรณ แก้วใจ (2550: 25) ที่พบว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารของผู้ปกครองเด็กก่อนเรียน ส่วนใหญ่มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากโทรทัศน์เป็นประจำ อาจเป็นเพราะโทรทัศน์เป็นสื่อการรับรู้ที่สามารถเข้าถึงได้ทุกคนในครอบครัว รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์ วิทยุ และสิ่งพิมพ์อื่น ๆ อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองอาจจะได้การรับรู้ข้อมูลข่าวสารไม่เพียงพอ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

จากการศึกษาพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ($\bar{x}$ = 2.36) มากกว่าครึ่งหนึ่ง (50.10%) มีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง รองลงมาเกือบสองในสี่ (49.20%) มีการปฏิบัติเป็นประจำ และมีการปฏิบัตินานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 0.70 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนวนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 52.50 มีรายได้ 5,000 - 10,000 บาทต่อเดือน ผู้ปกครองอาจมีความรู้ ความเข้าใจ หรือมีประสบการณ์จากการปฏิบัติการจัดอาหารให้กับเด็กก่อนวัยเรียน ทำให้เข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ดังที่ จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ (2560: 1-2) ที่ได้กล่าวว่าความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดอาหารที่บริโภคในปัจจุบันมากขึ้นตามหลักโภชนาการ ปลูกฝังพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนให้เด็กก่อนวัยเรียนได้รับพลังงานที่ควรได้รับในทุก ๆ วัน และสอดคล้องกับ ณัฐปภัสญ์ นวลสีทอง (2563: 490) ที่ได้ศึกษาการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองมีพฤติกรรมการเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการเด็กก่อนเรียนในภาพรวมนั้นอยู่ในระดับที่ดีหรือมาก โดยผู้ปกครองมีความพยายามที่จะเสริมการรับประทานของเด็กให้เป็นไปตามโภชนาการ ตามความสามารถของตนเองในบริบทฐานะทางเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบัน และทั้งนี้ผู้ปกครองมีพฤติกรรมการจัดอาหาร ในประเด็นดังต่อไปนี้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีคะแนนเฉลี่ยปฏิบัติเป็นประจำ คือ ผู้ปกครองจัดผักให้มีหลากหลายสีสันเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ เช่น ผักสีส้ม สีเขียว สีม่วง สีเหลือง สีขาว ($\bar{x}$ = 2.40) อาจเนื่องจากสีสันของผักที่หลากหลาย และสวยงามนั้นสามารถดึงดูดความสนใจให้แก่เด็ก สอดคล้องกับ จุฑาวรรณ นวลจันทร์แดง และคณะ (2564: 431) ที่ได้พบว่าความชอบของศูนย์เด็กเล็ก นิยมผักที่มีสีสันที่น่ารับประทาน โดยเฉพาะผักที่มีสีที่เด่นชัดจะได้รับความสนใจจากเด็ก ผู้ปกครองมีการปฏิบัติเป็นบางครั้งในการปรุงแต่ง รูป รส กลิ่น และสีของอาหารตามธรรมชาติ และจัดตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน และพฤติกรรมคะแนนเฉลี่ยปฏิบัติเป็นบางครั้ง โดยเรียงข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยจากสูงไปหาต่ำ เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจ ($\bar{x}$ = 2.28) อาจเพราะการจัดอาหารที่มีความสวยงามและมีรสชาติที่น่ารับประทาน จะทำให้เด็กเกิดความสนใจและกระตุ้นให้อยากรับประทานมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ อบเชย วงศ์ทอง (2560) ที่ได้กล่าวว่าการจัดอาหารเด็กก่อนวัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

เรียนควรมีสีสันที่น่ารับประทาน เลือกเครื่องปรุงที่มีสีธรรมชาติ อาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงรสต้องมีรสชาติอ่อน ๆ กลิ่นไม่ฉุนจนเกินไป เนื้อสัมผัสของอาหารควรมีลักษณะอ่อนนุ่ม อาหารที่จัดควรมีลักษณะพอดีคำ นอกจากนั้นผู้ปกครองมีการปฏิบัติเป็นบางครั้งที่ให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร เช่น ขนมปังทาแยม ตอกไข่ใส่จานหรือการหั่นผัก ($\bar{X}$ = 2.23) อาจเนื่องจากผู้ปกครองเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารรับประทานเอง หรือทำร่วมกับผู้ปกครอง ซึ่งสอดคล้องกับมารุตร์ ฮวบจันทร์ (2558: 67) ที่ได้กล่าวว่า เมื่อเด็กมีการประกอบอาหารและมีส่วนร่วม เช่น การสับ การล้าง หรือหยิบจับเครื่องปรุงต่าง ๆ จะทำให้เด็กมีความสุขและความภาคภูมิใจ และสอดคล้องกับ Jackman (1997) ที่ได้กล่าวว่า กิจกรรมการประกอบอาหารในเด็กก่อนวัยเรียนจะได้เรียนรู้เป็นประสบการณ์โดยตรง เพราะมาจากการสัมผัสเพื่อให้เกิดการรับรู้ขั้นตอนการทำตั้งแต่แรกจนจบ จะทำให้เด็กได้รับทั้งความรู้ และความภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จ รวมทั้งผู้ปกครองมีการปฏิบัติในการจัดอาหารที่อาจไม่เหมาะสมกับเด็ก คือ ไม่ได้จัดอาหารที่เฉพาะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ($\bar{X}$ = 2.02) อาจจะเนื่องมาจากผู้ปกครองไม่มีเวลามากพอหรือต้องการความสะดวกเลยจัดอาหารที่ง่ายให้เด็ก และสะดวกแก่ตัวผู้ปกครอง แต่อาจจะไม่เหมาะกับโภชนาการที่เด็กควรได้รับในแต่ละมื้อและวัน สอดคล้องกับ วนิสา องอาจ (2559: 15) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคของคนในปัจจุบัน มีการเร่งรีบของเวลา ผู้ปกครองจึงจัดหาอาหารที่สะดวกและหาซื้อได้ง่ายให้เด็กได้รับประทาน และผู้ปกครองอาจมีปัญหาเศรษฐกิจทำให้ไม่สามารถจัดอาหารได้ตามลักษณะที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับในแต่ละวัน ($\bar{X}$=2.02) เนื่องจากผู้ปกครองอาจจะมีรายได้ไม่เพียงพอ หรือการเลือกซื้อวัตถุดิบจำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ จึงอาจจะไม่สามารถจัดอาหารได้ตามหลักที่ควรจะเป็น ซึ่งสอดคล้องกับ ประไพพิศ สิงหเสม และคณะ (2560: 227) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคจะช่วยในการพัฒนาเด็กนั้นขึ้นอยู่กับความพร้อมด้านเศรษฐกิจ และนิสัยในการรับประทานอาหารของผู้ปกครองในแต่ละวัน ซึ่งจะส่งผลต่อการปริมาณ และคุณภาพอาหารที่เด็กควรได้รับ

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา พบว่า ความรู้กับพฤติกรรมการจัดอาหารมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 (r = .34) แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองที่มีความรู้ในระดับต่ำ จะมี

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

พฤติกรรมการจัดอาหารในระดับต่ำเช่นกัน อาจเป็นเพราะว่า ผู้ปกครองอาจเข้าใจผิดในบางประเด็น เช่น การจัดอาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีความเจริญเติบโต (75.70 %) ที่ถูกต้องคือ สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต มีพลังงานที่ช่วยในการเจริญเติบโตแล้ว ยังช่วยในการซ่อมแซมร่างกายอีกด้วย เข้าใจผิดว่าต้องจัดทำอาหารที่มีรสชาติที่เข้มข้น ช่วยกระตุ้นให้การรับประทานอาหารมากขึ้น (36.40%) ซึ่งที่ถูกต้องคือ จะต้องปรุงอาหารให้มีรสชาติอ่อน ๆ และจัดอาหารให้มีสีสันสดใส มีการตกแต่งรูปทรงของอาหารให้มีหลากหลายและแตกต่างกัน เมื่อรวมกันแล้วมีความสวยงาม เพื่อกระตุ้นความรู้สึกของเด็กในการรับประทานอาหาร และเข้าใจผิดว่าต้องจัดอาหารโดยสับอาหารให้ละเอียดหรือต้มจนเปื่อย (36.40%) ที่ถูกต้องคือ การจัดอาหารให้เด็กก่อนวัยเรียนควรเป็นอาหารที่ย่อยได้ง่าย แต่อาจจะไม่จำเป็นที่จะต้องสับอาหารให้มีความละเอียดเสมอไป เนื่องจากเด็กก่อนวัยเรียนจะได้ฝึกการใช้ฟันในการขบเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารที่มีการปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง คือ อาจไม่ได้จัดอาหารที่เฉพาะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (26.20%) การปฏิบัติที่ถูกต้องคือการจัดอาหารเด็กก่อนวัยเรียนควรคำนึงถึงหลักโภชนาการ คือการได้รับอาหารให้ครบ 5 หมู่ และได้รับพลังงาน 1,000 กิโลแคลอรี่ ในแต่ละวัน เพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการต่อร่างกาย ที่จะช่วยในการพัฒนาการและเป็นการเตรียมพร้อมของเด็กก่อนวัยเรียนในด้านต่าง ๆให้มีประสิทธิภาพ มีปัญหาเศรษฐกิจทำให้ไม่สามารถจัดอาหารได้ตามลักษณะที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับในแต่ละวัน (29.50%) อาจมีการเลือกวัตถุดิบพื้นบ้าน พืชผักสวนครัวที่ให้คุณค่าทางโภชนาการและหลากหลายสีสัน และเลือกประเภทของเนื้อสัตว์ที่มีราคาถูกลง เป็นต้น ดังนั้นผู้ปกครองที่มีความรู้ต่ำในบางประเด็นมีผลให้มีพฤติกรรมการจัดอาหารบางประเด็นของเด็กก่อนวัยเรียนต่ำ สอดคล้องกับ สโรชา นันทพงศ์ (2557a: 61) กล่าวว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของเด็กกับพฤติกรรมการจัดอาหารเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ

ส่วนการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการจัดอาหารเป็นความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 (r = .54) กล่าวคือ ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนที่มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารในระดับปานกลาง จะมีพฤติกรรมการจัดอาหารในระดับปานกลาง ด้วยเช่นกัน อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารบางประเด็นเป็นบางครั้ง เช่น การตีความหรือวิเคราะห์ข่าวสารในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนผสมผสานกับประสบการณ์ หรือความเชื่อเดิม ๆ (59.00%) จึงอาจทำให้การ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตีความหรือวิเคราะห์ข่าวสารไม่ชัดเจน รวมทั้งมีผลให้การตีความหรือวิเคราะห์ข่าวสารในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโลกของการเปลี่ยนแปลง (54.80%) ลดลงบ้าง และการจำข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (54.10%) มีความคลาดเคลื่อนบ้าง ซึ่งการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสัมพันธ์เป็นบางครั้งกับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองมีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง เช่น การจัดตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจ (55.40%) การปรุงแต่ง รูป รส กลิ่น และสีของอาหารตามธรรมชาติ (50.20%) การให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร เช่น ขนมปังทาแยม ตอกไข่ใส่จานหรือการหั่นผัก (45.90%) ผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับ รวิวรรณ แก้วใจ (2550: 25) ที่ได้กล่าวว่า ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารหากผู้ปกครองมีการรับรู้ด้านอาหารที่ถูกต้องเป็นประจำ จะมีการพฤติกรรมจัดอาหารอยู่ในระดับปฏิบัติที่ดี

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีวัตถุประสงค์เพื่อความรู้การจัดอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหาร พฤติกรรมการจัดอาหาร และ ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา จำนวน 291 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตาราง Determining Sample Size from a Given Population ของ Krejcie และ Morgan (Krejcie & Morgan, 1970: 608) ผู้วิจัยเก็บเพิ่มร้อยละ 5 ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงเท่ากับ 305 คน ใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบทดสอบปรนัย ถูก ผิด และแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ตอนที่ 2 ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา ตอนที่ 3 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา และตอนที่ 4 พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน เกือบสี่ในห้า (79.00%) เป็นเพศหญิง เกือบสองในสี่ (49.80%) มีอายุ 31-40 ปี ส่วนใหญ่ (70.20%) มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4-6 คน ส่วนใหญ่ (86.20%) มีสถานภาพสมรส เกินครึ่ง (52.50%) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี เกือบหนึ่งในสาม (31.80%) อาชีพข้าราชการ มากกว่าหนึ่งในสี่ (27.90%) มีรายได้ 5,000-10,000 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่ (85.60%) ใช้ช่องทางโซเชียลมีเดีย (เฟสบุ๊ค/ไลน์/Instagram/Youtube)

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ความรู้การจัดอาหารในภาพรวมและรายข้อ

ผลการวิเคราะห์ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 11.80) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนวัยก่อนเรียนของโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีความรู้ที่ถูกต้องในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนร้อยละ 90 ขึ้นไป ในประเด็นของการจัดอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และฟัน (97.00%) การจัดอาหารประเภทผักให้แก่เด็กก่อนวัยเรียนว่า ควรมีผักใบเขียว และผักอื่น ๆ หลากหลายสีสัน เพื่อเพิ่มความน่าสนใจในการรับประทานอาหาร (96.10%) และผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนมีความรู้ว่า เด็กก่อนวัยเรียนต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ (95.10%) ส่วนข้อที่ผู้ปกครองบางส่วนมีความเข้าใจไม่ถูกต้อง คือ ควรจัดอาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีความเจริญเติบโต (75.70%) ทำอาหารมีรสชาติที่เข้มข้น เพื่อช่วยกระตุ้นให้ในการรับประทานอาหารมากขึ้น (63.60%) และควรจัดอาหาร โดยสับอาหารให้ละเอียดหรือต้มจนเปื่อย (36.40%)

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารในภาพรวมและรายข้อ

ผลการวิเคราะห์การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับเป็นบางครั้ง ($\bar{X}$ = 2.28) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปกครอง มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำ เรียงคะแนนจากสูงมาต่ำ 3 ลำดับแรก คือ การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากการดูสื่อออนไลน์ ($\bar{X}$ = 2.49) นำความรู้จากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อนำมาปรับใช้ในการประกอบอาหาร ($\bar{X}$ = 2.49) เปิดรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนขณะสภาพจิตใจผ่องใส ($\bar{X}$ = 2.41) และมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง เรียงคะแนนจากสูงมาต่ำ 3 ลำดับสุดท้าย คือ รับข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากรายการโทรทัศน์หรือวิทยุ ($\bar{X}$ = 2.14) ตีความหรือวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโลกของการเปลี่ยนแปลง ($\bar{X}$ = 2.15) และอ่านเอกสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากสิ่งพิมพ์แหล่งที่ให้ความรู้ เช่น หนังสือ นิตยสาร บทความ เป็นต้น ($\bar{X}$ = 2.05)

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

พฤติกรรมการจัดอาหารโดยรวมและรายข้อ

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ($\bar{X}$ = 2.36) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมการจัดอาหารมีการปฏิบัติเป็นประจำ เรียงคะแนนจากสูงมาต่ำ 3 ลำดับแรก คือ จัดอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ น้ำนมและผลิตภัณฑ์นม ($\bar{X}$ = 2.62) เป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย ($\bar{X}$ = 2.60) จัดอาหารที่ให้พลังงาน มีโปรตีน แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ ($\bar{X}$ = 2.54) เรียงคะแนนจากสูงมาต่ำ 3 ลำดับสุดท้าย คือ ให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร เช่น ขนมปังทาแยม ตอกไข่ใส่จานหรือการหั่นผัก ($\bar{X}$ = 2.23) *ไม่ได้จัดอาหารที่เฉพาะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ($\bar{X}$ = 2.02) และ*มีปัญหาเศรษฐกิจทำให้ไม่สามารถจัดอาหารได้ตามลักษณะ ที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับในแต่ละวัน ($\bar{X}$ = 2.02)

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา พบว่า ความรู้กับพฤติกรรมการจัดอาหารมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการจัดอาหารเป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 (r = .34) และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการจัดอาหารเป็นความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 (r = .54) กล่าวคือ ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนที่มีความรู้และมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ดีจะมีพฤติกรรมการจัดอาหารที่ดีด้วยเช่นกัน

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปกครอง สถานศึกษา อาจารย์ รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการจัดอาหารแก่เด็กก่อนวัยเรียน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. จากการศึกษาความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองมีความรู้การจัดอาหาร มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 11.80) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผู้ปกครองร้อยละ 24.30 มีความรู้อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$ = 0.24) และมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่น ๆ คือ ควรจัดอาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีความเจริญเติบโต โดยให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

โรงเรียนควรมีนโยบายให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง และครูควรจัดฝึกอบรมให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้ปกครอง ที่ช่วยส่งเสริมความรู้ด้านการจัดอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต ว่ามีความสำคัญต่อร่างกายเด็ก จึงควรจัดอาหารให้ตรงตามหลักที่กรมโภชนาการกำหนด ที่ส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตสมวัย

2. จากการศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่น ๆ คือ อ่านเอกสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากสิ่งพิมพ์แหล่งที่ให้ความรู้ใน เช่น หนังสือ นิตยสาร บทความ เป็นต้น โดยให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

ผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารเด็กก่อนวัยเรียน ควรมีการพูดคุย หรือแลกเปลี่ยนหนังสือ หรือพูดคุยถึงแหล่งการหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือทางอิเล็กทรอนิกส์ จำพวกบทความ วารสาร หรือนิตยสารออนไลน์ ที่มีผลต่อผู้ปกครองในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารในการจัดอาหารมากยิ่งขึ้น

3. จากการศึกษาพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองมีพฤติกรรมการจัดอาหารเป็นบางครั้ง มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่น ๆ ใน 2 ประเด็น คือ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

*ท่านไม่ได้จัดอาหารที่เฉพาะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ($\bar{x}$ = 2.02) และ*ท่านมีปัญหาเศรษฐกิจทำให้ไม่สามารถจัดอาหารได้ตามลักษณะ ที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับในแต่ละวัน ($\bar{x}$ = 2.02) โดยให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

โรงเรียนควรแนะนำให้ผู้ปกครองจัดอาหารเฉพาะของเด็ก แยกออกจากอาหารของผู้ใหญ่ และแนะนำให้ผู้ปกครองปลูกผักหลากหลายสีเองที่บ้าน ถ้ามีพื้นที่น้อย อาจทำสวนแนวตั้ง และหาโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่ได้มาจากปลาที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น และโปรตีนจากแหล่งอื่นบ้าง เช่น ถั่ว ผักบางประเภทโดยเฉพาะเห็ด เป็นต้น เป็นการส่งเสริมผู้ปกครองในการจัดอาหารให้แก่เด็ก เพื่อให้ได้สารอาหารในแต่ละวันในปริมาณที่เด็กควรได้รับ ผู้ปกครองอาจค่อยปรับเปลี่ยนการปฏิบัติการจัดอาหารให้แก่เด็กอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน โดยปรับเปลี่ยนวิธีการศึกษาใหม่ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์หรือการสอบถามถึงปัญหาต่าง ๆ ช่วยให้ได้รับข้อมูลและสารสนเทศในเชิงลึกและตรงประเด็นมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้งานวิจัยมีประโยชน์ต่อการส่งเสริมการจัดอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนมากขึ้น

2. ควรศึกษา ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนหรือสถานศึกษาอื่น ๆ เช่น โรงเรียนรัฐบาล และโรงเรียนเอกชน หรือขยายขอบเขตของพื้นที่ศึกษา เช่น จากหนึ่งจังหวัดเป็นหนึ่งภูมิภาค จากหนึ่งภูมิภาคเป็นระดับประเทศ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความหลากหลายมากขึ้น

3. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ด้วยการเพิ่มตัวแปรต้นหรือตาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ในเชิงกว้างมากขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการให้ความรู้เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและปรับพฤติกรรมการจัดอาหารให้มีความเหมาะสมแก่เด็กก่อนวัยเรียน

4. ควรมีการปรับใช้หรือเพิ่มเครื่องมือที่เป็นภาษายาวี เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจเนื้อหาในเครื่องมือได้ชัดเจนมากกว่าภาษาทางการ ก่อให้เกิดประสิทธิภาพและได้ผลที่แม่นยำมากยิ่งขึ้น

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

Best, J. W., & Kahn, J. V. (2005). **Research in Education** (10th ed.). Boston: : Pearson Education Company.

Bloom, B. S. (1956). **Toxonomy of educational objectives: Cognitive and affective Domains.** New York: David Mckay.

Cronbach, L. J. (1990). **Essentials of Psychology Testing** (5th ed.). New York: Harper and Row.

Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). **How to Design and Evaluate Research in Education** (6th ed.). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Grant, R. M. (1996). Toward a knowledge-based theory of the firm. **Strategic Management Journal,** 17(2), 109-122.

Hunt, T., & Reben, B. D. (1993). **Mass Communication: Producer and Consumers.** New York: Harper College Publishers.

Jackman, H. L. (1997). **Early Education Curriculum: A Child's Connection to the Word.** New York: Delmar.

Klapper, J. T. (1960). **The effect of mass communication.** New York: The Free Press.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. **Journal of Educational and Psychological Measurement,** 30(3), 608.

Payne, D. (2003). **Applied Educational Assessment** (2nd ed.). Canada: Nelson Thomson Learning.

Tsoukas, H. (1996). The Firm as a Distributed Knowledge System: A Constructionist Approach. **Strategic Management Journal,** 17(2), 11-25.

Turner, R. C., & Carlson, L. (2003). Indexes of Item-Objective Congruence for Multiple dimension items. **International Journal of Testing,** 3(2), 163-171.

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

UNICEF Thailand. (2564). **ผลสำรวจชี้เด็กในจังหวัดชายแดนภาคใต้เผชิญปัญหาโภชนาการ ขาดภูมิคุ้มกันโรค และขาดทักษะเรียนรู้.** Retrieved from https://www.unicef.org/thailand/th/press-releases.

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). **พัฒนาการทางจิตใจ.** Retrieved from https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/child/06242014-1920

จตุภูมิ เขตจัตุรัส. (2560). **วิธีการและเครื่องมือประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียน.** ขอนแก่น: คณะศึกษาศาสตร์ มหาลัยวิทยาลัยขอนแก่น.

จรุงจิตร์ งามไพบูลย์. (2560). **พัฒนาการด้านสังคมในเด็ก สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ไม่ควรละเลย.** Retrieved from https://www.phyathai.com/article_detail/2548/th

จิราพร เพชรดำ และคณะ. (2554). **ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา จังหวัดนครนายก.** นครนายก: ม.ป.ท.

จิราภา สุวรรณกิจ. (2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน. **วารสารโรงพยาบาลสิงห์บุรี,** 31(2).

จุฑาวรรณ นวลจันทร์แดง และคณะ. (2564). การพัฒนาเมนูอาหารว่างจากผักและผลไม้เพื่อคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคลองหลวง 7 อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี. **วารสารวิชาการสาธารณสุข,** 30(3).

จุไรรัตน์ วัชรอาสน์. (2560). **ภาวะโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน.** ชลบุรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.

ชวาล แพรัตกุล. (2552). **เทคนิคการวัดผล (พิมพ์ครั้งที่ 7).** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพาณิช.

ชุติมา ศิริกุลชยานนท์. (2554). **โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน.** กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ณัฐปภัสญ์ นวลสีทอง. (2563). การส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในศูนย์เด็กเล็ก ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. **วารสารศูนย์อนามัย 9,** 14(35).

ณัฐวรรณ เชาว์ลิลิตกุล. (2552). **รายงานการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก.** นนทบุรี: สำนัก

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

โภชนาการกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข.

นพรดา คำชื่นวงศ์. (2563). **พัฒนาการและพื้นฐานอารมณ์เด็กปฐมวัย เพื่อการเติบใหญ่อย่างมีคุณภาพ.** Retrieved from https://researchcafe.org/development-and-temperament-of-early-childhood

นภารัตน์ ไวยเจริญ และคณะ. (2555). **ความรู้ ทัศนคติ และการรับรู้ข่าวสารอาหารฮาลาลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้.** สงขลา: มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.

นิธิยา รัตนาปนนท์. (2557). **เคมีอาหาร.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

บุญเรียง ขจรศิลป์. (2549). **สถิติวิจัย I (พิมพ์ครั้งที่ 9).** กรุงเทพมหานคร: หจก. พีเอ็น.การพิมพ์.

บุปผา ปลื้มสำราญ. (2564). **สุขศึกษามัธยมศึกษาปีที่4.** กรุงเทพมหานคร: คุรุมิเดีย.

ประไพพิศ สิงหเสม และคณะ. (2560). การส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน. **วารสารเครือข่ายวิทยาวิทยาลัยพยาบาลและสาธารณสุขภาคใต้,** 4(3).

ผ่องพรรณ ตรัยมงคลกูล และสุภาพ ฉัตราภรณ์. (2555). **การออกแบบการวิจัย.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช. (2556). **อาหารเด็กก่อนวัยเรียน.** กรุงเทพมหานคร: คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

พรภัทร อินทรวรพัฒน์. (2562). **คลังความรู้ เรื่อง การจัดการความรู้ (Knowledge Management: KM).** Retrieved from https://km.mhesi.go.th/category/keyword/การจัดการความรู้%2CKM.

พรรณี ลีกิจวัฒนะ. (2559). **การวิจัยทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 11).** กรุงเทพมหานคร: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

พรรณี สวนเพลง. (2552). **เทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรมสำหรับการจัดการความรู้.** กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

พิจาริน สมบูรณกุล. (2563). **กรอบการดำเนินโครงการการสร้างเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการของ**

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

เด็กแรกเกิดถึง 12 ปี. (วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการระบบสุขภาพ). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

พีร์ พวงมะลิต. (2560). **รายงานวิชาการทัศนคติและการรับรู้ของประชาชนต่อกฎหมายเกี่ยวกับการปล่อยโคมลอย.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

เพ็ญศิริ โชติพันธ์. (2551). **การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค (พิมพ์ครั้งที่ 3).** อุบลราชธานี: บริหารธุรกิจและการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

มนัท สูงประสิทธิ์. (2560). **อิทธิพลครอบครัวที่ส่งผลต่อตัวเด็กโดยตรง.** Retrieved from https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article.

มารุตร์ ฮวบจันทร์. (2558). **ผลของการเล่านิทานและกิจกรรมการประกอบอาหารที่มีต่อความรู้และการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย.** (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตรศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

รวิวรรณ แก้วใจ. (2550). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร.** (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

รวีกานต์ ทักขิญเสถียร. (2552). **การพัฒนาตำรับอาหารมาตรฐานกลางวันสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนสาธิตลอออุทิศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.** (วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิต พ.ศ. 2554.** กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.

วนิสา องอาจ. (2559). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. **วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ,** 17(2).

วรวรรณ จงสง่าวิทยาเลิศ. (2558). **ปัญหาการกินในเด็ก.** Retrieved from https://rajanukul.go.th/iqeq/index.php?mode=iqeq&group_id=0&id=171

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

วรารัช หงส์พงษ์. (2564). **พฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.** (ศึกษาศาตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะนำ). มหาวิทยาลัยศิลปากร.

วิรัลพัชร มานิตศรศักดิ์. (2559). **ความคาดหวังต่อประโยชน์ การเปิดรับข่าวสาร และความพึงพอใจ Generation Y ที่มีต่อเว็บไซต์ TripAdvisor.** (วารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสื่อสารมวลชน). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,

วุฒิ สุขเจริญ. (2555). **พฤติกรรมผู้บริโภค.** กรุงเทพมหานคร: จี.พีไซเบอร์พรินท์.

ศยามล สืบเนื่อง. (2557). **ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุของพนักงาน: กรณีศึกษาบริษัทนันยางการ์เม้นท์ จำกัด กรุงเทพมหานคร.** (วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการสิ่งแวดล้อม). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ศรันย์ ยี่หลั่นสุวรรณ. (2558). **การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทัศนคติ และแนวโน้มพฤติกรรมที่มีต่อโครงการส่งเสริมสังคม ของผู้นำเยาวชนประเทศอาเซียน และญี่ปุ่น ผ่านช่องทางเฟซบุ๊ก.** (วารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสื่อสารมวลชน). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,

ศักรินทร์ สุวรรณเวหา. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา,** 25(2), 17.

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ. (2554). **หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย.

สถานวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2565). **จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.** Retrieved from https://www3.rdi.ku.ac.th/?p=53623

สมถวิล ผลสอาด. (2555). **การรับรู้ ของประชาชนที่มีต่องานบริการด้านสาธารณสุขของเทศบาลตำบลวังเย็น อำเภอแปลงยาว จังหวัดฉะเชิงเทรา.** (รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทรัพยากรเพื่อความมั่นคง). มหาวิทยาลัยบูรพา,

สมพร มีเครือ. (2558). การรับรู้สาร ความตระหนักในคุณประโยชน์และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ประเภทผักและผลไม้จากนิตยาสารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. **วารสารความปลอดภัยและสุขภาพ,** 8 (29).

สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. (2560). **คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนเด็กวัยอนุบาล 3-6 ปี.** กรุงเทพมหานคร: ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

สโรชา นันทพงศ์. (2557a). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร.** (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตรศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สโรชา นันทพงศ์. (2557b). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร. **วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม),** 35(2), 240-241.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). **หลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน.** Retrieved from https://www.thaihealth.or.th

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา. (2565). **ระบบสารสนเทศ เพื่อบริหารการศึกษา.** Retrieved from https://data.bopp-obec.info/emis/

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. (2553). **ความรู้ที่ชัดแจ้ง และความรู้ซ่อนเร้น.** Retrieved from https://www.nstda.or.th/home/knowledge_post/explicit-tacit-knowledge/

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย. (2563). **รายงานผลการวิจัยเรื่องโครงการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2562.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2565). **ร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสามพ.ศ. ๒๕๖๖ – ๒๕๗๐.** Retrieved from http://nscr.nesdc.go.th/wp-content/uploads/2022/02/%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%9C%E0%B8%9913.pdf

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). **คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริม**

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

สุขภาพด้านโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร. (2562). **การจัดการความรู้.** Retrieved from https://researchex.mju.ac.th/km/index.php/blogkm/kmman/4-knowledgemanagement

สุกัญญา สอนสี. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของมารดาในการส่งเสริมการเล่นแก่บุตรวัยก่อนเรียน. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี,** 28 (1), 97.

สุจิตรา สุคนธทรัพย์ และ รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง. (2559). **สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.** กรุงเทพมหานคร: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.

สุชา จันทร์เอม. (2542). **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพาณิช.

สุระเดช ไชยตอกเกี้ย. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. **วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย,** 13(45), 68.

สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ. (2556). **รายงานการวิจัยความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนภาษีเจริญ.** นนทบุรี: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สุวิทย์ ไพทยวัฒน์ และคณะ. (2550). **การพิทักษ์ ปกป้อง คุ้มครองสิทธิ เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดตามอนุสัญญาและมาตรฐานระหว่างประเทศ.** กรุงเทพมหานคร: กระทรวงยุติธรรม.

หัสดิน แก้ววิชิต. (2559). **พฤติกรรมมนุษย์เพื่อพัฒนาตน.** อุดรธานี: สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

อบเชย วงศ์ทอง. (2560). **โภชนศาสตร์ครอบครัว.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อังคณา ขันตรีจิตรานนท์. (2563). **อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย.** กรุงเทพมหานคร: ไฮสปีดเลเซอร์ปริ้นต์ จำกัด.

อุบลวรรณา ภวกานันท์. (2554). **จิตวิทยาการรู้ คิด และปัญญา = Cognitive psycholog.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เอกพงศ์ มุสิกะเจริญ. (2556). **ทฤษฎีการยอมรับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ.** Retrieved from

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

http://www.clinictech.ops.go.th/online/pages/blog_view.asp?blog_id=453&rated=true

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ภาคผนวก

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. **ชื่อผู้เชี่ยวชาญ** : รศ.ดร.นนทลี พรธาดาวิทย์

วุฒิการศึกษา/มหาวิทยาลัย : ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สาขาที่เชี่ยวชาญ : งานสอน งานวิจัย

ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่ง : ผู้ทรงคุณวุฒิ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

2. **ชื่อผู้เชี่ยวชาญ** : ผศ.ดร.อุษณี ลลิตผสาน

วุฒิการศึกษา/มหาวิทยาลัย : ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สาขาที่เชี่ยวชาญ : การวิจัยในชั้นเรียน, การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษา, การประเมินความ ต้องการจำเป็น

ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่ง : อาจารย์ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3.**ชื่อผู้เชี่ยวชาญ** : รศ.ดร.สุติเทพ ศิริพิพัฒนกุล

วุฒิการศึกษา/มหาวิทยาลัย : ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สาขาที่เชี่ยวชาญ : การบริหารการศึกษา, เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา

ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่ง : อาจารย์ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตารางค่าความเชื่อมั่นผู้เชี่ยวชาญ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตารางค่าความเชื่อมั่นผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 2 ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

(n = 30)

รายการ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีพลังงานในปริมาณสูงให้กับเด็ก	1	1	1	1
2. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ให้เพียงพอในทุกวัน	1	1	1	1
3. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีสารอาหารประเภทเดียวซ้ำกันในแต่ละวัน	1	1	1	1
4. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และฟัน	1	1	1	1
5. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีความเจริญเติบโต	1	1	1	1
6. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภท เนื้อสัตว์ แป้ง ไขมันดี ผักหรือผลไม้สดทุกวัน	1	1	1	1
7. ผู้ปกครองควรจัดผักใบเขียว และผักอื่น ๆ หลากหลายสีสัน เพื่อเพิ่มความน่าสนใจในการรับประทานอาหาร	1	1	1	1
8. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทของทอดหรือของมัน เนื้อสัตว์ ติดมัน เพื่อให้มีรสชาติอร่อย	1	1	1	1
9. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทนมชนิดจืดให้ดื่มเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1	1	1	1

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 2 (ต่อ)

(n = 30)

รายการ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
10. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทเครื่องดื่มหรือขนมที่มีรสชาติหวานจัด	1	1	1	1
11. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีแตกต่างและหลากหลาย เช่น มีลักษณะนุ่ม กรอบ เหลว เป็นต้น	1	1	1	1
12. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีความสวยงาม สร้างสรรค์ และมีประโยชน์	1	1	1	1
13. ผู้ปกครองควรจัดทำอาหารที่มีรสชาติที่เข้มข้น ช่วยกระตุ้นให้ในการรับประทานอาหารมากขึ้น	1	1	1	1
14. ผู้ปกครองควรจัดอาหารให้น่ารับประทานมีกลิ่นหอม	1	1	1	1
15. ผู้ปกครองควรจัดอาหาร โดยสับอาหารให้ละเอียดหรือต้มจนเปื่อย	1	1	1	1

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 3 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

(n = 30)

รายการ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. ท่านรับข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน จากรายการโทรทัศน์หรือวิทยุ	1	1	1	1
2. ท่านอ่านเอกสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากสิ่งพิมพ์แหล่งที่ให้ความรู้ใน เช่น หนังสือ นิตยสาร บทความ เป็นต้น	1	1	1	1
3.ท่านรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากการดูสื่อออนไลน์	1	1	1	1
4. ท่านรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากการเล่าสู่กันฟัง	1	1	1	1
5. ท่านมีการตีความหรือวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโลกของการเปลี่ยนแปลง	1	1	1	1
6. ท่านตีความหรือวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนผสมผสานกับประสบการณ์หรือความเชื่อเดิม ๆ	1	1	1	1
7. ท่านมีการตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนก่อนตัดสินใจเชื่อ	1	1	0	0.67
8. ท่านสามารถจำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	1	1	1	1
9. ท่านติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	1	1	1	1
10. ท่านติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	1	1	1	1

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 3 (ต่อ)

(n = 30)

รายการ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
11. ท่านอ่านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง	1	0	1	0.67
12. ท่านเปิดรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนขณะสภาพจิตใจผ่องใส	1	0	1	0.67
13. ท่านสรรหาช่องทางรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	1	1	1	1
14. ท่านคัดเลือกข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	1	0	1	0.67
15.ท่านนำความรู้จากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อนำมาปรับใช้ในการประกอบอาหาร	1	0	1	0.67

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

(n = 30)

รายการ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. ท่านจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนได้ครบทั้ง 5 หมู่	1	1	1	1
2. ท่านจัดผักให้มีหลากหลายสีสันเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ เช่น ผักสีส้ม สีเขียว สีม่วง สีเหลือง สีขาว	1	1	1	1
3. ท่านจัดอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ น้ำนมและผลิตภัณฑ์นม	1	1	1	1
4. ท่านจัดอาหารที่ให้พลังงาน มีโปรตีน แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ	1	1	1	1
5. ท่านจัดตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจ	1	1	1	1
6. ท่านปรุงแต่ง รูป รส กลิ่น และสีของอาหารตามธรรมชาติ	1	1	1	1
7. ท่านให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร เช่น ขนมปังทาแยม ตอกไข่ใส่จาน หรือการหั่นผัก	1	1	1	1
8. ท่านหลีกเลี่ยงการจัดอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด	1	1	1	1
9. ท่านหลีกเลี่ยงการจัดเครื่องดื่มประเภทน้ำชา และกาแฟ	1	1	1	1
10. ท่านหลีกเลี่ยงการจัดอาหารหมักดอง	1	1	1	1
11. ท่านหลีกเลี่ยงการจัดอาหารปรุงไม่สุก หรือสุก ๆ ดิบ ๆ	1	1	1	1
12. *ท่านไม่ได้จัดอาหารที่เฉพาะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	1	1	1	1

หมายเหตุ: * ข้อคำถามเชิงลบ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 4 (ต่อ)

(n = 30)

รายการ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
13. ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1	1	1	1
14. *ท่านมีปัญหาเศรษฐกิจทำให้ไม่สามารถจัดอาหารได้ตามลักษณะที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับในแต่ละวัน	1	0	1	0.67
15. ท่านให้เด็กรับประทานผลไม้สดทุกวัน เช่น มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น	1	1	1	1

หมายเหตุ: *ข้อคำถามเชิงลบ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ภาคผนวก ค

หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

(สำเนา)

ที่ อว ๖๕๐๑.๑๘/๒๓๐

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตู้ ปณ. ๑๑๐๔ ปทฝ. เกษตรศาสตร์
จตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๓

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน

สิ่งที่แนบมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวดารานี ปาแนจะกะ นิสิตระดับปริญญาโท รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๑๔๖๐๐๔๑๑ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา ได้รับอนุมัติจาก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความรู้ การรับรู้ข่าวสาร และพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา” ภายใต้การควบคุมของ

๑. รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา กาญจนวิสุทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล ศราธพันธุ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

การวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องทำการทดลองเครื่องมือวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ จึงขอเชิญ ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย โดยขอคำปรึกษา แนะนำ เพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นางสาวดารานี ปาแนจะกะ โดยสามารถติดต่อได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๔๓๓๙-๒๒๗๘ และขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศรีจิตรา เจริญลาภนพรัตน์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

(สำเนา)

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย อาคารสารสนเทศ โทร. ๐-๒๙๔๒-๘๔๔๕-๕๐, ๖๑-๑๑๘๔-๗ ต่อ ๒๓๐

ที่ อว ๖๕๐๑.๑๘/๒๓๐ วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน

ด้วย นางสาวดารานี ปาแนจะกะ นิสิตระดับปริญญาโท รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๑๔๖๐๐๔๑๑ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา ได้รับอนุมัติจาก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความรู้ การรับรู้ข่าวสาร และพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา” ภายใต้การควบคุมของ

๑. รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา กาญจนวิสุทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล ศราธพันธุ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

การวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องทำการทดลองเครื่องมือวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ จึงขอเชิญ ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย โดยขอคำปรึกษา แนะนำ เพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นางสาวดารานี ปาแนจะกะ โดยสามารถติดต่อได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๔๓๓๙-๒๒๗๘ และขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศรีจิตรา เจริญลาภนพรัตน์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

	ค่าความเชื่อมั่น
ตอนที่ 2 ความรู้การจัดอาหาร	.70
ตอนที่ 3 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหาร	.85
ตอนที่ 4 พฤติกรรมการจัดอาหาร	.89
โดยภาพรวม	.91

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ภาคผนวก จ

ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

(สำเนา)

ที่ อว ๖๕๐๑.๑๘/๑๓๓๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตู้ ปณ. ๑๑๐๔ ปทฝ. เกษตรศาสตร์
จตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๓

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน

สิ่งที่แนบมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวดารานี ปาแนจะกะ นิสิตระดับปริญญาโท รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๑๔๖๐๐๔๑๑ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา ได้รับอนุมัติจาก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความรู้ การรับรู้ข่าวสาร และพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา” ภายใต้การควบคุมของ

๑. รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา กาญจนวิสุทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล ศราธพันธุ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

การวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ จึงขอความอนุเคราะห์ขอทำการเก็บข้อมูลของท่าน และบุคลากร โดยใช้แบบทดสอบ เพื่อประกอบการเรียบเรียงวิทยานิพนธ์ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นางสาวดารานี ปาแนจะกะ โดยสามารถติดต่อได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๔๓๓๙-๒๒๗๘ และขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศรีจิตรา เจริญลาภนพรัตน์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ภาคผนวก ฉ

แบบทดสอบ และแบบสอบถามการวิจัย

Copyright by Kasetsart University All rights reserved



แบบทดสอบ และแบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

<u>คำชี้แจง</u>

แบบทดสอบ และแบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อการวิจัย เรื่องความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาปริญญาศิลปศาสตร มหาบัณฑิต (สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ผลการศึกษาที่ได้ในครั้งนี้จะถือเป็นความลับ การรายงานผลการศึกษาจะจัดทำในภาพรวมของความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา จากข้อมูลจะใช้เฉพาะในการศึกษาวิจัยเท่านั้น

แบบทดสอบ และแบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 4 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 3 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา จำนวน 15 ข้อ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

นางสาวดารานี ปาแนจะกะ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

แบบทดสอบ และแบบสอบถามการวิจัย

<u>เรื่อง</u> ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

<u>คำชี้แจง</u> ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ ..... ปี

3. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน

4. สถานภาพ

1) ☐ โสด 2) ☐ สมรส

3) ☐ หย่าร้าง 4) ☐ อื่น ๆ .....

5. ระดับการศึกษา

1) ☐ ต่ำกว่า มัธยมศึกษาปีที่ 3 2) ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3

3) ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6 4) ☐ ปริญญาตรี

5) ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. อาชีพ

1) ☐ แม่บ้าน 2) ☐ ทำไร่/ทำสวน

3) ☐ ข้าราชการ 4) ☐ รับจ้างทั่วไป

5) ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

7. รายได้ต่อเดือน

1) ☐ ไม่เกิน 5,000 บาท 2) ☐ 5,001-10,000 บาท

3) ☐10,001-20,000 บาท 4) ☐ มากกว่า 20,000 บาท ขึ้นไป

8. ช่องทางที่ได้รับข่าวสาร

(ตอบได้มากกว่า 1ข้อ)

1) ☐ โทรทัศน์

2) ☐ หนังสือ/นิตยสาร

3) ☐ เฟสบุ๊ค/ ไลน์/ Instagram/Youtube

4) ☐ เว็บไซต์

5) ☐ อื่น ๆ……..

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 2 ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

<u>คำชี้แจง</u> ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลของท่านและเป็นจริงที่สุด

ตอบถูก ให้ 1 คะแนน
ตอบผิด ให้ 0 คะแนน

ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครอง	ถูก (1)	ผิด (0)
1. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีพลังงานในปริมาณสูงให้กับเด็ก		
2. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ให้เพียงพอในทุกวัน		
3. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีสารอาหารประเภทเดียวซ้ำกันในแต่ละวัน		
4. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกและฟัน		
5. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีความเจริญเติบโต		
6. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภท เนื้อสัตว์ แป้ง ไขมันดี ผักหรือผลไม้สดทุกวัน		
7. ผู้ปกครองควรจัดผักใบเขียว และผักอื่น ๆ หลากหลายสีสัน เพื่อเพิ่มความน่าสนใจในการรับประทานอาหาร		
8. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทของทอดหรือของมัน เนื้อสัตว์ ติดมัน เพื่อให้มีรสชาติอร่อย		
9. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทนมชนิดจืดให้ดื่มเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว		
10. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทเครื่องดื่มหรือขนมที่มีรสชาติหวานจัด		
11. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีแตกต่างและหลากหลาย เช่น มีลักษณะนุ่ม กรอบ เหลว เป็นต้น		
12. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีความสวยงาม สร้างสรรค์ และมีประโยชน์		

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 2 (ต่อ)

ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครอง	ถูก (1)	ผิด (0)
13. ผู้ปกครองควรจัดทำอาหารที่มีรสชาติที่เข้มข้น ช่วยกระตุ้นให้ในการรับประทานอาหารมากขึ้น		
14. ผู้ปกครองควรจัดอาหารให้น่ารับประทานมีกลิ่นหอม		
15. ผู้ปกครองควรจัดอาหารโดยสับอาหารให้ละเอียดหรือต้มจนเปื่อย		

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 3 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

<u>คำชี้แจง</u> ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลของท่านและเป็นจริงที่สุด

3 หมายถึง มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำ
2 หมายถึง มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง
1 หมายถึง มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารนาน ๆ ครั้ง

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง	**เป็นประจำ (3)**	**เป็นบางครั้ง (2)**	**นาน ๆ ครั้ง (1)**
1. ท่านรับรู้ข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน จากรายการโทรทัศน์หรือวิทยุ			
2. ท่านอ่านเอกสารการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนจากสิ่งพิมพ์แหล่งที่ให้ความรู้ใน เช่น หนังสือ นิตยสาร บทความ เป็นต้น			
3.ท่านรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนจากการดูสื่อออนไลน์			
4. ท่านรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนจากการเล่าสู่กันฟัง			
5. ท่านมีการตีความหรือวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนในโลกของการเปลี่ยนแปลง			
6. ท่านตีความหรือวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนผสมผสานกับประสบการณ์หรือความเชื่อเดิม ๆ			

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 3 (ต่อ)

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง	**เป็นประจำ (3)**	**เป็นบางครั้ง (2)**	**นาน ๆ ครั้ง (1)**
7. ท่านมีการตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนก่อนตัดสินใจเชื่อ			
8. ท่านสามารถจำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน			
9. ท่านติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน			
10. ท่านติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน			
11. ท่านอ่านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง			
12. ท่านเปิดรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนขณะสภาพจิตใจผ่องใส			
13. ท่านสรรหาช่องทางรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน			
14. ท่านคัดเลือกข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน			
15.ท่านนำความรู้จากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนเพื่อนำมาปรับใช้ในการประกอบอาหาร			

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

<u>คำชี้แจง</u> ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลของท่านและเป็นจริงที่สุด

3 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ
2 หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
1 หมายถึง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง

พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง	เป็นประจำ (3)	เป็นบางครั้ง (2)	นาน ๆ ครั้ง (1)
1. ท่านจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนได้ครบทั้ง 5 หมู่			
2. ท่านจัดผักให้มีหลากหลายสีสันเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ เช่น ผักสีส้ม สีเขียว สีม่วง สีเหลือง สีขาว			
3. ท่านจัดอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ น้ำนมและผลิตภัณฑ์นม			
4. ท่านจัดอาหารที่ให้พลังงาน มีโปรตีน แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ			
5. ท่านจัดตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจ			
6. ท่านปรุงแต่ง รูป รส กลิ่น และสีของอาหารตามธรรมชาติ			
7. ท่านให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร เช่น ขนมปังทาแยม ตอกไข่ใส่จาน หรือการหั่นผัก			
8. ท่านหลีกเลี่ยงการจัดอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด			
9. ท่านหลีกเลี่ยงการจัดเครื่องดื่มประเภทน้ำชา และกาแฟ			
10. ท่านหลีกเลี่ยงการจัดอาหารหมักดอง			
11. ท่านหลีกเลี่ยงการจัดอาหารปรุงไม่สุก หรือสุก ๆ ดิบ ๆ			
12. *ท่านไม่ได้จัดอาหารที่เฉพาะสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน			
13. ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย			

หมายเหตุ: *ข้อคำถามเชิงลบ

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 4 (ต่อ)

พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง	เป็นประจำ (3)	เป็นบางครั้ง (2)	นาน ๆ ครั้ง (1)
14. *ท่านมีปัญหาเศรษฐกิจทำให้ไม่สามารถจัดอาหารได้ตามลักษณะที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับในแต่ละวัน			
15. ท่านให้เด็กรับประทานผลไม้สดทุกวัน เช่น มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น			

หมายเหตุ: *ข้อคำถามเชิงลบ

****

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ภาคผนวก ช

เฉลยแบบทดสอบตอนที่ 2

Copyright by Kasetsart University All rights reserved

ตอนที่ 2 ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง	ถูก	ผิด
1. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีพลังงานในปริมาณสูงให้กับเด็ก	✓	
2. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ให้เพียงพอในทุกวัน	✓	
3. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีสารอาหารประเภทเดียวซ้ำกันในแต่ละวัน		✓
4. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกและฟัน	✓	
5. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีความเจริญเติบโต		✓
6. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภท เนื้อสัตว์ แป้ง ไขมันดี ผักหรือผลไม้สดทุกวัน	✓	
7. ผู้ปกครองควรจัดผักใบเขียว และผักอื่น ๆ หลากหลายสีสัน เพื่อเพิ่มความน่าสนใจในการรับประทานอาหาร	✓	
8. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทของทอดหรือของมัน เนื้อสัตว์ ติดมัน เพื่อให้มีรสชาติอร่อย		✓
9. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทนมชนิดจืดให้ดื่มเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	✓	
10. ผู้ปกครองควรจัดอาหารประเภทเครื่องดื่มหรือขนมที่มีรสชาติหวานจัด		✓
11. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีแตกต่างและหลากหลาย เช่น มีลักษณะนุ่ม กรอบ เหลว เป็นต้น	✓	
12. ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีความสวยงาม สร้างสรรค์ และมีประโยชน์	✓	
13. ผู้ปกครองควรจัดทำอาหารที่มีรสชาติที่เข้มข้น ช่วยกระตุ้นให้ในการรับประทานอาหารมากขึ้น		✓
14. ผู้ปกครองควรจัดอาหารให้น่ารับประทานมีกลิ่นหอม	✓	
15. ผู้ปกครองควรจัดอาหารโดยสับอาหารให้ละเอียดหรือต้มจนเปื่อย	✓	

Copyright by Kasetsart University All rights reserved