

ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน
ที่มีต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย

The Effects of Cooking Activity Provision Using Problem – Based
on Food Literacy of Young Children

(Received: April 15, 2025; Revised: May 23, 2025; Accepted: July 18, 2025)

อัจฉรา รักสนิ¹ ชลาธิป สมาหิโต² อรพรรณ บุตรกตัญญู³

Atchara Raksanit¹ Chalatip Samahito² Oraphan Butkatunyoo³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เด็กชาย – หญิง อายุระหว่าง 4 - 5 ปี จำนวน 21 คน กำลังศึกษาชั้นอนุบาลปีที่ 2/4 ที่โรงเรียนเทพวิทยาส่ง สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster sampling) เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย 24 แผน แบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารแบบบันทึกพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐานมีคะแนนความฉลาดรู้ด้านอาหารเพิ่มขึ้น เด็กสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ดีขึ้น สามารถสังเกตฉลากบรรจุภัณฑ์ และให้เหตุผลในการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น เด็กรู้จักการใช้วัสดุอุปกรณ์ครัว และมีทักษะในการเลือกวัสดุได้เหมาะสมกับหลักโภชนาการมากขึ้น เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากขึ้น เด็กมีความสนใจในโภชนาการมากขึ้น และรับประทานผักและผลไม้มากขึ้น อีกทั้งยังสามารถถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับไปยังผู้ปกครองและเพื่อนร่วมชั้นเรียนได้

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ e-mail: chalatip.s@ku.th

Faculty of Education, Kasetsart University

² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Faculty of Education, Kasetsart University

³ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Faculty of Education, Kasetsart University

คำสำคัญ: กิจกรรมประกอบอาหาร ปัญหาเป็นฐาน ความฉลาดรู้ด้านอาหาร

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of problem-based cooking activities provision on food literacy among early childhood students. The sample consisted of 21 boys and girls, aged 4 - 5 years old who were studying in K.2/4 at Thepwitthaya School, Ladprao District, Bangkok, in the 2nd semester of the 2024 academic year. The samples were selected using cluster sampling method. The study instruments included 24 lesson plans for problem-based cooking activities focused on food literacy for young children, a food literacy assessment form, and a behavioral observation form for recording early childhood food literacy behaviors. Data were analyzed using mean, standard deviation, and content analysis.

The findings revealed that young children who participated in problem-based cooking activities showed improved food literacy scores. They were better able to select foods beneficial to health, observe food packaging labels, and provide reasons for choosing healthier foods. They developed knowledge of kitchen utensils and improved skills in selecting raw materials appropriate for nutritional principles. The children exhibited more appropriate food consumption behaviors, showed increased interest in nutrition, and consumed more fruits and vegetables. Additionally, they were able to transfer the knowledge gained to their parents and classmates

Keywords: Cooking Activities, Problem-based, Food Literacy

บทนำ

การที่เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการด้านร่างกายและสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง จัดได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการส่งเสริมพัฒนาการทุก ๆ ด้าน เด็กปฐมวัยที่มีสุขภาพดีย่อมก้าวผ่านไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรมจริยธรรม และพร้อมที่จะการเรียนรู้ (กรมอนามัย, 2561) ในปัจจุบันการดำรงชีวิตของประชากรโดยเฉพาะในชุมชนเมืองใหญ่

มีความเร่งรีบร้อน รีบเร่ง และเน้นสะดวก ผู้ปกครองละเลยในการจัดเตรียมอาหารให้กับเด็กปฐมวัย หรือมักจะเป็นไปตามตามความเชื่อทางสังคมยุคดิจิทัลและสื่อโฆษณาที่ชวนเชื่อ ไม่ว่าจะเป็นการซื้อที่ร้านอาหารที่สะดวกซื้อ การบริโภคอาหารจานด่วนเพราะต้องเร่งรีบไปทำงาน ล้วนแต่เป็นปัญหาโภชนาการที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ อย่างเช่น ความเชื่อส่วนบุคคล โฆษณา และการพิจารณาของผู้ดูแล ปัญหาดังกล่าวถือว่าเป็นปัญหาที่สำคัญที่ผู้ปกครอง ครูหรือผู้ดูแลเด็กควรใส่ใจที่จะส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีความฉลาดรู้ด้านอาหาร

ความฉลาดรู้ด้านอาหาร (food Literacy) เป็นแนวคิดการวางแผน การจัดการอาหาร การเลือก การเตรียม และ การกินอาหารให้สอดคล้องกับความต้องการและปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับ Vidgen (2014) ได้อธิบายว่าความฉลาดรู้ด้านอาหารประกอบด้วย หลักโภชนาการเพื่อสุขภาพ ส่วนประกอบของอาหาร และผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ส่วน Fullan (2014) ให้ความหมายที่สอดคล้องกับ Vidgen and Gallegos (2012) แต่เพิ่มเติมว่าความฉลาดรู้ด้านอาหารครอบคลุมเรื่องการอ่านฉลากอาหารอย่างถูกต้องด้วย การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning) เป็นรูปแบบการจัดประสบการณ์ที่นำปัญหาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตจริงมาเป็นตัวกระตุ้นเพื่อให้เด็กเกิดความสนใจที่จะเรียนรู้ ช่วยให้เด็กได้รับมือกับปัญหาจริงหรือจำลอง สถานการณ์ เพื่อให้เด็กได้ใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ การเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูที่จัดประสบการณ์ให้เด็กในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 / 4 โรงเรียนเทพวิทยา สำนักงานเขตตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร สังเกตพบว่ามีเด็กจำนวนมากที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ไม่ชอบกินผัก ผลไม้ แต่ชอบกินอาหารแปรรูป ชอบดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานและน้ำตาล ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลต่อพัฒนาการและอาจนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บได้ ผู้วิจัยจึงจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐานแล้วศึกษาผลการจัดกิจกรรมดังกล่าวที่มีต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย โดยมุ่งหวังให้ผลการวิจัยสามารถเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับครูปฐมวัยในการส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย

ประโยชน์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สามารถนำผลการศึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้อง ได้ดังนี้

1. เด็กปฐมวัยมีความรู้ ความเข้าใจในความฉลาดรู้ด้านอาหารและมีความฉลาดรู้ด้านอาหาร
2. เป็นแนวทางให้ครู ผู้ดูแลเด็ก และผู้ปกครองสามารถจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารให้เด็กปฐมวัยได้

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เด็กชาย เด็กหญิง กำลังศึกษาชั้นอนุบาลปีที่ 2 / 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 21 คน โรงเรียนเทพวิทยากร กรุงเทพมหานคร ได้มาโดยวิธีสุ่มแบบยกลกลุ่ม (Cluster sampling) ซึ่งเด็กทุกคนเป็นเด็กที่ผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ตัวแปรต้น คือ การจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดรู้ทางด้านอาหารในเด็กปฐมวัย

ระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัย 10 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทำแบบประเมินก่อน 1 สัปดาห์และหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ (จากเดือนธันวาคม 2567 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2568) การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง ทำการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

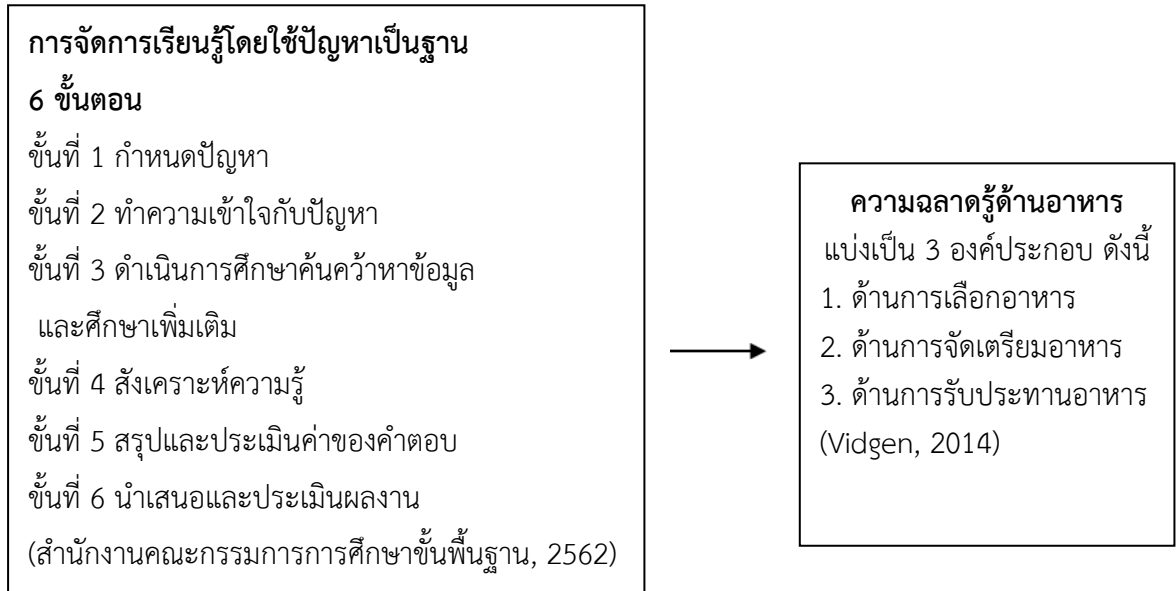
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning) การจัดการเรียนรู้แบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem Based Learning) มีรูปแบบการเรียนรู้ที่เริ่มต้นขึ้นที่คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ ของมหาวิทยาลัย McMaster ในประเทศแคนาดาสำหรับนักเรียนนักศึกษาแพทย์ฝึกหัดวิธีการนี้พัฒนาการและส่วนประกอบต่างๆ ซึ่งได้แก่ โมดูลการเรียนรู้ที่สืบทอดมาในประเทศ ค.ศ. 1950 มหาวิทยาลัย Case Western Reserve สามารถนำรูปแบบการเรียนรู้มาใช้เป็นครั้งแรกและมีห้องทดลองพหุวิทยาการ (Multi-disciplinary Laboratory) ปริมาณมากเพื่อการทดสอบและรูปแบบการศึกษาใหม่ๆ การพัฒนาและความสม่ำเสมอในมหาวิทยาลัยนี้ Case Western Reserve กลายเป็นแหล่งที่สำคัญในการนำการเรียนรู้ที่ความเข้มข้นของมหาวิทยาลัยอีกครั้งกับพื้นฐานหลักสูตรของโรงเรียนอีกครั้งอีกครั้งอีกครั้งรูปแบบการพัฒนาการเรียนรู้มีความสำคัญในการศึกษาในหลาย ๆ ด้านโดยอาศัยความรู้ในสาขาการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ (กมลฉัตร กล่อมอิม, 2560) โดยแนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน พัฒนาทักษะการคิดอย่างเป็น

ธรรมชาติและจำเป็นโดยเน้นการสืบค้นข้อมูลและข้อมูลการสืบค้นร่วมกัน การเรียนรู้ที่ส่งเสริมความ
ต้องการคิดวิเคราะห์การสอบสวนการคิดวิจารณ์ญาณ โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นทักษะ
กระบวนการคิดแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ คติวิจารณ์ญาณ การสืบค้นและรวบรวมข้อมูล
กระบวนการกลุ่ม การบันทึกและการอภิปราย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562)
ผ่านการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ กระบวนการที่เริ่มต้นด้วยการกำหนดปัญหาหรือเกิดจาก
สถานการณ์ที่ต้องแก้ไข จากนั้นผู้เรียนจะทำงานร่วมกันในกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ
ความรู้ และประสบการณ์เดิม ค้นคว้าข้อมูลที่จำเป็นเพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหา หาวิธีการแก้ไข
ปัญหา และตัดสินใจเลือกวิธีการที่เหมาะสม นำเสนอวิธีแก้ปัญหา จุดเด่นของวิธีนี้คือการมุ่งเน้นไปที่
การกำหนดสิ่งที่จะเรียนรู้และการค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่ออธิบายปัญหา และหาแนวทาง
การแก้ไขปัญหา (ชลธิป สมานิติ, 2560)

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดรู้ด้านอาหาร (Food Literacy) แนวคิดความฉลาดรู้ด้าน
อาหารการให้ความรู้แก่บุคคล ครุฑเรือน ชุมชน หรือชาติเพื่อให้มีสุขภาพดี โดยใช้แนวทางการป้องกัน
ความฉลาดรู้ด้านอาหารประกอบด้วยองค์ประกอบหลายอย่างที่มีสัมพันธ์กัน ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และ
พฤติกรรม ซึ่งมีความสำคัญในการวางแผน จัดการ เลือก เตรียม และบริโภคอาหารให้ตรงกับความต้องการ
และปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับความฉลาดรู้ทางด้านอาหารของเด็กปฐมวัย ฉลาดรู้ทาง
อาหารที่เกี่ยวข้องกับการเน้นไปที่จุดสำคัญและคุณค่าทางโภชนาการ การคำนึงถึงอาหารและความ
เหมาะสมแต่ละวัยส่งเสริมสุขภาพที่ดีและรักษาสุขภาพของสุขภาพและทรัพยากรธรรมชาติฉลาดรู้
ทางอาหารทำให้ผู้บริโภคทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหาร
อ่านฉลากตรวจสอบตามความรู้พื้นฐานทางโภชนาการโดยการพิจารณาหลายมิติและมุมมองด้าน
โภชนาการและสิ่งแวดล้อมที่ระบบรองรับระบบโภชนาการ ความฉลาดรู้ทางอาหารให้กับบุคคล
ครุฑเรือนหรือชาติเพื่อให้ทราบถึงการป้องกันเป็นจุดที่คำนึงถึงความรู้ของทักษะและอาหารที่สำคัญ
ในการรับประทานอาหารและการบริโภคอาหารและปริมาณสารอาหารที่ดี

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความฉลาดรู้ทางด้านอาหารของเด็กปฐมวัย ได้กำหนดขั้นตอนและมีวิธีการในการดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ ได้แก่ เด็กชายและหญิงอายุระหว่าง 4 - 5 ปี ที่ กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนเทพวิทยา สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร จำนวน 4 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 86 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ได้แก่ เด็กชายและหญิงอายุระหว่าง 4 - 5 ปี ที่ กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 / 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนเทพวิทยา สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร จำนวน 21 คนได้มาด้วยวิธีเลือกแบบยกลกลุ่ม (Cluster Sampling)

2. เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย

2.1 แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย จำนวน 24 แผน โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านซึ่งได้รับการประเมินคุณภาพอยู่ในระดับ 4.62 อยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด โดยผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะการปรับปรุงกิจกรรมประกอบอาหาร จากการรายการอาหารให้มีความเหมาะสม และผู้วิจัยได้ดำเนินการแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วจึงนำไปใช้ได้

2.2 แบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหาร จำนวน 9 ข้อ ซึ่งผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.96 โดยค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 0.50-1.00 แสดงว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหา สามารถนำไปใช้ได้ อย่างไรก็ตามผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะคือ ภาพบางภาพไม่ชัดเจน อาจจะทำให้เด็กเลือกตอบได้ไม่ถูกต้อง ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการแก้ไขก่อนตามข้อเสนอแนะแล้วจึงนำไปใช้

2.3 แบบบันทึกพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยเป็นแบบความเรียง มีขั้นตอนการ ซึ่งผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 โดยผู้เชี่ยวชาญไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษา จากโครงการภาคพิเศษ สาขาวิชาปฐมวัยศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนเทพวิทยา สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2 ผู้วิจัยทำการประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยก่อนแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยใช้แบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทำการประเมินเด็กในช่วงเวลา เวลา 10.00 - 11.00 น. แล้วบันทึกผลการประเมิน

3.3 ผู้วิจัยจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยตามแผนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้กับเด็กกลุ่มตัวอย่าง ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 8 สัปดาห์ โดยดำเนินการ 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 40 นาที ในช่วงกิจกรรมเสริมประสบการณ์ในช่วงเวลา 09.00 - 09.40 น. วันละ 1 แผน หรือยืดหยุ่นตามความเหมาะสม แล้ว

บันทึกพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กที่เกิดขึ้นลงในแบบบันทึกพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยในแต่ละวัน

3.4 เมื่อเสร็จสิ้นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยแล้ว ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยระยะเวลาในการประเมิน 1 สัปดาห์ ทำการประเมินเด็กในช่วงเวลา 10.00 - 11.00 น. แล้วบันทึกผลการประเมิน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหาร เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานโดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย ไป วิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และเรียบเรียงเชิงพรรณนา

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความฉลาดรู้ด้านอาหาร ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดรู้ด้านอาหารที่มีต่อเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ในภาพรวม

การจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ที่มีต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	SD
ก่อนการจัดกิจกรรม	9	5.05	0.28
หลังการจัดกิจกรรม	9	8.24	0.30

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าเด็กปฐมวัยมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ด้านอาหารหลังการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 8.24$, $SD = 0.30$) สูงวก่อนการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 5.05$, $SD = 0.28$)

ตารางที่ 2 ผลคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดรู้ด้านอาหารที่มีต่อเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัด
กิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐานแยกเป็นรายด้าน

การจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความฉลาดรู้ ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย	ก่อนการจัดกิจกรรม		หลังการจัดกิจกรรม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1. ด้านการเลือกอาหาร	1.81	0.51	2.90	0.30
2. ด้านการจัดเตรียมอาหาร	1.52	0.75	2.90	0.48
3. ด้านการรับประทานอาหาร	1.67	0.66	2.67	0.48

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน มีความฉลาดรู้ด้านอาหารสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ทั้ง 3 ด้าน โดยพบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมเด็กมีความฉลาดรู้ด้านอาหารด้านการเลือกอาหารมากที่สุดรองลงมาเป็นด้านการรับประทานอาหารและการจัดเตรียมอาหาร ส่วนหลังการจัดกิจกรรมพบว่า เด็กมีความฉลาดรู้ด้านอาหารด้านการเลือกอาหารและการจัดเตรียมอาหารสูงมากที่สุดเท่ากัน และรองลงมาคือด้านการรับประทานอาหาร

ผลจากการบันทึกพฤติกรรมเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านการเลือกอาหาร เด็กแสดงความรู้ ความเข้าใจในการเลือกอาหาร สามารถอ่านป้ายฉลากบรรจุภัณฑ์ รวดเร็วมากขึ้น สามารถบอกส่วนประกอบของอาหาร หรือชื่อเรียกวัตถุดิบต่าง ๆ ที่หลากหลาย ได้อย่างรวดเร็วมากยิ่งขึ้น คำนี้ถึงความปลอดภัยในการเลือกบริโภค และรู้จักเลือกทานอาหารที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน

2. ด้านการจัดเตรียมอาหาร เด็กสามารถใช้ทักษะต่าง ๆ ในกระบวนการกลุ่ม เลือกวัสดุดิบในการในการทำกิจกรรมร่วมกัน เด็ก ๆ เตือนเพื่อนในกลุ่มในการประกอบอาหารให้เลือกใช้วัตถุดิบต่าง ๆ ในการประกอบอาหารให้เหมาะสม สามารถใช้วัสดุอุปกรณ์ครัวได้ถูกต้อง และมีทักษะในการเลือกวัสดุดิบให้สอดคล้องเหมาะสมกับหลักโภชนาการ บอกถึงความแตกต่างของวิธีการทำอาหารแต่ละอย่างได้อย่างถูกต้อง และสามารถทำอาหารได้อย่างปลอดภัย

3. ด้านการรับประทานอาหาร เด็กปฐมวัยสามารถตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เลือกรับประทานอาหารในปริมาณอาหารที่เหมาะสม เพียงพอต่อความต้องการของตนเอง มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เลือกรับประทานอาหารได้หลากหลายชนิดมากกว่าเดิม รับประทานอาหารที่มีความหลากหลายจากเดิมที่ไม่ชอบรับประทานได้มากขึ้น รวมถึงเด็กสามารถรับประทานอาหารได้อย่างพอดีไม่มีเศษอาหารเหลือ

สรุปจากการบันทึกพฤติกรรมเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน มีความฉลาดรู้ด้านอาหารเพิ่มมากขึ้น โดยด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดเรียงลำดับจากมาก ไปน้อย ได้แก่ ด้านการเลือกอาหาร ด้านการจัดเตรียม และด้านการรับประทานอาหาร ตามลำดับ และยังแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารให้เกิดขึ้นกับเด็กปฐมวัยได้ โดยเด็กได้ลงมือทำ ผ่านกระบวนการคิด 6 ขั้นตอน ครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือและให้คำแนะนำเด็กๆ ซึ่งในแต่ละขั้นตอน เด็กมีการเรียนรู้ผ่าน การสนทนา กำหนดปัญหา เข้าใจปัญหา สืบค้นข้อมูล สังเคราะห์หาความรู้ ประเมินค่า นำเสนอผลงาน สรุปและประเมินค่าของคำตอบ นำเสนอผลงาน ทำให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะด้านฉลาดรู้ด้านอาหาร เมื่อเด็กมีความรู้ด้านนี้แล้ว เด็กจะนำความรู้ไปต่อยอดในด้านการฝึก ทักษะทางอาหารในการเลือกใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง และสามารถทำอาหารด้วยวิธีการต่างได้ สำเร็จและปลอดภัย เมื่อเด็กสามารถทำอาหารได้สำเร็จเด็กจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้เด็กมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับอาหาร ช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมในการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งการที่เด็กเห็นความสำคัญ เห็นคุณค่าของการเลือกรับประทานอาหารที่ดี ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

อภิปรายผล

จากการที่การจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐานส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยนั้นเนื่องผู้วิจัยได้นำปัญหาที่เกิดขึ้นจริงที่ได้จากการสอบถามถึงพฤติกรรมที่แสดงถึงความฉลาดรู้ด้านอาหารซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมเลือกอาหาร การจัดเตรียมอาหารและการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย ซึ่งเด็กปฐมวัยมีส่วนร่วมในการนำเสนอพฤติกรรมที่เด็กปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วครูได้กระตุ้นให้เด็กได้ร่วมกันอภิปรายและสืบเสาะหาข้อมูลที่เป็นคำตอบ ซึ่งทำให้เด็กได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและลงมือปฏิบัติจริงและเกิดการเรียนรู้จนเข้าใจและนำความรู้ความฉลาดรู้ด้านอาหารไปใช้จริงได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของ Vidgen and Gallegos (2012) ที่ชี้ให้เห็นว่าความฉลาดรู้ด้านอาหารเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้ที่มีปฏิสัมพันธ์และการลงมือปฏิบัติจริง นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสนับสนุนงานศึกษาของ Kuswara et. al., (2023) เรื่องการมีส่วนร่วมสนับสนุนของพ่อชาวออสเตรเลียในการจัดหาอาหารบนโต๊ะอาหารให้กับครอบครัวที่มีลูกเล็ก ซึ่งระบุว่ากิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเด็กในการประกอบอาหารสามารถ

ช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ การวางแผนอาหาร การจับจ่ายซื้อของ และการทำอาหาร มักคำนึงถึงสุขภาพเมื่อตัดสินใจว่าจะกินอะไร ลองสูตรอาหารใหม่ๆ หรือสูตรอาหารที่ดัดแปลงเพื่อให้มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น และเพิ่มพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เมื่อเด็กสามารถทำอาหารได้สำเร็จเด็กจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้เด็กมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับอาหาร ช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมในการ ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งการที่เด็กเห็นความสำคัญ เห็นคุณค่าของการเลือกรับประทานอาหารที่ดี ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

นอกจากนี้ครูก็มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดรู้ด้านอาหารเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากครูได้กระตุ้นให้เด็กคิดโดยใช้คำถาม เตรียมสื่อวัสดุอุปกรณ์เพื่อให้เด็กเห็นจริงและลงมือปฏิบัติ จริงผ่านกระบวนการตั้งคำถามเพื่อให้เด็กได้สังเกต ได้ค้นหา ครูต้องเตรียมสื่ออุปกรณ์ วัสดุของจริง กระตุ้นให้เด็กร่วมกันแสดงความคิดเห็น ซึ่งทำให้เด็กได้ฝึกฝนกระบวนการที่สังเกตในสถานการณ์จริง การที่ครูมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้นี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ชลาธิป สมานิติ (2560) ที่ทำการศึกษาเรื่อง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning) ผ่านการเล่านิทานสำหรับเด็กปฐมวัย แล้วพบว่า ครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในกระบวนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยใช้ปัญหาเป็นฐานผ่านการเล่านิทานสำหรับเด็กปฐมวัยดังนี้ คัดเลือกเรื่องสำหรับเด็กปฐมวัยที่มีเนื้อหาสอดคล้อง กับสาระที่ต้องการจะให้เด็กได้เรียนรู้เพื่อนำมาเป็นประเด็น ปัญหาที่สามารถนำมากำหนดเพื่อให้เด็ก ๆ ร่วมกันอภิปรายได้ เปลี่ยนบทบาทจากการเป็นผู้บรรยายให้ความรู้กับ เด็ก ๆ เป็นผู้ที่สร้างประเด็นปัญหาเร้าให้เด็กเกิดความสนใจเพื่อ เปิดโอกาสให้เด็กได้ร่วมกันคิดหาวิธีการแก้ปัญหา สถานการณ์ที่กำหนด โดยการใช้คำถามที่เด็กคุ้นเคย แล้วอภิปรายเกี่ยวกับเหตุการณ์ กระตุ้นให้เด็กช่วยกันคิดว่าจากปัญหาดังกล่าว ค้นหาคำตอบซึ่งเป็นวิธีการแก้ปัญหาได้จากแหล่งข้อมูล ช่วยกระตุ้นให้เด็กช่วยกันลงความเห็นเลือกวิธีการ แก้ปัญหาที่เหมาะสม และแสดงความคิดเห็นต่อวิธีการแก้ปัญหา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การจัดกิจกรรมประกอบอาหาร รายการอาหารบางชนิดมีขั้นตอนที่ซับซ้อน หรือต้องมีการกำหนดส่วนผสม เช่น อัตราส่วนของการผสมแป้งทอด ส่วนผสมของวุ้น ระยะเวลาของการทอด ครูควรศึกษาขั้นตอน วางแผนรูปแบบในกระบวนการประกอบอาหาร หรือฝึกทำก่อนนำไปจัดกิจกรรมตามขั้นตอนการประกอบอาหาร เพื่อความสำเร็จตามจุดประสงค์ของกิจกรรม

2. การจัดกิจกรรมประกอบอาหารเด็ก ๆ ทุกคน ให้ความสนใจร่วมกิจกรรม เกิดการรอคอย
ดังนั้น ครูควรเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ให้พอเพียงกับจำนวนเด็กที่ร่วมกิจกรรม และจำเป็นต้องตรวจสอบ
อุปกรณ์เครื่องครัวทุกครั้งก่อนการทำกิจกรรม เพื่อความปลอดภัยของเด็ก
3. ระหว่างการดำเนินการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร จะมีเวลาที่ล่าช้า ในขั้นตอน
การรออาหารสุก ดังนั้น ครูควรวางแผนและเตรียมกิจกรรมอื่น ๆ หรือโต๊ะให้เด็กได้ทำกิจกรรม
ในรูปแบบฐานกิจกรรมรองรับ เพื่อให้เด็กสนใจในการทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง
4. การจัดกิจกรรมประกอบอาหารครูมีความกังวลใจในด้านสุขอนามัยของเด็ก อาจจะ
ท้องเสีย เพราะรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน ดังนั้นควรศึกษาประวัติสุขภาพของเด็กแต่ละ
บุคคล และดูแลด้านความสะอาดของสุขอนามัย เช่น การล้างมือ การสวมแมส ความสะอาดของ
ภาชนะต่าง ๆ ที่ใช้ในกิจกรรม
5. การจัดกิจกรรมประกอบอาหารอาจจะเกิดอันตรายต่อเด็กได้จากน้ำมันกระเด็น
น้ำร้อน ของมีคม ของร้อนต่าง ๆ ดังนั้นครูควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ลดขั้นตอนในการจัดเตรียม
อาหารที่อาจจะเกิดอันตราย เช่น การหั่นของแข็ง การตำ การลวก การทอด รวมไปถึงการจัดสถานที่
ให้มีบริเวณพื้นที่ในการทำกิจกรรม การวางอุปกรณ์ให้สะดวกต่อการใช้งาน และการวางปลั๊กไฟ เพื่อ
สะดวกและลดอันตรายที่จะเกิดขึ้นในการทำกิจกรรม

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. การจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน สามารถนำไปส่งเสริมหรือ
พัฒนาความฉลาดรู้ทางด้านอื่น ๆ ของเด็กปฐมวัย เช่น ด้านการทำงานเป็นทีม ด้านการประกอบการ
(การเงิน)
2. การศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบอื่น ๆ ที่สามารถส่งเสริมความฉลาดรู้
ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย เช่น การจัดประสบการณ์แบบโครงงาน การจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรม
การจัดกิจกรรมโดยใช้วรรณกรรมเป็นฐาน
3. ผลจากการจัดกิจกรรมที่มีความฉลาดรู้ด้านอาหารตามองค์ประกอบที่ศึกษา สามารถ
เพิ่มเติมด้านองค์ประกอบความฉลาดรู้ด้านอาหารได้ดังนี้ เช่น การวางแผนและการจัดการ (เวลาและ
การเงิน) ความรู้เรื่องโภชนาการประสิทธิภาพในตนเองทางโภชนาการ ประสิทธิภาพในตนเองทาง
อาหาร ประสิทธิภาพในการทำอาหารด้วยตนเอง ทักษะคิดด้านอาหาร

รายการอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2561). รายงานประจำปี กรมอนามัย 2560. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิค แอนด์ดีไซน์.
- กมลฉัตร กล่อมอ้อม. (2560). การจัดการเรียนรู้แบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน (problem based learning): รายวิชาการออกแบบและพัฒนาหลักสูตร สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู. เพชรบูรณ์: มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- ชลธิป สมานิติ. (2560). การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning) ผ่านการเล่านิทานสำหรับเด็กปฐมวัย. สืบค้นจาก <https://journal.oas.psu.ac.th/index.php/asj/article/download/1076/1015>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2562). แนวทางการนิเทศเพื่อพัฒนาและส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- Fullan, G.. (2014). *Food literacy is about more than labels and recipes*. Retrieved from <http://www.alternativesjournal.ca>
- Kuswara, K. et. al. (2023) *The contribution of Australian fathers in getting food on the table among families with young children*. Public Health Nutrition. Australia Retrieved 29 from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37622230/>
- Vidgen, H.A. (2014). *Food Literacy: What is it and does it influence what we eat?*. (Doctor of Philosophy School of Exercise and Nutrition Sciences). Queensland University of Technology. Retrieved from http://eprints.qut.edu.au/66720/1/Helen_Vidgen_Thesis.pdf.
- Vidgen, H.A. and Gallegos, D. (2012). *Defining food literacy, its components, development and relationship to food intake: A case study of young people and disadvantage*. Queensland University of Technology, Brisbane, Queensland. Retrieved from <http://eprints.qut.edu.au/53786>