



รายการอ้างอิง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กมลเนตร โอฆานุรักษ์. ปัญหาโภชนาการในเด็กทารกและเด็กก่อนวัยเรียน ตำบลนาเกลือ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ. โครงการสังคมศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาแพทย คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2520.

กัญจรัตน์ ศิลปบรรเลง. ผลของการใช้การเสริมแรงทางบวกในการเพิ่มปริมาณการดื่มนมของเด็กก่อนวัยเรียน: แบบหลายเส้นฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

กัญญา กาญจนบุรานนท์. การจัดบริการด้านโภชนาการ: วิทยาศาสตร์สุขภาพระดับปฐมวัยศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2527.

กัลยา นาดเพชร. การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในท้องที่ตำบลค้างพลู อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

กาญจนา กาญจนกิจ. เชาวน์ปัญญากับดัชนีภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

การศึกษานอกโรงเรียน, กรม. ร่างหลักสูตรโครงการจัดการศึกษาสำหรับบิดามารดา. (สนับสนุนจากยูนิเซฟ), 2532.

กองวิจัยและประเมินผล. รายงานการประเมินผลโครงการพัฒนาเด็กและครอบครัว ซี.ซี.เอฟ. ฉบับที่ 10. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., 2529.

กำธร สุวรรณกิจ. โภชนาการกับขนาดของครอบครัว. โภชนาการสาร 3 (เมษายน - มิถุนายน 2512): 1 - 9.

กิตติ ชันธมิตร. โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน. ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริม ส่วนจิตรลดา, 2532. (แผ่นพับ)

ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์. สภาวะโภชนาการของประเทศไทยในปัจจุบัน. ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามารักษ์, 2523.

_____. สภาวะโภชนาการของประเทศไทยในปัจจุบัน. โภชนาการสาร 15 (เมษายน - มิถุนายน 2524): 1 - 6.

_____. อาหารกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เมดิคัลมีเดีย, 2530.

_____. การประเมินภาวะโภชนาการ. โภชนาการสาร 16 (มกราคม - มีนาคม 2525) : 37 - 44.

_____. โภชนาการและการเจริญเติบโต : ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย. สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, 2531.

_____. การประชุมสัมมนา เรื่องก้าวใหม่ของโครงการอาหารกลางวันเพื่อเด็กไทย. ณ ห้องบุษบกช โรงแรมรอยแวลริเวอร์ ระหว่างวันที่ 20-21 พฤษภาคม 2534 จัดโดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.

ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์ และกัลยา ทองประเสริฐ. ผลของอาหาร โภชนาการ และการออกกำลังกาย
ต่อสมรรถภาพทางร่างกายของเด็ก. วารสารสุขภาพ 14 (กันยายน 2530).

ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์ และพัชรี วิจิจะกุล. โภชนาการและภาวะสังคม ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย.
รายงานการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดีและสถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. การจัดบริการศูนย์เด็กก่อนวัยเรียน. กรุงเทพมหานคร:
เอราวัณการพิมพ์, 2523.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. การสำรวจทางการศึกษา. วารสารการศึกษา 6
(สิงหาคม - กันยายน 2525): 1 - 5.

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. การประชุมคณะกรรมการโครงการอาหาร
กลางวัน ครั้งที่ 1/2526. วันที่ 11 มกราคม 2526. กรุงเทพมหานคร: สำนักงาน
คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2526. (อัดสำเนา).

____. รายงานการประเมินโครงการการจัดอาหารกลางวัน
พ.ศ. 2525. กรุงเทพมหานคร: กองวิชาการสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษา,
2526.

____. โครงการส่งเสริมทันตสุขภาพในโรงเรียนประถมศึกษา. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, ภาควิชากุมารเวชศาสตร์. ชุดคำแนะนำการเลี้ยงบุตรของ
ท่าน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาล
รามาธิบดี. (ม.ป.ป.)

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, ภาควิชากุมารเวชศาสตร์. คำแนะนำให้อาหารเสริมแก่เด็ก
และทารก. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาล
รามาธิบดี. (ม.ป.ป.)

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
ฉบับที่ 5 พ.ศ.2525-2529. (ม.ป.ท.) 2524.

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
ฉบับที่ 5 พ.ศ.2525 - 2529. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักข่าวพาณิชย์, 2524.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนไทย
(ม.ป.ท.) 2533.

คณะกรรมการอาหารและโภชนาการแห่งชาติ. แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติตามแผนพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2530-2534). กรุงเทพมหานคร:
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2529.

ศิรินทร์ อุทกเขต. การศึกษาเปรียบเทียบบริโภคนิสัยของเด็กวัยก่อนเรียนที่มาจากสภาพครอบครัว
ต่าง ๆ กัน 3 แห่ง ในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.

คหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, สมาคม. พัฒนาการเด็ก ฉบับปรับปรุงแก้ไข.
กรุงเทพมหานคร: สมาคมเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2524.

โครงการแต้นองผู้หิวไทย...วันนี้. หนังสือประจำปี 2528 ของมูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก "เพื่อน้องได้
ผ่องใส". กรุงเทพมหานคร: เอลโลการ์พิมพ์, 2529.

คอลเกต, บริษัท. หนังสือ รากฐานของฟัน คุณให้ความสำคัญแค่ไหน. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

จินตนา ศรีอุทัย. การเลี้ยงลูกให้ฉลาด. กรุงเทพมหานคร: สุจริตการพิมพ์, 2530.

จินตนา หย่างอารี และคณะ. รายงานการวิจัยพฤติกรรมมารีการกินของคนไทยภาคเหนือตอนล่าง : บ้าน
โง้งกลาง วังตาวิ้ว ตำบลโคกสลุด อำเภอบางกระทุ่ม/ บ้านทุ่งตาเปรี๊ยะ ตำบลดงประคำ
อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก : 2528. ในรายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง
สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมมารีการกินของคนไทย ณ ศึกษารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่
พหลโยธิน ระหว่างวันที่ 27-29 สิงหาคม 2529 จัดโดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัย
มหิดล สนับสนุนโดย ASEAN FOOD HABBITTS PROJECT กรุงเทพมหานคร: หจก.
เทคนิค 19, 2529.

จรรยา สุวรรณทัต. อิทธิพลของสังคมต่อพัฒนาการของเด็ก. รายงานการวิจัยฉบับที่ 3 ของสถาบัน
ระหว่างชาติสำหรับค้นคว้าเรื่องเด็ก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2513.

_____. สภาพพัฒนาการและการอบรมเลี้ยงดูเด็กไทย . ในเอกสารการสอนชุดวิชา
พัฒนาการเด็กและการเลี้ยงดู เล่ม 1 หน่วยที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชา
คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.

จรรยา สุวรรณทัต และคณะ. ทัศนคติของปู่ย่าตายายและบิดามารดาที่มีต่อกันในเรื่องการอบรมเลี้ยง
ดูและผลที่มีต่อลักษณะพฤติกรรมบางประเภทของเด็กกรุงเทพมหานคร. สถาบันวิจัยพฤติ-
กรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

จรรยา สัมภาษณ์. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนโดยใช้บทเรียนสำเร็จรูปกับการเรียนโดยวิธีปกติ โรงเรียนบ้าน
ท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิตมหาวิทาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.

จรรยาวัตร คมพัยค์และคณะ. สภาวะ โภชนาการและบริโภคนิสัยของเด็กวัยก่อนเรียนเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.

จอห์นสัน แอนด์ จอห์นสัน (ประเทศไทย) จำกัด, บริษัท. เพราะหนูคือคนพิเศษสุดที่แม่เฝ้าคอย.
(ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

____. ถนนมลูกฤทธิ. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

____. ฝันของลูก. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

เฉลิมศักดิ์ สุภาผล. จุดประสงค์ของโภชนศึกษา. โภชนาการสาร 8 (ตุลาคม - ธันวาคม 2517): 24 - 28.

ชม ภูมิภาค. เทคโนโลยีทางการสอนและการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประสานมิตร, 2524.

ชวลิต รัตนกุล. ตำราโภชนาการเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2518.

____. การจัดเลี้ยงอาหารกลางวันในโรงเรียน. สุขศึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุเทพการพิมพ์, 2521.

ชูเกียรติ มณีธร และคณะ. รายงานการวิจัยพฤติกรรมการกินของหญิงระยะตั้งครรภ์ หญิงระยะให้นมบุตรทารกและเด็กก่อนเรียนในชนบทภาคตะวันออกเฉียงของประเทศไทย. ในรายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย ณ ธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ พหลโยธิน ระหว่างวันที่ 27-29 สิงหาคม 2529 จัดโดย

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล สนับสนุนโดย ASEAN FOOD HABBITTS PROJECT
กรุงเทพมหานคร: ทจก. เทคนิค 19, 2529.

ชูจันทร์ จันทร์มา. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของ
นักเรียน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครที่มีโครงการอาหารกลางวันใน
โรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์. ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน. วารสารครุศาสตร์ 5 (ตุลาคม 2518): 4.

_____. นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษากับการสอนระดับอนุบาล. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2521.

_____. มิตที่ 3 - นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: แผนกวิชา
โสตทัศนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์, สมเชาว์ เนตรประเสริฐ และ สุตา สิ้นสกุล. ระบบสื่อการสอน. ม.ป.ป.,
105.

คุณิ์ สุทธิปรียาศรี. สุขภาพจิตและโภชนาการ. วารสารโภชนาการสาร 17 (กรกฎาคม - กันยายน
2526).

ทันตสาธารณสุข, กอง. กรมอนามัย. ดูแล ฟ.ฟัน. ม.ป.ท., 2530.

_____. วิธีตรวจฟันด้วยตนเอง. ม.ป.ท., 2532.

ทันตสาธารณสุข, กอง. กรมอนามัย. ฟลูออไรด์. ม.ป.ท., 2532.

____. ฟันสวยฟันทน หนุ่ทุกคนขยันแปรงฟัน. ม.ป.ท., 2532.

____. วางใจทันตแพทย์ของคุณ. ม.ป.ท., 2532.

____. ฟลูออไรด์เป็นยา ควรปรึกษาทันตแพทย์ และทันตภิบาล ก่อนกินฟลูออไรด์. ม.ป.ท., 2534.

____. การดูแลฟันน้ำนม. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

____. การดูแลฟันน้ำนม โดยแม่. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

____. อาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

____. ฟันดีจะต้องรักษา มีปัญหาปรึกษาหมอฟัน. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

____. กินอย่างไรให้ฟันดี. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

____. ฟันกับชีวิตประจำวัน. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

____. โครงการส่งเสริมทันตสุขภาพในโรงเรียนประถมศึกษา. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

____. ฟันปลอม. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

ทวี ฤกษ์สำราญ. โภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ม.ป.ป.

- ทัศนีย์ เมธาคุปต์. อิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนใน ตำบลดอนคลัง อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒ, 2527.
- นิตยา วัจนะภูมิ. การศึกษาปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม และภูมิหลังของครอบครัวที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในชุมชนแหล่งเสื่อมโทรมของกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.
- นันทิยา เกิดวิชัย. ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- นิพนธ์ ศุขปริดี. นวัตกรรมเทคโนโลยีทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์เศ, 2519.
- นโยบายและแผนงานเยาวชน, กอง. แผนพัฒนาเด็กและเยาวชน 5 ปี พ.ศ. 2525-2529. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมศาสนา, 2525.
- บุญเรือง นิยมพร. ชีวเคมีสำหรับนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสารการพิมพ์, 2529.
- บันลือ พฤษะวัน. นวัตกรรมเทคโนโลยีการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2524.
- ประกายรัตน์ ภัทรธิตี. พัฒนาการทางด้านร่างกาย. ฝึกอบรมครูและผู้เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย. คณะศึกษาศาสตร์ นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2531.

- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- ประนอม รอดคำดี. ภาวะโภชนาการของเด็กระดับประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร. รายงานผลการ
วิจัยเงินอุดหนุนเพื่อเพิ่มพูนและพัฒนาประสิทธิภาพทางวิชาการ, 2527.
- ประยงค์ จินดาวงศ์. โภชนาการและสุขภาพ. ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์
เล่มที่ 1 หน่วยที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช, 2527.
- ประยงค์ ลีมิตรสกุล. การศึกษาปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคม มีผลต่อภาวะทุพโภชนาการเด็กก่อนวัย
เรียนในชนบทจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.
- ประยงค์ ลีมิตรสกุล และชลอศรี จันทรประชุม. บริโภคนิสัยของมารดาที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเด็กก่อน
วัยเรียนในชนบท จังหวัดเชียงใหม่. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2523.
- ปราณี แก้วเจริญ. โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
2531
- ปาริชาติ สรเทศน์. เลี้ยงลูกอย่างไรให้ฟันสวยงาม. กรุงเทพมหานคร: เมติคัล มีเดีย, 2531.
- ปาทัน บุก-หลง. โภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2532.
- ป๋วย โรจนบุรานนท์. นิสัยเกี่ยวกับการกิน. โภชนาการ 10 (ตุลาคม - ธันวาคม 2519): 45 - 49.

เป็รื่อง กุมท. เทคนิคการเขียนบทเรียนแบบโปรแกรม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2519. (อัดสำเนา)

ปิยวรรณ วิรัชชัย. การศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กและสุขภาพอนามัยของเด็กก่อนวัยเรียน.
ปริญญาเนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

พัฒนาชุมชน, กรม. โครงการพัฒนาเด็กโดยครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: กรมพัฒนาชุมชน.
2533. (อัดสำเนา)

พรเพ็ญ ตูลารัตน์. การเปรียบเทียบการสอนเรื่อง สมดุลเคมี โดยการใช้บทเรียนโปรแกรมกับการสอน
ปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

พวงทอง บัองภัย. การศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อทางการดูแลสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียนของมารดาไทย
พุทธและไทยมุสลิมในจังหวัดปัตตานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

ไพฑูรย์ สีนลารัตน์ , ลำลี ทองธิว และคณะ. การวิจัยทางการศึกษา : หลักและวิธีการสำหรับนักวิจัย.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

โภชนาการ, กอง. การเฝ้าระวังและติดตามทางโภชนาการสำหรับเด็ก 0-4 ปี (60 เดือน).
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2530.

____. อาหารเด็กวัยก่อนเรียน (อายุ 1-4 ปี). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก, 2531.

____. การเฝ้าระวังและติดตามทางโภชนาการ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2532.

- โภชนาการ, กอง. กินปลาเติบโตใหญ่ กินไข่แข็งแรง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532.
- ____. ตารางมาตรฐาน น้ำหนักของเด็กนักเรียนไทย อายุ 5-19 ปี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532.
- ____. บัตรบันทึกน้ำหนักเทียบกับส่วนสูงของเด็กขาดสารอาหาร ระดับ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532.
- ____. ตำรับอาหารกลางวันคุณค่าราคาเขา สำหรับเด็กวัยเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532.
- ____. การกินอาหารให้ได้ประโยชน์และปลอดภัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2533.
- ____. ตำรับอาหารเพื่อป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็กวัยเรียน อายุ 6-14 ปี ราคาเขา. ม.ป.ท. 2533.
- ____. คู่มือปฏิบัติงานของผู้นำศาสนา ผู้นำชุมชนและอาสาสมัครโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, 2533.
- ____. ตำรับอาหารจานเดียวกับคุณค่าทางโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2534.
- ____. คู่มือการจัดอาหารเลี้ยงนักเรียนแบบจัดสรรแคลอรี. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, (ม.ป.ป.)

- โภชนาการ, กอง. กรมอนามัย. การประชุมสัมมนาวิชาการกองโภชนาการปี 2533. วันที่ 7-9 สิงหาคม 2533 ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครนายก. ม.ป.ท. (อัคราเนา)
- _____. แนวทางการดำเนินงานโภชนาการตามกรอบนโยบายปี 2534 และ 2535. จากการประชุมสัมมนาวิชาการกองโภชนาการ ปี 2533 วันที่ 7-9 สิงหาคม 2533. ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครนายก.
- _____. อาหารสมส่วนจานเดียวสำหรับเด็กวัยเรียน ผสมถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และงา. ชุดที่ 2 กองโภชนาการ กรมอนามัย ม.ป.ท. (อัคราเนา).
- โภชนาการ, สมาคม. บทความวิชาการประชุมวิชาการเรื่องความก้าวหน้าของงานเฝ้าระวังทางโภชนาการในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- ภูษิซ สดเมษ. ดื่มนมบำรุงร่างกาย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นอ้อ, 2533.
- _____. อาหารดีมีประโยชน์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นอ้อ, 2533.
- ยุพิน ตวีรส. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อและบริ โคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- รุจิรา สุริยนากุล. การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการและการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ที่ขาดสารอาหารประเภทโปรตีนและพลังงาน ในเขตเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด. วารสารกรมการแพทย์ 14 (ตุลาคม 2532): 745 - 746 , 750 - 751.

- รัชนี ราชโรจน์. การอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยทารก. ในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการเด็กและการเลี้ยงดู เล่ม 1 หน้าที่ 3 กรุงเทพมหานคร สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมา- ธิราช, 2527.
- รัตนา เียงสวัสดิ์. สุขศาสตร์ในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: กิ่งจันทร์การพิมพ์, 2526.
- รัตนารมภ์ กุ้ยบำรุง. การสร้างชุดการสอนตามเอกัตภาพวิชาคณิตศาสตร์ เรื่องเซตสำหรับระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- ร่วมศักดิ์ แก้วปลั่ง และบุญเหลือ ทองเอี่ยม. เครื่องสอนและการสอนแบบโปรแกรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2529.
- ละออ เล็งประชา. การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์และทัศนคติวิทยาศาสตร์ในการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้บทเรียนแบบโปรแกรมกับการสอนปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519.
- ลือชา วนรัตน์, นายแพทย์. อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินการโครงการอาหารกลางวัน. เอกสารหมายเลข 11 การประชุมสัมมนาเรื่องก้าวใหม่ของ โครงการอาหารกลางวันเพื่อ เด็กไทย วันที่ 20-21 พฤษภาคม 2534 ณ ห้องบุษบกช โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพ ฯ. (อัดสำเนา)
- วิชัย จุฬารोजनाมนตรี. การศึกษาอุปสรรคต่อการส่งเสริมโภชนาการชนบท อำเภอสูงเนิน จังหวัด นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2514. (อัดสำเนา)

วัฒนา ประทุมสินธุ์. การจัดบริการอาหารในสถาบันต่าง ๆ และในสถานศึกษา. ภาควิชา
คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 2522.

วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคณะ. พฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ของประเทศไทย. ใน
รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย
ณ อาคารกสิกรไทยสำนักงานใหญ่ พหลโยธิน ระหว่างวันที่ 27-29 สิงหาคม 2529
จัดโดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล สนับสนุนโดย ASEAN FOOD HABBITTS
PROJECT กรุงเทพมหานคร: หจก. เทคนิค 19, 2529.

วลัย อินทร์พรชัย และคณะ. การใช้เนื้อถั่วเหลืองและถั่วเหลืองเป็นอาหารเสริม. ใน
โครงการวิจัยของภาควิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
ร่วมกับสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.

วลัย อินทร์พรชัย. อันตรายจากการขาดสารอาหารในเด็ก. วารสารศสเศรษฐศาสตร์. (กุมภาพันธ์
2519): 68 - 71.

_____. โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ. กรุงเทพมหานคร: แสงทวีการพิมพ์, 2530.

วลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์. บริโภคนิสัยของเด็ก. วารสารสุขศึกษา 15 (กรกฎาคม -
กันยายน 2524): 73 - 78.

วิชาการ, กรม. กระทรวงศึกษาธิการ. ความรู้เพื่อชีวิต. จากต้นฉบับที่จัดทำพิมพ์โดยองค์การยูนิเซฟ
องค์การอนามัยโลกและองค์การวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ. (ม.ป.ท.,
ม.ป.ป.)

วิณี ชิตเชิดวงศ์. การศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภคและการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน
ที่มาจากครอบครัวต่างกัน ในจังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

วิณะ วีระไวทยะ และสาคร ธนमितต์. งานโภชนาการในโครงการสาธารณสุขมูลฐาน. รายงานการ
ประชุมปฏิบัติการเรื่องการวิจัยบริการสาธารณสุข ห้องประชุมจงจันต์ โรงพยาบาลรามารัตน์
วันที่ 7-9 กันยายน 2524. (อัดสำเนา).

วิณะ วีระไวทยะ. อาหารในเด็กวัยเรียน. วารสารสุขภาพ 9 (มิถุนายน 2524): 17 - 22.

วาสนา ช่าวหา. เทคโนโลยีทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กราฟิคอาร์ท, 2525.

_____. คำบรรยายเรื่องครอบครัวสัมพันธ์. วารสารคหกรรมเศรษฐศาสตร์ 20 (5 มิถุนายน
2520).

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1, กรมอนามัย. คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: สำหรับผู้ปฏิบัติงานส่งเสริม
สุขภาพเด็กในชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การส่งเสริม
ทหารผ่านศึก, 2533.

ศิริพร ยงพานิชกุล. โครงการควบคุมภาวะทุพโภชนาการในเด็กนักเรียนประถมศึกษา อำเภอโพธาราม
จังหวัดหนองคาย พ.ศ. 2531- 2534. เอกสารหมายเลข 5 การประชุมสัมมนาเรื่อง
ก้าวใหม่ของโครงการอาหารกลางวันเพื่อเด็กไทย วันที่ 20-21 พฤษภาคม 2534 ณ
ห้องประชุมภคฯ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพ ฯ. (อัดสำเนา)

ศรีวรรณ มากชู. การศึกษาเปรียบเทียบสุขนิสัยของเด็กวัยก่อนเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2521.

ส่งเสริมการเกษตร, กรม. กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. อาหารจานเดียว. กรุงเทพมหานคร:
อมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, 2530.

สง่า ตามาพงศ์. กลยุทธ์การให้โภชนศึกษาในระดับหมู่บ้าน. กลุ่มงานโภชนศึกษา กองโภชนาการ
กรมอนามัย (สิงหาคม 2533): 1.

สุชา จันท์เอม และคณะ. จิตวิทยาเด็ก. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (ม.ป.ป.)

สุชาติ โสภประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

สุภาวงศ์ จันทวานิช และคณะ. รายงานสรุปการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการในภาคกลาง :
ศึกษาเฉพาะหญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร และเด็ก 0-5 ปี. ในรายงานการประชุมเชิง
ปฏิบัติการเรื่อง สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการกินของคนไทย. ณ ธนาคารกสิกร
ไทยสำนักงานใหญ่ พหลโยธิน ระหว่างวันที่ 27-29 สิงหาคม 2529 จัดโดยสถาบัน
โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล สนับสนุนโดย ASEAN FOOD HABBITTS PROJECT
กรุงเทพมหานคร: หจก. เทคนิค 19, 2529.

สุนันท์ ปัทมาคม. ทำความเข้าใจกับบทเรียนสำเร็จรูป: เอกสารประกอบคำบรรยายวิชา Programmed
Instruction. แผนกวิชาโสตทัศนศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

สุนันท์ ปัทมาคม. การสอนแบบโปรแกรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2530. (อัดสำเนา)

สมน อมรวิวัฒน์, ทิศนา แชนมณี, วารี ธีระจิตร, อุดมลักษณ์ กุลพิจิตร. การศึกษาเชิงมานุษยวิทยาเกี่ยวกับ
การอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2532.

สุนทรา จิงพิชาญฉิษฐ์. ลูกหมี่จอมตะกละ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นอ้อ, ม.ป.ป.

สุรพล กาญจนะจิตรรา. ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: หจก. เพิ่ม-เสริมกิจ, 2533.

สุวิทย์ อารีกุล. เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 1-7. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นวชนก, 2527.

สุวรรณีย์ วิโรจน์สายลี. การศึกษาบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนในบ้านน้อย หมู่ 3 ตำบลตอนเจดีย์ อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยลัยเกษตรศาสตร์, 2519.

สาธารณสุข, กระทรวง. แผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 5 พ.ศ. 2525-2529. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักข่าวพาณิชย์, 2525.

_____. น้ำหนักและความสูงของเด็กไทยวัยเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักข่าวพาณิชย์ กรมพาณิชย์สัมพันธ์, 2520.

_____. อภิปรายแผนงานโภชนาการ ฉบับที่ 5. (อัดสำเนา)

_____. กรมอนามัย. รายงานประจำปี 2524. (ม.ป.ท.)

_____. วิวัฒนาการของ โภชนาการและสุขภาพที่เกี่ยวกับเด็กไทย. ใน 200 ปี แห่งการดูแลเด็กไทย. กรุงเทพมหานคร: ยูนิเซฟ, 2525.

สถาบันฝึกอบรมสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. รายงานการประเมินผลโครงการเพิ่มประสิทธิภาพของระบบข้อมูลข่าวสารการเฝ้าระวังทางอาหารและโภชนาการ เพื่อนำไปสู่การกำหนดนโยบายแนวทางการพัฒนา เสนอต่อสำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (ม.ป.ท.), 2534.

เสนอ อินทสุขศรี และคณะ. หนังสือเรียนสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สํารายราชกุมารี, 2521.

สมจิตร นครพานิช และคณะ. ภาวะโภชนาการและการบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียน ตำบลบางแขวงอำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี. รายงานการวิจัย, 2521.

สมใจ วิชัยดิษฐ์. คู่มือวัดพัฒนาการทางร่างกายและภาวะโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: วิบูลย์กิจการพิมพ์, 2525.

สมชาย ดุรงค์เดช. วิธีประเมินผลอาหารการบริโภค. เอกสารเผยแพร่ ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2520.

_____. แนวคิดการประเมินภาวะขาดอาหารและโปรตีน. เอกสารเผยแพร่ ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2520.

สมทรง อินสว่าง. โภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน. อนามัยแม่และเด็กและการวางแผนครอบครัว. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2532.

สมวงศ์ ทรัพย์เจริญ. การทดลองเปรียบเทียบผลการสอนวิชาคณิตศาสตร์เรื่อง เซต ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้บทเรียนแบบโปรแกรมกับการสอนตามปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

- สัมฤทธิ์ อินทราทิพย์. แนวทางการปรับปรุงคุณภาพชีวิตและการแก้ไขปัญหาสุขภาพอนามัยของประชาชน
เขตเมืองชั้นนอก. วารสารสุขภาพศึกษา 10 (มกราคม - มีนาคม 2530): 37.
- สวินิต อ่อนรุ่งเรือง และคณะ. ภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัยในชุมชนชนบทไทยภาคใต้. โภชนาการ
สาร 15 (มกราคม - มีนาคม 2514).
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. หลักโภชนาการปัจจุบัน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- _____. หลักโภชนาการปัจจุบัน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช,
2532.
- _____. หลักโภชนาการปัจจุบัน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย
ไทย (มีนาคม 2518).
- เสาวนีย์ ลิกขานันท์. เทคโนโลยีทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทคโนโลยีพระ-
จอมเกล้าพระนครเหนือ, 2528.
- สวัสดิ์ ปุษาปาคม. นวัตกรรมและเทคโนโลยีในการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์กิจการพิมพ์, 2517
: 89.
- หลุยส์ จำปาเทศ. เทคนิคการดำเนินปฏิบัติการกับชุมชน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บรรณกิจ,
2528.
- อารี วัลยะเสวี. ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย. ในการประชุมอภิปรายเรื่อง โภชนาการเพื่อสุขภาพ.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย, 2525.

อารี วัลยะเสวี และคณะ. โรคโภชนาการ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนบำรุงนุกุลกิจ, 2523.

อารี วัลยะเสวีและไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. โภชนาการและการเติบโต : ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย. สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, 2531.

อารี วัลยะเสวี และพัทธณี วินิจจะกุล. ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย. สถาบันวิจัยโภชนาการ และศูนย์วิจัยโรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล : 97. (ม.ป.ป.).

อโณทัย เจตเสน และวัลย์ทิพย์ สาชวลวิจารณ์. การวินิจฉัยภาวะการได้รับอาหารบริโภคของเด็ก ณ ศูนย์เด็กวัยก่อนเรียน. โภชนาการสาร 14 (มกราคม - มีนาคม 2523): 7 - 18.

อุทัย พิศลยบุตร. การให้โภชนาการทางลือมวลงชน. โภชนาการสาร 7 (มกราคม - มีนาคม, 2516): 50 - 53.

อนุสิฐ รัชตะศิลป์. โรคขาดสารอาหารในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: มีชันการพิมพ์, 2516.

อนามัย, กรม. กองโภชนาการ. คู่มือการจัดตั้งศูนย์โภชนาการเด็ก. กรุงเทพมหานคร: ชุมชมสหกรณ์การซื้อขาย, 2513.

_____. กองโภชนาการ. คู่มือสอนแม่. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักข่าวพาณิชย์ กรมพาณิชย์สัมพันธ์, 2522.

_____. กองอนามัยครอบครัว. ความรู้เรื่องเด็ก. กรุงเทพมหานคร: สำนักข่าวพาณิชย์, 2521.

อนามัย, กรม. กองอนามัยครอบครัว. อนามัยแม่และลูก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การ
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ม.ป.ป.

_____. กองอนามัยครอบครัว. คู่มือเลี้ยงเด็ก. กรุงเทพมหานคร: สำนักข่าวพาณิชย์,
2521.

_____. กองอนามัยครอบครัว. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. กรุงเทพมหานคร: สำนักข่าวพาณิชย์,
2533.

_____. ฝ่ายเผยแพร่ กองอนามัยครอบครัว. ปีทองของเด็กไทย 2533 ถึง 2534. กรุงเทพ-
มหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, (ม.ป.ป.)

_____. แนวทางการดำเนินงานโภชนาการตามกรอบนโยบาย ปี 2534-2535. จากการ
ประชุมสัมมนาวิชาการกองโภชนาการ ปี 2533: วันที่ 7-9 สิงหาคม 2535 ณ ห้อง
ประชุมสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครนายก.

อมรา จันทราภานนท์. โภชนศาสตร์และโภชนบำบัด. พระนคร: โรงพิมพ์ไทยพิทยา, 2515.

อุไรวรรณ หงษ์เหมือน. ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญากับดัชนีภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, 2521.

อัศนีย์ ศรีสุข. การศึกษาทัศนคติในการอนุรักษ์ธรรมชาติ และผลสัมฤทธิ์ในการเรียนเรื่องสิ่งแวดล้อม
ด้วยบทเรียนสำเร็จรูปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต
มหาวิทาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

ภาษาอังกฤษ

- Alan, D. B. Education for better nutrition: The nutrition factor.
Washington D.C. : The Brooking and Institution, 1973 .
- Alcorn. Introduction to programme. 2nd. ed. New York : McGraw Hill Book Co.,
1967.
- Arlin, M. The science of nutrition. 2nd. ed. New York : Macmillan
Publishing Co., 1977.
- Axelson, J.M. and DelCampo, D.S. Improving teenagers "Nutrition knowledge
through the mass-media". Journal of Nutrition Education
10 (January - march 1978): 30-33.
- Barbara, L.,and Blanvelt, M. Nutritional study of 5th and 6th grade
children in Roanoke Virginia . Their eating behavior and physical
as related to sex, age and social and economic factors. Dissertation
Abstracts International 30 (1970):.
- Bard, E.D. Development of a variable-step programmed system of instruction
for college physical science. Dissertation Abstracts International
35 (1975): 5947-A.
- Burton, B.T. Nutricion humana. Washington. D.C.,Organizacion Panamericana
de la Salud.Publicacion Cientifica No.146, 1966.

Clarice, D.W. and William, H.S. Programmed Textbook. New York: David Mckay, 1978.

Chandrapanand et al. Nutrition growth and development of Thai village children. Journal Medicine Association of Thailand 56 (1973): 722.

Chavalittamrong, b. and Vathananon, R. Height and Weight of Bangkok children. Journal Medicine Association of Thailand 2 (1978): 1-28.

Christakis, G., Miridijanian, A., Nate, L., Khurana, H.S., Cowell, C., et al. A nutritional epidemiologic investigation of 642 New York city children. American Journal Clinical Nutrition 21 (1968): 107-126.

Dinoo Nair Dastur. Development and evaluation of a televised series: "Nutrition and Man" for use in developing countries. Dissertation Abstracts International No.32, 1984.

Dupin, H. Experienced education sanitaire et nutritionnelle en Affrique. Paris: Presses Univeritaires de France, 1965.

Escudero, P. La education alimentaria del nino. Buenos Aires: Insituto Nacional de la Nutrition, 1938.

Fincher, G.E., and Fillmer, H.T. Programmed instruction in elementarys arithmetic. Arithmetic Teacher 12 (1965): 19-23.

- Fry, E.B. Teaching machines and programmed instruction. New York :
MaGrew Hill Book Co., 1963.
- Friedman, R.S. The development of a curriculum schema for early children
nutrition education. State University of New York: At Buffalo,
1989.
- Freud, S. An outline of psychoanalysis. New York: W.W.Norton and Company,
1945.
- Hauck and others. Maternal and child health in a Siamese rice village
nutritional aspects data paper no.39 Southeast Asia program.
New York: Department of Far Eastern studies. Cornell University
Ithaca, 1952.
- Hunt, J.D. Programme instruction. University of Wisconsin: Press Medison,
1973.
- Goldbeck, R.A. and others. Integrating programmed instruction with connectional
classroom teaching. Palo Alto, California: American Institutes for
Research, 1963.
- Hunt I.F. et al. Effect of nutrition education on the nutrition status
of low income pregnant women of Mexican decent. The American
Journal of Clinical Nutrition 29 (June 1976): 675-684.

- James, E. Duan. Individualized instruction - programs and material.
Englewood Cliffs, New Jersey: Educational Technology Publication,
1973.
- Jean, A.S. Ritchie. Nutrition education in schools. (FAO. Nutritional
Studie No.20: Rome: Food Agriculture Organization of the United
Nations, 1967.
- Jelliff, D.B. The Assessment of the nutritional state of the community.
Switzerland: World Health Organization, 1966.
- Jenkins, S. et al. Evaluation of the nutrition film series "Mulligan Stew"
Journal of Nutrition Education 7 (January - march 1975): 17-19.
- Khanjanasthiti P. et al. Growth of infant and preschool children.
Journal Medical Associated Thailand 56 (1973): 88-100.
- Khanjanasthiti P. Early Protein Calorie Malnutrition in Slum area of
Bangkok Municipality 1970-1971. Journal Medical Associated Thailand
57 (1974): 357.
- Kirks, B.A. The effect of parent involvement in a nutrition program for
primary grade pupils. Utah State University, 1981.
- Leverton, R.M. The paradox of teenage nutrition. Journal of the American
Dietetic Association No.53, 1968.

- Lawrence, G. Modul on Modul O-A. Florida: Florida Department of Education, 1973.
- Lawatsch, D.E. A comparison of effect of two teaching strategies on nutrition knowledge, attitudes and food behavior of preschool children. Montclair State College, 1987.
- Marjorie Heseltine. Freedom from hunger campaign : education and training in nutrition. Rome: FAO, Basic Study No.6, 1962.
- Middleton, D.E. The knowledge of and the choices of snack foods of suburban primary grade students following computer-assisted instruction or teacher-initiated instruction in nutrition education. Dissertation Abstracts International, The Pennsylvania State University, 38: 66-A June, 1984.
- Parker, E.G. The relationship of programmed instruction to test and discussion performance among beginning college biology student. Dissertation Abstracts International, 34 (1974): 4914-A.
- Phillip, K., and Mirian, K. Introduction to learning package in learning package in American education. New Jersey: Educational Technology Publication, 1972 .
- Ritchie, J.A.S. Learning better nutrition. Rome: FAO.FAO Nutritional Studies No.6, 1967.

- Robert W. Houston, et al. Development instructional modules, in A Modular System for Writing Modules,ed. Texas: Houston, College of Education University of Houston, 1972.
- Rourke, Thomas, W.O. and Koizumi, Kiyaka. What does journal know about nutrition. The Journal of School Health. 51 (1982): 9.
- Schollaert, A.J. A study of a nutrition education training program for teachers and cooks in Indiana Day Care Centers. Dissertation Abstracts International. Indiana University, 1981.
- Scrimshaw, N.S. and Gordon E. Malnutrition learning and behavior. MIT Press, 1968.
- Stannley, J.C. & Hopkins, K.D. Education and psychological measurement and evaluation. New Jersey: Prentice Hall Inc., 1972.
- UNESCO. Report of the joint FAO/Unesco/WHO meeting on the teachers role in nutrition education. Paris: Unesco/ED/213, 1964.
- Vernon, M.S. A comparison of self-paced, programmed instruction and teacher directed, non-programmed instruction in problem typewriting in the beginning secondary school course. Dissertation Abstracts International. 22: 52-A august, 1973.

Will, C.D. and Stegeman, W.H. Living in the kindergarten. Chicago: Follett Publishing Company, 1957.

Yvonne, D.J., et al. Influences in child growth associated with poverty in the 1970's an examination of HANES II, cross-section US national surveys. AJCN Publishing, 1985.



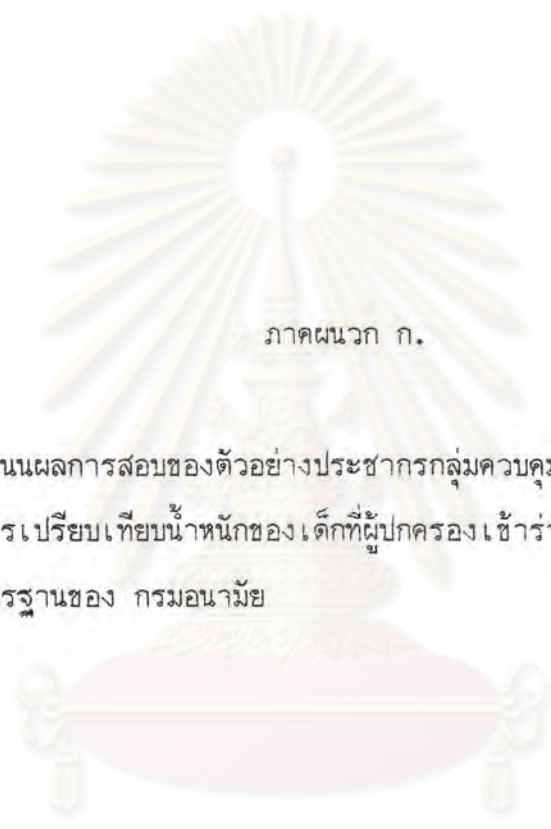
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

นางไพวรรณ วรางกูร	ที่ปรึกษาโครงการตามพระราชดำริ ฯ (อดีตผู้อำนวยการสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย)
นายกิตติ ชันธมิตร	รองผู้อำนวยการโครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี สำนักพระราชวัง
นางพรจันทร์ จันทวิมล	ผู้อำนวยการในด้านการทำหนังสือเด็กและรายการโทรทัศน์สำหรับเด็ก
นายนิเวส โรจนชัย	ผู้อำนวยการด้านส่งเสริมเยาวชนเกษตร (ฝ่ายอบรม) กลุ่มงานเยาวชนเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร
นายแพทย์ลือชา วนรัตน์	ผู้อำนวยการกอง โภชนาการ กรมอนามัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

1. ตารางคะแนนผลการสอบของตัวอย่างประชากรกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
2. ตารางการเปรียบเทียบน้ำหนักของเด็กที่ผู้ปกครอง เข้าร่วมใน โปรแกรมกับ
เกณฑ์มาตรฐานของ กรมอนามัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 คะแนนผลการสอบของตัวอย่างประชากรกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

คนที่	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
1	22	24	20	23
2	20	19	26	27
3	22	19	23	23
4	27	27	23	26
5	22	29	23	22
6	20	16	23	29
7	3	5	23	25
8	16	11	12	27
9	23	18	20	20
10	12	13	19	21
11	12	11	18	23
12	21	19	26	24
13	19	17	26	29
14	22	20	17	21
15	13	18	9	15
16	17	8	18	20
17	13	24	18	18
18	21	27	6	24
19	27	23	11	11
20	13	8	18	22

ตารางที่ 14 คะแนนผลการสอบของตัวอย่างประชากรกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ต่อ)

คนที่	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
21	13	15	22	23
22	19	22	25	28
23	24	25	21	19
24	19	18	19	30
25	17	15	18	18
26	25	25	23	24
27	24	26	28	30
28	21	21	26	28
29	25	22	22	23
30	24	23	20	13
รวม	576	568	603	686
เฉลี่ย	19.20	18.93	20.10	22.86

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบน้ำหนักของเด็กที่ผู้ปกครองเข้าร่วมในโปรแกรมกับเกณฑ์มาตรฐานของ
กรมอนามัย

คนที่	อายุ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			หมายเหตุ	
		น้ำหนัก (ธ.ค.)	น้ำหนัก มาตรฐาน (ธ.ค.)	เทียบเกณฑ์	อายุ	น้ำหนัก (ก.พ.)	น้ำหนัก มาตรฐาน		เทียบเกณฑ์
1	6-3	16.0	16.10	ต่ำ	6-5	15.8	16.40	ต่ำ	สภาพยากจน
2	6-5	16.0	16.10	ต่ำ	6-7	16.8	16.20	ปกติ	
3	5-7	14.0	14.70	ต่ำ	5-9	15.8	14.90	ปกติ	
4	5-2	13.5	14.20	ต่ำ	5-4	16.0	14.40	ปกติ	
5	6-1	15.0	15.90	ต่ำ	6-3	17.0	16.10	ปกติ	
6	5-3	14.0	14.70	ต่ำ	5-5	15.0	14.90	ปกติ	
7	4-10	13.0	14.10	ต่ำ	5	15.0	14.30	ปกติ	
8	4-10	14.0	14.10	ต่ำ	5	16.1	14.30	ปกติ	
9	5-4	13.5	14.40	ต่ำ	5-6	14.6	14.60	ปกติ	
10	5-4	14.3	14.80	ต่ำ	5-6	16.5	15.10	ปกติ	
11	5-7	14.0	15.20	ต่ำ	5-9	15.5	15.50	ปกติ	
12	5-9	14.0	14.90	ต่ำ	5-11	17.0	15.10	ปกติ	
13	6-2	15.0	15.60	ต่ำ	6-4	17.0	15.80	ปกติ	
14	4-8	11.5	13.60	ต่ำ	4-10	12.5	13.80	ต่ำ	คลอดก่อนกำหนด
15	5-4	13.5	14.40	ต่ำ	5-6	15.0	14.60	ปกติ	
16	5-12	15.0	15.20	ต่ำ	6-2	16.0	15.60	ปกติ	
17	5-1	11.5	14.10	ต่ำ	5-3	13.5	14.30	ต่ำ	มีโรคแทรก
18	5-7	14.0	15.20	ต่ำ	5-9	15.0	15.50	ต่ำ	กินไม่เป็น
19	6-9	16.0	16.40	ต่ำ	6-11	17.1	16.70	ปกติ	
20	5-10	13.0	15.00	ต่ำ	6	14.5	15.20	ต่ำ	กินไม่เป็น

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบน้ำหนักของเด็กที่ผู้ปกครองเข้าร่วมในโปรแกรมกับเกณฑ์มาตรฐานของ
กรมอนามัย

คนที่	อายุ ก่อนทดลอง (ธ.ค.)	น้ำหนัก มาตรฐาน (ธ.ค.)	เทียบเกณฑ์	อายุ หลังทดลอง (ก.พ.)	น้ำหนัก มาตรฐาน (ก.พ.)	น้ำหนัก	เทียบเกณฑ์	หมายเหตุ	
21	6-3	14.0	15.70	ต่ำ	6-5	16.0	16.00	ปกติ	
22	5-8	14.0	15.30	ต่ำ	5-10	15.6	15.60	ปกติ	
23	6-4	12.0	16.10	ต่ำ	6-5	13.0	16.40	ต่ำ	พ่อแม่แยกทางกัน
24	5-3	14.0	14.70	ต่ำ	5-5	16.2	14.90	ปกติ	
25	5-4	15.0	14.80	ต่ำ	5-6	16.0	15.10	ปกติ	
24	4-8	13.0	13.60	ต่ำ	4-10	15.2	13.80	ปกติ	
25	4-9	13.0	13.70	ต่ำ	4-11	15.0	13.90	ปกติ	
26	5-5	14.0	14.50	ต่ำ	5-7	15.3	14.70	ปกติ	
29	6-2	14.5	16.00	ต่ำ	6-4	15.3	16.20	ต่ำ	พ่อแม่แยกทางกัน
30	6-4	16.0	16.20	ต่ำ	6-6	18.8	16.50	ปกติ	

ศูนย์วิทยพัช
จุฬาลงกรณ์มหา



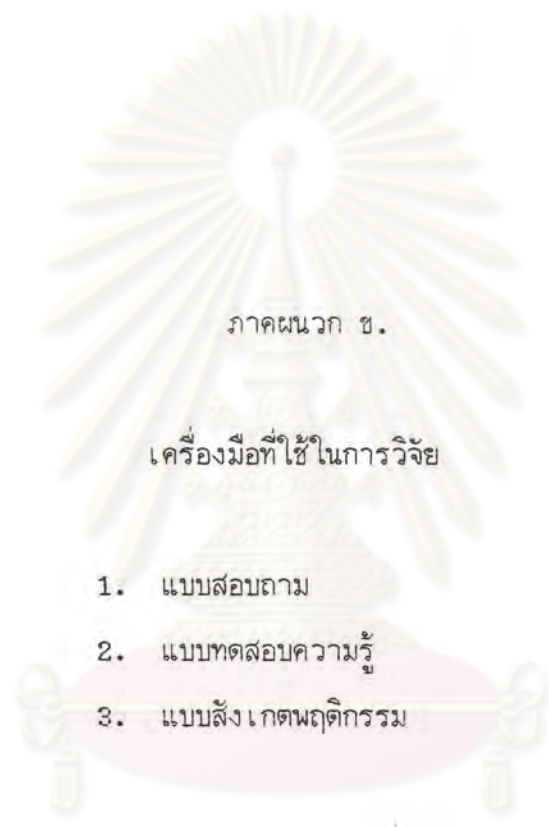
ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบน้ำหนักของเด็กที่ผู้ปกครองไม่ได้เข้าร่วมในโปรแกรมกับเกณฑ์มาตรฐาน
ของกรมอนามัย

คนที่	อายุ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	เทียบเกณฑ์	อายุ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	เทียบเกณฑ์	หมายเหตุ
		ก่อนทดลอง	มาตรฐาน			หลังทดลอง	มาตรฐาน		
		(ธ.ค.)	(ธ.ค.)			(ก.พ.)			
1	6-2	15.0	15.80	ต่ำ	6-2	16.2	16.00	ปกติ	
2	6-3	15.0	15.70	ต่ำ	6-5	17.0	16.00	ปกติ	
3	6-3	15.0	15.60	ต่ำ	6-5	16.8	15.80	ปกติ	
4	6-4	15.0	15.70	ต่ำ	6-6	15.8	16.00	ต่ำ	
5	6-0	15.0	15.20	ต่ำ	6-2	15.3	15.60	ต่ำ	
6	6-5	15.9	16.00	ต่ำ	6-7	15.4	16.20	ต่ำ	
7	6-1	15.6	16.00	ต่ำ	6-4	16.0	16.20	ต่ำ	
8	6-1	15.0	15.90	ต่ำ	6-3	15.8	16.10	ต่ำ	
9	6-0	15.1	15.80	ต่ำ	6-2	18.0	16.00	ปกติ	
10	6-2	15.2	15.60	ต่ำ	6-4	18.0	15.80	ปกติ	
11	5-9	15.0	15.50	ต่ำ	5-11	16.0	15.70	ปกติ	
12	5-3	14.1	14.30	ต่ำ	5-5	15.2	14.50	ปกติ	
13	5-1	14.0	14.40	ต่ำ	5-3	15.0	14.70	ปกติ	
14	6-1	15.0	15.40	ต่ำ	6-3	16.2	15.70	ปกติ	
15	4-7	11.5	13.50	ต่ำ	4-9	12.5	13.70	ต่ำ	
16	5-9	14.0	15.50	ต่ำ	5-11	15.0	15.70	ต่ำ	
17	5-6	14.5	15.10	ต่ำ	5-8	15.0	15.30	ต่ำ	
18	5-8	ไม่มา	15.30	ต่ำ	5-10	15.5	15.60	ต่ำ	
19	5-9	ไม่มา	14.90	ต่ำ	5-11	14.5	15.10	ต่ำ	
20	6-2	15.2	16.00	ต่ำ	6-4	16.5	16.20	ปกติ	

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบน้ำหนักของเด็กที่ผู้ปกครองไม่ได้เข้าร่วมในโปรแกรมกับเกณฑ์มาตรฐาน
ของกรมอนามัย

คนที่	อายุ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			หมายเหตุ
		น้ำหนัก (ธ.ค.)	น้ำหนัก มาตรฐาน (ธ.ค.)	เทียบเกณฑ์	อายุ	น้ำหนัก (ก.พ.)	น้ำหนัก มาตรฐาน	
21	5-3	14.0	14.20	ต่ำ	5-5	13.5	14.50	ต่ำ
22	5-5	14.0	14.90	ต่ำ	5-7	13.0	15.20	ต่ำ
23	6-1	15.0	15.40	ต่ำ	6-3	16.2	15.70	ปกติ
24	5-11	ไม่มา	15.70	ต่ำ	6-1	16.0	15.90	ปกติ
25	5-10	14.3	15.00	ต่ำ	6	15.6	15.20	ปกติ
26	6-4	14.0	15.80	ต่ำ	6-6	14.5	16.10	ต่ำ
27	6-4	15.0	15.70	ต่ำ	6-5	15.3	16.00	ต่ำ
28	6-3	15.0	15.70	ต่ำ	6-5	15.2	16.00	ต่ำ
29	5-7	13.5	14.70	ต่ำ	5-9	13.2	14.90	ต่ำ
30	5-2	14.1	14.50	ต่ำ	5-4	14.5	14.80	ต่ำ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ซ.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถาม
2. แบบทดสอบความรู้
3. แบบสังเกตพฤติกรรม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง

การศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในโครงการตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

วันที่ตอบแบบสอบถาม.....

1. ชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม.....อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

อายุ.....ปี

มีความสัมพันธ์กับเด็ก () 1. บิดา () 2. มารดา () 3. อื่น ๆ ระบุ.....

2. ท่านมีอาชีพอะไร

() 1. ทำงานบ้าน () 2. รับจ้าง

() 3. รับราชการ () 4. ทำไร่

() 5. ค้าขาย () 6. ทำนา

() 7. อื่น ๆ (ระบุ).....

3. สามี/ภรรยาของท่านมีอาชีพอะไร

() 1. ทำงานบ้าน () 2. รับจ้าง

() 3. รับราชการ () 4. ทำไร่

() 5. ค้าขาย () 6. ทำนา

() 7. อื่น ๆ (ระบุ).....

4. ท่านเรียนหนังสือสูงสุดถึงระดับใด

- () 1. ไม่ได้เรียนเลย () 2. ไม่จบ ป.4
 () 3. จบ ป.4 () 4. จบ ป.5 - ป.7
 () 5. จบ ม.ศ.1 - ม.ศ.3 () 6. จบ ม.ศ.4 - ม.ศ.5

5. สามี/ภรรยาของท่านเรียนหนังสือสูงสุดถึงระดับใด

- () 1. ไม่ได้เรียนเลย () 2. ไม่จบ ป.4
 () 3. จบ ป.4 () 4. จบ ป.5 - ป.7
 () 5. จบ ม.ศ.1 - ม.ศ.3 () 6. จบ ม.ศ.4 - ม.ศ.5
 () 7. อื่น ๆ (ระบุ).....

6. ที่บ้านท่านมีคนอยู่ด้วยกี่คน.....

7. ถ้าออกไปทำงานมีใครช่วยดูแลเด็กให้

- () 1. มี () 2. ไม่มี (เลี้ยงเอง)
 ถ้ามีระบุ () 1. พี่เลี้ยง () 5. จ้างเลี้ยง
 () 2. สถานเลี้ยงเด็ก () 6. โรงเรียน
 () 3. เด็กๆดูแลกันเอง () 7. ญาติ
 () 4. เพื่อนบ้าน () 8. ไม่มีใครดู

8. ที่บ้านท่านมีคนที่รับประทานอาหารร่วมกันกี่คน

- ผู้ใหญ่ () 1. ชาย.....คน เด็ก () 1. ชาย.....คน
 () 2. หญิง.....คน () 2. หญิง.....คน

9. ท่านไปจ่ายตลาดซื้อกับข้าวอย่างไร

- () 1. ทุกวัน () 2. วันเว้นวัน
 () 3. อาทิตย์ละครั้ง () 4. ไม่แน่นอน

10. ในกรณีที่ทำอาหารรับประทานเองมีเกณฑ์ในการเลือกซื้ออาหารอย่างไร

- () 1. เลือกที่มีประโยชน์ () 2. เลือกที่สวยงาม
() 3. เลือกตามโฆษณา () 4. เลือกที่ราคาถูก

11. ครอบครัวของท่านหุงหาอาหารอย่างไร

- () 1. ทำเองทุกวัน () 2. ทำเองบางวัน
() 3. ซื้ออาหารสำเร็จรูปทุกวัน () 4. ซื้ออาหารสำเร็จรูปบางวัน
() 5. ทำเองและซื้ออาหารสำเร็จรูปไม่แน่นอน

12. การเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์

- () 1. ล้างก่อนหั่น () 2. หั่นก่อนล้าง

13. การเตรียมอาหารประเภทปลา

- () 1. ล้างก่อนหั่น () 2. หั่นก่อนล้าง

14. การเตรียมอาหารประเภทผัก

- () 1. ล้างก่อนหั่น () 2. หั่นก่อนล้าง

15. โดยทั่วไปการรับประทานอาหารของครอบครัวรวมกันหรือแยกกัน

- () 1. รวมกันหมด () 2. แยกกัน

เด็กที่มีอายุ 3-6 ปี () 1. กินรวมสำหรับเดียวกัน () 2. แยกสำหรับสำหรับเด็ก

ถ้าแยกสำหรับเด็ก () 1. อาหารชนิดเดียวกัน

- () 2. ทำพิเศษสำหรับเด็ก

16. ท่านคิดว่าอาหารต่อไปนี้มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตอย่างไร
- () เนื้อสัตว์ต่างๆ ไช้ นม ถั่ว.....
 - () ข้าว แป้ง น้ำตาล.....
 - () ไขมันพืชและสัตว์.....
 - () พืชผักต่าง ๆ.....
 - () ผลไม้ต่าง ๆ.....
17. ท่านคิดว่าจำเป็นต้องรับประทานให้ครบทุกประเภทในมื้อเดียวกันหรือไม่
(คือ ต้องมีอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ข้าว ผัก ผลไม้ น้ำมัน เช่น กะทิ น้ำมันพืช ไขมันหมู)
- () 1. จำเป็น
 - () 2. ไม่จำเป็น
18. ท่านคิดว่ารับประทานอาหารอ้อมๆ จะเป็นโรคขาดอาหารได้หรือไม่
- () 1. ได้
 - () 2. ไม่ได้
19. ท่านเคยทราบเกี่ยวกับเรื่องอาหารและโภชนาการมาก่อนหรือไม่
- () 1. เคย
 - () 2. ไม่เคย
20. จากข้อ 19 ถ้าตอบว่าเคยได้รับจากแหล่งใด
- () 1. วิทยุ
 - () 2. โทรทัศน์
 - () 3. หนังสือพิมพ์ นิตยสาร
 - () 4. แผ่นปลิว/ใบโฆษณา
 - () 5. พ่อ แม่ พี่ น้องญาติ
 - () 6. เพื่อนบ้าน
 - () 7. ครู อาจารย์
 - () 8. แพทย์ พยาบาล
 - () 9. อื่น ๆ ระบุ.....
21. ท่านเคยเข้ารับการอบรมจากทางราชการหรือไม่.....ถ้าเคยโปรดบอกชื่อหน่วยงานที่จัด
เรื่องที่เข้าอบรม.....

22. ชื่อเด็ก.....นามสกุล.....เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
 เด็กเกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ..... น้ำหนักแรกคลอด.....กิโลกรัม
 โรงเรียน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
 การรับประทานอาหารกลางวัน () 1. นำมาจากบ้าน

() 2. รับประทานอาหารที่โรงเรียนจัดทำให้ฟรี

() 3. กลับไปกินที่บ้าน

() 4. ให้นำเงินมาซื้ออาหารที่โรงเรียน

23. น้ำหนักเด็ก.....กิโลกรัม ระดับน้ำหนักเทียบเกณฑ์มาตรฐาน () 1. ปกติ
 () 2. น้ำหนักต่ำ

อายุ.....ปี.....เดือน

วันที่ชั่งน้ำหนัก.....

24. บุตรคนนี้เป็นบุตรคนที่เท่าไรของครอบครัว

() 1. คนที่ 1

() 2. คนที่ 2

() 3. คนที่ 3

() 4. คนที่ 4 ขึ้นไป

25. ส่วนใหญ่ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กจากใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ เรียงลำดับ)

() 1. พ่อแม่

() 2. ญาติ

() 3. เพื่อนบ้าน

() 4. เจ้าหน้าที่อนามัย

() 5. โรงเรียน

() 6. อื่น ๆ ระบุ.....

26. ความรู้ที่ท่านได้รับเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กมีอะไรบ้าง (ตอบได้หลายข้อ)

() 1. การให้อาหารเสริม

() 2. การให้นม

() 3. การป้องกันการเจ็บป่วย

() 4. การฉีดวัคซีน

() 5. การให้อาหาร

() 6. อื่น ๆ ระบุ.....

27. ท่านเคยใช้มะอะไรเลี้ยงบุตรคนนี้เมื่อตอนที่ยังไม่หย่านม

- () 1.นมมารดา () 2.นมผง
() 3.นมสด () 4.นมชั้นหวาน

28. ท่านคิดว่าควรใช้มะอะไรเลี้ยงเด็กแรกเกิด - 1 ปี จึงจะดีที่สุด

- () 1. นมมารดา () 2. นมผสม (นมผง)
() 3. นมชั้นหวาน () 4. นมวัวสด

29. เมื่อบุตรของท่านไม่สบาย ท่านคิดว่าควรให้บุตรของท่านรับประทานอาหารอะไรบ้าง

	ให้	ไม่ให้
29.1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ	()	()
29.2 ข้าว แป้ง น้ำตาล	()	()
29.3 ไข่	()	()
29.4 นม	()	()
29.5 ปลาเค็ม	()	()
29.6 ของหมักดองต่าง ๆ	()	()
29.7 ข้าวต้มกับเกลือ	()	()
29.8 ผักและผลไม้	()	()

30. ท่านงดอาหารแสลงขณะลูกเจ็บป่วยหรือไม่

- () 1. งด () 2. ไม่งด

31. ชนิดของอาหารแสลงที่งดขณะลูกเจ็บป่วย

- () 1. น้ำแข็ง, น้ำเย็น () 2. ถั่วลิสง
() 3. ข้าวโพด () 4. ของเปรี้ยว, ของดอง
() 5. แดงโม, เงาะ, มะละกอ () 6. น้ํามะพร้าว
() 7. ไก่, หมู, เนื้อ () 8. บะหมี่แห้ง
() 9. ของทอด () 10. นม

32. จงบอกอาหารที่ไม่ควรให้เด็กรับประทาน.....

33. แหล่งความรู้ที่ท่านได้รับเกี่ยวกับอาหารในการเลี้ยงดูเด็ก

	เคย	ไม่เคย	ไม่แน่ใจ
33.1 การรับฟังความรู้ด้านสุขภาพอนามัยทางวิทยุ	()	()	()
33.2 รับเอกสาร สิ่งพิมพ์ด้านสุขภาพอนามัยจากเจ้าหน้าที่ฯ	()	()	()
33.3 การได้รับความรู้ด้านอาหารจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	()	()	()

34. ประโยชน์ของความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับอาหารต่อการเลี้ยงดูเด็ก

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| () 1. มีประโยชน์มาก | () 2. มีประโยชน์ปานกลาง |
| () 3. มีประโยชน์น้อย | () 4. ไม่มีประโยชน์ |

35. ท่านเคยสังเกตอาหารที่ลูกทานหรือไม่ว่ามีประโยชน์เพียงใด.....
ท่านแนะนำลูกให้เลือกอาหารอย่างไร.....

36. ลูกของท่านเคยได้รับการชั่งน้ำหนักที่ใด.....
ท่านทราบหรือไม่ว่าเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มีลักษณะอย่างไร.....

37. ท่านเคยบันทึกการเจริญเติบโตของลูกหรือไม่.....

38. ทักษะของท่านเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก.....

39. ปัญหา สิ่งที่ต้องการช่วยเหลือ.....

40. ข้อเสนอแนะ.....

แบบทดสอบความรู้

คำชี้แจง ให้ท่านเขียนวงกลมล้อมรอบตัวอักษร ก, ข, ค หรือ ง ที่เห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
เพียงคำตอบเดียว

1. เด็กในวัย 3-6 ปี มีลักษณะเด่นอะไร

1. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากแต่ยังน้อยกว่าวัยทารก
2. ชอบการเล่นที่กฎวิธี
3. ชอบเก็บตัวเงียบ
4. เป็นวัยที่พ่อแม่รักมาก

2. ข้อใดผิด

1. เด็กวัยนี้ชอบและสนใจการเล่นจนลืมหัว
2. เด็กวัยนี้ควรได้รับอาหารที่ถูกหลักเนื่องจากร่างกายเจริญเติบโตเร็ว
3. พ่อแม่ไม่ต้องสนใจเพราะโตช่วยตนเองได้แล้ว
4. ส่วนใหญ่แม่มีลูกใหม่

"เด็กขาดสารอาหาร" ในที่นี้หมายถึง โรคขาดสารอาหาร โปรตีนและพลังงาน

3. เราจะทราบได้อย่างไรว่าเด็กคนใดเป็นเด็กขาดสารอาหาร

1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงแล้วพบว่าต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
2. มีความร่าเริงมากผิดปกติ
3. ใช้หูฟังหัวใจของหมอตรวจดูชีพจร
4. เด็กมีความสมบูรณ์แข็งแรง

4. เด็กที่มีน้ำหนักและส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานรูปร่างผอม ซีด ผิวหนังเหี่ยวยุบ ตาลิก

ท่านคิดว่าเด็กคนนี้เป็นโรคขาดอาหารชนิดใด

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. ผลไม้และผัก | 2. น้ำหวานและขนม |
| 3. เนื้อสัตว์และข้าว | 4. น้ำ |

5. การแก้ปัญหาเด็กขาดสารอาหาร โดยให้เด็กดื่มนมถั่วเหลืองเพื่อที่จะได้รับสารอาหารประเภทใดเพิ่ม

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. คาร์โบไฮเดรต | 2. ไขมัน |
| 3. โปรตีน | 4. แกล็กแซน |

6. เด็ก 3-6 ปี ควรรับประทานอาหารอย่างไร

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1. อาหารมีประโยชน์ ดื่มนม | 2. อะไรก็ได้ที่ชอบ |
| 3. น้ำชา กาแฟ ลูกกวาด | 4. เส้นขนมหรือขนมที่มีสีจัด ๆ |

7. ข้อใดถูก

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. อาหารทำให้เด็กไม่ร่าเริงเท่าที่ควร | 2. อาหารทำให้มีกำลัง เติบโต, วิ่ง |
| 3. อาหารทำให้ผอมแห้ง | 4. อาหารทำให้ไม่มีภูมิคุ้มกันโรค |

8. สารอาหารโปรตีนมีอยู่ในอาหารประเภทใด

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1. เนื้อ นม ไข่ ปลา ไก่ | 2. ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ |
| 3. ผักต่าง ๆ | 4. ผลไม้ต่าง ๆ |

9. ในข้อต่อไปนี้ ไครกินอาหารที่ให้ประโยชน์มากที่สุด

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| 1. มานกินน้ำแกงจืด | 2. บิติกินลูกชิ้นปิ้ง |
| 3. มานะกินผักต้ม | 4. มานพกินผัดถั้วผักยาวใส่ปลา |

10. อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1. ให้พลังงาน | 2. ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง |
| 3. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ | 4. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรค |

11. ถั่วเหลืองจัดอยู่ในอาหารหมู่ใด

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. หมู่ข้าว แป้ง | 2. หมู่ผัก |
| 3. หมู่เนื้อ | 4. หมู่ผลไม้ |

12. ข้อใดให้สารอาหารโปรตีนมากที่สุด

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1. ผักถั้วผักยาว นมถั่วเหลือง | 2. ผักผักกาด น้ามะเขือเทศ |
| 3. ขนมปังปัง ส้มเขียวหวาน | 4. ผักมกโรนี น้ำอัดลม |

13. ถ้าเรากิน " ข้าวต้มกุ้ง ไข่เจียว ผักผักบุ้ง กล้วยน้ำว้า " เราจะได้อาหารครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. ได้ครบทั้ง 5 หมู่ | 2. ได้ประมาณ 3 หมู่ |
| 3. ไม่ทราบ | 4. ได้ประมาณ 2 หมู่ |

14. เด็กอายุ 3-6 ปี ต้องการพลังงานวันละประมาณกี่แคลอรี

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 1,000-1,500 แคลอรี | 2. 1,500-2,000 แคลอรี |
| 3. 2,000-2,500 แคลอรี | 4. 2,500-3,000 แคลอรี |

15. อาหารข้อใดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1. แหนมดิบ | 2. ก๋วยเตี๋ยวน้ำหมู |
| 3. ปาท่องโก๋ | 4. ปูเค็มยำ |

16. เด็กวัย 3-6 ปี ควรกินอาหารอย่างไร

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1. กินอะไรก็ได้ที่มีอยู่ | 2. กินอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิด |
| 3. กินร่วมกับผู้ใหญ่ | 4. กินอาหารที่เด็กชอบ |

17. การหัดให้เด็กกินอาหารควรทำอย่างไร

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| 1. หัดให้เด็กกินครบ 5 หมู่ | 2. ไม่บังคับขู่เข็ญเด็ก |
| 3. หัดให้เด็กเคยชินกับอาหารที่ละน้อย | 4. ถูกทุกข้อ |

18. เราควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะทำให้เด็กกินอาหารได้มาก

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1. ฟังเรื่องราวสนุกขณะกินอาหาร | 2. ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส |
| 3. ดูทีวีพร้อมกับกินอาหาร | 4. เลือกกินอาหารที่มีรสจัด |

19. อาหารชนิดใดที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมากที่สุด

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1. อาหารใส่สีสังเคราะห์ | 2. นมเปรี้ยว |
| 3. น้ำชา กาแฟ | 4. กลัวยสุกอมจนและ |

20. อาหารชนิดใดไม่ควรให้เด็กกิน

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1. อาหารสุกสะอาด | 2. อาหารที่ไม่มีแมลงวันตอม |
| 3. อาหารที่ใส่ยากันบูด | 4. ผักสดสะอาดถูกอนามัย |

21. เราควรหุงข้าวแบบใดจึงจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย

- | | |
|----------------------------|------------|
| 1. ไม่แช่น้ำ | 2. แช่น้ำ |
| 3. ใช้ไฟแรง ๆ ช่วงเวลาน้อย | 4. ไม่ทราบ |

22. การปฏิบัติตนในข้อใดที่อาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้มากที่สุด

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1. จามหรือไอรดอาหาร | 2. กินร่วมกับผู้อื่น |
| 3. ไม่ล้างมือหลังอาหาร | 4. ใช้มือหยิบอาหารเข้าปาก |

23. อาหารที่ถูกสุขลักษณะมีลักษณะอย่างไร

- | | |
|------------|------------------|
| 1. รสอร่อย | 2. มีกลิ่นหอม |
| 3. มีสีสวย | 4. ปรุงสุกใหม่ ๆ |

24. ข้อใดเป็นสุขนิสัยในการกินอาหาร

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. ควรกินอาหารที่รสจัด | 2. ควรกินแต่อาหารที่ตนชอบเท่านั้น |
| 3. ไม่ควรกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ | 4. ควรกินแบบข้าวค้ำน้ำค้ำ |

25. วิธีบำรุงรักษาปากและฟัน

- | | |
|--|------------------------|
| 1. ควรแปรงฟันถูกร้อยอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง | 2. พบแพทย์ปีละ 2 ครั้ง |
| 3. ควรดื่มน้ำผลไม้แทนการดื่มน้ำอัดลม | 4. ถูทุกข้อ |

26. หน้าที่ของพ่อแม่ในการบันทึกการเจริญเติบโตของเด็กทำอย่างไร
1. พาไปชั่งน้ำหนักและส่วนสูงตามกำหนด
 2. บันทึกผลการชั่งหรือการวัดครั้งนั้น ๆ
 3. ตรวจสอบกับเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย
 4. ถูกทุกข้อ
27. เด็ก 3-6 ปี ควรมีน้ำหนักประมาณเท่าไร
1. 5-10 กิโลกรัม
 2. 10-15 กิโลกรัม
 3. 10-20 กิโลกรัม
 4. ไม่ทราบ
28. วิธีการต้อนนมที่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี
1. ควรต้อนจากแก้ว
 2. ต้อนจากอะไรก็ได้
 3. ควรต้อนจากขวด
 4. ไม่ต้องต้อนเนื่องจากโตแล้ว
29. ท่านคิดว่าการฝึกหัดให้ลูกต้อนนมถั่วเหลืองควรทำอย่างไร
1. บังคับให้ต้อนมาก ๆ จะได้แข็งแรง
 2. ไม่บังคับ แต่ค่อย ๆ ปล่อยให้ทดลองทีละน้อย
 3. ไม่สนใจเพราะไม่มีเวลาต้องทำงานหาเงิน
 4. บังคับบ้าง ไม่บังคับบ้าง
30. ท่านคิดว่าน้ามนทำให้ลูกของท่านเป็นอย่างไร
1. ร่างกายแข็งแรงและเจริญเติบโต
 2. ร่างกายไม่สามารถต้านทานโรคได้
 3. ร่างกายอ่อนแอ
 4. ท้องเสียง่ายเด็กไม่ควรรับประทาน

แบบสังเกตเด็กที่บ้าน

(Recording Unstructured Observation)

การสังเกตครั้งที่.....

วันที่สังเกต..... เวลา.....

เรื่องที่กำลังศึกษาประจำสัปดาห์.....

ชื่อเด็ก..... นามสกุล..... อายุ..... ปี

โรงเรียน..... ชั้น.....

ชื่อผู้ปกครอง..... นามสกุล..... อายุ..... ปี

อยู่บ้านเลขที่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....

พฤติกรรมที่ผู้ปกครองปฏิบัติกับเด็ก.....

สภาพการประกอบอาหารในครอบครัว.....

สภาพที่อยู่อาศัย.....

การจัดหาน้ำดื่ม น้ำใช้.....

สังเกตอาหารที่ปรุงไว้แล้ว.....

ความสะอาดทั่ว ๆ ไป.....

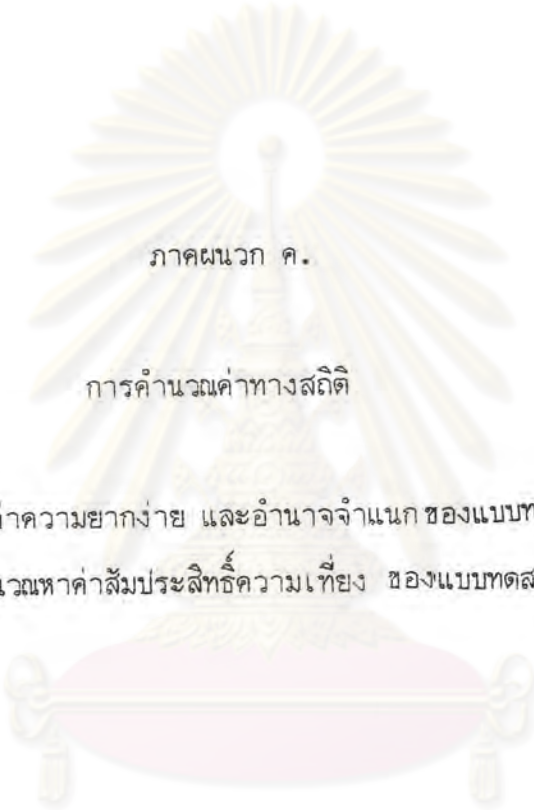
การใช้คู่มือและการปฏิบัติตามคู่มือ.....

การทำแบบประเมินผลท้ายเรื่อง.....

ข้อเสนอแนะ.....

ลงชื่อ..... ผู้สังเกต

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.

การคำนวณค่าทางสถิติ

1. การหาค่าความยากง่าย และอำนาจจำแนก ของแบบทดสอบ
2. การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง ของแบบทดสอบ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การคำนวณค่าสถิติ

1. การหาค่าระดับความยาก (Level of Difficulty) และค่าอำนาจจำแนก (Power of Discrimination) ของแบบประเมินก่อน-หลังการเรียน

$$\text{สูตร ค่าระดับความยาก (P) = } \frac{R_U + R_L}{2f}$$

$$\text{ค่าอำนาจจำแนก (D) = } \frac{R_U - R_L}{f}$$

เมื่อ R_U = จำนวนคนในกลุ่มสูงที่ตอบข้อสอบแต่ละข้อถูก

R_L = จำนวนคนในกลุ่มต่ำที่ตอบข้อสอบแต่ละข้อถูก

f = จำนวนคนในแต่ละกลุ่ม

(ประกอบ กรรณสูต, 2529)

ตัวอย่างการคำนวณหาค่าระดับความยากและอำนาจจำแนกของแบบประเมินก่อน-หลังการเรียน ข้อ 1

ข้อมูล	R_U	=	10
	R_L	=	5
	f	=	15
แทนค่า	P	=	$\frac{10 + 5}{30}$
		=	0.5
	D	=	$\frac{10 - 5}{15}$
		=	0.30

ดังนั้น แบบประเมินก่อน-หลังการเรียนข้อ 1 มีค่าระดับความยากเท่ากับ 0.50 และค่าอำนาจจำแนกเท่ากับ 0.30

ตารางที่ 17 ค่าระดับความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (D) ของแบบทดสอบความรู้

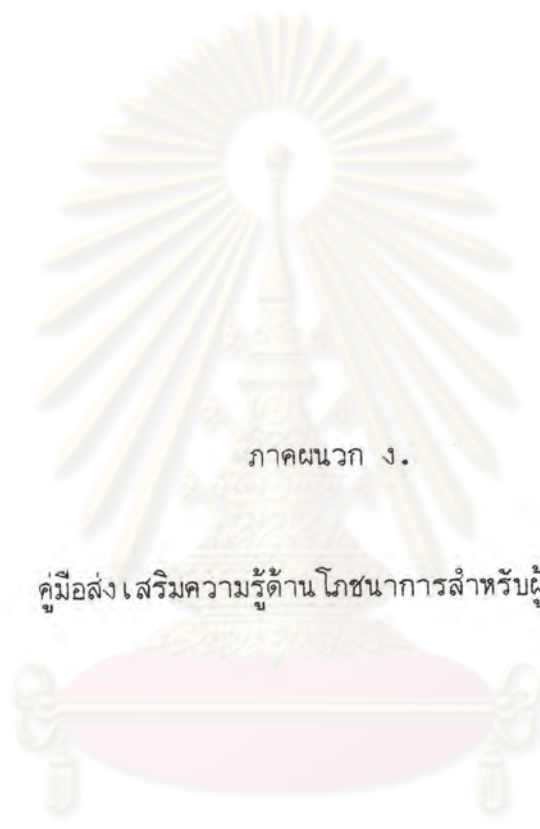
ข้อ	จำนวนผู้ตอบถูก		P	D
	กลุ่มสูง (R_U)	กลุ่มต่ำ (R_L)		
1	11	4	0.50	0.47
2	8	6	0.46	0.13
3	15	13	0.93	0.13
4	9	7	0.53	0.13
5	14	6	0.67	0.53
6	14	13	0.90	0.07
7	14	7	0.70	0.47
8	14	10	0.80	0.27
9	14	12	0.87	0.13
10	12	6	0.60	0.40
11	9	3	0.40	0.40
12	15	14	0.97	0.07
13	15	7	0.73	0.53
14	13	9	0.73	0.27
15	15	11	0.87	0.27
16	15	14	0.97	0.07
17	14	9	0.77	0.33
18	14	11	0.83	0.20
19	14	11	0.83	0.20
20	15	13	0.93	0.13

ตารางที่ 17 ค่าระดับความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (D) ของแบบทดสอบความรู้ (ต่อ)

ข้อ	จำนวนผู้ตอบถูก		P	D
	กลุ่มสูง (R_U)	กลุ่มต่ำ (R_L)		
21	14	12	0.87	0.13
22	11	3	0.47	0.60
23	15	12	0.90	0.20
24	14	12	0.87	0.13
25	11	8	0.63	0.20
26	14	11	0.83	0.20
27	11	7	0.60	0.27
28	14	13	0.90	0.07
29	15	12	0.90	0.20
30	14	13	0.90	0.07

2. การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบทดสอบ และค่าสถิติอื่น ๆ ใช้โปรแกรม SPSS

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง.

คู่มือส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คู่มือ

การส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
ในโครงการตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก



ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ในโครงการตามพระราชดำริ
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา ค้ำเขนเมือง จังหวัดนครนายก

คำชี้แจง

คู่มือที่ท่านจะให้ศึกษาต่อไปนี้มีความมุ่งหมายให้ท่านได้รู้ถึงประสิทธิภาพ
ในการปฏิบัติดูแลเด็กอย่างถูกต้อง ในเรื่องการประกอบอาหารให้แก่เด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่า
เกณฑ์และการดูแลเด็ก ขอให้ท่านได้ปรุงอาหารที่มีประโยชน์ ให้แก่บุตรหลานของท่าน
อย่างสม่ำเสมอ จากการอบรมท่านคงได้ทราบขั้นตอนวิธีการทำอย่างละเอียดแล้ว เช่น
การทำน้ำนมถั่วเหลือง ฯลฯ ถ้าเด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกวัน จะช่วยให้
ร่างกายของเขามีน้ำหนักเข้าเกณฑ์ปกติ แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งตามลำดับ

ขอให้ท่านเห็นถึงพระเมตตา ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราช
กุมารี ในการที่จะทรงส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ให้มีน้ำหนักเข้าเกณฑ์
ปกติมีสุขภาพดี เพื่อการเจริญเติบโต เป็นผู้มีคุณภาพต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลำดับการให้ดูมีด

1. ผู้ปกครองควรดูตารางถึงเรื่องที่จะศึกษาไปแต่ละสัปดาห์
2. ทดให้เปิดภาพบททวนความรู้ ทำความเข้าใจ และปฏิบัติตามตามช่วงเวลาว่าง เปิดภาพให้เด็กดูและพูดคุยอภิปรายเนื้อหาในภาพ นอกจากนั้นในภาพบางภาพมีกิจกรรม เช่น ระบายสี โยงเส้น ฯลฯ ก็สามารถทำร่วมกับเด็ก
3. เมื่อศึกษาจนเสร็จสิ้นบทเรียนแล้ว ทดให้ท่านทำแบบประเมินผลตนเองท้ายเรื่อง เพื่อที่จะได้ทราบว่าท่านเข้าใจหรือไม่
4. ท่านควรสอนเด็กให้รู้ว่าสมเด็จพระรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระเมตตา ฝากให้เด็ก ๆ มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง ฉะนั้นถ้าหากเป็นเด็กดี ทดให้ฝึกหัดรับประทานอาหาร ในสิ่งที่ไม่เคยชินหรือไม่คุ้นเคย เช่น น้่านมถั่วเหลือง ซึ่งจะเห็นเฉพาะช่วงแรกเท่านั้น พอเด็กเคยชินก็จะปรับตัวได้เองซึ่งท่านต้องคอยดูแลคอยค้ำจุน เพื่อเด็กกลับเป็นที่รักยิ่งของท่าน
5. ทดให้ท่านคอยให้กำลังใจแก่เด็ก ถ้าเด็กทำสิ่งใดที่เหมาะสม แสดงความรักโดยการกอดและให้สัมผัส ถ้าเด็กทำผิดควรให้วิธีแนะนำให้ทดลองทำใหม่ และให้คิดทบทวน
6. ทดให้ท่านจงอดทนอดกลั้น ใจเย็น และมีอารมณ์ดี ทดจงประสบความสำเร็จ และทอดทวนคุณในความร่วมมือ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางเวลา 3 เดือน ที่ผู้วิจัยได้แบ่งระยะเวลาของการศึกษาและการทำงานตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้สำหรับผู้ปกครอง ในการศึกษาตามเวลาที่กำหนดไว้ในคู่มือ เพื่อสะดวกในการเก็บข้อมูล และปฏิบัติตามผลดังนี้


- | | | |
|------------|----|---|
| สัปดาห์ที่ | 1 | ศึกษาเรื่อง "การเจริญเติบโตของเด็กวัย 3-6 ปี" |
| สัปดาห์ที่ | 2 | ศึกษาเรื่อง "เด็กขาดอาหารคืออะไร" |
| สัปดาห์ที่ | 3 | ศึกษาเรื่อง "ความสำคัญของอาหารต่อเด็กวัยนี้" |
| สัปดาห์ที่ | 4 | ศึกษาเรื่อง "อาหารหลัก 5 หมู่และคุณค่าทางอาหาร" และ "ตารางแสดงคุณค่าทางอาหาร" |
| สัปดาห์ที่ | 5 | ศึกษาเรื่อง "รายการอาหารพร้อมจำนวนแคลอรี" |
| สัปดาห์ที่ | 6 | ศึกษาเรื่อง "ข้อเสนอแนะในการให้อาหารเด็ก" |
| สัปดาห์ที่ | 7 | ศึกษาเรื่อง "อาหารที่ไม่ควรให้เด็กและความปลอดภัยในการกิน" |
| สัปดาห์ที่ | 8 | ศึกษาเรื่อง "การเลือก หัก เตรียม ปรุง และเก็บอาหาร" |
| สัปดาห์ที่ | 9 | ศึกษาเรื่อง "สุขนิสัยและมารยาทในการรับประทานอาหาร" |
| สัปดาห์ที่ | 10 | ศึกษาเรื่อง "การดูแลรักษาปากและฟัน" |
| สัปดาห์ที่ | 11 | ศึกษาเรื่อง "บันทึกการเจริญเติบโตของเด็กด้านน้ำหนักและส่วนสูง" |
| สัปดาห์ที่ | 12 | ศึกษาเรื่อง "น้านมมีประโยชน์" |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางการให้คู่มือ

เรื่อง	เดือนที่ 1				เดือนที่ 2				เดือนที่ 3		
	เด็กวัย				เด็กวัย				เด็กวัย		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> - การเจริญเติบโตของ เด็กวัย 2-6 ปี - เด็กขาดอาหารคืออะไร - ความสำคัญของอาหาร ตลอดเด็กวัย 2-6 ปี - อาหารหลัก 5 หมู่และ คุณค่าทางอาหาร - ตารางแสดงพลังงาน และคุณค่าทางอาหาร - รายการอาหารพร้อม จำนวนแคลอรี - ทัศนแนะนำในการให้ อาหารเด็ก - อาหารที่ไม่ควรให้เด็กและ ความปลอดภัยในการกิน - การเลือกซื้อ เตรียม ปรุง และเก็บอาหาร - สุขอนามัยและมารยาทใน การกินอาหาร - การดูแลรักษาปากและฟัน - บันทึกการเจริญเติบโตของ เด็กด้านน้ำหนัก, ส่วนสูง - นานนมมีประโยชน์ 											

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การเจริญเติบโตของเด็กอายุ 3-6 ปี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เด็กอายุ 3-6 ปี จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาก



ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เด็กวัยนี้มักเพลิดเพลินกับการเล่นและสนใจสิ่งใหม่ ๆ จนลืมหิว



ศูนย์วิทยพัทลุง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



พ่อแม่มีความรู้ไม่ถูกต้องในเรื่องการให้อาหาร
จึงทำให้เด็กได้รับอาหารไม่ครบทั้งปริมาณและคุณภาพ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

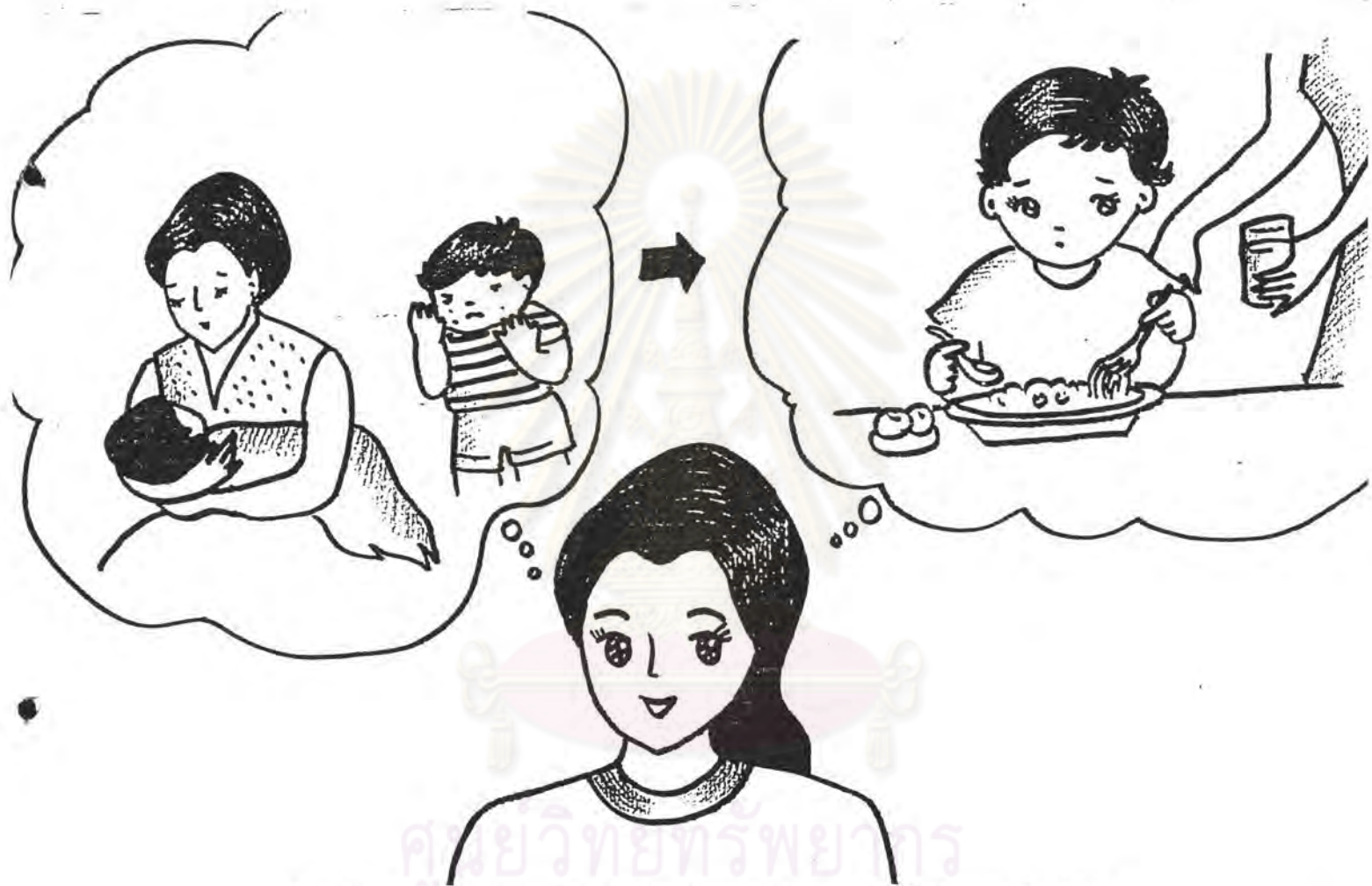


เด็กปฐมวัย เป็นวัยที่อยู่ในภาวะที่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร และการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อได้ง่ายกว่าวัยอื่น จึงต้องมีการเฝ้าระวังและติดตามทางโภชนาการเพื่อป้องกันมิให้ภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นกับเด็ก



เด็กยังไม่รู้ถึงประโยชน์ของอาหาร ไม่รู้จักที่จะกินอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย
ทำให้ได้อาหารไม่ครบตามที่ร่างกายต้องการ ร่างกายมีความต้านทานโรคต่ำและขาดสารอาหารได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เด็กยังไม่รู้จักเลือกอาหารจึงทำให้ได้อาหารไม่ครบตามที่ร่างกายต้องการ
จึงทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่ำ และขาดสารอาหารได้
พ่อแม่จึงควรเอาใจใส่ในเรื่องอาหารการกินของเด็ก

จงเขียน / ลงหน้าข้อที่ถูกและเขียน X ลงหน้าข้อที่ผิด

- ___ 1. เด็กปฐมวัย คือเด็กที่ฟันขึ้นได้ประมาณ 2-3 ปี
- ___ 2. เนื่องจากเด็กปฐมวัย มีการเจริญเติบโตค่อนข้างรวดเร็ว พ่อแม่จึงควรเอาใจใส่ในเรื่องการกิน
- ___ 3. เด็กวัย 3-6 ปี มักจะถูกปล่อยให้กินข้าวหรือเล่นตามลำพัง เนื่องจากแม่มีลูกใหม่
- ___ 4. เด็กวัยนี้มักสนุกกับการเล่นจลิมทิว
- ___ 5. เด็กยังไม่รู้จักที่จะกินอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย ทำให้ได้อาหารไม่ครบทั้งปริมาณและคุณค่า ร่างกายจึงมีความต้านทานโรคต่ำและขาดสารอาหารได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เด็กขาดสารอาหารคืออะไร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เด็กขาดสารอาหารคือ เด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ตัวเล็ก ไม่ร่าเริง
เจ็บป่วยบ่อย สติปัญญาด้อย ความอดทนต่ำและไหวพริบต่ำกว่าปกติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



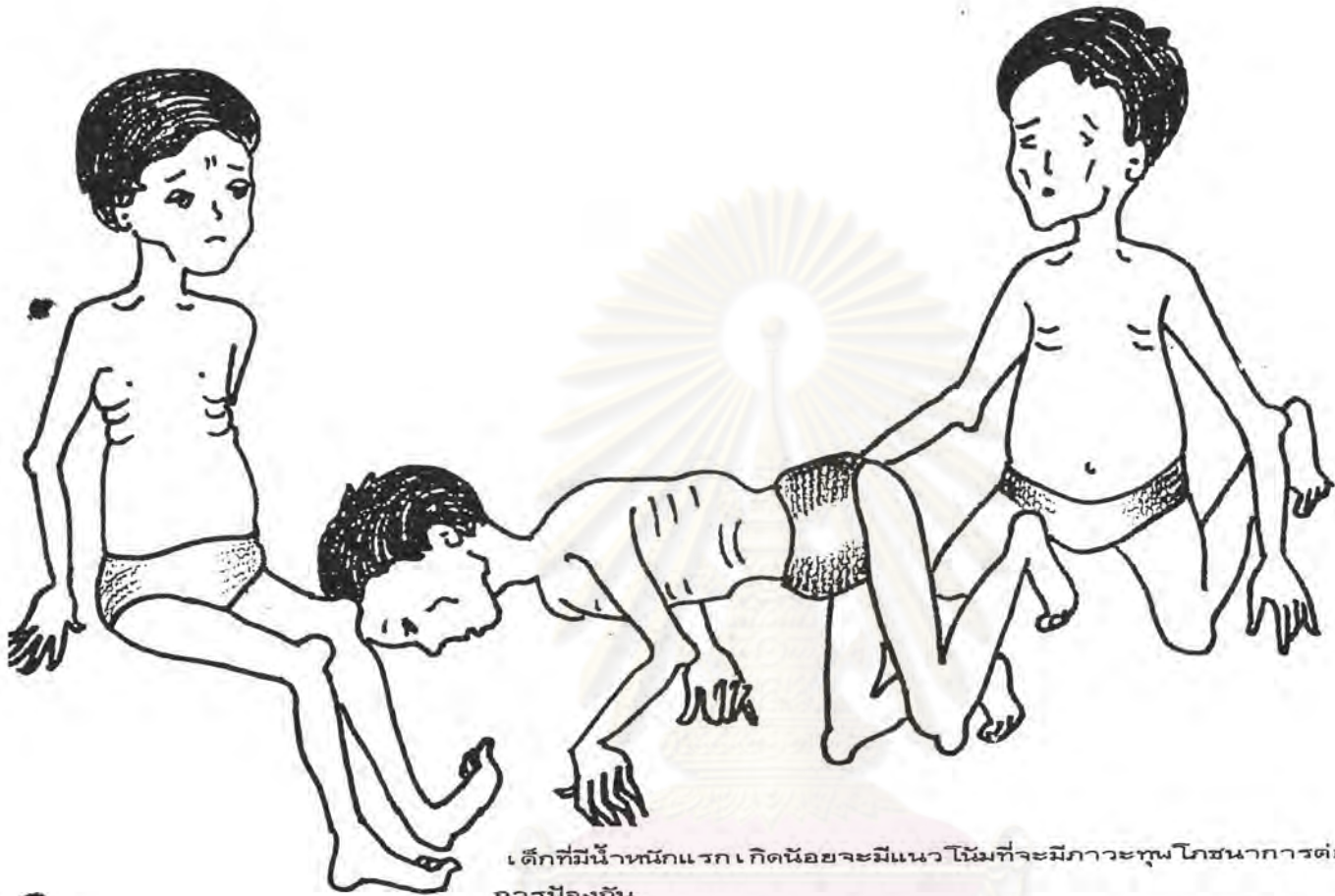
การดำเนินการเมื่อทราบภาวะโภชนาการของเด็ก
ให้แม่ให้อาหารเพิ่มแก่เด็กและติดตามชั่งน้ำหนัก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



โรคขาดอาหารโปรตีนและกำลังงาน พบมากในเด็กทารกและเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีความต้องการอาหารทั้งปริมาณและคุณภาพยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ เมื่อเด็กได้รับอาหารที่ให้โปรตีนและกำลังงานไม่เพียงพอ จึงเกิดโรคนี้ขึ้นทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง เป็นโรคติดเชื้อง่าย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เด็กที่มีน้ำหนักแรกเกิดน้อยจะมีแนวโน้มที่จะมีภาวะทุพโภชนาการต่อไป
การป้องกัน

เนื่องจากปัญหานี้มีความสำคัญมากต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต จึงควรว
หาทางป้องกันโดยการกินอาหารที่มีคุณค่าโปรตีนและทำสังงานให้
เพียงพอ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วต่าง ๆ ให้เพียงพอ
ผลต่อครอบครัวทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา เสียเวลา
ในการทำมาหากิน ผลต่อประเทศชาติทำให้ได้พลเมืองที่ไม่มีคุณภาพ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การแก้ไขปัญหาเด็กขาดสารอาหาร

ให้เด็กได้รับอาหารครบทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้
 ละให้เพิ่มจากที่เคยได้รับ เช่น ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ ถั่ว นม
 ำเด็กไปชั่งน้ำหนัก เพื่อติดตามผลการเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ
 มื่อพบว่าเด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน อย่าปล่อยทิ้งไว้ควร
 ปรึกษาหมอน พยาบาล ครู เพื่อร่วมกันแก้ปัญหาต่อไป



ศูนย์วิจัยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จงเขียน / ลงหน้าข้อที่ถูกต้องและเขียน X ลงหน้าข้อที่ผิด

- ___ 1. เด็กขาดสารอาหาร คือเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานตามวัย
- ___ 2. ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กขาดสารอาหารคือ ตัวเล็ก น้ำหนักน้อย ไม่ร่าเริง สติปัญญาต่ำ ไม่มีความคล่องแคล่ว ไหวพริบต่ำกว่าปกติ
- ___ 3. เด็กขาดสารอาหารจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงตัวใหญ่และสติปัญญาดี
- ___ 4. เด็กขาดสารอาหารจะเจ็บป่วยบ่อยและอาการป่วยจะรุนแรงกว่าเด็กปกติ และอาจเสียชีวิตได้หากขาดสารอาหารขั้นรุนแรง
- ___ 5. การแก้ไขปัญหาลูกขาดสารอาหารโดยให้อาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ เพิ่มขึ้นจากเดิม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ความสำคัญของอาหารที่มีต่อเด็กวัยนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



อาหารห้าหมู่
กินอาหารดี

คุณครูบ๋าสอน
ชีวิตออกมา

จำได้ทุกตอน
ไรโรคคุณตาม

จึงต้องทำตาม
ร่างกายแข็งแรง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



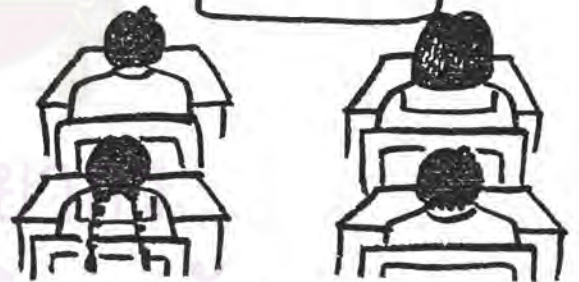
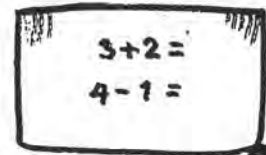
อาหารทำให้มีวิธะต่าง ๆ ในร่างกายของเด็กทำงานได้ตามปกติ



ศูนย์สุขภาพกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



อาหารทำให้เด็กมีกำลังเดิน วิ่งเล่น และนอนพร้อมที่จะเรียนหนังสือ



ศูนย์วิทยุแพทย์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



อาหารทำให้เด็กสดชื่น ว่องไว แข็งแรง ใส สดปิ๊งๆ และมีความสุข

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จงเขียน / ลงหน้าข้อที่ถูกและเขียน X ลงหน้าข้อที่ผิด

- ___ 1. อาหารมีประโยชน์น้อยเพราะทำให้เด็กไม่เจริญเติบโต
- ___ 2. อาหารทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ
- ___ 3. อาหารทำให้เด็กมีกำลังเดิน วิ่ง เล่น
- ___ 4. อาหารทำให้มีภูมิคุ้มกันต้านโรคภัยไข้เจ็บ
- ___ 5. อาหารทำให้ร่างกายทรุดโทรม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาหารหลัก 5 หมู่ และคุณค่าทางอาหาร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



อาหารคือปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้ร่างกายของคนเรามีชีวิตอยู่ได้
ทารกและเด็กระดับปฐมวัยต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโตสูงกว่าวัยอื่น
จึงควรได้รับอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ

ศูนย์วิทยุโทรพบ-ทกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



อาหารหลัก 5 หมู่

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิจัยและพัฒนา
 หมู่ที่ 1
 เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ ปลา นม ไข่
 ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิจัยทรัพยากร
หมู่ที่ 2
ข้าว แป้ง น้ำตาล ผีอก มัน
ให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้มีกำลัง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยพัฒนา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมู่ที่ 3.4
ผักและผลไม้ต่าง ๆ

ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค ไม่เจ็บไข้ ห้อยไม่ผูก



หมู่ที่ 5
ไขมัน น้ำมันหมู น้ำมันพืช
ทำให้ร่างกายอบอุ่น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จงเขียน / ลงหน้าข้อที่ถูกและเขียน X ลงหน้าข้อที่ผิด

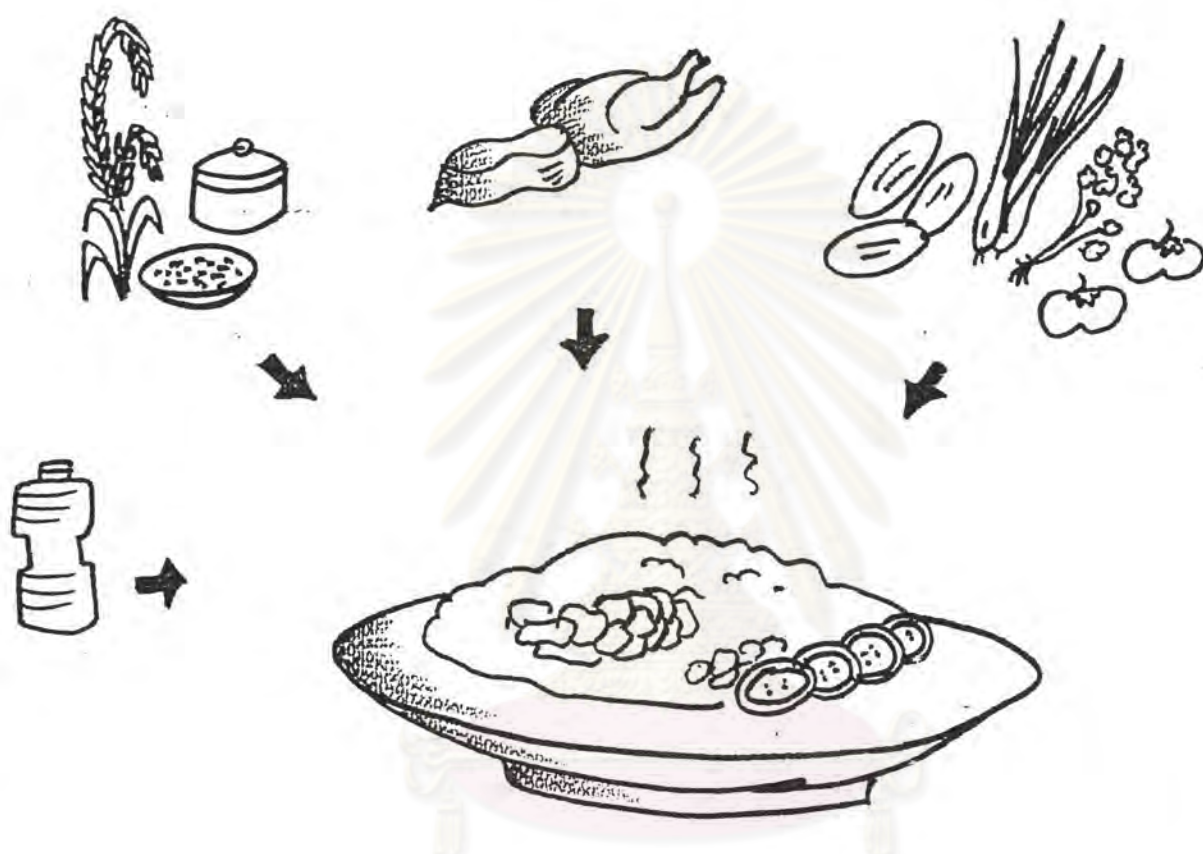
1. อาหารคือปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้ร่างกายของคนเรามีชีวิตอยู่ได้ เด็กวัย 3-6 ปี ต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโตพ่อแม่จึงควรจัดอาหารให้เด็กได้รับอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่
2. เนื้อสัตว์ ทำให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
3. ข้าว แป้ง ให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้มีกำลัง
4. ผักต่าง ๆ และผลไม้ ทำให้ท้องผูก
5. ไขมัน ทำให้ร่างกายอบอุ่น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางแสดงพลังงานและคุณค่าทางอาหาร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จงเขียน / ลงหน้าข้อที่ถูกและเขียน X ลงหน้าข้อที่ผิด

- ___ 1. ข้าว แป้ง มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต
ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- ___ 2. ไขมัน เป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าต่อร่างกาย
- ___ 3. อาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัดไก่ ราดหน้าหมู
มีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ จึงควรให้เด็กกิน
- ___ 4. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ช่วยสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
- ___ 5. ถั่วต่าง ๆ มีคุณค่าทางอาหารมาก ใช้แทนเนื้อสัตว์ได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางเสนอแนะสัดส่วนอาหารจานเดียว
สำหรับเด็กวัย 3 ปี ใน 1 มื้อ

อาหารหลัก 5 หมู่	ปริมาณของ อาหาร/มื้อ/คน	คิดเป็นน้ำหนัก อาหารดิบ	ปริมาณ แคลอรี
1. เนื้อสัตว์ ถั่วต่าง ๆ	เนื้อสัตว์สุก $\frac{1}{4}$ ถ้วย ถั่วต่าง ๆ — ถ้วย	เนื้อสัตว์ 40 กรัม ถั่วเมล็ดแห้ง — กรัม	73
2. แป้งและน้ำตาล	ข้าวสวย $\frac{3}{4}$ ถ้วย หรือ ก๋วยเตี๋ยว $\frac{3}{4}$ ถ้วย น้ำตาล 1 ช้อนชา	ข้าวสาร 35-40 กรัม หรือ เส้นก๋วยเตี๋ยว 52 กรัม น้ำตาล 4 กรัม	102 14
3. ไขมัน	น้ำมัน $1-1\frac{1}{2}$ ช้อนชา	น้ำมัน 5-8 กรัม	45
4. ผักต่าง ๆ	ผัก 2 ช้อนโต๊ะ	ผักสด 20 กรัม	5
อาหารที่รับประทานในมื้อเดียวกัน เพื่อให้ได้พลังงานตามความต้องการ ของร่างกาย			
ผลไม้	1 ชิ้น	400 กรัม	40
นมสด	$\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง	190 กรัม	130
รวมปริมาณแคลอรี			409

หมายเหตุ - เด็กวัย 3 ปี ควรได้รับพลังงาน 1,200-1,300 แคลอรีต่อวัน

- ผักใช้ผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ตำลึง ฯลฯ

ศูนย์บริการทรวงวิชาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางเสนอแนะสัดส่วนอาหารจานเดียว
สำหรับเด็กวัย 4-5 ปี ใน 1 มื้อ

อาหารหลัก 5 หมู่	ปริมาณของ อาหาร/มื้อ/คน	คิดเป็นน้ำหนัก อาหารดิบ	ปริมาณ แคลอรี
1. เนื้อสัตว์ ตัวต่าง ๆ	เนื้อสัตว์สุก $\frac{1}{4}$ ถ้วย ตัวต่าง ๆ - ถ้วย	เนื้อสัตว์ 50 กรัม ตัวเมล็ดแห้ง - กรัม	92
2. แป้งและน้ำตาล	ข้าวสวย 1 ถ้วย หรือ ก๋วยเตี๋ยว 1 ถ้วย น้ำตาล $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ	ข้าวสาร 50 กรัม หรือ เส้นก๋วยเตี๋ยว 70 กรัม น้ำตาล 5 กรัม	136
3. ไขมัน	น้ำมัน 2 ช้อนชา	น้ำมัน 10 กรัม	90
4. ผักต่าง ๆ	ผัก $\frac{1}{4}$ ถ้วย	ผักสด 30 กรัม	8
อาหารที่รับประทานในมื้อเดียวกัน เพื่อให้ได้พลังงานตามความต้องการ ของร่างกาย			
ผลไม้	1 ชิ้น 100 กรัม		40
นมสด	$\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง 190 กรัม		130
รวมปริมาณแคลอรี			506

หมายเหตุ - เด็กวัย 4-5ปี ควรได้รับพลังงาน 1,550-1,600 แคลอรีต่อวัน

ศูนย์วิทยุโทรพยากรณ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาหารที่ควรกินในแต่ละมื้อ

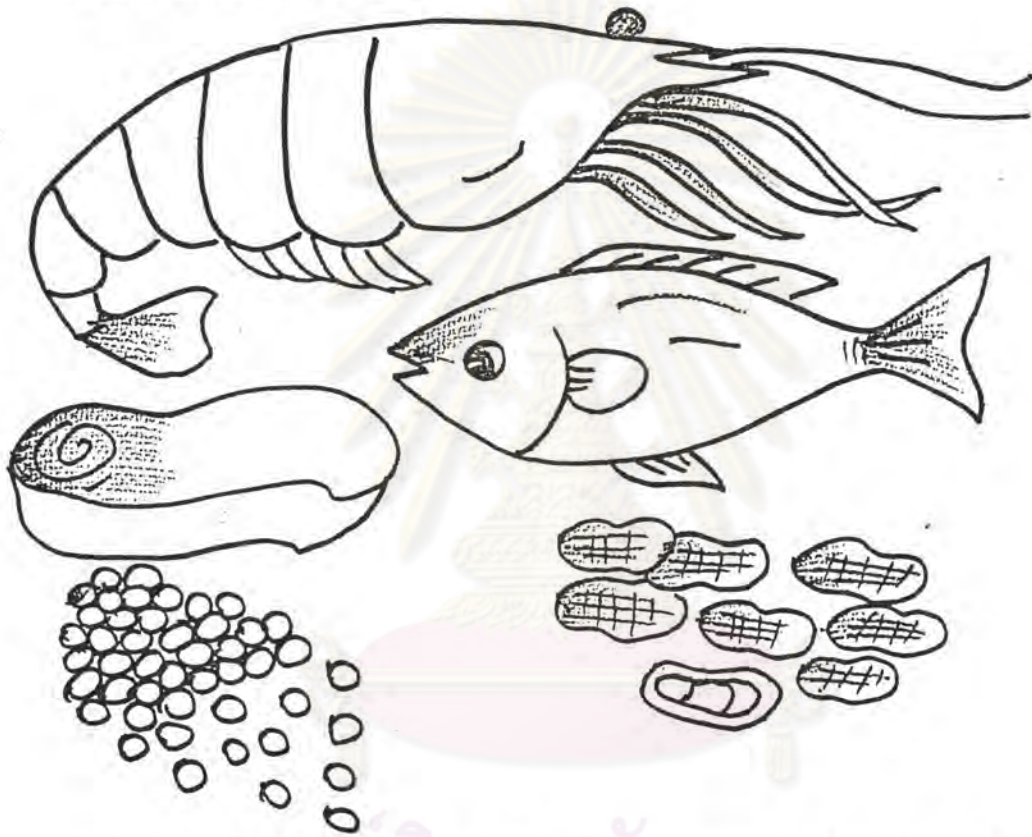
อาหาร	สารอาหารที่ได้รับ
อาหารมื้อเช้า ข้าวต้ม ไข่ต้ม ผัดผักบุ้ง ก๋วยเตี๋ยว กล้วยน้ำว้า	คาร์โบไฮเดรต วิตามิน โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน เกลือแร่ วิตามิน น้ำ ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน น้ำ
อาหารมื้อกลางวัน ข้าวผัด ขนมหวาน สับปะรด	โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน น้ำ
อาหารมื้อเย็น ข้าวสวย ต้มจืด ผัดเผ็ดปลา แดงโม	คาร์โบไฮเดรต วิตามิน โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ น้ำ วิตามิน โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน น้ำ คาร์โบไฮเดรต



น้ำนมวันละ 2-3 แก้ว เป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้
 มีประโยชน์คือสร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เจริญเติบโต
 สร้างกระดูกและฟัน ทำให้มีกำลังทำงาน บำรุงร่างกายให้แข็งแรง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื้อสัตว์ หรือถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ 3-4 ช้อนโต๊ะ ควรให้เด็กกินเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ทุกวัน เช่น เนื้อปลา เนื้อหมูหรือตับสัตว์ บางมื้ออาจให้กินถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง โดยหุงต้มกับเนื้อสัตว์ อาจต้มถั่วหรือทำเป็นของหวาน เช่น ถั่วกวน ถั่วดำต้มน้ำตาลก็ได้



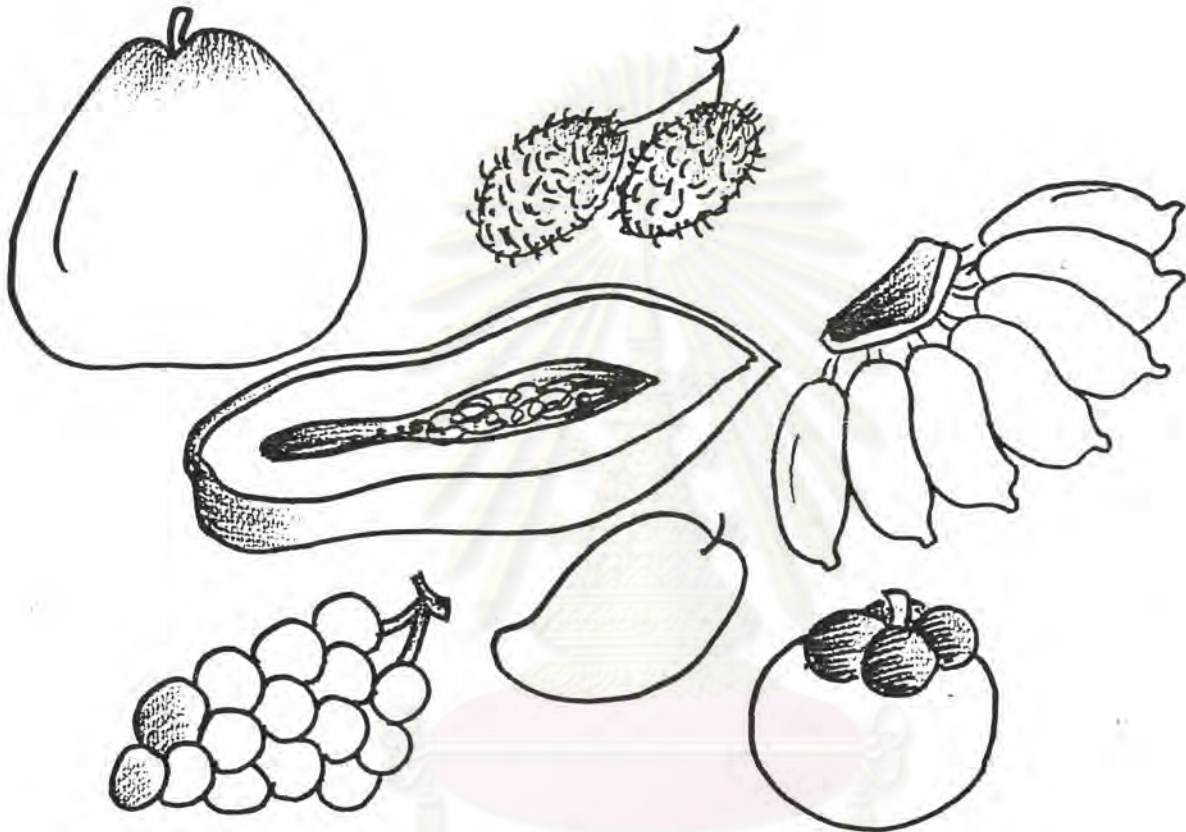
มีประโยชน์คือสร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เจริญเติบโต สร้างโลหิต บำรุงสุขภาพ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พืชผักต่าง ๆ 4-8 ซ่อนโต๊ะ ควรหัดให้เด็กกินผักหลายชนิด
 ในวันหนึ่งควรให้เด็กได้กินผักอย่างน้อย 1-2 ชนิด
 มีประโยชน์คือสร้างกระดูก เนื้อเยื่อและโลหิต บำรุงสุขภาพ
 ให้แข็งแรง มีกากที่ช่วยในการขับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก

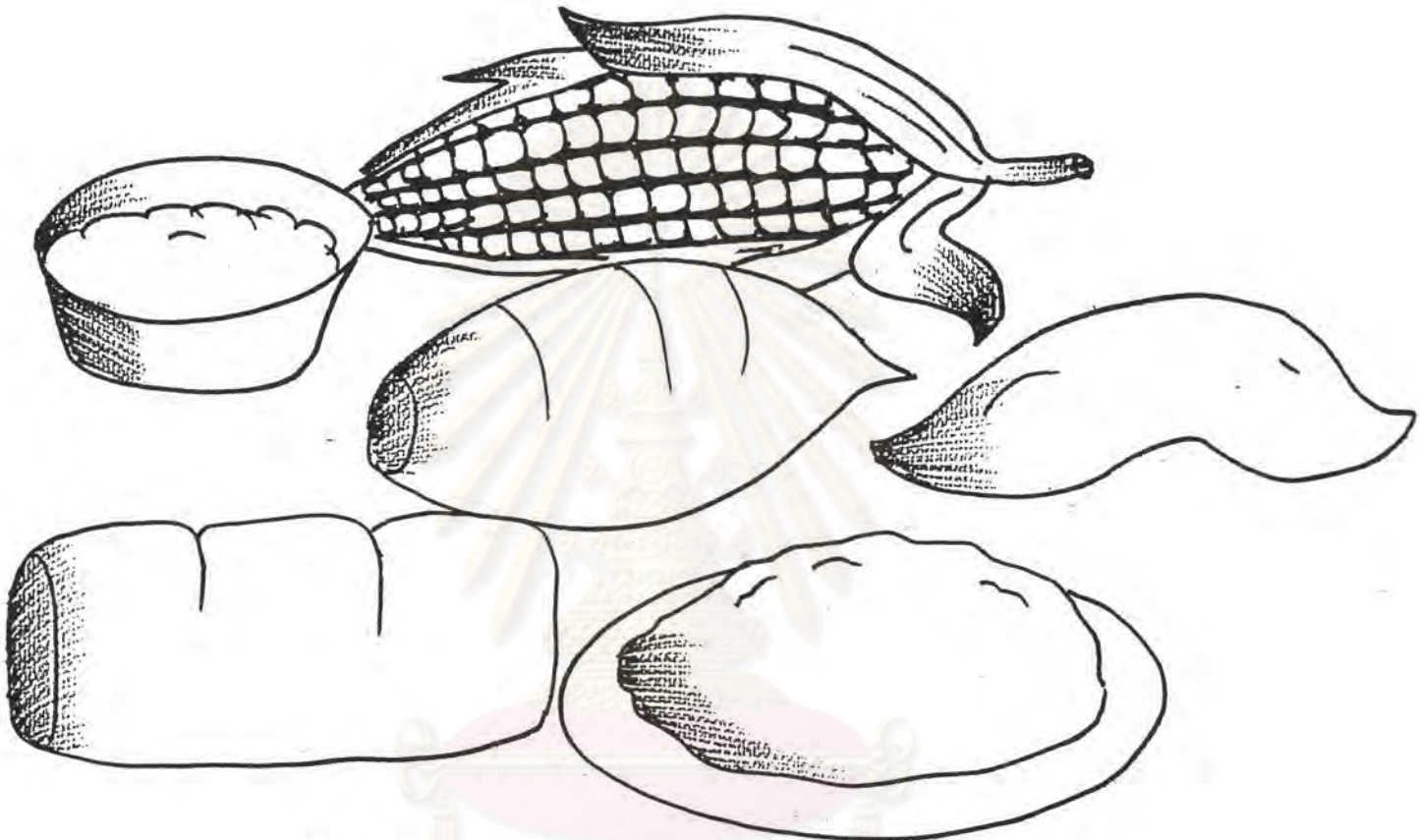


ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ผลไม้ต่าง ๆ ผลใหญ่ 1 ชิ้น ควรให้เด็กกินทุกวันจะ
เป็นหลังอาหารหรือของว่างระหว่างมื้อก็ได้ถ้าเด็กหิว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ข้าว แป้ง 1-3 ถ้วย อาจจะเป็นกวยเตี๋ยว
บะหมี่หรือขนมปังแทนข้าวได้ เป็นบางมื้อ

- ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ไข่ 1 ฟอง หรือสับดาห์ละ 4 ฟอง การประกอบอาหารไข่ให้แก่เด็ก อาจให้ไข่ลวกที่ไข่ขาวสุก ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่เจียวหรือไข่ทอดก็ได้ ไม่ควรให้กินไข่ดิบเพราะย่อยยาก ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้เต็มที่ มีประโยชน์คือสร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เจริญเติบโต สรางโลหิต บำรุงสุขภาพ

รายการอาหารพร้อมจำนวนแคลอรี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ได้พระราชทานกระแสพระราชดำริว่า

" ได้ไปในที่ต่าง ๆ และเห็นว่ามีคนยากจนขาดแคลน ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงส่วนคนมีเงินซื้อ แต่ไม่ชอบรับประทาน แก๊ซได้โดยให้เราพยายามประกอบอาหาร โดยนึกอยู่เสมอหรือใช้หลักในจิตใจให้มีอาหารครบ 5 หมู่ ในจานเดียว ไม่ต้องแบ่งจาน โน้นอย่างหนึ่งจานนี้ออย่างหนึ่ง "ให้สิ้นเปลือง"

หลักการทั่วไปของการจัดทำอาหารจานเดียว

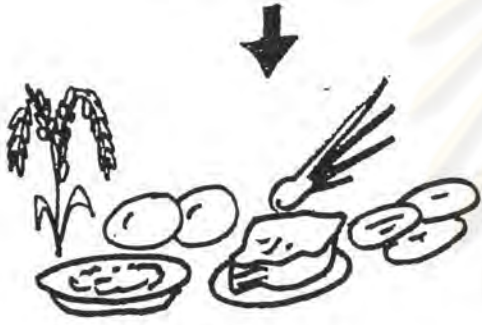
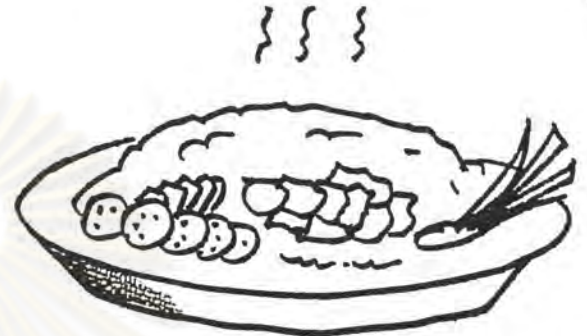
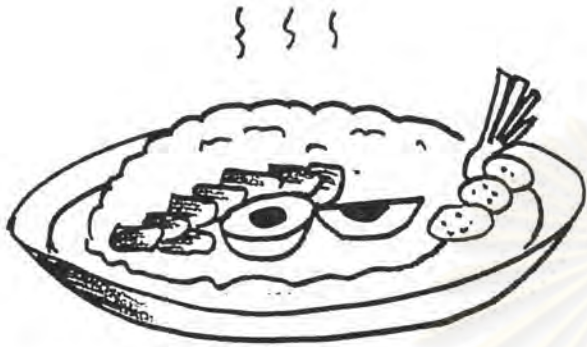
1. ใช้เครื่องปรุงไม่แพง
2. การเตรียมไม่ยุ่งยาก ใช้ระยะเวลาสั้น
3. ได้คุณค่าอาหารครบ 5 หมู่
4. มีปริมาณอาหารตามความต้องการของสภาพร่างกายของผู้บริโภค
5. การประกอบอาหารสามารถตัดแปลงได้ตามความต้องการของผู้บริโภคตามประเพณี วัฒนธรรมและใช้เครื่องปรุงที่มีในท้องถิ่น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับเด็ก

ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวาน สับปะรดลอยแก้ว	ให้พลังงาน	606	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย ยำเนื้อย่าง ถั่วดำแคงบวด	ให้พลังงาน	603	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย ต้มจับฉ่าย สาเหตุเปียกข้าวโพด	ให้พลังงาน	650	กิโลแคลอรี
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ น้ำเผือกแคงบวด	ให้พลังงาน	616	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย ปลาทุตัมส้ม มันเทศแคงบวด	ให้พลังงาน	636	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย แคงเผ็ดมะเขือ ปลาไส้ตันทอด ก๋วยเตียม	ให้พลังงาน	705	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย ไข่พะโล้กับหมูสามชั้น ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ให้พลังงาน	800	กิโลแคลอรี
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว เต้าส่วน	ให้พลังงาน	548	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย แคงถั่วถั่วฝักยาว นมถั่วเหลือง	ให้พลังงาน	545	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย แคงกะหรี่ ข้าวเหนียวดำน้ำกระทิ	ให้พลังงาน	855	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย ไข่ผัดกะเพรา สาเหตุบัวลอย	ให้พลังงาน	915	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย แคงถั่วฝักมุ้ง นมถั่วเหลือง	ให้พลังงาน	528	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย แคงเผ็ดมะเขือเปราะ ถั่วดำแคงบวด	ให้พลังงาน	557	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย แคงถั่วฝักเขียว ก๋วยเตียมเชื่อม	ให้พลังงาน	768	กิโลแคลอรี
เส้นตาโพเส้นใหญ่ มันเทศแคงบวด	ให้พลังงาน	602	กิโลแคลอรี
เส้นหมี่น้ำ ผักทองแคงบวด	ให้พลังงาน	600	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย น้ำพริกปลาร้า มันเทศเชื่อม	ให้พลังงาน	624	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย แคงถั่วสับปะรด มันเทศต้มน้ำตาล	ให้พลังงาน	824	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย เต้าเจี้ยวหลน ข้าวเหนียวดำเปียก	ให้พลังงาน	769	กิโลแคลอรี
ข้าวสวย แคงถั่วฝักทอง ก๋วยเตียมบวดซี	ให้พลังงาน	643	กิโลแคลอรี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



541

596

กิโลแคลอรี

กิโลแคลอรี

ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จงเขียน / ลงหน้าข้อที่ถูกและเขียน X ลงหน้าข้อที่ผิด

- ___ 1. คนบางคนก็สามารถมีร่างกายที่แข็งแรงได้ถ้ารู้จักกิน
- ___ 2. อาหารจานเดียวที่ผสมสิ่งที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย เช่น ถั่วต่าง ๆ ก็จะเป็นการเพิ่มโปรตีนแก่ร่างกาย
- ___ 3. อาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัดหมู ผัดไทย ราดหน้า ผัดซีอิ้ว ล้วนเป็นอาหารจานเดียวที่มีคุณค่าทางอาหาร
- ___ 4. เด็กในวัยต่าง ๆ มีความต้องการสารอาหารต่างกัน
- ___ 5. ถ้าเด็กยังไม่คุ้นกับการกินอาหารที่ไม่เคยชิน พ่อแม่ ควรบังคับให้กินให้ได้ ถ้าจำเป็นก็ต้องทำโทษให้ชัด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะในการให้อาหารเด็ก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ความไม่รู้ของพ่อแม่ตลอดจนญาติ พี่ น้อง และพฤติกรรม
การกินที่ไม่ถูกต้อง เป็นผลให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

ความยากจนของพ่อแม่ ทำให้ไม่สามารถซื้ออาหารที่มีคุณค่ามาเลี้ยงดูลูก
เมื่อประกอบกับความไม่รู้และความเชื่อผิด ๆ ทำให้เด็กไม่ได้รับการเลี้ยงดู
เท่าที่ควร ไม่ได้รับอาหารที่เหมาะสมแก่ร่างกาย
พ่อแม่ ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญในการปลูกฝังนิสัยให้แก่เด็ก
ในการเลือกอาหารที่ประโยชน์

ศูนย์วิจัยโภชนาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เด็กอายุ 3-6 ปี ควรกินอาหารร่วมสำรับกับพ่อแม่
เพราะพ่อแม่จะเป็นตัวอย่างที่ดีในการฝึกนิสัยการกินให้แก่ลูก



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



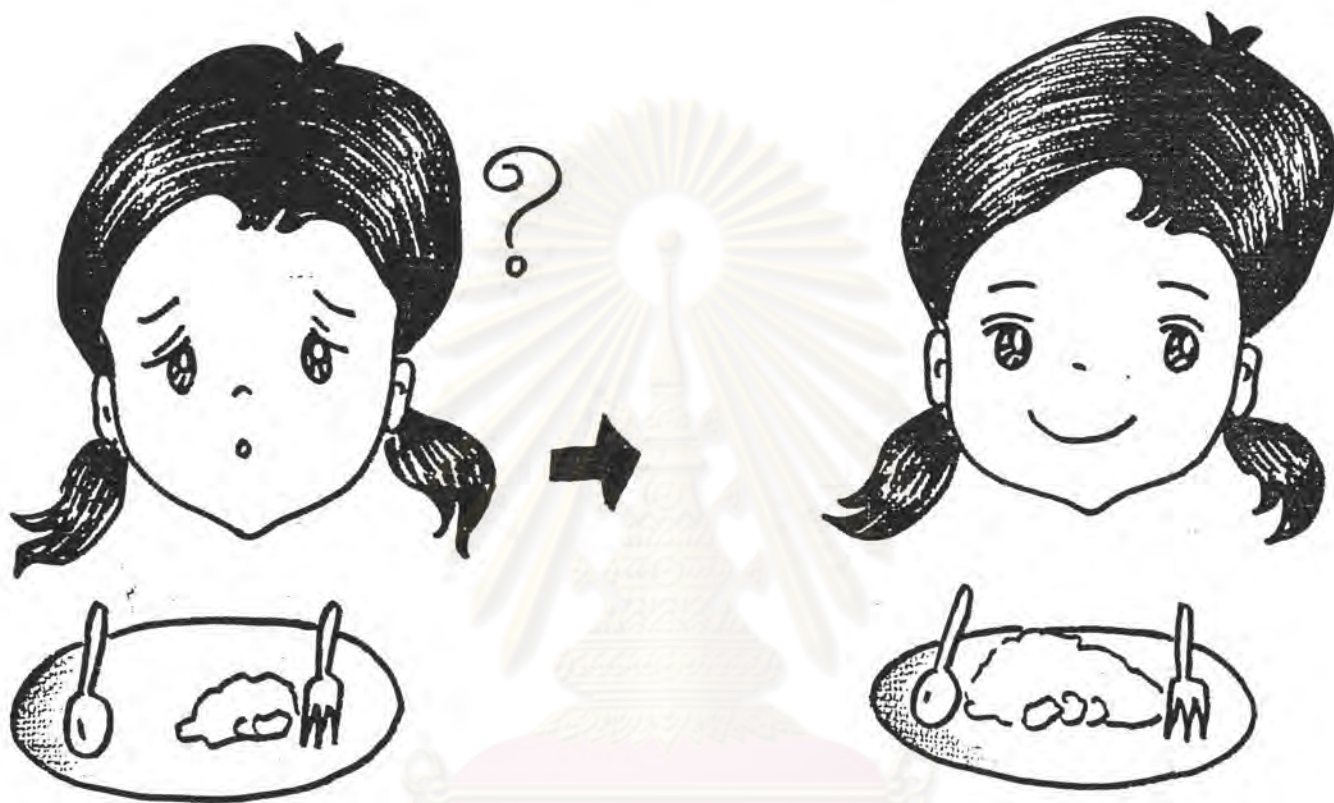
เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เราต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้ได้สัดส่วนเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย อาหารหมู่ต่าง ๆ นี้จะกินทดแทนกันไม่ได้ นอกจากอาหารในหมู่เดียวกันเท่านั้นที่อาจกินทดแทนกันได้ การรับประทานอาหารแต่เพียงอย่างสองอย่างหรือรับประทานอาหารเฉพาะอาหารที่ตนเองชอบเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร ป่วยง่าย และกลายเป็นคนอ้วนโรค ไม่มีความสุข

ศูนย์วิจัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



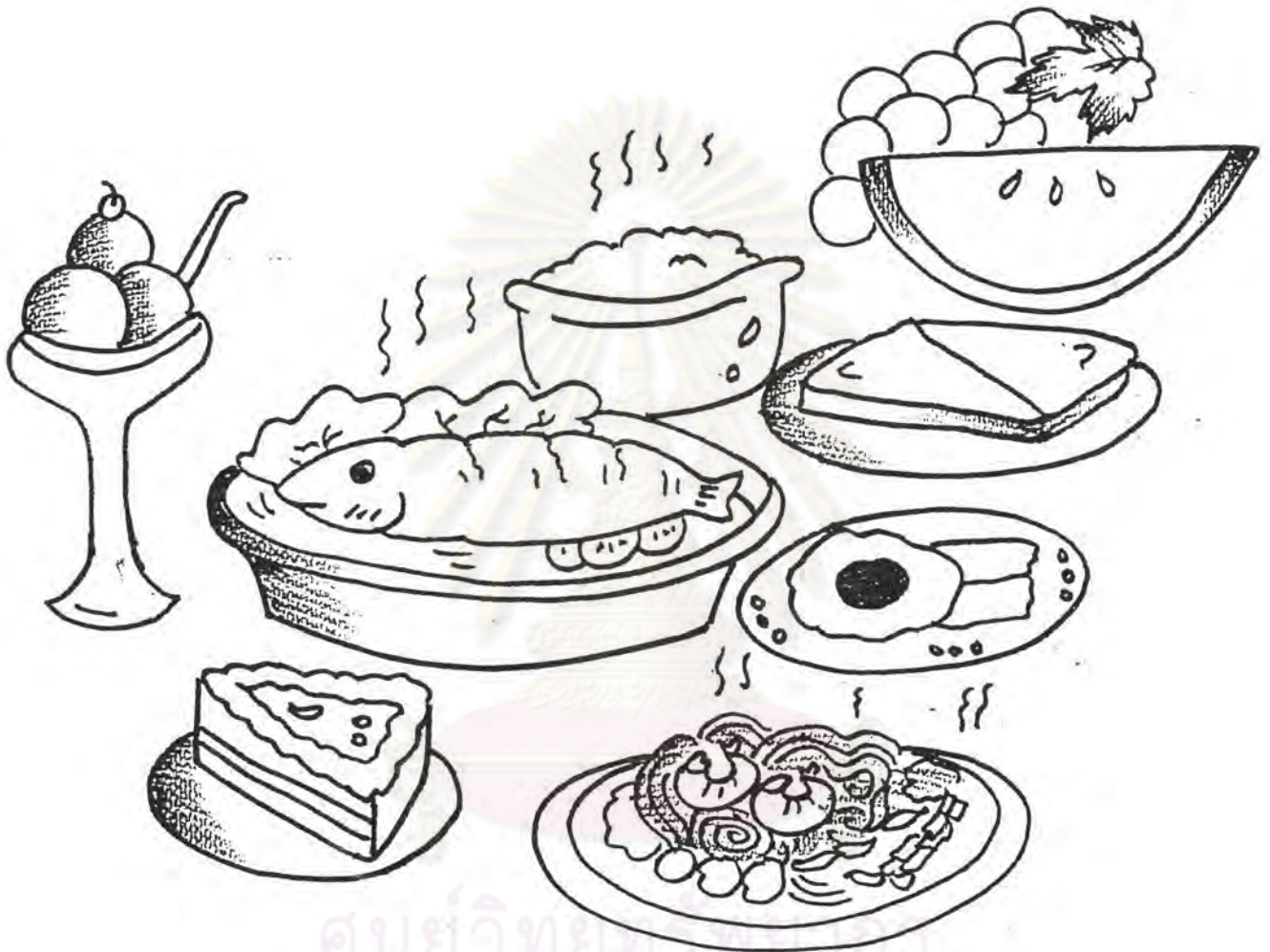
เพื่อให้เด็กเคยชินกับรสชาติของอาหารชนิดต่าง ๆ
ไม่ควรบังคับอยู่ เชื้อหรืออารมณ์เสียเมื่อเด็กยังไม่อยากกินอาหาร
และไม่ควรรีใช้อาหารเป็นสิ่งตอรองให้รางวัลแก่เด็ก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



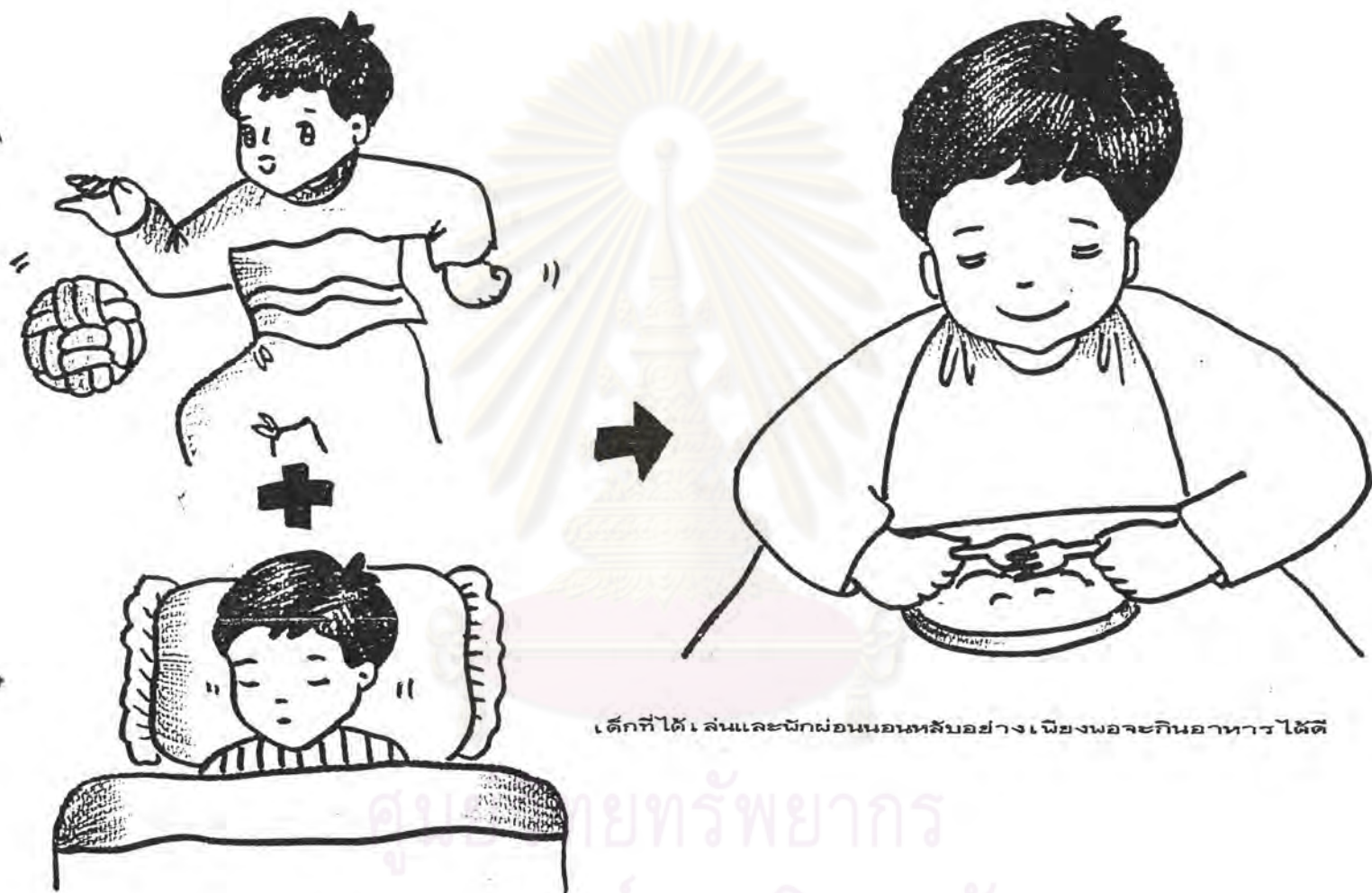
เพื่อให้เด็กกินอาหารแต่ละชนิดทีละน้อย ๆ และค่อย ๆ เพิ่มเติมทีหลัง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



จัดอาหารให้นักกินและมีรสชาติเหมาะสมกับเด็ก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เด็กที่ได้เล่นและพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอจะกินอาหารได้ดี

ศูนย์แพทย์ทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วงเขียน / ลงหน้าข้อที่ถูกและเขียน X ลงหน้าข้อที่ผิด

1. เด็กอายุ 3-6 ปี ควรกินอาหารร่วมกับพ่อแม่เพราะพ่อแม่จะเป็นตัวอย่างแก่เด็กในการฝึกนิสัยการกินที่ถูกต้อง
2. ควรหัดให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิดใน 1 มื้อ เพราะจะได้สารอาหารครบ 5 หมู่
3. การหัดให้เด็กเคยชินกับรสชาติของอาหารชนิดต่าง ๆ นั้นพ่อแม่ไม่ควรบังคับขู่ โข่มหรืออารมณ์เสีย
4. เมื่อเด็กยังไม่อยากกินอาหารควรบังคับหรือขู่ให้กินให้ได้ ควรใช้อาหารเป็นสิ่งตอรองให้รางวัลแก่เด็ก
5. ค่อย ๆ หัดให้เด็กกินอาหารแต่ละชนิดทีละน้อย ๆ ควรจัดอาหารให้กินและมีรสชาติเหมาะสม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

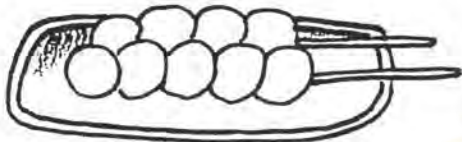
อาหารที่ไม่ควรให้เด็กและความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

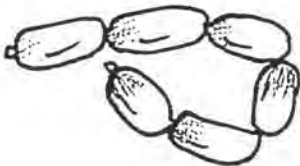


อาหารที่ไม่เหมาะสำหรับเด็ก ได้แก่ อาหารประเภทหมักดอง
 อาหารเนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก อาหารรสจัด เครื่องดื่มบางชนิด
 เช่น น้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ ขนมหวานจัด ทoffee จะทำให้เด็ก
 ฟันผุเร็วและอ้วนก่อนถึงเวลาอาหาร ทำให้เด็กกินอาหารที่มี
 ประโยชน์ต่อร่างกายได้น้อย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



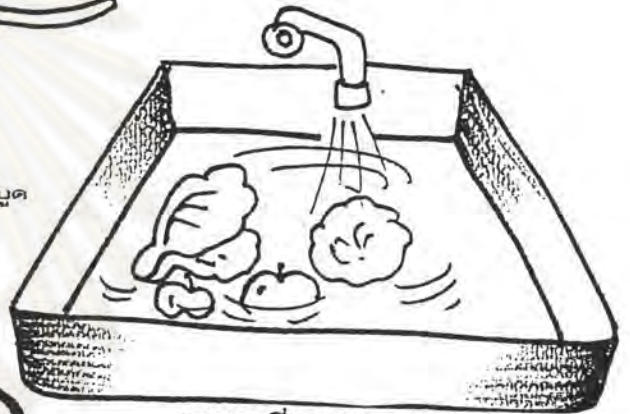
อาหารที่ผสมบอแรกซ์



อาหารใส่สี



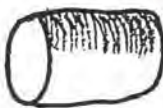
อาหารที่ใช้สารกันบูด



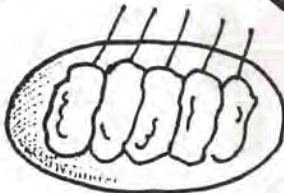
อาหารที่อาจมีสารกำจัดศัตรูพืชตกค้าง เช่น ผัก



อาหารที่ปรุงไม่สุก



อาหารที่บูดเสีย
อาหารที่เป็นพิษ



อาหารที่ส่อว่าสกปรก



อาหารสกปรกหรือมีแมลงวันตอม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จงเขียน / ลงหน้าข้อที่ถูกและเขียน X ลงหน้าข้อที่ผิด

- ___ 1. อาหารไส้สั และอาหารที่ผสมบอแรกซ์ไม่ควรกินเลยเพราะอันตรายมาก
- ___ 2. อาหารผสมถั่วลิสงมีราชั้นมักมีอัลฟ่าท็อกซิน เพราะเป็นอาหารที่มีสารพิษไม่ควรกิน
- ___ 3. อาหารที่ใช้สารกันบูด และอาหารที่ปรุงไม่สุกไม่ควรกิน
- ___ 4. อาหารที่ส่อว่าสกปรกหรืออาหารที่บูดเสีย ถ้านำมาล้างและมาปรุงใหม่ก็กินได้
- ___ 5. อาหารสกปรกหรือมีแมลงวันตอม ไม่มีอันตรายสามารถกินได้เหมือนอาหารทั่วไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเลือก หื้อ เตรียม บรรจุ และเก็บอาหาร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



อาหารแต่ละชนิดมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายต่างกัน ควรรู้จักเลือก
ซื้อ เตรียม ประงและเก็บให้ถูกต้องเพื่อให้ได้ประโยชน์ ปลอดภัย
ต่อร่างกาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้าว
เก็บสิ่งสกปรกออกให้หมด ข้าวเพียงครึ่งเดียว ควรหุงแบบไม่เช็ดน้ำ

เนื้อสัตว์
เลือกที่สดใหม่ ไม่กลิ่นเหม็น ล้างก่อนหั่น ทำให้สุกทุกครั้ง

เนื้อปลา
ดูความสด ตาสดใส เกล็ดติดแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็น
ขอดเกล็ดควักไส้ก่อนนำไปล้าง ทำให้สุกทุกครั้ง

ไข่
เลือกแบบเปลือกนวล ไม่เป็นมัน ไม่รอยร้าวบุบ

ผักสดต่าง ๆ
ล้างอวบ ใบเต่ง มีน้ำหนัก ไม่มีรอยขีด ล้างก่อนหั่น ล้างหลาย ๆ ครั้ง

ผลไม้ต่าง ๆ
เปลือกสด ไม่ช้ำ ไม่ควรซื้อผลไม้ที่ปอกทิ้งไว้นาน ๆ และข้อมล
ล้างให้สะอาดก่อนนำมาบริโภค ไม่ใช่ปากกัดเปลือก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

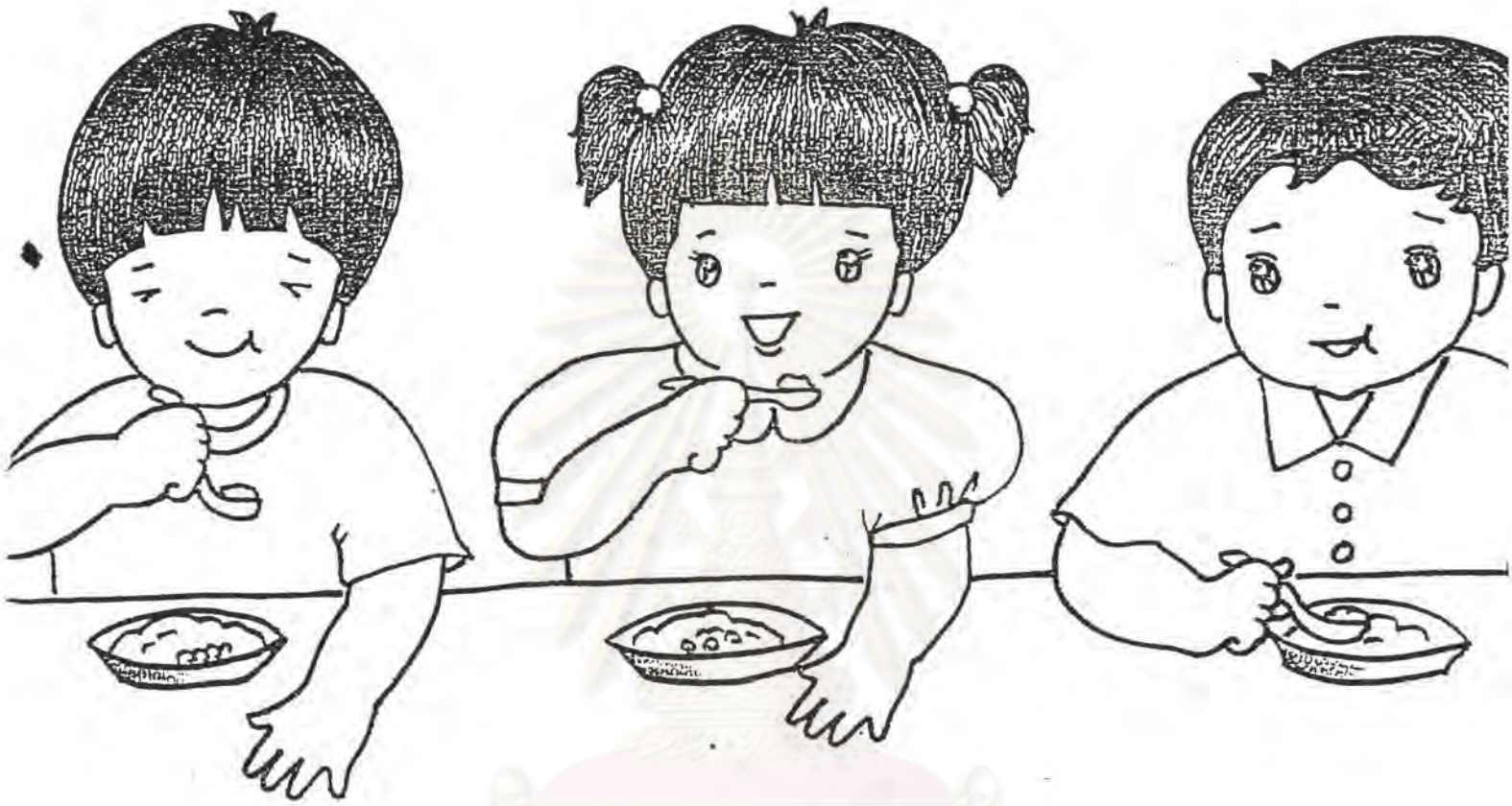
จงเขียน / ลงหน้าข้อที่ถูกและเขียน X ลงหน้าข้อที่ผิด

- ___ 1. ข้าวควรขัดสีแต่น้อย ก่อนหุงควรล้างด้วย ควรหุงแบบไม่เดือดน้ำ
- ___ 2. เนื้อสัตว์ควรเลือกที่สด, ใหม่ ควรล้างก่อนหั่นและทำให้สุกทุกครั้ง
- ___ 3. ผักสดควรเลือกที่สด ใบเต่ง มีน้ำหนัก
- ___ 4. ปลาสด ควรเลือกที่ตาสดใส เหงือกแดง
- ___ 5. ผักสดควรจะหั่นก่อนล้าง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

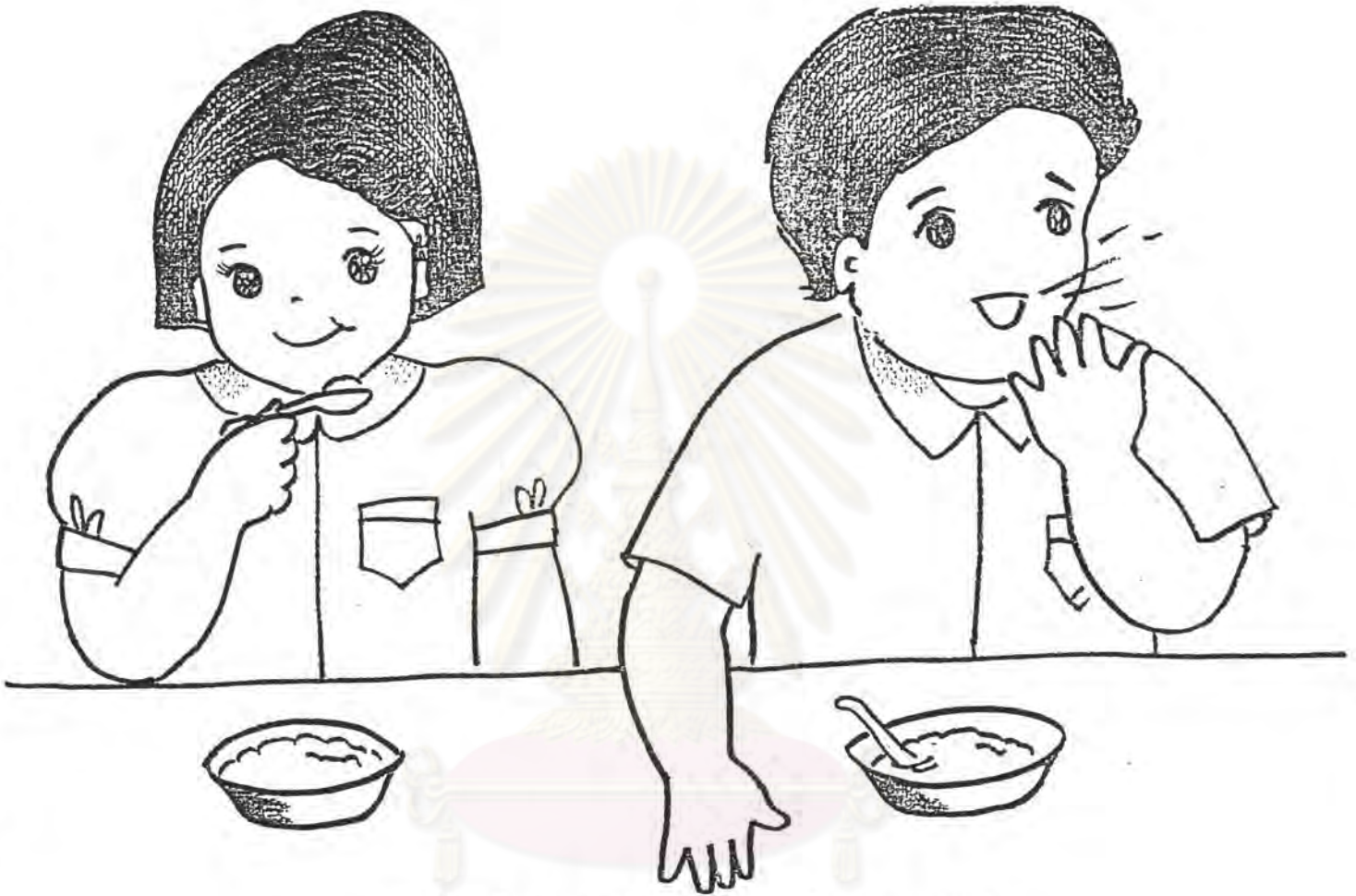


ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เคี้ยวให้ละเอียดและไม่รีบเคี้ยว ควรเคี้ยวให้ละเอียดเพื่อจะได้ออกง่าย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เวลาใดหรือจามควรปิดปากจมูก ไม่ไอจามรดอาหาร

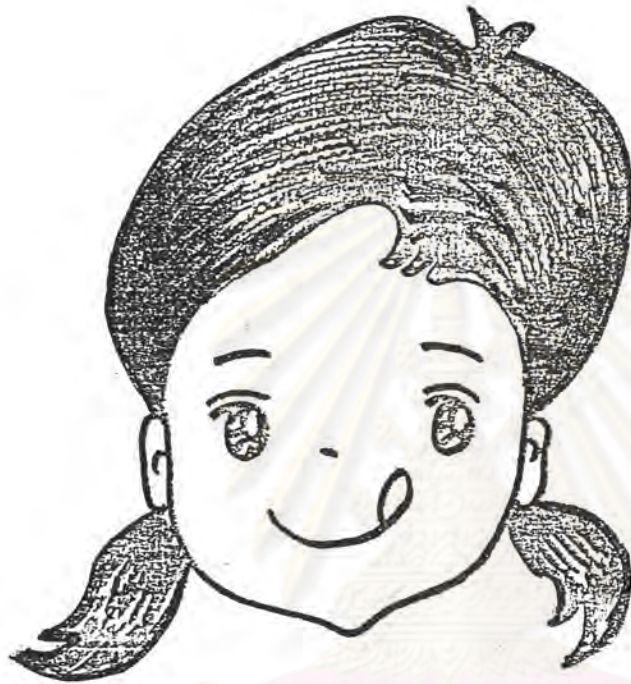
ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



อย่าตักอาหารด้วใหญ่เกินไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ควรรับประทานแต่พอดี

ศูนย์รพช.นพ.วิทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ควรกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ไม่เลือกกินแต่ของที่ชอบเท่านั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ไม่บูดเสีย



ศูนย์วิทยาศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



หลังกินอาหารเสร็จแล้ว ต้องบ้วนปากหรือแปรงฟัน



ไม่คุยหรือเล่นกันในขณะรับประทานอาหาร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลาวันละ 3 มื้อ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ใช้ช้อนตักอาหาร ไม่ใช่มีหอย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การดูแลรักษาปากและฟัน

ศูนย์วิทยุทันตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หน้าที่ของฟันน้ำนม

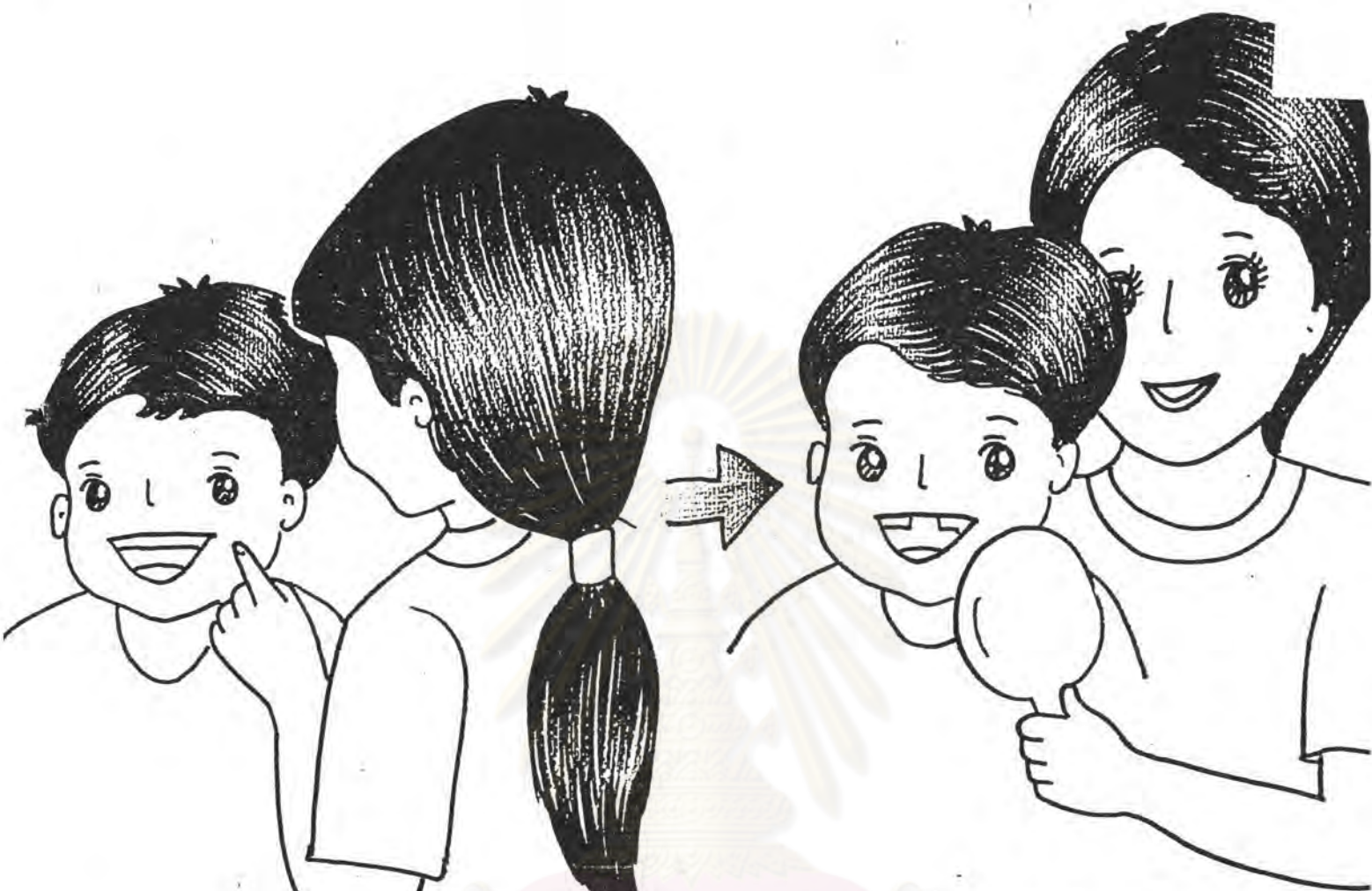
1. บดเคี้ยวอาหาร
2. ช่วยในการออกเสียงได้ชัดเจน
3. เพื่อความสวยงามของใบหน้า
4. รักษาช่องว่างสำหรับให้ฟันแท้ขึ้นถูกต้องตำแหน่ง

ขั้นตอนในการดูแลฟันน้ำนม

1. ทำความสะอาดหลังรับประทานอาหาร เช่น แปรงฟันหรือบ้วนปาก
เมื่อเด็กโตพอที่จะขัดแปรงฟันได้เอง ควรสอนให้เด็กแปรงฟันอย่างถูกวิธี
โดยพ่อแม่ทำเป็นตัวอย่าง
2. ในการกินอาหาร แม่ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์แก่เด็ก เช่น เนื้อ
นม ไข่ ผัก ผลไม้ ส่วนอาหารหวานและติดฟัน เช่น ขนมหวาน กอฟฟี
ช็อกโกแลต พยายามจำกัดหรืองดเว้น ทุกครั้งหลังอาหารหรือระหว่าง
มื้อให้เด็กทานผลไม้สดแทนขนมหวาน จะช่วยขัดฟันให้สะอาดขึ้น
3. กัดฟันคุดและนิสัยในการรับประทานอาหาร ควรได้รับการปลุกฝังนิสัยหรือ
พฤติกรรมในการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นสิ่งจำเป็น ที่พ่อแม่
ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงต้องเอาใจใส่ดูแล พยายามให้เด็กกินอาหารตรง
ตามเวลา การกินอาหารบ่อยครั้งเกินไปมีโอกาสทำให้ฟันผุได้ง่าย
พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก ไม่ควรจะให้กอฟฟี ขนมหวาน
ลูกอม ช็อกโกแลต เป็นรางวัลหรือเพื่อเอาใจเด็ก อย่าตามใจเด็ก
โดยที่เด็กไม่ยอมแปรงฟันก่อนนอน และอย่าหลอกหรือทำให้เด็กกลัว
โดยพูดว่าจะพาไปหาหมอนิดๆ ถอนฟันจะทำให้เด็กเกิดประสบการณ์
ที่ผิด เมื่อมีความผิดปกติของฟันควรพาเด็กไปหาแพทย์เพื่อตรวจรักษา



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เด็กวัยนี้ พี่น้าคุณแม่จะขึ้นควบถ้าได้รับการดูแลปากและฟันไม่ดี
ก็จะทำให้ฟันแท้ที่ขึ้นใหม่มีปัญหา มีผลต่อสุขภาพของเด็ก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เชื้อจุลินทรีย์ในปากจำนวนมาก จะรวมตัวกันโดยมีน้ำลายช่วยยึดติดกับฟัน
 เกิดเป็นแผ่นคราบฟัน ซึ่งเกิดจากอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลซึ่งเกิด
 จากอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ที่ตกค้างอยู่ในปากเกิดเป็นกรดทำลาย

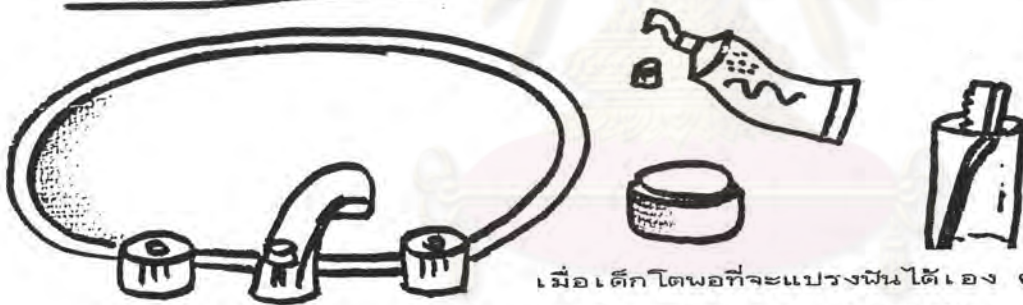
ศูนย์ทันตกรรมมหาวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ถ้าฟันน้ำนมจะหายไปก็ควรดูแลป้องกันรักษาฟันไว้ให้ดี วิธีที่ดีที่สุดทางหนึ่งคือการแปรงฟัน

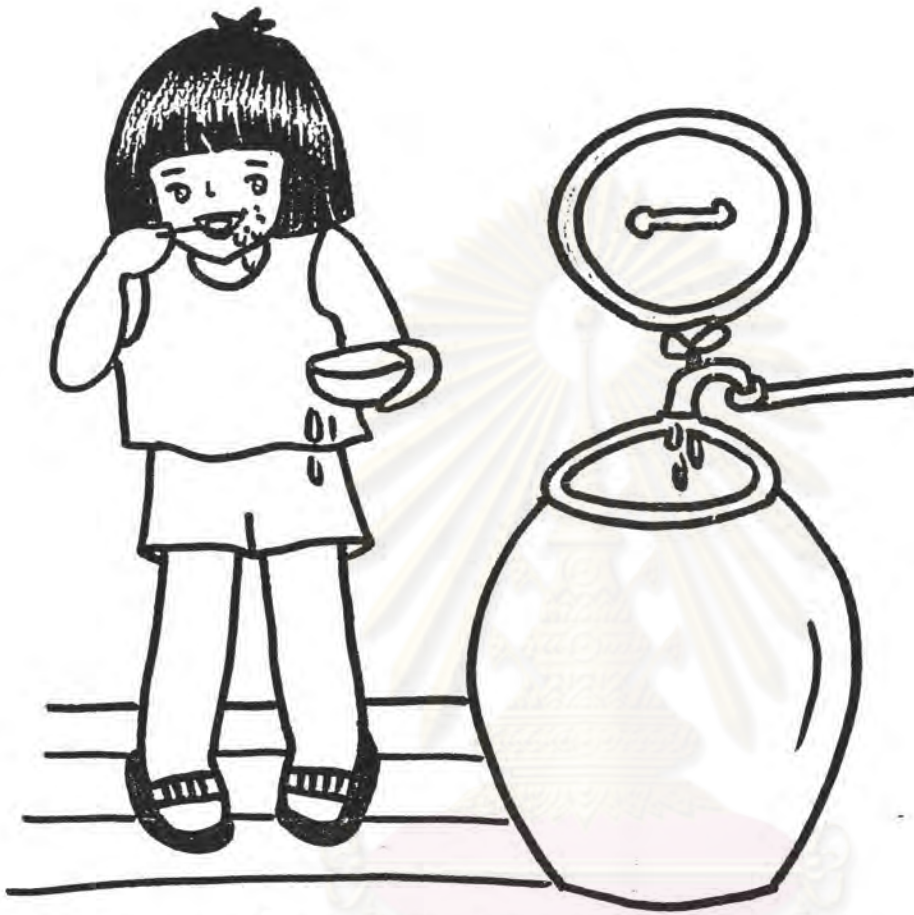
เมื่อปากและฟันไม่ดีก็จะปวด ทำให้กินอาหารไม่ได้มาก ทำให้มีผลต่อสุขภาพของเด็ก เพราะร่างกายขาดสารอาหารที่ต้องการ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



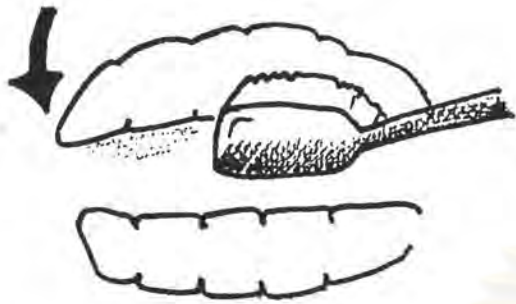
เมื่อเด็กโตพอที่จะแปรงฟันได้เอง ควรสอนวิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง
และช่วยดูแลการแปรงฟันเด็กด้วย

— ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



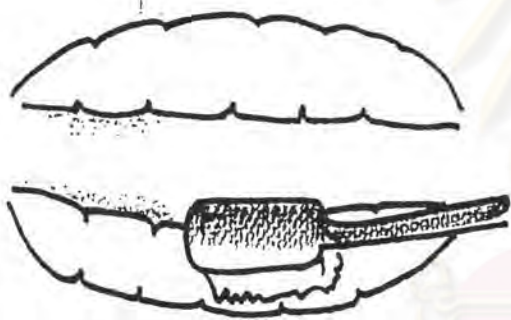
ควรแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหารหรืออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
ในเวลาตื่นนอนเช้าและก่อนนอนกลางคืน

— ศูนย์วิทยทรัพยากร —
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ด้านบดเคี้ยวอาหารให้แปรง

การแปรงฟันบนหงายแปรงขึ้น บัดชนแปรงจากขอบเหงือกกลางล่าง



การแปรงฟันล่างแปรงลง บัดชนแปรงจากขอบเหงือกขึ้นบน

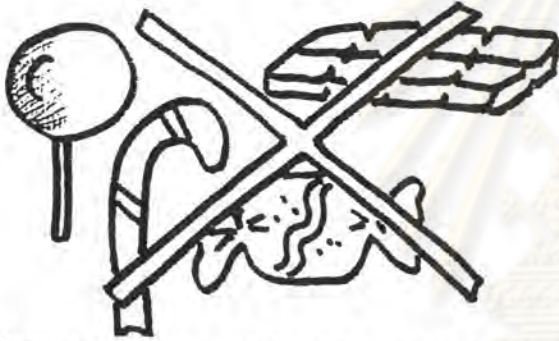
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การบำรุงรักษาฟัน



โดยทั่วไปอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จะมีประโยชน์ต่อฟันด้วย และมีอาหารอีกประเภทหนึ่งซึ่งช่วยขัดฟันให้สะอาด ได้แก่ ผลไม้ ผัก จะช่วยขจัดเศษอาหารที่ติดฟันออกไปได้ แแนและบ้วนปากตามอีกหลาย ๆ ครั้งหรือแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง



สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ ผู้ปกครองควรจะต้องพยายามจำกัดอาหารที่มีโทษแก่ฟัน เช่น ขนมหวาน ทอฟฟี่ ลูกอม ช็อกโกแลต น้ำอัดลม



ควรนำเด็กไปพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน ไม่รอให้เกิดอาการเจ็บปวดขึ้นเสียก่อน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จงเขียน / ลงหน้าข้อที่ถูกและเขียน X ลงหน้าข้อที่ผิด

- ___ 1. นมที่เริ่มหูดและนมที่เริ่มขึ้นมาจากไหนจะมีทั้งหมด 32 คู่
- ___ 2. การดูแลรักษาโดยการแปรงฟันตอนเช้าและก่อนเข้านอน นอกจากนี้ควรบ้วนปากทุกครั้งหลังอาหาร
- ___ 3. อาหารที่ควรกินคือ ไข่ นม ผัก ผลไม้ เพราะจะทำให้ฟันแข็งแรง
- ___ 4. ไม่ควรไปหาหมอนมบ่อยเกินไป เพราะจะทำให้เด็กกลัว
- ___ 5. พ่อแม่ควรระวังเรื่องการรักษาฟันของลูก ในระยะที่เริ่มมีฟันแท้เท่านั้น เพราะฟันน้ำนมยังไม่มีความจำเป็นที่จะต้องดูแลมาก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บันทึกการเจริญเติบโตของเด็กด้านน้ำหนัก



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เด็กอายุ 3-6 ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกายและสมอง จำเป็นต้องได้รับอาหารอย่างเพียงพอ และคอยเฝ้าระวังดูแลอย่างสม่ำเสมอ การชั่งน้ำหนักทุก ๆ 3 เดือน มีความจำเป็นที่พ่อแม่จะต้องให้ความสนใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



น้ำหนักของเด็กจะบ่งบอกถึงสภาวะสุขภาพของเด็ก สภาวะของโภชนาการการบันทึกน้ำหนักของเด็กในแต่ละช่วงระยะเวลาจะทำให้เรารู้ถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวเด็กได้ และเป็นวิธีเฝ้ามองการเจริญเติบโตของเด็กที่ง่ายและชัดเจนที่สุด



ผลกระทบของโรคขาดโปรตีนและพลังงาน

จะมีผลต่อเด็กทางด้านร่างกายทำให้มีน้ำหนักน้อยและตัวเล็กกว่าปกติ
ภูมิคุ้มกันต้านโรคต่ำ ถ้าเป็นเมื่ออายุยังน้อยจะมีเซลล์ในสมองน้อยกว่า
ปกติ และขนาดของสมองก็เล็กกว่าปกติ

การชั่งน้ำหนัก จะบอกให้พ่อแม่รู้ภาวะโภชนาการของลูกว่าปกติ
หรือไม่ ผอมไปหรือไม่ ถ้าพบกรณีดังกล่าวจะได้แก้ไขได้ทันการณ์



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางน้ำหนักตัว

กิโลกรัม

30						
25						
20						
15						
10						
5						
0						
อายุ	1 ปี	2 ปี	3 ปี	4 ปี	5 ปี	6 ปี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

น้ำหนักของเด็กจะบ่งบอกถึงสภาวะสุขภาพของเด็ก สภาพของ
โภชนาการการบันทึกน้ำหนักของเด็กในแต่ละช่วงระยะเวลาจะ
ทำให้เรารู้ถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวเด็กได้ และเป็นวิธีเฝ้า
มองการเจริญเติบโตของเด็กที่ง่ายและชัดเจนที่สุด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จงเขียน / ลงหน้าข้อที่ถูกและเขียน X ลงหน้าข้อที่ผิด

- _____ 1. เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกายและสมอง จำเป็นต้องได้รับอาหารอย่างเพียงพอ
- _____ 2. การชั่งน้ำหนักเป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะบอกให้พ่อแม่รู้ภาวะโภชนาการของลูก
- _____ 3. การบันทึกผลกำารเจริญเติบโตด้านน้ำหนักและส่วนสูงจึงเป็นสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรให้ความสำคัญ
- _____ 4. หน้าที่ในการดูแลเรื่องสุขภาพในด้านการเจริญเติบโตของเด็กเป็นหน้าที่ของโรงเรียน
- _____ 5. เมื่อพบว่าเด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ควรปรึกษาผู้รู้ทันที เช่น หมอดูแลเจ้าหน้าที่ตำรวจ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

น้่านมมีประโชชน์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



น้ำนมชนิดต่าง ๆ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



นมแม่ เป็นนมที่มีประโยชน์ที่สุด เหมาะสำหรับทารก

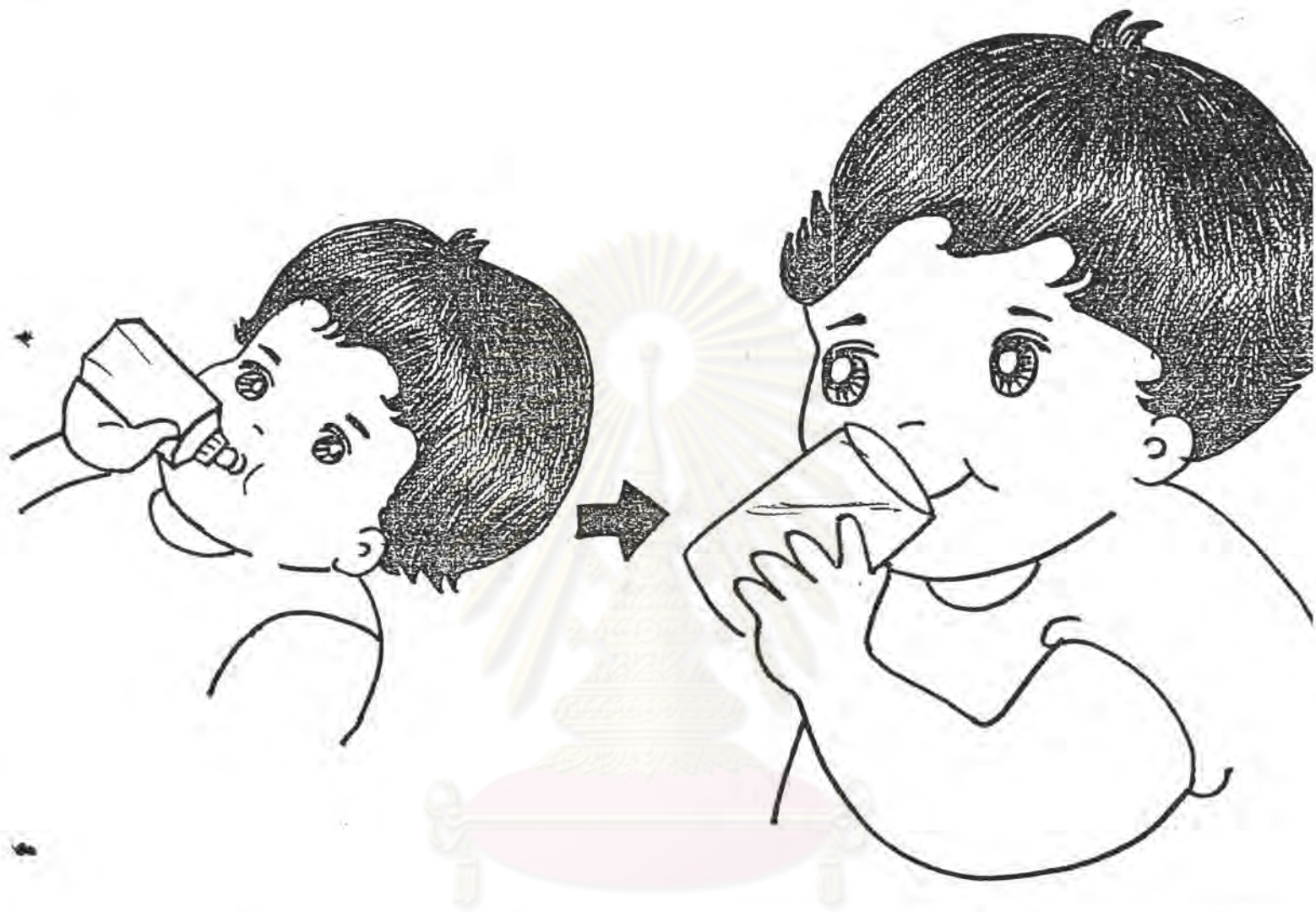
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เมื่อเด็กอายุมากขึ้นจำเป็นต้องได้รับอาหารอื่นเสริมที่นอกเหนือไปจากนมแม่

เด็กบางคนมีปัญหาแน่นมแม่จึงควรให้เด็กกินนมผงแทน

ศูนย์เวชศาสตร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



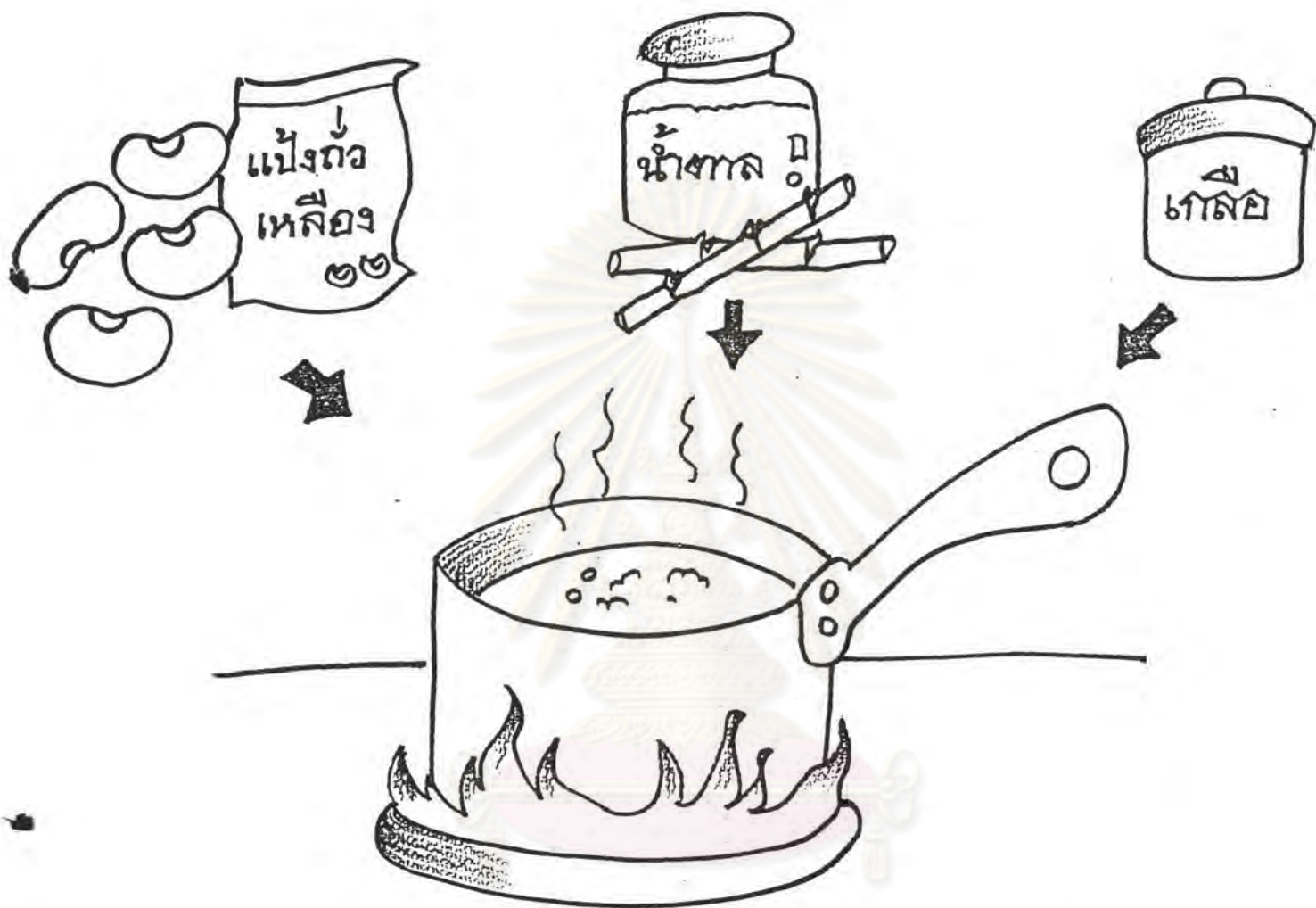
ตี๋ม ๆ ๆ เรามาตี๋ม ตี๋มนมกัันเถอะ
ตี๋มแล้วอย่าทำเลอะเทอะ ตี๋มนมเขอะ ๆ ร่างกายแข็งแรง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ในน้ำนมมีแคลเซียม เพื่อเสริมสร้างกระดูกและฟัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีทำนมถั่วเหลือง

ส่วนผสม	ถั่วเหลืองเมล็ดหรือแป้งถั่วเหลือง	1	ส่วน
	น้ำตาลทราย	1	ส่วน
	น้ำสะอาด	10	ส่วน
	เกลือเล็กน้อย		
วิธีทำ	ถ้าเป็นถั่วเหลืองเมล็ดให้แช่น้ำค้างคืนไว้ให้ถั่วนิ่มแล้วนำไปหั่นละเอียดก่อนนำไปต้มให้เดือดเติมน้ำตาลเติมเกลือ ต้มให้เดือดอีกครั้งแล้วยกลง กรองเอากากออก ถ้าเป็นแป้งถั่วเหลืองนำไปต้มได้ทันที		

วิธีทำถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ส่วนผสม	ถั่วเขียวเลาะเปลือก	ครึ่งถ้วย
	น้ำตาล	ครึ่งถ้วย
	เกลือเล็กน้อย	
วิธีทำ	ล้างถั่วเขียวให้สะอาดควั่นหอม ต้มในน้ำให้เดือดเติมน้ำตาล เกลือ รับประทานร้อนหรือเย็นก็ได้	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จงเขียน / ลงหน้าข้อที่ถูกและเขียน X ลงหน้าข้อที่ผิด

- _____ 1. ควรให้เด็กดื่มนมทุกวันเพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง
- _____ 2. นมมีประโยชน์แก่ร่างกายทำให้ร่างกายสร้างกระดูกและฟัน เนื่องจากมีแคลเซียมมาก
- _____ 3. เด็กอายุ 3-6 ปี ยังเลือกอยู่ควรรปล่อยให้ดูนมจากขวด แม้ว่า จะไปโรงเรียนก็ให้นำขวดนมไปด้วย
- _____ 4. นมไม่มีประโยชน์แก่เด็ก จึงไม่จำเป็นต้องหาให้ดื่มก็ได้เพราะ ลูกคงยังแข็งแรงไม่เป็นอะไรและยังวิ่งเล่นได้ดีอยู่
- _____ 5. แป้งนมถั่วเหลือง 1 ถ้วย ผสมน้ำ 10 ถ้วย แล้วต้มให้เดือด เติมน้ำตาล 1 ถ้วย เกลือ 1 ช้อนชา จะได้น้ำนมถั่วเหลือง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียน

นางสาวพจณี เทียมศักดิ์ เกิดวันที่ 15 เมษายน 2505 ที่โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยม) สาขาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2526 และปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาบริหาร การศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ปีการศึกษา 2533 ประสบการณ์ที่ผ่านมาเคยเป็นอาจารย์ สอนอนุบาล 1 โรงเรียนจิตรลดา ตั้งแต่ปีการศึกษา 2527 ถึง ปีการศึกษา 2532 ปัจจุบันรับราชการ ที่สำนักงานโครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สังกัดสำนักพระ-ราชวัง ในตำแหน่งพนักงานโท สำนักงานตั้งอยู่ในบริเวณสวนจิตรลดา ราชวิถี ดุสิต กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 282-6511, 281-3921 นอกจากนี้ยังได้รับการแต่งตั้งเป็นผู้ประสานงานของกองพระราชพิธี อีกตำแหน่งหนึ่ง

ผลงานทางด้านวิชาการ

1. เขียนหนังสือคู่มืองานประดิษฐ์-สื่อการสอนสำหรับครูอนุบาล พ.ศ.2531 สำนักพิมพ์ต้นอ่อน
2. เขียนหนังสือนิทานสร้างเสริมลักษณะนิสัย พ.ศ.2532 สำนักพิมพ์ต้นอ่อน
 - เล่มที่ 1 เรื่อง "ครูอ้อมของเรา"
 - เล่มที่ 2 เรื่อง "วันหยุดแสนสนุก"
 - เล่มที่ 3 เรื่อง "หนูหยกสดใส"
 - เล่มที่ 4 เรื่อง "วันเกิดคุณแม่"
3. เป็นที่ปรึกษาของโรงเรียนอนุบาลฤๅติ ถนนสุขุมวิท 1 บางกะปิ กทม. พ.ศ.2532
4. เขียนหนังสือนิทานสร้างเสริมลักษณะนิสัย พ.ศ.2533 สำนักพิมพ์เด็กน้อย
 - เล่มที่ 1 เรื่อง "หนูนิมไปโรงเรียน"
 - เล่มที่ 2 เรื่อง "หมอนรักของก้อย"
5. เขียนหนังสือคู่มืองานประดิษฐ์-สื่อสร้างสรรค์สำหรับครู พ.ศ.2535 สำนักพิมพ์ต้นอ่อน
6. เข้าร่วมโครงการมิตรภาพสำหรับศตวรรษที่ 21 ที่ประเทศญี่ปุ่น (กรกฎาคม 2534)
7. ได้รับทุนแลกเปลี่ยนนักวิจัยระหว่างไทย-ญี่ปุ่น ที่ประเทศญี่ปุ่น (มีนาคม 2536)