



วารสารอิเล็กทรอนิกส์
ทางการศึกษา

OJED, Vol.10, No.2, 2015, pp.87-97

OJED

An Online Journal
of Education

<http://www.edu.chula.ac.th/ojed>

บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล ในโรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี

PARENTS' ROLE IN PROMOTING EATING BEHAVIORS OF PRESCHOOLERS

IN ANUBAN PETCHABURI SCHOOL

นางสาวโชติกา กังวล *

Chotika Kungwon

อาจารย์ ดร.ปัทมาศิริ ธีรานุรักษ์ จารุชัยนิวัฒน์ **

Pattamasiri Teeranurak Jaruchainiwat, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลโรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเป็นแบบอย่าง ด้านการจัดสภาพแวดล้อม และด้านการสนับสนุน ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ปกครองของเด็กชั้นอนุบาลชั้นปีที่ 1 - 2 ในโรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรีเขต 1 ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2557 จำนวน 186 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองมีบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล โดยภาพรวมอยู่ในระดับปฏิบัติมาก ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านการสนับสนุน รองลงมาคือ ด้านการเป็นแบบอย่าง และ ด้านการจัดสภาพแวดล้อม ตามลำดับ

* นิสิตมหาบัณฑิตสาขาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: lady.choky.candy@gmail.com

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: tpattamasiri@hotmail.com

ISSN1905-4491

Abstract

The purpose of this research was to study parents' role in promoting eating behavior of preschoolers in 3 respects: modeling, environmental organization and supporting. The population were 186 parents of preschoolers study in K.1-2 at Anuban Petchburi School in Petchburi Primary Educational Service Area Office 1 in the second semester of the 2014 academic year. The research instrument were a questionnaire form. The data were analyzed using percentage, means, standard deviation and content analysis. The research findings found from the performance of parents in promoting preschoolers eating behavior all aspects were in the high level. Considering of parents' role in supporting with other was the highest level , modeling and environmental organization , respectively.

คำสำคัญ: บทบาทผู้ปกครอง / การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร / เด็กวัยอนุบาล

KEYWORDS: PARENTS' ROLE / PROMOTING EATING BEHAVIOR / PRESCHOOLERS

บทนำ

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ การมีนิสัยการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะช่วยให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง โครงสร้างของร่างกายได้สัดส่วน และมีความต้านทานโรคสูง (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2542) อาหารที่บริโภคแต่ละมื้อควรประกอบไปด้วยอาหารที่หลากหลายและมีปริมาณเพียงพอ เพื่อให้ร่างกายจะได้รับสารอาหารพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามินครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย แต่ในทางกลับกันการรับประทานอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ (Under - Nutrition) ขาดสารอาหารหรือเกิดภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) ทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายผิดปกติ เจ็บป่วย หรืออาจเสียชีวิตได้ (ปรรัตน์ ศุภมิตรโยธิน, 2556) ดังนั้นการมีนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นไปตามวัย และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง

ปัจจุบันคนไทยกำลังเผชิญกับการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคที่ไม่ได้สัดส่วน โดยเฉพาะการรับประทานหวาน ของมัน ของทอด หรืออาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง มาตรฐานโภชนาการกำหนดให้บริโภคน้ำตาลได้ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน แต่ปัจจุบันคนไทยบริโภคน้ำตาลสูงถึง 16 ช้อนชา ต่อคนต่อวัน มากกว่าระดับการบริโภคน้ำตาลของโลกคือวันละ 11 ช้อนชาต่อคน ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาคนไทยมีการบริโภคน้ำตาลเพิ่มขึ้นกว่า 2 เท่า จะเห็นได้ว่าน้ำตาล คือเครื่องปรุงรสที่เข้ามาแทรกตัวอยู่ในอาหารทุกจานของคนไทย จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานหรือโรคความดันโลหิตสูงมีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เพียงแต่ผู้ใหญ่เท่านั้นที่ติตรสชาติความหวาน เด็กเล็กก็เป็นอีกกลุ่มผู้บริโภคที่มีความชื่นชอบขนมคบเคี้ยวที่มีแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลักส่งผลให้เด็กวัยเรียนมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนมากขึ้น (ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ, 2548) จากข้อมูลในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่สิบเอ็ด 2555 – 2559 แสดงให้เห็นว่า ในช่วงปี 2540 – 2552 เด็กอายุ 0 – 5 ปี ที่มีพัฒนาการสมวัยมีสัดส่วนลดลงจากร้อยละ 72.0 เหลือเพียงร้อยละ 67.0 ขณะเดียวกันยังพบว่าเด็กมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนที่เกิดจากพฤติกรรมไม่

เหมาะสม โดยในปี 2549 เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีภาวะโภชนาการเกินถึงร้อยละ 10.6 และคาดว่าอีก 10 ข้างหน้า 1 ใน 5 ของเด็กปฐมวัยจะเป็นโรคอ้วน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554)

เด็กวัยก่อนเรียนที่มีอายุระหว่าง 1 – 6 ปี อยู่ในช่วงที่ร่างกายและสมองเติบโตอย่างรวดเร็ว มีความต้องการโปรตีนและแคลอรีสูง แต่มักจะได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ปกครองน้อยลง ทั้งนี้เนื่องจากเด็กสามารถเริ่มช่วยเหลือตัวเองได้ ประกอบกับปัญหาภาวะเศรษฐกิจ และการขาดความรู้ด้านโภชนาการของพ่อแม่ผู้ปกครอง จึงทำให้เด็กก่อนวัยเรียนได้รับโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอ ซึ่งการขาดโปรตีนและแคลอรีในระยะเริ่มแรกจะยังมองเห็นไม่ชัด เนื่องจากเด็กยังสามารถเล่นได้โดยที่ไม่มีอาการเจ็บป่วย การขาดอาหารในระยะนี้ จึงถูกมองข้าม (วลัย อินทรมพรรย์, 2530)

พ่อแม่มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารของลูก การสร้างนิสัยการกินที่ดีเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน การสร้างนิสัยการกินที่ดีนั้นควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป พ่อแม่จึงควรมีการปฏิบัติต่อเด็กด้วยความเข้าใจ อดทน และไม่ควรบังคับหรือแสดงกิริยาที่ไม่พอใจเมื่อเด็กไม่ยอมรับประทาน อาหาร ควรให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อเด็กชอบหรือรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ ควรให้เด็กช่วยเหลือตนเองในการรับประทานอาหาร นอกจากนี้ควรดัดแปลงอาหารให้นำรับประทาน ใช้ภาชนะที่สวยงามและสะอาด การหาเรื่องที่น่าสนใจเพลิดเพลินมาพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร การเปลี่ยนสถานที่รับประทานอาหาร จะช่วยสร้างบรรยากาศให้เด็กรับประทานได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการให้เด็กได้เรียนรู้มารยาทในการรับประทานอาหารและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2542) นอกจากนี้ (Ministry of Health in New Zealand, 2012) ได้กล่าวถึงบทบาทของพ่อแม่ในการส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารของเด็ก โดยพ่อแม่มีการจัดสถานและสภาพแวดล้อมที่ในการรับประทาน อาหารให้มีความเหมาะสมห่างจากสิ่งรบกวน จัดเตรียมอาหารให้มีปริมาณที่เหมาะสมตามวัย เลือกซื้ออาหารที่มีความหลากหลาย มีคุณค่าทางตามหลักโภชนาการ จัดหาอาหารที่มีปริมาณเหมาะสมกับวัย สร้างบรรยากาศที่ดีมีรับประทานร่วมกันภายในครอบครัว มีการจำกัดอาหารและเครื่องดื่มที่มี ไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง มีการส่งเสริมทัศนคติที่ดีด้านสุขภาพที่ได้จากการรับประทานที่มีประโยชน์ มีการกำหนดเวลาการรับประทานในแต่ละมื้ออาหาร ตอบสนองต่อความต้องการในการรับประทานของเด็ก พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกอาหารที่รับประทานในบางมื้อ และสิ่งที่สำคัญหลีกเลี่ยงการบีบบังคับให้เด็กรับประทานอาหาร เหล่านี้สามารถสรุปได้เป็นบทบาทใหญ่ ๆ ได้ 3 ด้านคือ ด้านการเป็นแบบอย่าง ด้านการจัดบรรยากาศ ด้านการสนับสนุน

ข้อมูลจากการสังเกตการรับประทานอาหารเช้าและการรับประทานกลางวันของเด็กนักเรียนในระดับชั้นอนุบาลชั้นปีที่ 1 และ 2 ในปีการศึกษา 2557 ภาคต้นของโรงเรียนอนุบาลเพชรบุรีจะพบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมไม่รับประทานผักและผลไม้ อีกทั้งยังมีเด็กบางส่วนไม่รับประทานเนื้อสัตว์ จากการสอบถามคุณครูประจำชั้นอนุบาลชั้นปีที่ 1 และ 2 ของทุกห้องจะพบว่าในแต่ละห้องเด็กส่วนใหญ่จะพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ไม่ดี จากสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา

บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยอนุบาล ด้านการเป็นแบบอย่าง ด้านการจัดบรรยากาศ และด้านการสนับสนุน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าไปใช้ในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจของผู้ปกครองในการให้มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง อันจะทำให้เด็กเจริญเติบโตมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ทุกด้านต่อไป

คำถามการวิจัย

ผู้ปกครองมีบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้กับเด็กอนุบาลอย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารเด็กวัยอนุบาลโรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี ใน 3 ด้าน คือ ด้านการเป็นแบบอย่าง ด้านการจัดสภาพแวดล้อม และด้านการสนับสนุน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาดำเนินการเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยอนุบาล เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย และการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กรอบแนวคิดการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

ตัวแปรที่ศึกษา	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล	1. การเป็นแบบอย่าง	1.1 การรับประทานอาหาร
		1.2 มารยาทการรับประทานอาหาร
		1.3 การจัดสรรเวลา
	2. การจัดสภาพแวดล้อม	2.1 การสร้างแรงจูงใจ
		2.2 การสร้างบรรยากาศ
		2.3 การจัดสิ่งแวดล้อม
	3. การสนับสนุน	3.1 การจัดเตรียมอาหาร
		3.2 การเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วม
		3.3 การให้การเสริมแรง

2. การกำหนดประชากรและตัวอย่างประชากร

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาล 1 - 2 จำนวน 366 คน ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรีเขต 1

2.2 ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาล 1 - 2 ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรีเขต 1 จำนวน 186 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Krejcie และ Morgan (Krejcie and Morgan, 1970 อ้างถึงใน วรณิ แกมเกตุ, 2555) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และมีความคลาดเคลื่อน 0.05 จากนั้นแบ่งสัดส่วนของกลุ่มประชากรตามระดับชั้น จนได้กลุ่มประชากร คือผู้ปกครองเด็กชั้นอนุบาล 1 จำนวน 93 คน ผู้ปกครองของเด็กชั้นอนุบาล 2 จำนวน 93 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างง่ายด้วยวิธีจับฉลากจนได้กลุ่มตัวอย่างครบตามที่กำหนด

3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามผู้ปกครองเกี่ยวกับบทบาทการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล โรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ความสัมพันธ์กับเด็ก จำนวนบุตร ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ช่วงเวลาที่รับประทานอาหารร่วมกับเด็กโดยมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ จำนวน 9 ข้อ

ตอนที่ 2 บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลโดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ด้าน คือ ด้านการเป็นแบบอย่าง ด้านการจัดสภาพแวดล้อม และด้านการสนับสนุน มีลักษณะมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scales) จำนวน 36 ข้อ

ตอนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรคของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล ใน 3 ด้าน คือ ด้านการเป็นแบบอย่าง ด้านการจัดสภาพแวดล้อม และด้านการสนับสนุน ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด จำนวน 3 ข้อ

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือและเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความตรงเชิงเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหา และการใช้สำนวนภาษา แล้วนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาแล้วมาปรับปรุงแก้ไขให้มีประสิทธิภาพตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นจัดทำเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

4.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยประสานงานผ่านครูประจำชั้น

4.2 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นในการแจก และรวบรวมแบบสอบถามแก่ผู้ปกครอง โดยนัดหมายวันและเวลา ในการขอรับแบบสอบถามคืนจากครูประจำชั้นด้วยตนเอง

4.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามกลับคืน โดยมีจำนวนแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนทั้งสิ้น 179 ชุด จากจำนวนแบบสอบถามที่ส่งทั้งหมด 186 ชุด คิดเป็นร้อยละ 96.23

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูล

ข้อมูลจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม จากนั้นวิเคราะห์หาค่าสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยมีกระบวนการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ยร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียงโดยมีเกณฑ์การแปลความหมายเป็นระดับของการปฏิบัติดังนี้

4.51 – 5.00 หมายถึง มีการปฏิบัติระดับมากที่สุด

3.51 – 4.50 หมายถึง มีการปฏิบัติระดับมาก

2.51 – 3.50 หมายถึง มีการปฏิบัติระดับปานกลาง

1.51 – 2.50 หมายถึง มีการปฏิบัติระดับน้อย

1.00 – 1.50 หมายถึง ไม่มีการปฏิบัติ

ตอนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรคในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก ทั้ง 3 ด้าน ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา สรุปข้อมูลเป็นหมวดหมู่ นับความถี่ แล้วจัดกลุ่มข้อมูลตามประเด็นการวิจัย นำเสนอข้อมูลเชิงบรรยาย

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 80.45 มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.75 โดยส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นมารดา คิดเป็นร้อยละ 70.39 มีจำนวนบุตร 2 คน คิดเป็นร้อยละ 50.84 โดยส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 55.31 ผู้ปกครองส่วนมากประกอบอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 26.82 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือนอยู่ที่ 10,001 – 20,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 43.58 วันและเวลาที่ร่วมกับเด็ก คือ วันจันทร์ – วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 60.33 ในช่วงเวลาเย็นคิดเป็นร้อยละ 59.21 ช่วงเวลามื้ออาหารที่สามารถรับประทานอาหารร่วมกับเด็กคือ มื้อเย็น คิดเป็นร้อยละ 86.59

2. บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองมีบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

โดยรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติมาก ($\bar{x} = 3.60$) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการสนับสนุน ($\bar{x} = 4.05$) รองลงมาคือ ด้านการเป็นแบบอย่าง ($\bar{x} = 3.53$) และ ด้านการจัดสภาพแวดล้อม ($\bar{x} = 3.24$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านดังนี้

2.1 ด้านการเป็นแบบอย่าง

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างให้เด็กในการรับประทานอาหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติมาก ($\bar{x} = 3.53$) เมื่อพิจารณาเป็นประเด็นย่อย พบว่า ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างเรื่องมารยาทการรับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 4.14$) รองลงมาคือ การรับประทานอาหาร ($\bar{x} = 3.82$) และการจัดสรรเวลา ($\bar{x} = 3.63$) ตามลำดับ

2.2 ด้านการจัดสภาพแวดล้อม

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองจัดสภาพแวดล้อมในการรับประทานอาหารของเด็กโดยภาพรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติปานกลาง ($\bar{x} = 3.24$) เมื่อพิจารณาเป็นประเด็นย่อย พบว่า ผู้ปกครองสร้างบรรยากาศให้เด็กในการรับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 3.47$) รองลงมา คือ การสร้างแรงจูงใจ ($\bar{x} = 3.16$) และการจัดสิ่งแวดลอม ($\bar{x} = 3.08$) ตามลำดับ

2.3 ด้านการสนับสนุน

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองสนับสนุนให้เด็กรับประทานอาหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติมาก ($\bar{x} = 4.05$) เมื่อพิจารณาเป็นประเด็นย่อย พบว่า ผู้ปกครองเตรียมอาหารให้เด็กรับประทาน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 4.22$) รองลงมาคือ การเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วม ($\bar{x} = 3.96$) และการเสริมแรง ($\bar{x} = 3.94$) ตามลำดับ

3. ปัญหาและอุปสรรคของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาลพบว่า ผู้ปกครองที่มีปัญหาและอุปสรรคในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (71 คน) ด้านที่ผู้ปกครองมีปัญหามากที่สุด คือ ด้านการเป็นแบบอย่าง (60 คน) รองลงมาคือ ด้านการจัดสภาพแวดล้อม (28 คน) และ ด้านการจัดสนับสนุน (26 คน) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านดังนี้

3.1 ด้านการเป็นแบบอย่าง

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีปัญหามากในการเป็นแบบอย่างให้เด็กในการรับประทานอาหาร จำนวน 60 คน เมื่อพิจารณาเป็นประเด็นย่อย พบว่า ผู้ปกครองมีปัญหามากและอุปสรรคในการจัดสรรเวลา จำนวน 34 คน โดยผู้ปกครองให้เหตุผลในปัญหาและอุปสรรคนี้ว่า ไม่มีเวลา และเวลาทำงานไม่แน่นอน (26 คน) เด็กรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา (8 คน) รองลงมา คือ การรับประทานอาหาร จำนวน 27 คน โดยผู้ปกครองให้เหตุผลว่า เด็กไม่ชอบรับประทานอาหารผักและเนื้อสัตว์ (13 คน) ห่วงเล่นขณะรับประทานอาหาร (5 คน) เด็กงอหรือเคี้ยวช้า (4 คน) เลือกรับประทานและรับประทานแต่ขนม (4 คน) และมารยาทการรับประทานอาหาร จำนวน 6 คน โดยผู้ปกครองให้เหตุผลว่า เด็กเดินหรือเล่นเวลารับประทานอาหาร (5 คน) เด็กพูดคุยขณะเคี้ยวอาหารในปาก (1 คน) ตามลำดับ

3.2 ด้านการจัดสภาพแวดล้อม

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีปัญหาและอุปสรรคการจัดสภาพแวดล้อมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล จำนวน 28 คน เมื่อพิจารณาเป็นประเด็นย่อย พบว่า ผู้ปกครองมีปัญหาและอุปสรรคในการสร้างแรงจูงใจ จำนวน 13 คน โดยผู้ปกครองให้เหตุผลในปัญหาและอุปสรรคนี้ว่า ไม่รู้วิธีสร้างแรงจูงใจ (6 คน) เด็กชอบดูโทรทัศน์ขณะรับประทานอาหาร (6 คน) เด็กชอบรับประทานอาหารนมมากกว่ารับประทานอาหารข้าว (3 คน) รองลงมา คือ การสร้างบรรยากาศ จำนวน 11 คน โดยผู้ปกครองให้เหตุผลว่า รับประทานอาหารในที่ซ้ำเดิม ๆ ไม่ได้ไปไหน บรรยากาศจำเจ (10 คน) ไม่ได้รับประทานอาหารร่วมกัน (1 คน) และ การจัดสิ่งแวดล้อม จำนวน 4 คน โดยผู้ปกครองให้เหตุผลว่า โต๊ะอาหารอยู่หน้าโทรทัศน์ (3 คน) เด็กอยู่ในที่ทำงานของผู้ปกครอง (1 คน) ตามลำดับ

3.3 ด้านการสนับสนุน

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีปัญหาและอุปสรรคการสนับสนุนการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล จำนวน 26 คน เมื่อพิจารณาเป็นประเด็นย่อย พบว่า ผู้ปกครองมีปัญหาและอุปสรรคในการเปิดโอกาส จำนวน 12 คน โดยผู้ปกครองให้เหตุผลนี้ว่า ไม่มีเวลาในการทำอาหารร่วมกัน (7 คน) ครวมีขนาดเล็กอาจทำให้เด็กได้รับอันตรายจากไฟ (2 คน) จำนวนบุตรมากอาจทำให้แย่งกันช่วยทำอาหาร (2 คน) ไม่ได้ทำอาหารรับประทานเอง (1 คน) รองลงมา คือ การจัดเตรียมอาหาร จำนวน 11 คน โดยผู้ปกครองให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาจัดเตรียมและจัดเตรียมไม่ทัน (9 คน) ทำอาหารไม่เก่งและรับประทานอาหารสำเร็จรูป (2) ตามลำดับ

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารเด็กวัยอนุบาล ผู้วิจัยมีประเด็นการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. การเป็นแบบอย่าง

ผลการวิจัยพบว่า การเป็นแบบอย่าง ซึ่งประกอบด้วย การรับประทานอาหาร มารยาทการรับประทานอาหาร การจัดสรรเวลา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย จากข้อมูลแบบสอบถามในตอนที่ 3 พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีปัญหาและอุปสรรคในการจัดสรรเวลา โดยให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา ซึ่งพฤติกรรมส่วนใหญ่ของเด็กเกิดจากพฤติกรรมการเลียนแบบ จากปัญหาและอุปสรรคดังกล่าว ผู้ปกครองไม่เห็นถึงความสำคัญในการให้เวลาอยู่ด้วยกันกับเด็ก จิราภรณ์ แผลงประพันธ์ (2557) ได้กล่าวสาเหตุหลักของพัฒนาการล่าช้าในเด็กวัยนี้ เป็นเพราะขาดโภชนาการที่ดี แม่ควรได้รับตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ 2 เดือนต่อเนื่องไปจนถึงอายุครรภ์ 3 เดือน นอกจากนี้พ่อแม่หรือผู้ดูแลมักไม่เห็นความสำคัญของอาหารเข้า และสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการของสมอง ปัญหาเหล่านี้มักเกิดกับเด็กในครอบครัวยากจนที่มีภาระทางเศรษฐกิจ จนทำให้ไม่สามารถดูแลลูกหลานได้ดีพอ ต้องส่งลูกให้ปู่ย่าตายายเลี้ยงทั้งที่ช่วง 2 ปีแรกเด็กควรจะได้อยู่กับพ่อแม่ แน่นนอนว่าหากพ่อแม่ไม่

พร้อมในการเลี้ยงดู พ่อแม่รายได้น้อยที่ต้องทำงานตลอดเวลา จะเห็นได้ว่าการใช้เวลาอยู่ร่วมกันกับลูกเป็นสิ่งสำคัญ และควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดยมีบทความกล่าวถึงความสำคัญ เรื่องเวลากับครอบครัว รายงานของสำนัก กิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (2552) ได้เสนอว่า การใช้เวลาร่วมกันภายในครอบครัว เป็นพื้นฐานสำคัญต่อ พัฒนาการและความอยู่ดีมีสุขของลูก พ่อแม่สามารถช่วยลูกให้เรียนรู้ถึงชีวิตในสังคมเพื่อให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ สมบูรณ์ การที่พ่อแม่อยู่พร้อมหน้าในครอบครัว เด็กจะเรียนรู้ความสัมพันธ์ การแบ่งปันและเรียนรู้ที่จะรักผู้อื่น และ หากความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับครอบครัวมีความแน่นแฟ้น ลูกจะรักพ่อแม่ มีภูมิคุ้มกัน และไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุข ซึ่งสอดคล้องกับ ยุวดี สุวรรณศักดิ์ชัย (2557) ที่กล่าวถึงเวลาเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการส่งเสริมจริยธรรมที่ดีให้กับลูก โดยใช้การอบรมสั่งสอนผ่านชีวิตประจำวัน การปลูกฝังจริยธรรมที่ตึงตามต้องอาศัยเวลาที่มีคุณภาพ เพื่อเด็กจะได้เรียนรู้ และซึมซับจริยธรรมที่ดีผ่านกิจวัตรประจำวันในแต่ละวัน

2. การจัดสภาพแวดล้อม

ผลการวิจัยพบว่า การจัดสภาพแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วย การสร้างแรงจูงใจ การสร้างบรรยากาศ มี ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย จากข้อมูลแบบสอบถามในตอนต้นที่ 3 พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีปัญหาและอุปสรรคในการสร้างแรงจูงใจ โดยให้เหตุผลว่าไม่มีความรู้ในการโน้มน้าว สร้างแรงจูงใจ เชื่อเชิญให้ลูกรับประทานอาหารเช้า จากประเด็นปัญหาดังกล่าวนี้จะเห็นได้ว่า ผู้ปกครองขาดความรู้ในอบรมเลี้ยงดูลูก ซึ่ง สอดคล้องกับ รุ่งรุจน์ธนนัน บุญยรัตน์ (2554) กล่าวว่า การศึกษาปฐมวัย มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความ ร่วมมือจากผู้ปกครอง พ่อแม่ และคนใกล้ชิด จะช่วยเหลือให้เด็ก มีพัฒนาการและเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป ได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากเด็กในช่วงอายุนี้อยู่ต้องอยู่ในการดูแลของผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นช่วงที่สมองจะ เกิดการพัฒนาการ และเรียนรู้ได้มากที่สุด ดังนั้นผู้ปกครองจึงต้องมีความพร้อม ความรู้ความเข้าใจ มีการจัด ประสพการณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยอย่างถูกต้องเหมาะสม แต่ปัจจุบัน ผู้ปกครองยัง ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาปฐมวัย และบทบาทของตนเองในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กที่ถูกต้อง ยังคงมีทัศนคติที่ผิดอยู่ โดยไม่รู้เลยว่าทุกวันนี้เด็กต้องการอะไร มักมองเพียงว่าทำอะไรให้ลูกของตัวเองนั้นเก่งให้ มากที่สุด

3. ด้านการสนับสนุน

ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุน ซึ่งประกอบด้วย การจัดเตรียมอาหาร การเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วม ร่วม การเสริมแรง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย จากข้อมูลแบบสอบถามในตอนต้นที่ 3 พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีปัญหาและอุปสรรคใน การเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วม โดยผู้ปกครองให้เหตุผลว่า ไม่มี เวลาในการประกอบอาหารร่วมกัน ไม่ได้ทำอาหารรับประทานเอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองยังไม่ตระหนักถึง ความสำคัญในการเปิดโอกาสให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง จากภูพัจน์ มงคลวิจน์ (2557) ในการส่งเสริมพฤติ กรรมกรรับประทานอาหารของเด็กต้องให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการจัดเตรียม การเลือกซึ่งสอดคล้องกับ ประภาพรณ

เอี่ยมสุภชาติ (2548) ได้กล่าวถึงจัดให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำอาหาร การจัดกิจกรรมให้กับเด็กปฐมวัยได้ร่วมทำอาหารหรือประกอบอาหาร นับว่าเป็นวิธีการที่ดีวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างนิสัยให้เด็กกินผักมากขึ้น

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการส่งเสริม สนับสนุน พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีของเด็กวัยอนุบาล และเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของบทบาทของผู้ปกครองที่มีต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กต่อไป

2. ควรศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเพิ่มเติมว่านอกเหนือจากการที่ผู้ปกครองได้มีบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กในด้านต่าง ๆ แล้วจะมีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กในแต่ละวันให้ดีขึ้นหรือไม่

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล เพื่อจะนำไปสู่แนวทางในการปฏิบัติ เพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครอง ในการสร้างเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีให้แก่เด็กวัยอนุบาล

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

จากุพจน์ มงคลวัจน์. (2557). บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กวัยอนุบาล. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 9 ฉบับที่ 1: 563 - 574.

ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคนอื่น ๆ. (2548). *สุขภาพคนไทย 2548*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

ปรรัตน์ ศุภมิตรโยธิน. (2556). *อาหารและโภชนาการ*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

ประภาพรรณ เอี่ยมสุภชาติ. 2548. การปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคให้กับเด็กปฐมวัย. *วารสารการศึกษาปฐมวัย*, 9 ฉบับที่ 2: 37 - 41.

- ยุวดี สุวรรณศักดิ์ชัย. (2557). บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมจริยธรรมแก่เด็กวัยอนุบาลในศูนย์เด็กบ้านรักแห่งสันติ. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 9 ฉบับที่ 1: 615 - 625.
- วรรณิ์ แกมเกตุ. (2555). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วลัย อินทร์พรชัย. (2530). *โภชนาการสำหรับวัยต่าง ๆ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: แสงทวีการพิมพ์
- รุ่งอรุณรัตน์ บุญยรักษ์. (2554). ปรับทัศนคติพ่อแม่-ผู้ปกครอง ภัยแจสำคัญวางรากฐานพัฒนาการของเด็ก. *แนวหน้า*, 6.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น. (2544). *เข้าใจเจ้าตัวยุ่ง*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ไอเด็นดีดี
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2542). *โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2552). *เวลากับครอบครัว:คุณค่าการใช้เวลาร่วมกับครอบครัว*. สืบค้นจาก <http://www.owf.go.th/wofa/modules/website/upload/article/3064166b18edfa80a72b16d1dda28d43.pdf>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555-2559*. กรุงเทพมหานคร: สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- จิราภรณ์ แผลงประพันธ์. (2557). *ร่วมพัฒนาเด็กปฐมวัย: ก่อนจะสายเกินไป*. สืบค้นจาก <http://tdri.or.th/tdri-insight/kt22/>

ภาษาอังกฤษ

- New Zealand Ministry of Health. (2012). *Food and nutrition guidelines for healthy children and young people (aged 2 -18 years)*. Wellington: Ministry of Health.