

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การนำเสนอผลการวิจัย เรื่องผลของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล มีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร ด้านพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร และความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 3

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร ของเด็กวัยอนุบาล ที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

2. คะแนนความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กวัยอนุบาลที่มีอายุระหว่าง 5-6 ปี ซึ่งกำลังเรียนอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2537 ของโรงเรียนสาธิตอนุบาลจันทระเกษม สังกัดกรมการฝึกหัดครู จำนวน 30 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

2. แผนการจัดประสบการณ์ แบ่งเป็น แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร และแผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน สำหรับแผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารได้รับการตรวจพิจารณาแก้ไขให้เหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และผู้วิจัยได้นำแผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์ เกี่ยวกับอาหารไปทดลองใช้กับเด็กวัยอนุบาลในระดับเดียวกันที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาความยากง่ายของภาษา ความเหมาะสมของระยะเวลา และกิจกรรม เพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กสำหรับครู และผู้ปกครอง เพื่อให้ครูและผู้ปกครองใช้สังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก ในเรื่องส่วนประกอบ ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน และระดับพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก ซึ่งได้รับการตรวจพิจารณาแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และผู้วิจัยได้นำแบบสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก ไปทดลองใช้กับเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของโรงเรียน สาธิตเพชรบุรีวิทยาลัย จำนวน 5 คน ได้ค่าความเที่ยงของการสังเกตเท่ากับ .86

3.2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร จำนวน 15 ข้อ ซึ่งได้รับการตรวจพิจารณาแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบทั้งฉบับไปทดลองกับเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 3 จำนวน 10 คน

วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงทั้งฉบับได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .90

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. สังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร และทดสอบความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ของเด็กวัยอนุบาลกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง
2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามแผนการจัดประสบการณ์ที่สร้างขึ้น โดยใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง
3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมในการเลือกรับประทาน และทดสอบความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลด้วยแบบสังเกต และแบบทดสอบฉบับเดิม กับเด็กกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ด้านพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร
 - 1.1 ตรวจสอบให้คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร ของเด็กวัยอนุบาล และหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
 - 1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลของเด็กกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test)
2. ด้านความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร
 - 2.1 ตรวจสอบให้คะแนนความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล และหาค่าเฉลี่ย
 - 2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

สรุปผลการวิจัย

1. คะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
2. คะแนนความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร มีคะแนนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร และความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร สูงกว่าเด็กวัยอนุบาลที่เรียนโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์หน่วยที่เกี่ยวกับอาหาร ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน สามารถกล่าวถึงรายละเอียดและข้อสังเกตที่ได้รับจากการวิจัย ดังนี้

1. ด้านพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร

จากการสังเกตพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลในระยะแรก เมื่อเด็กยังไม่ได้เข้าร่วมโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร พบว่า ในช่วงเวลาอาหาร อาหารที่เด็กมักจะไม่ค่อยยอมรับประทาน ได้แก่ อาหารประเภทผัก เนื้อสัตว์ ผลไม้ แต่หลังจากเข้าร่วมโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่ผู้วิจัยจัดให้มีขึ้นแล้ว พบว่า เด็กมีพฤติกรรมในการ

รับประทานอาหารแตกต่างจากเดิม กล่าวคือ เด็กรับประทานอาหารในปริมาณที่มากขึ้น รวมถึงยอมรับประทานอาหารชนิดใหม่ และอาหารชนิดที่ตนเองเคยไม่ชอบ หรือไม่รับประทานมาก่อน เช่น แกงจืดกะหล่ำปลี เด็กยอมที่จะรับประทานกะหล่ำปลี และหมูสับ โดยที่ไม่เขี่ยผัก หรือหมูทิ้ง

ปัญหาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล จากการสังเกตในระยะก่อนการทดลองอาจกล่าวได้ว่า เด็กไม่ยอมรับประทานบางชนิด และมักจะเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ตนเองชอบ ซึ่งสอดคล้องกับวลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์ (2524) ที่กล่าวว่า เด็กมักจะเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ เช่น ต้มนมชนิดเดียว รับประทานไข่อย่างเดียว เด็กส่วนมากไม่ยอมรับประทานผัก เนื้อสัตว์ต่างๆ นอกจากนั้นจากการศึกษาของ ดัชรินทร์ อุณหฤกษ์ (2526) ยังพบว่า ลักษณะพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล ประมาณ 1 ใน 3 เลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ตนเองชอบ

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า แม้ว่าเด็กจะรู้ว่าอาหารชนิดใดมีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์ แต่เด็กส่วนใหญ่มักจะคำนึงถึงความชอบ และความพอใจในชนิดของอาหารมากกว่าคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่มีอยู่ในอาหาร แต่สิ่งที่สามารถช่วยให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการรับประทานอาหารไปในทิศทางที่ดีขึ้น คือ การให้เด็กคุ้นเคยกับอาหาร และยอมรับอาหารที่มีประโยชน์

ผู้วิจัยสังเกตว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็ก และเด็กกับเด็กขณะร่วมกิจกรรม โดยที่เด็กพูดคุยปรึกษาหารือกันเกี่ยวกับอาหาร หรือเกี่ยวกับกิจกรรมที่เด็กกำลังทำอยู่ ช่วยให้เด็กเกิดความคุ้นเคยและยอมรับอาหารชนิดใหม่ได้มากขึ้น รวมทั้งช่วยให้เด็กเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้เรื่องอาหาร

นอกจากปัญหาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่มีสาเหตุมาจากตัวเด็กเองแล้ว พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของบุคคลในครอบครัวนับเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเช่นกัน จากการศึกษาของ จริยวัตร คมพยัคฆ์ และคณะ (2526) พบว่า พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของครอบครัว บิดามารดาที่ไม่รับประทานอาหารบางชนิดซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย

จะทำให้เด็กไม่รับประทานอาหารดังกล่าวด้วย สรุปได้ว่า พฤติกรรมในการ รับประทานอาหารของพ่อแม่ มีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ของเด็ก ผู้วิจัยสังเกตว่าการพูดคุยกับผู้ปกครองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ จะช่วยให้เด็กยอมรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น และไม่เลือกรับประทาน อาหารที่ไม่มีประโยชน์

นอกจากอิทธิพลภายในครอบครัวที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการ รับประทานอาหารของเด็กแล้ว อิทธิพลภายนอกคือ โฆษณาทางโทรทัศน์ นับว่ามี อิทธิพลต่อความคิดของเด็กเกี่ยวกับอาหารเช่นกัน เด็กมักกล่าวถึงอาหารที่โฆษณา ทางโทรทัศน์ ซึ่งในเรื่องนี้ชุดิมา สัจจันท์ (2528) กล่าวว่า เทคนิคการส่งเสริม การขายทางโฆษณาโทรทัศน์ ช่วยชักจูงให้เด็กเกิดความสนใจในสินค้า โดยการ โฆษณาถึงสรรพคุณของสินค้า การแจกรางวัล มีของแถม เป็นต้น ผู้วิจัยสังเกตว่า ก่อนการทดลองแม้ว่าโรงเรียนจะห้ามไม่ให้เด็กนำขนมกรุบกรอบมารับประทานที่ โรงเรียน แต่เด็กก็มักแอบนำมาและเด็กที่แอบนำขนมกรุบกรอบต่างๆ ลูกกวาดมา มักได้รับความสนใจจากเพื่อน ๆ หลังการทดลองเด็กจะไม่สนใจขนมกรุบกรอบ ลูกกวาด แม้ขนมนั้นจะวางไว้ล่อตา

จากการทดลอง ผู้วิจัยพบข้อสังเกต และพฤติกรรมของเด็กในการ จัดประสบการณ์ต่างๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) การจัดประสบการณ์ให้ความรู้ ผู้วิจัยพบว่า ประสบการณ์ให้ ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ครูอธิบายให้เด็กฟังเกี่ยวกับประโยชน์และ โทษของการรับประทานอาหารชนิดต่างๆ ซึ่งค่อนข้างเป็นนามธรรมสำหรับเด็ก ไม่สามารถโน้มน้าวให้เด็กเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารได้ แต่ถ้าสอน ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารด้วยการให้เด็กทดลองสังเกตด้วยสัมผัสต่างๆ และเห็นผลของการปฏิบัติที่เกิดขึ้น เด็กจะเข้าใจและเปลี่ยนความคิดที่มีต่ออาหาร ไม่มีประโยชน์ และนำความรู้ที่ตนเองได้รับจากการค้นพบ ทดลองด้วยตนเอง นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น การทดลองให้เด็กเห็นโทษของการ รับประทานน้ำอัดลมที่จะเกิดขึ้นต่ออวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยการให้ เด็กนำฟันลงไปแช่ในน้ำอัดลม และให้เด็กสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กับฟัน นับว่าช่วยให้เด็กเห็นผลเสียของอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และพึงใจกับสิ่งที่

เห็นจนยอมเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนด้วยตนเอง

2) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้แหล่งที่มาของอาหาร ผู้วิจัยพบว่า ประสบการณ์การเรียนรู้แหล่งที่มาของอาหาร เป็นประสบการณ์ที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นมาของอาหารชนิดต่างๆ ก่อนที่จะนำมารับประทานว่ามีแหล่งที่มาอย่างไร ซึ่งจากการทดลองพบว่า ในขณะที่เด็กได้มีโอกาสไปชมแหล่งที่มาของอาหารประเภทต่างๆ เด็กจะรู้สึกสนุกสนาน และจะมีการพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองเคยพบ หรือเคยเห็นมาจากการไปเที่ยวกับพ่อแม่ หรือพบเห็นทางโทรทัศน์ นอกจากนี้ ประสบการณ์การเรียนรู้แหล่งที่มาของอาหารที่เปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับที่มาของอาหารด้วยการจัดประสบการณ์ให้เด็กได้ทดลองปลูกด้วยตนเอง เช่น ในหน่วยการสอนเรื่องผัก ซึ่งเด็กได้ทดลองปลูกและดูแลการเจริญเติบโตของผักที่ตนปลูก ซึ่งช่วยจูงใจให้เด็กอยากรับประทานผัก มากขึ้น

3) การจัดประสบการณ์การเลือกซื้ออาหาร ผู้วิจัยพบว่า ประสบการณ์การเลือกซื้ออาหารเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กเกิดความสนใจเกี่ยวกับเรื่องของอาหาร ได้รู้จักและยอมรับเกี่ยวกับชนิด และประเภทของอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น โดยในขณะที่เด็กได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหาร ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ที่จัดสถานการณ์จำลองในมุมร้านค้า เพื่อให้เด็กได้เล่นบทบาทสมมติเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารชนิดต่างๆ หรือการไปเลือกซื้ออาหารกับพ่อแม่ เพื่อนำมาประกอบอาหารที่โรงเรียน เด็กจะได้มีส่วนร่วมในการเลือกอาหารที่ชอบ รู้สึกสนใจ สนุกสนาน และได้รับความรู้เกี่ยวกับชนิด ประเภทของอาหารที่ตนเองและผู้อื่นชอบ มากขึ้น จากการทดลองพบว่า การจัดประสบการณ์การเลือกซื้ออาหารช่วยให้เด็กเกิดความคุ้นเคยกับอาหารชนิดต่างๆ และยอมที่จะรับประทานอาหารได้มากขึ้น เพราะเด็กมีโอกาสดัดสินใจเลือกอาหารที่ตนเองชอบด้วยตนเอง ซึ่งช่วยจูงใจให้เด็กเกิดความรู้สึกอยากรับประทานอาหารมากขึ้น

4) การจัดประสบการณ์การประกอบอาหาร พบว่า ประสบการณ์การประกอบอาหาร เป็นประสบการณ์ที่เด็กสนใจ สนุกสนาน และมีความกระตือรือร้นที่จะทำมาก โดยขณะที่ประกอบอาหาร เด็กจะสนใจพูดคุยเกี่ยวกับอาหาร และชนิดของอาหารที่ตนเองกำลังสัมผัสอยู่ และพูดถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับความชอบที่มีต่ออาหารชนิดนั้นๆ นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ในขณะที่เด็กประกอบอาหาร

เด็กจะหัดลองปรุงและชิมอาหารที่ตนเองกำลังทำอยู่ ให้มีรสชาติอร่อยตามความพอใจของตนเอง และชักชวนให้เพื่อนลองรับประทานอาหารที่กำลังช่วยกันทำ รวมถึงพูดคุยเกี่ยวกับรสชาติของอาหารชนิดนั้นๆ พฤติกรรมเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า เด็กรู้จักปรับตัวให้ยอมรับประทานอาหารชนิดใหม่ที่มีประโยชน์ เมื่อทำกิจกรรมอย่างสนุกสนานกับเพื่อน และเมื่อเด็กเห็นแบบอย่างการยอมรับอาหารชนิดต่างๆ ของเพื่อนจะช่วยทำให้เด็กเกิดความคุ้นเคยกับอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น และมักจะยอมรับอาหารเหล่านั้นในเวลาต่อมาได้ไม่ยาก

5) การจัดประสบการณ์การช่วยจัดเตรียมอาหาร พบว่า เด็กวัยอนุบาลสามารถมีบทบาทในการช่วยเหลือครู พ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ได้ ในการช่วยจัดเตรียมอาหารในลักษณะต่างๆ เช่น เมื่อไปเลือกซื้ออาหารจากร้านค้า หรือซูเปอร์มาร์เก็ต มาแล้ว จะมีวิธีการอย่างไรในการจัดเตรียมอาหารให้ได้ประโยชน์ครบถ้วนและน่ารับประทาน ซึ่งช่วยให้เด็กได้แสดงความสามารถอย่างสร้างสรรค์ เกิดความภาคภูมิใจ และแรงจูงใจให้อยากรับประทานอาหาร แม้แต่เด็กที่รับประทานอาหารยาก ถ้าเด็กได้มีโอกาสจัดเตรียมอาหารด้วยตนเองก็มักจะไม่ปฏิเสธที่จะรับประทานอาหารที่ตนจัดเตรียม

6) การจัดประสบการณ์ขณะรับประทานอาหาร พบว่า การที่ครู พ่อแม่ หรือผู้ที่ใกล้ชิดกับเด็กเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารให้แก่เด็ก และทำให้เวลารับประทานอาหารของเด็กเป็นเวลาที่มีความสุขจะช่วยชักจูงใจ ให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อการรับประทานอาหาร และยอมรับที่จะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น

2. ด้านความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

เด็กสนใจสิ่งรอบตัวอยู่ตลอดเวลา และอาหารเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเด็ก ดังนั้น การสอนด้านความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารจะต้องเป็นลักษณะการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

จากการสังเกตเกี่ยวกับการจัดประสบการณ์ความรู้ในการรับประทานอาหารแก่เด็กวัยอนุบาล พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการค่อนข้างเป็นสิ่งที่เป็นนามธรรมสำหรับเด็ก กล่าวคือ เด็กจะยังไม่เข้าใจ

ใจว่า เหตุใดอาหารบางชนิดจึงเป็นอาหารที่มีประโยชน์ และอาหารบางชนิด จึงเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย วิธีสอนที่ได้ผลมากที่สุด คือการให้เด็ก มีโอกาสได้ทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง และเห็นผลของการกระทำโดยทันที เพราะ วิธีสอนนี้ดึงดูดความสนใจของเด็กได้ดีและช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับหลักการจัดการศึกษาให้แก่เด็กวัยอนุบาลที่กล่าวว่า วิธีการถ่ายทอด ความรู้ที่ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 จะช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด

นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่า การจัดประสบการณ์ในสถานการณ์จริง และใช้ สื่อของจริงช่วยให้เด็กสามารถ เรียนความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารได้ดี ดังนั้นในเรื่องของการจัดประสบการณ์ ครูไม่สามารถแยกการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับ ความรู้ และการปฏิบัติจริง หรือแยกการจัดประสบการณ์ที่โรงเรียน และที่บ้าน ออกจากกันได้ ดังที่ สมใจ วิชัยดิษฐ์ (2527) กล่าวว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับการ รับประทานอาหารสำหรับเด็กจะต้องใช้วิธีการสอนโดยการใช้สถานการณ์จริงและ การสอนความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่เด็ก มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความร่วมมือระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กและครู ซึ่งจะช่วยทำให้เด็กนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติจนเป็นนิสัยในด้านการรู้จักเลือก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ข้อสังเกตจากการวิจัย

จากการปฏิบัติการทดลอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า

1. การนำกิจกรรมต่างๆ ที่แปลกใหม่สำหรับเด็ก มาใช้เป็นส่วนหนึ่ง ของโครงการทำให้เด็กวัยอนุบาลมีความสนใจและกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้
2. พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นดังนี้

2.1 ปฏิเสธการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น

น้ำอัดลม ทั้งนี้เพราะเด็กได้รับประสบการณ์ตรงจากการทดลอง โดยนำเอาฟันลงไป แขน้ำอัดลม แล้วฟันจะเปลี่ยนสีไปตามสีของน้ำอัดลม

2.2 ยอมรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ มากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากเด็กมีส่วนร่วมในการช่วยจัดเตรียม และประกอบอาหารด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของโครงการประสพการณ์เกี่ยวกับอาหาร ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมด้านอื่นๆ เช่น พฤติกรรมการช่วยเหลือ พฤติกรรมการแบ่งปัน เป็นต้น
2. ควรมีการจัดประสพการณ์เกี่ยวกับอาหารในรูปแบบอื่นๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล
3. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัย และตัวแปรอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย