



กลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหาร  
สำหรับเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนมหาวิรานุวัตร

Parents' Strategies to Establish Healthy Eating Habits

for Preschoolers in Mahaweeranuwat School

ธิติกัญจน์ ไชยพัชรวิพรรณ<sup>1</sup> และ ปณัฐชนม์ จารุชัยนิวัฒน์<sup>2\*</sup>

Thitikarn Chaipatchareewan<sup>1</sup> and Panutsorn Jaruchainiwat<sup>2\*</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์กลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลใน 3 ด้าน ได้แก่ การใช้วิธีการเชิงบวก การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ และการเรียนรู้จากตัวแบบ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1-3 ในโรงเรียนมหาวิรานุวัตร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2563 จำนวน 81 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า กลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล ในภาพรวมมีระดับการปฏิบัติในระดับมาก ( $\mu = 4.06$ ) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุดที่สุด คือการใช้วิธีการเชิงบวก ( $\mu = 4.19$ ) รองลงมาคือการเรียนรู้จากตัวแบบ ( $\mu = 4.13$ ) และการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ( $\mu = 3.88$ ) ตามลำดับ

**คำสำคัญ :** กลยุทธ์ของผู้ปกครอง, การส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหาร, เด็กวัยอนุบาล

<sup>1</sup> นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษาระดับปริญญาโท ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Graduate Student of Early Childhood Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University, E-mail: llt\_27@hotmail.com

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาระดับปริญญาโท ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Lecturer of Early Childhood Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University, E-mail: pattamasiri.t@chula.ac.th

\* Corresponding author

## Abstract

The purpose of this research was to analyze parents' strategies to establish healthy eating for preschoolers in 3 aspects: 1) using positive methods, 2) environmental and atmosphere arrangement, and 3) learning from role models. The population was comprised of 81 preschool parents in Mahaweeranuwat School under the Bangkok Primary Educational Service Area office in, academic year 2020. The research instrument was a questionnaire. The data were analyzed using frequency, percentage, standard deviation and content analysis. The research findings found that overall parents' strategies to establish healthy eating for preschoolers were at a high level performance ( $\mu = 4.06$ ). The highest score was attributed to using positive methods ( $\mu = 4.19$ ), learning from role models ( $\mu = 4.13$ ) and environmental and atmosphere arrangement ( $\mu = 3.88$ ), respectively.

**Keywords:** parent's strategies, establishing healthy eating, preschoolers

## บทนำ

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี เนื่องจากช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายและเซลล์สมอง ซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอให้ทำงานได้ตามปกติทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (คณะทำงานวิชาการและวิจัย สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข, 2551) เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การที่เด็กจะมีโภชนาการที่ดีนั้น เด็กต้องได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการหรือมีสารอาหารครบถ้วน และมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารไปใช้ในการเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สุนีย์ สหัสโพธิ์ และ จักรกฤษณ์ ทองคำ, 2562) ดังนั้น การสร้างนิสัยในการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้แก่เด็กปฐมวัยตั้งแต่ปฐมวัยจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ได้รับการพัฒนาในช่วงวัยเด็กจะส่งผลต่อไปในอนาคตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เด็กจึงควรได้รับการฝึกให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อปลูกฝังเป็นนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารและป้องกันปัญหาสุขภาพต่าง ๆ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563)

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2563) ได้วิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์แนวโน้มสุขภาพดี สมส่วน เตี้ย ผอม อ้วน และสถานการณ์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมโภชนาการสตรีและเด็กปฐมวัยปี พ.ศ. 2563 รอบ 6 เดือนแรก พบว่าเด็กอายุ 0-5 ปี มีภาวะสูงดี สมส่วน ร้อยละ 58.55 ซึ่งต่ำกว่าค่าเป้าหมายที่ตั้งไว้คือร้อยละ 60 ตัวเลขเหล่านี้สะท้อนถึงปัญหาด้านโภชนาการของเด็กที่มีการบริโภคอาหารไม่สมดุลรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องทั้งปริมาณและสัดส่วน รับประทานผักและผลไม้ในปริมาณน้อย ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ มีผลกระทบต่อการพัฒนาทางด้านสติปัญญา อารมณ์และจิตใจของเด็ก อีกทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการ

เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและอื่น ๆ ได้มากขึ้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562)

The Yogurt in Nutrition Initiative for Sustainable and Balanced Diets (2019) ระบุว่า พ่อแม่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อนิสัยการรับประทานอาหารของเด็ก เนื่องจากเด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมการรับประทานอาหารจากบุคคลใกล้ชิด วิธีการเลี้ยงดูและจัดเตรียมอาหารให้กับเด็ก ทักษะคิดและพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของพ่อแม่ รวมทั้งการสร้างบรรยากาศในขณะที่รับประทานอาหารร่วมกับเด็ก ล้วนมีผลโดยตรงต่อการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพของเด็ก นอกจากนี้ อังคณา ชันตรีจิตรานนท์ (2563) กล่าวว่าปัจจุบันเด็กมีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร คือ การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่ชอบรับประทานอาหารผัก ซึ่งมีสาเหตุมาจากการที่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูไม่รับประทานอาหารผักจึงไม่ให้ความสำคัญกับการให้เด็กรับประทานผัก นอกจากนี้เด็กยังมีพฤติกรรมการเลือกรับประทาน ปฏิเสธอาหารหรือรับประทานอาหารยาก ซึ่งมีปัจจัยมาจากการเลี้ยงดู ดังนั้น พ่อแม่จึงจำเป็นต้องปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีให้แก่เด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมหรือการกระทำที่เคยชินในการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีสัดส่วนและมีปริมาณพอดีกับความต้องการของร่างกาย และได้สารอาหารครบถ้วน ทั้งเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ข้าว ผัก และผลไม้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

Vandeweghe et al. (2016) ได้กล่าวถึงกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพของผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพในเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย การปฏิบัติต่อเด็กขณะรับประทานอาหาร การปฏิบัติแบบทั่วไป และการสร้างบรรยากาศในการรับประทานอาหาร นอกจากนี้ Haines et al. (2019) ได้ระบุแนวทางสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้กับเด็กไว้ 4 แนวทาง ได้แก่ การใช้วิธีการเชิงบวก การรับประทานอาหารร่วมกัน การจัดอาหารที่ดีต่อสุขภาพไว้ภายในบ้าน และการสร้างความพึงพอใจในการรับประทานอาหาร ดังนั้น กลยุทธ์ในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จึงเป็นวิธีการที่สำคัญอย่างยิ่งในการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพตั้งแต่ปฐมวัย เพื่อให้เด็กมีสุขภาพที่ดีไปจนถึงวัยผู้ใหญ่

โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิร เป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร มีแนวทางการดำเนินการส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการและเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานของอนามัย (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร, 2562) จากการศึกษาผลสำรวจภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนระดับอนุบาล สพป.กรุงเทพมหานคร ข้อมูล ณ วันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2563 พบว่า โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเป็นโรงเรียนที่เด็กมีภาวะโภชนาการดีสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 100 (กองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา, 2563) จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าเด็กในโรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรได้รับการดูแลโภชนาการเป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากผู้ปกครอง เช่น พ่อแม่ หรือญาติที่ใกล้ชิด ซึ่งเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารของเด็ก จึงทำให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนและมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ส่งผลให้เด็กเจริญเติบโตเต็มศักยภาพทั้งร่างกายและสมอง มีรูปร่างสมส่วน มีความสูงและน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพของเด็กปฐมวัยในประเทศไทย พบว่า มีงานวิจัยในเรื่องดังกล่าวจำนวนไม่มากนัก ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาข้อมูลในภาพกว้างเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ การบริโภคอาหารของเด็ก และโภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน แต่ยังไม่มียงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการที่พ่อแม่ใช้ในการส่งเสริมหรือปลูกฝังให้เด็กวัยอนุบาลมีนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพโดยตรง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่องกลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับวิธีการที่ผู้ปกครองใช้ในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับเด็กวัยอนุบาล

### คำถามการวิจัย

กลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์เป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์

เพื่อวิเคราะห์กลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลใน 3 ด้าน ได้แก่ การใช้วิธีการเชิงบวก การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ และการเรียนรู้จากตัวแบบ

### ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1-3 ในโรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2563 จำนวน 81 คน
2. การวิจัยครั้งนี้ศึกษากลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ประกอบด้วย 3 กลยุทธ์ ได้แก่ การใช้วิธีการเชิงบวก การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ และการเรียนรู้จากตัวแบบ

### วิธีการวิจัย

#### 1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล เพื่อนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในตาราง 1

## ตาราง 1

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษา	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
กลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล	1. การใช้วิธีการเชิงบวก	1.1 การเสริมแรง 1.2 การสร้างแรงจูงใจ 1.3 การสร้างข้อตกลง
	2. การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ	2.1 การเตรียมอาหารให้นำรับประทานและเข้าถึงง่าย 2.2 การให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร 2.3 การสร้างบรรยากาศเชิงบวกในการรับประทานอาหาร
	3. การเรียนรู้จากตัวแบบ	3.1 การเป็นตัวอย่างในการรับประทานอาหารที่ดีที่สุดคุณภาพ 3.2 การเปิดโอกาสให้เด็กรับประทานอาหารร่วมกับบุคคลใกล้ชิด 3.3 การเรียนรู้พฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีที่สุดคุณภาพจากบุคคลที่เด็กชื่นชอบ

## 2. การกำหนดประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1-3 ในโรงเรียนมหาวชิราวุธ ในปีการศึกษา 2563 แบ่งเป็นผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1 จำนวน 21 คน ชั้นอนุบาลปีที่ 2 จำนวน 25 คน และชั้นอนุบาลปีที่ 3 จำนวน 35 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 81 คน โดยเลือกผู้ปกครอง 1 คน ต่อเด็ก 1 คน

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามผู้ปกครอง เรื่อง กลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ เกี่ยวกับเพศ อายุ ความสัมพันธ์กับเด็ก วุฒิการศึกษาสูงสุด อาชีพ และรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 กลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล จำนวน 36 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การใช้วิธีการเชิงบวก จำนวน 12 ข้อ 2) การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ จำนวน 12 ข้อ และ 3) การเรียนรู้จากตัวแบบ จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล จำนวน 6 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การใช้วิธีการเชิงบวก จำนวน 2 ข้อ 2) การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ จำนวน 2 ข้อ และ 3) การเรียนรู้จากตัวแบบ จำนวน 2 ข้อ

#### 4. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

4.2 กำหนดโครงสร้างเนื้อหา จำนวนข้อคำถาม ข้อคำถามตามกรอบแนวคิดในการวิจัย และสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับกลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล

4.3 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยนำแบบสอบถามเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและนำมาหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือ (IOC) พบว่าแบบสอบถามผู้ปกครอง มีค่าเฉลี่ย IOC คือ 0.86 แสดงว่ามีความตรงเชิงเนื้อหาผ่านเกณฑ์ที่กำหนด และผู้ทรงคุณวุฒิเสนอปรับภาษาให้กระชับและชัดเจน

4.4 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ

4.5 นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้กับผู้ปกครองเด็กอนุบาลที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับประชากร จำนวน 30 คน พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่สามารถตอบแบบสอบถามได้อย่างถูกต้องและเข้าใจ จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรคำนวณสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 0.93 แสดงว่าแบบสอบถามมีคุณภาพสูง

#### 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขอความร่วมมือโรงเรียนในการให้ข้อมูล

5.2 ส่งแบบสอบถามผ่านทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ให้แก่ครูประจำชั้นอนุบาล เพื่อให้ครูนำแบบสอบถามส่งให้กับผู้ปกครอง ตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมโดยพิจารณาความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ซึ่งเก็บรวบรวมแบบสอบถามกลับคืนได้ทั้งหมด จำนวน 71 ชุด คิดเป็นร้อยละ 88

#### 6. การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับกลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง โดยมีเกณฑ์การแปลผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย มีดังนี้

4.51-5.00 หมายถึง การปฏิบัติในระดับมากที่สุด

3.51-4.50 หมายถึง การปฏิบัติในระดับมาก

2.51-3.50 หมายถึง การปฏิบัติในระดับปานกลาง

1.51-2.50 หมายถึง การปฏิบัติในระดับน้อย

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะกลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล วิเคราะห์โดยนำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่คำตอบ ตามประเด็นต่าง ๆ การแจกแจงความถี่ และนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง กลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

### 1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ระหว่าง 31-40 ปี มากที่สุด มีความสัมพันธ์กับเด็กเป็นมารดา จบการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น หรือต่ำกว่า ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป และส่วนใหญ่มีรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า หรือเท่ากับ 20,000 บาท

### 2. กลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล

กลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติมีการปฏิบัติของผู้ปกครองอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.06$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทั้ง 3 ด้าน โดยการใช้วิธีการเชิงบวก มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงที่สุด ( $\mu = 4.19$ ) รองลงมาคือ การเรียนรู้จากตัวแบบ ( $\mu = 4.13$ ) และการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ( $\mu = 3.88$ ) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้านสรุปได้ดังนี้

#### 2.1 การใช้วิธีการเชิงบวก

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับมากทุกประเด็นย่อย โดยการสร้างแรงจูงใจมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงที่สุด ( $\mu = 4.48$ ) รองลงมา คือ การเสริมแรง ( $\mu = 4.05$ ) และการสร้างข้อตกลง ( $\mu = 4.03$ ) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละประเด็นย่อย สรุปได้ดังนี้

2.1.1 การเสริมแรง พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับมาก คือการใช้คำพูดและท่าทาง ( $\mu = 4.69$ ) และมีการปฏิบัติในระดับปานกลาง คือ การให้รางวัล ( $\mu = 3.41$ )

2.1.2 การสร้างแรงจูงใจ พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับมากทุกองค์ประกอบ โดยการสร้างความมั่นใจในการรับประทานอาหารมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงที่สุด ( $\mu = 4.50$ ) รองลงมา คือ การเชิญชวนให้รับประทานอาหาร ( $\mu = 4.45$ )

2.1.3 การสร้างข้อตกลง พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับมากทุกองค์ประกอบ โดยการกำหนดอาหารที่ควรรับประทานมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด ( $\mu = 4.42$ ) รองลงมา คือ การจำกัดอาหารที่ไม่ควรรับประทาน ( $\mu = 3.64$ )

## 2.2 การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับมากทุกประเด็นย่อย โดยการสร้างบรรยากาศเชิงบวกในการรับประทานอาหารมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด ( $\mu = 4.21$ ) รองลงมา คือ การเตรียมอาหารให้น่ารับประทานและเข้าถึงง่าย ( $\mu = 3.79$ ) และการให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร ( $\mu = 3.63$ ) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละประเด็นย่อย สรุปได้ดังนี้

2.2.1 การเตรียมอาหารให้น่ารับประทานและเข้าถึงง่าย พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับมากทุกองค์ประกอบ โดยการจัดอาหารที่มีประโยชน์ไว้ภายในบ้านมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด ( $\mu = 3.85$ ) รองลงมา คือ การจัดวางและนำเสนออาหารที่หลากหลายและสวยงาม ( $\mu = 3.72$ )

2.2.2 การให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับมาก คือ การให้เด็กทำช่วยจัดเตรียมก่อนประกอบอาหาร ( $\mu = 3.83$ ) และมีการปฏิบัติในระดับปานกลาง คือ การให้เด็กเป็นผู้ช่วยในการประกอบอาหาร ( $\mu = 3.43$ )

2.2.3 การสร้างบรรยากาศเชิงบวกในการรับประทานอาหาร พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับมากทุกองค์ประกอบ โดยการสร้างบรรยากาศที่ดีขณะรับประทานอาหารมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด ( $\mu = 4.41$ ) รองลงมา คือ การจัดสภาพแวดล้อมที่ปราศจากสิ่งรบกวน ( $\mu = 4.02$ )

## 2.3 การเรียนรู้จากตัวแบบ

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับมากทุกประเด็นย่อย ( $\mu = 4.13$ ) โดยการเรียนรู้พฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพจากบุคคลที่เด็กชื่นชอบมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด ( $\mu = 4.24$ ) รองลงมา คือ การเป็นตัวอย่างในการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ( $\mu = 4.17$ ) และการเปิดโอกาสให้เด็กรับประทานอาหารร่วมกับบุคคลใกล้ชิด ( $\mu = 3.99$ ) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละประเด็นย่อย สรุปได้ดังนี้

2.3.1 การเป็นตัวอย่างในการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับมากทุกองค์ประกอบ โดยการรับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด ( $\mu = 4.40$ ) รองลงมา การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ( $\mu = 3.94$ )

2.3.2 การเปิดโอกาสให้เด็กรับประทานอาหารร่วมกับบุคคลใกล้ชิด พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับมากทุกองค์ประกอบ โดยการจัดเวลารับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัวมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด ( $\mu = 4.17$ ) รองลงมา การจัดโอกาสพิเศษในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ( $\mu = 3.80$ )



2.3.3 การเรียนรู้พฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพจากบุคคลที่เด็กชื่นชอบพบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับมากทุกองค์ประกอบ โดยการนำบุคคลที่เด็กชื่นชอบมาเป็นแบบอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด ( $\mu = 4.37$ ) รองลงมา การนำตัวละครที่เด็กชื่นชอบมาเป็นแบบอย่าง ( $\mu = 4.11$ )

3. ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล

ข้อมูลจากแบบสอบถามของผู้ปกครองที่แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมพบปัญหา (9 คน) ดังนี้

3.1 การใช้วิธีการเชิงบวก ผู้ปกครองพบปัญหาในการสร้างข้อตกลง คือ เมื่อผู้ปกครองจำกัดการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เด็กจะแสดงความไม่พอใจ (2 คน)

3.2 การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ผู้ปกครองพบปัญหาในการสร้างบรรยากาศเชิงบวกในการรับประทานอาหาร คือ การให้เด็กงัดคู่มือโทรศัพท์มือถือขณะรับประทานอาหาร (3 คน) ในองค์ประกอบการให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร คือ เด็กไม่รู้จักอุปกรณ์และวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ทำให้ไม่สามารถช่วยผู้ปกครองจัดเตรียมอุปกรณ์ (1 คน) และเด็กทำงานตกแตกขณะที่ช่วยจัดเตรียมภาชนะที่ใช้ในการประกอบอาหาร (1 คน) ในองค์ประกอบการเตรียมอาหารให้นำรับประทานและเข้าถึงง่าย คือ การจัดเตรียมอาหารให้เด็กหยิบรับประทานได้ด้วยตนเอง ทำให้เด็กรับประทานอาหารหมดภายในครั้งเดียว (1 คน)

3.3 การเรียนรู้จากตัวแบบ ผู้ปกครองพบปัญหาในการเปิดโอกาสให้เด็กรับประทานอาหารร่วมกับบุคคลใกล้ชิด คือ ผู้ปกครองไม่สามารถพาเด็กไปรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นได้ เนื่องจากอยู่ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 (1 คน)

## อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง กลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ผู้วิจัยมีประเด็นการอภิปรายผล ดังนี้

1. การเสริมแรงด้วยคำพูดและท่าทางเป็นกลยุทธ์สำคัญในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหาร

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลในด้านการใช้วิธีการเชิงบวก ในภาพรวมผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.19$ ) เมื่อพิจารณาในองค์ประกอบย่อย พบว่า ในประเด็นการเสริมแรง ผู้ปกครองมีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติการใช้คำพูดและท่าทางอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\mu = 4.69$ ) แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพโดยใช้วิธีการพูดหรือแสดงท่าทางชื่นชมเด็กมากกว่าวิธีอื่น ๆ เนื่องจากเป็นวิธีการที่ผู้ปกครองสามารถปฏิบัติได้ง่ายและทำได้ตลอดเวลา ซึ่งการพูดชมเชย แสดงสีหน้าและท่าทางปรบมือ เมื่อเด็กมีพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและดีต่อสุขภาพ เช่น ลองรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ชนิดใหม่ หรือยอมรับประทานผักผลไม้ จะช่วยให้เด็กแสดงพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อ

สุขภาพได้มากขึ้น สอดคล้องกับ Yee et al. (2017) ที่พบว่า การเสริมแรงให้แก่เด็กอายุ 6 ปี ด้วยการกล่าวชื่นชมเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ ฐานิตา ภาษา และ สุวีร์ ศิวะแพทย์ (2554) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าเด็กที่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบียร์รกรร ได้แก่ ของรางวัล สติกเกอร์ดาว ควบคู่กับการเสริมทางสังคม ได้แก่ คำชม การสัมผัส การยิ้ม เด็กจะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารผักและผลไม้ได้มากขึ้น ซึ่งการชื่นชมจะได้ผลดีที่สุด เมื่อผู้ปกครองพูดชื่นชมโดยมีการระบุถึงพฤติกรรมที่เด็กรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพไปด้วย (Raising Children Network Australia, 2021)

ผลการวิจัยยังพบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในเรื่องการจำกัดอาหารที่ไม่ควรรับประทานน้อยที่สุด ( $\mu = 3.64$ ) เนื่องจากการจำกัดการรับประทานอาหารและขนมที่ไม่มีประโยชน์ให้แก่เด็กเป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ยากโดยเฉพาะเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ขนมหวาน ช็อกโกแลต ซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กชื่นชอบและมีการวางจำหน่ายอย่างแพร่หลาย เด็กสามารถพบเห็นได้บ่อยในโฆษณาจึงกระตุ้นให้เด็กอยากจะได้รับประทานอาหารและขนมเหล่านี้เป็นประจำ ทำให้ผู้ปกครองใช้กลยุทธ์นี้ไม่มาก อีกทั้งการที่ผู้ปกครองจำกัดการเข้าถึงอาหารประเภทนี้อย่างเคร่งครัดเกินไป จะส่งผลให้เด็กขอรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ได้มากขึ้น (Ministry of Health, 2012) ดังนั้นการปฏิบัติที่เหมาะสม คือ ผู้ปกครองควรปรุงอาหารให้มีไขมัน น้ำตาล หรือเกลือต่ำ ให้เด็กรับประทานเป็นประจำ เพื่อให้เด็กทุกคนชินกับรสชาติปกติ ซึ่งเป็นการสร้างนิสัยการรับประทานอาหารให้แก่เด็กได้เป็นอย่างดี

## 2. การสร้างบรรยากาศที่ดีขณะรับประทานอาหารมีผลต่อการรับประทานอาหารของเด็ก

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลในด้านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ในภาพรวมผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 3.88$ ) เมื่อพิจารณาในองค์ประกอบย่อย ผู้ปกครองมีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติการสร้างบรรยากาศที่ดีขณะรับประทานอาหารสูงสุด ( $\mu = 4.41$ ) แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับการสร้างความรู้สึกผ่อนคลายให้กับเด็กในขณะรับประทานอาหารด้วยการยิ้มแย้มกับเด็ก ไม่อารมณ์เสีย หรือดุเด็กขณะรับประทานอาหาร มีการพูดคุยสนทนากับเด็กอย่างเป็นกันเอง ชวนเด็กพูดคุยเกี่ยวกับรสชาติและลักษณะของอาหารที่กำลังรับประทาน เนื่องจากสังคมไทยให้ความสำคัญกับสถาบันครอบครัว การรับประทานอาหารภายในครอบครัวเป็นกระบวนการสร้างความผูกพันและเป็นกิจกรรมที่สมาชิกในครอบครัวทุกเพศทุกวัยสามารถมาร่วมตัวกันได้ง่ายเพราะทุกคนต้องรับประทานอาหาร เด็กจึงมีโอกาสนในการรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว อาหารเป็นสื่อเชื่อมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวได้พบปะพูดคุยกับเด็ก (ดวงเด่น บุญปก, 2559) ซึ่งการยิ้มแย้มและการพูดคุยกับเด็กอย่างนุ่มนวล เป็นวิธีการที่ดีในการช่วยให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายและรับประทานอาหารได้ดีมากขึ้น (Family Health Service, 2015) นอกจากนี้การจัดสภาพแวดล้อมในการรับประทานอาหารที่ปลอดภัย มีบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสนุกสนาน เป็นวิธีที่ช่วยให้เด็กพัฒนาทัศนคติเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพและเรียนรู้พฤติกรรมการรับประทานที่เหมาะสมให้แก่เด็กได้เป็นอย่างดี (Becker et al., 2011)

### 3. การขาดความตระหนักเกี่ยวกับการให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร

Horst et al. (2014) และ Quelly (2019) พบว่า ผู้ปกครองที่ให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารที่บ้าน จะทำให้เด็กชอบรับประทานผักและผลไม้มากขึ้น รวมทั้งมีความสามารถในการปรุงอาหารและเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติกรให้เด็กเป็นผู้ช่วยในการประกอบอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu = 3.43$ ) และในประเด็นย่อยยังพบว่าผู้ปกครองให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหารน้อยที่สุด ( $\mu = 3.29$ ) โดยผู้ปกครองให้ความคิดเห็นเพิ่มเติมว่าเด็กไม่รู้จักอุปกรณ์และวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ทำให้ไม่สามารถช่วยผู้ปกครองจัดเตรียมอุปกรณ์ และเด็กทำงานตกแตกขณะที่ช่วยจัดเตรียมภาชนะที่ใช้ในการประกอบอาหาร แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองมีความเข้าใจถึงประโยชน์ของการให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร แต่ยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องดังกล่าว ทั้งนี้อาจเนื่องจากปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบครอบครัวจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นและมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เร่งรีบตั้งแต่ตื่นนอน ทำงาน และเผชิญกับปัญหาจราจรบนท้องถนน ทำให้ผู้ปกครองไม่มีเวลามากพอในการประกอบอาหารให้เด็กรับประทาน เพราะการทำอาหารต้องใช้ระยะเวลาอันยาวนานจึงทำให้มีข้อจำกัดของเวลา ซึ่งทำให้ไม่มีเวลาในการเตรียมวัตถุดิบและประกอบอาหารให้เด็กรับประทาน (กนกภรณ์ ศรีไพโรจน์ธิกุล, 2563) สอดคล้องกับ Olfert et al. (2019) ที่พบว่า ผู้ปกครองยอมรับว่าการมีส่วนร่วมของเด็กในการประกอบอาหารเป็นสิ่งสำคัญ แต่มีข้อจำกัดในการให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร เพราะไม่มีเวลาและมีความกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยของเด็กภายในครัว การให้ข้อมูลและความช่วยเหลือแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีการให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร โดยแนะนำกิจกรรมการเตรียมอาหาร วิธีการเลือกงานหรือหน้าที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก โดยเริ่มต้นจากการทำเมนูอาหารง่าย ๆ ที่มีส่วนผสมไม่มาก เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กช่วยเหลือส่วนผสมลงในชาม หรือให้เด็กช่วยตวงส่วนผสม นอกจากนี้ควรแนะนำให้ผู้ปกครองพูดคุยตักเตือนเด็กเกี่ยวกับสิ่งที่สัมผัสได้และสิ่งที่อันตราย เช่น ของมีคม การเปิดเตาแก๊ส และการระวังของร้อน ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปกครองมีแนวทางในการระมัดระวังและดูแลความปลอดภัยแก่เด็กในขณะประกอบอาหาร (Gavin, 2014)

### 4. การเป็นต้นแบบในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลในด้านการเรียนรู้จากต้นแบบ ในภาพรวมผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.13$ ) เมื่อพิจารณาในองค์ประกอบย่อย พบว่า ผู้ปกครองมีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติในการรับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการสูงที่สุด ( $\mu = 4.40$ ) แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองให้ความสำคัญกับการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก โดยการรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ ในแต่ละมื้อ และรับประทานผักและผลไม้ให้เด็กเห็นทุกวัน เพื่อให้เด็กเห็นว่าการรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย มีปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557) สอดคล้องกับ

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (2562) ที่ระบุว่า การที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับการจัดอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารเช้าและกลางวันและหลากหลาย รับประทานผักผลไม้เป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงและห่างไกลจากโรคเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กจะเรียนรู้พฤติกรรมการรับประทานอาหารจากการสังเกตผู้ใหญ่หรือเพื่อน และเลียนแบบลักษณะนิสัย รวมถึงประเภทของอาหารที่รับประทาน การเป็นแบบอย่างจะได้ผลดีที่สุดเมื่อผู้ปกครองรับประทานอาหารชนิดเดียวกันกับเด็ก (Speirs, 2020) ซึ่งการส่งเสริมและปลูกฝังให้เด็กรับประทานอาหารเช้าถูกหลักโภชนาการผ่านการเลี้ยงดูจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กให้เติบโตสมวัย

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 หน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องควรจัดอบรม หรือจัดทำสื่อออนไลน์ เพื่อนำเสนอแนวทางและให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการใช้กลยุทธ์เพื่อส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล และให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญในการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้แก่เด็ก

1.2 โรงเรียนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุน มีการติดตาม และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ปกครองในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการใช้กลยุทธ์เพื่อส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษากลยุทธ์ของผู้ปกครองในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนสังกัดอื่น ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้กลยุทธ์ในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่ครอบคลุม

2.2 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับกลยุทธ์ของครูในการส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล เพื่อจะนำไปสู่แนวทางในการปฏิบัติและสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครองในทิศทางเดียวกัน สำหรับการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้แก่เด็กวัยอนุบาล

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กนกภรณ์ ศรีโพธิ์โรจน์ธิกุล. (2563). *การศึกษาความเป็นไปได้เบื้องต้น เพื่อพัฒนารูทกิจผลิตและจัดจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปสำหรับทารกและเด็กเล็กอายุ 6 เดือนถึง 3 ปี* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยมหิดล]. College of Management Mahidol University E-Thesis and Thematic Paper. <https://archive.cm.mahidol.ac.th/bitstream/123456789/3916/1/>

TP%20EM.032%202563.pdf

กองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา. (2563, 30 กันยายน). *ผลการสำรวจภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนระดับอนุบาล สพป.กรุงเทพมหานครข้อมูล ณ วันที่ 30 กันยายน 2563.*

[https://www.thaieducation.net/lunchsystem/table\\_kinder.php?section\\_id=1&p=10](https://www.thaieducation.net/lunchsystem/table_kinder.php?section_id=1&p=10)

คณะทำงานวิชาการและวิจัย สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข. (2551). *การบูรณาการองค์ความรู้ บทปัญญาอิสลามกับการสร้างเสริมสุขภาพ: อาหารและโภชนาการ. โครงการศูนย์เรียนรู้ ต้นแบบโรงเรียนเด็กไทยแก้มใส มูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (มอส.).*

[https://dekthaikamsai.com/upload/forum/food\\_and\\_nutrition.pdf](https://dekthaikamsai.com/upload/forum/food_and_nutrition.pdf)

ฐานิตา ภาษา และ สุวีรี ศิวะแพทย์. (2554). ผลของการใช้เบียร์รกรควบคุมการเสริมแรงทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมมารับประทานผักและผลไม้ของเด็กปฐมวัย. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ฉบับบัณฑิตศึกษา), 11(2), 123-130.* <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3710-9>

ดวงเด่น บุญปก. (2559). บทบาทของครอบครัวในการสืบทอดภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร: กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาคกลาง. *วารสารปริชาต มหาวิทยาลัยทักษิณ, 29(1), 16-38.*

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี. (2562, 11 มีนาคม). *แนะนำอาหาร 5 หมู่ เป็นแหล่งสารอาหารที่ดีสำหรับเด็ก.* <http://www.childrenhospital.go.th/html/2014/th/บทความทางวิชาการ?page=7>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557, 27 มีนาคม). *9 วิธีกินดีเพื่อสุขภาพ.*

<https://www.thaihealth.or.th/Content/23627->

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562, 28 สิงหาคม). *ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในท้องถิ่นมุ่งเป้าลดปัญหาขาดสารอาหาร.* <https://www.thaihealth.or.th/Content/49962-.html>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563, 10 มิถุนายน). *โภชนาการดี เริ่มที่บ้าน.*

<https://resourcecenter.thaihealth.or.th/media/g00k>

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. (2562). *แผนพัฒนาคุณภาพการศึกษา ระยะ 4 ปีการศึกษา 2560-2563 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร.*

<http://www.bkkp.go.th/season1/data/103.pdf>

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563, 1 พฤษภาคม). *ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลสถานการณ์แนวโน้มสูงสุดดี สมส่วน เตี้ย ผอม อ้วน และสถานการณ์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมโภชนาการสตรีและเด็กปฐมวัย.* [https://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/ewt\\_news.php?nid=626](https://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/ewt_news.php?nid=626)

สุนีย์ สหัสโพธิ์ และ จักรกฤษณ์ ทองคำ. (2562). *โภชนาการพื้นฐาน (พิมพ์ครั้งที่ 2).* สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อังคณา ชันตรีจิตรานนท์. (2563). *อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย.* ไฮสปีด เลเซอร์ปริ้นต์.

## ภาษาอังกฤษ

- Becker, M., Owsichek, M., & Polzin, M. (2011). *Healthy bites: A Wisconsin guide for improving childhood nutrition*. Wisconsin Department of Public Instruction.  
[https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/school-nutrition/pdf/healthy\\_bites.pdf](https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/school-nutrition/pdf/healthy_bites.pdf)
- Family Health Service. (2015). *Getting started on healthy eating for 6 to 24 months old children: Introducing solid food*. [https://www.fhs.gov.hk/english/other\\_languages/thai/child\\_health/nutrition/14727.pdf](https://www.fhs.gov.hk/english/other_languages/thai/child_health/nutrition/14727.pdf)
- Gavin, M. L. (2014). *Cooking with kids*. KidsHealth. <https://kidshealth.org/en/parents/kids-cook.html>
- Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., Fisberg, M., Moreno, L. A., Goulet, O., & Hughes, S. O. (2019). Nurturing children's healthy eating: Position Statement. *Appetite*, 137, 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>
- Horst, K.V., Ferrage, A., & Rytz, A. (2014). Involving children in meal preparation: Effects on food intake. *Appetite*, 79, 18-24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.03.030>
- Ministry of Health. (2012). *Food and nutrition guidelines for healthy children and young people (Aged 2–18 years): A background paper*. <https://www.health.govt.nz/system/files/documents/publications/food-nutrition-guidelines-healthy-children-young-people-background-paper-feb15-v2.pdf>
- Olfert, M. D., Hagedorn, R. L., Leary, M. P., Eck, K., Shelnutt, K. P., & Bredbenner, C. B. (2019). Parent and school-age children's food preparation cognitions and behaviors guide recommendations for future interventions. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(6), 684–692. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.01.022>
- Quelly, S. B. (2019). Helping with meal preparation and children's dietary intake: A literature review. *The Journal of School Nursing*, 35(1), 51–60. <https://doi.org/10.1177/1059840518781235>
- Raising Children Network Australia. (2021, January 22). *Vegetables: Tips to encourage your child to eat more*. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/nutrition-fitness/healthy-eating-habits/vegetables>
- Speirs, K. E. (2020). *Role modeling healthy eating for child care providers & early childhood education teachers*. Cooperative Extension, The University of Arizona.  
<https://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/pubs/az1808-2020.pdf>

The Yogurt in Nutrition Initiative for Sustainable and Balanced Diets. (2019, May 20). *How can parents help their children to eat well?*. <https://www.yogurtinnutrition.com/how-can-parents-help-their-children-to-eat-well/>

Vandeweghe, L., Moens, E., Braet, C., Van Lippevelde, W., Vervoort, L., & Verbeken, S. (2016). Perceived effective and feasible strategies to promote healthy eating in young children: Focus groups with parents, family child care providers and daycare assistants. *BMC Public Health*, *16*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3710-9>

Yee, A. Z., Lwin, M. O., & Ho, S. S. (2017). The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0501-3>