

ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้
เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย
The Effects of Providing Cooking Activities by Using Inquiry
Process to Develop Food Literacy of Young Children

แพรวพรรณ ม่วงแก้ว*

Praewpan Muangkaew

นิสิตหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปฐมวัยศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Student of Master of Education (Early Childhood Education)

Faculty of Education, Kasetsart University

ปัทมาวดี เล่ห์มงคล**

Pattamavadi Lehmongkol

อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Advisor Kasetsart University

E-mail: beebepmk@gmail.com

Received: July 13, 2022

Revised: August 19, 2022

Accepted: August 20, 2022

บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาความฉลาดรู้ด้านอาหารหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ของเด็กปฐมวัย (๒) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดรู้ทางด้านอาหารของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ กลุ่มเป้าหมายในการศึกษา คือ เด็กปฐมวัยชายและหญิง ที่มีอายุระหว่าง ๕ - ๖ ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ โรงเรียนลำเจียก สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๕ คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย (๑) แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (๒) แบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารของ

* นางสาวแพรวพรรณ ม่วงแก้ว Miss Praewpan Muangkaew นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาปฐมวัยศึกษา หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ Student of Master of Education (Early Childhood Education) Faculty of Education, Kasetsart University

** รศ.ดร.ปัทมาวดี เล่ห์มงคล Assoc. Prof. Dr. Pattamavadi Lehmongkol. อาจารย์ที่ปรึกษา สาขาวิชาปฐมวัยศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ Independent study Advisor in Early Childhood Education Faculty of Education, Kasetsart University

เด็กปฐมวัยจำนวน ๓ ด้าน ประกอบด้วย ความรู้ด้านอาหาร ทักษะด้านอาหาร และพฤติกรรมด้านอาหาร (๓) แบบบันทึกพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เนื้อหาและบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า (๑) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ มีความฉลาดรู้ด้านอาหารเพิ่มมากขึ้น โดยด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านพฤติกรรมด้านอาหาร ด้านทักษะทางอาหาร และด้านความรู้ทางอาหารตามลำดับ (๒) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรม

คำสำคัญ : กิจกรรมการประกอบอาหาร; การสืบเสาะหาความรู้; ความฉลาดรู้ด้านอาหาร; เด็กปฐมวัย

Abstract

The purposes of this study were (1) to study the change in food literacy of young children providing cooking activities by using inquiry process and (2) to compare food literacy of young children before and after providing cooking activities by using inquiry process. The target group consisted of 15 boys and girls, aged between 5 - 6 years old. They were studying in kindergarten level 2, second semester of academic year 2021 at Lamchedee School, Nongchok District Office, Bangkok. The tools used in this study were (1) cooking activities by using inquiry process lesson plan (2) an assessment form of food literacy of young children which consisted of 3 aspects as food knowledge, food skills and food behavior (3) observational form and behavior recoding form in food literacy of young children. The data were analyzed by mean and standard deviation. Qualitative data were analyzed by content analysis.

The results of the study revealed that (1) young children who received providing cooking activities by using inquiry process had higher scores of food literacy add more. The aspect that had the most change in descending order was food behavior, food skills and food knowledge respectively. And (2) young children who have been participated in cooking activities by using inquiry process to promote food literacy. The mean scores on food literacy after the experiment were higher than before when using this activities.

Keywords : Cooking Activities; Inquiry Process; Food Literacy; Young Children

บทนำ

เด็กปฐมวัย เป็นวัยเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์ นับว่าเป็นวัยที่สำคัญที่สุดในช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งถึง ๖ ปีบริบูรณ์ เพราะพัฒนาการทุกด้านเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วต่อเนื่องกันและเป็นพื้นฐานในการวางรากฐานของพัฒนาการทุก ๆ ด้าน การจัดการศึกษาสำหรับเด็กอายุ ๓ - ๖ ปี เป็นการจัดในลักษณะของการอบรมเลี้ยงดู และการให้การศึกษาแก่เด็กทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา โดยผ่านกระบวนการเล่นที่เหมาะสมกับวัยตามวุฒิภาวะ และความแตกต่างระหว่างบุคคล จึงควรปลูกฝังและอบรมสั่งสอนทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้ให้ตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อเป็นการวางรากฐานชีวิตพื้นฐานในการดำรงชีวิตตั้งแต่วัยเด็กและเด็กสามารถนำไปเป็นแนวปฏิบัติได้ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ดังนั้น การจัดการศึกษาในระดับปฐมวัยมีความสำคัญมากระดับหนึ่ง เพราะในวัยเด็กเป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งของชีวิต เป็นวัยที่เหมาะสมในการส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านให้มีพัฒนาการอย่างเต็มศักยภาพ เพื่อวางรากฐานการเป็นสมาชิกที่ดีและมีคุณภาพของสังคม ดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข รวมไปถึงเด็กจะได้มีความสามารถคิดเองและทำเองได้อย่างเหมาะสมกับวัยอันจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป^๑

ความฉลาดรู้ทางด้านอาหารนับว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อเด็กปฐมวัย เนื่องจากอาหารส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ตั้งแต่ช่วงแรกเกิดเป็นต้นไป โดยจะส่งผลต่อพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา รวมถึงด้านอารมณ์ของเด็กอีกด้วย เด็กปฐมวัยต้องได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของเด็ก เพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ แต่ในปัจจุบันนี้มีอาหารมากมายหลากหลายให้เด็กเลือกทานได้ ไม่ว่าจะเป็นอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมขบเคี้ยว นมรสหวาน และเครื่องดื่มรสต่าง ๆ ซึ่งอาหารเหล่านี้ส่งผลเสียต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เกินพอดี อรพร ดำรงวงศ์ศิริ^๒ กล่าวว่า ปัญหาของเด็กในปัจจุบันที่พบกันมากคือ ปัญหาเด็กกินยาก ไม่ยอมทานข้าว เลือกกินแต่อาหารที่ชอบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ไม่หลากหลาย และที่สำคัญ ไม่ชอบทานผักและผลไม้ ส่งผลให้เด็กขาดสารอาหารได้ จากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทยของ Multiple Indicators Cluster Survey (MICS) ในปี ๒๕๖๒ ผลสำรวจระบุว่า เด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี ในประเทศไทย ร้อยละ ๑๓ มีภาวะเตี้ยแคระแกร็น ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ในขณะที่เดียวกัน เด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี ร้อยละ ๘ มีภาวะผอมแห้ง และร้อยละ ๙ มีน้ำหนักเกิน ซึ่งเพิ่มจากปี ๒๕๕๘ ที่ภาวะเตี้ยแคระแกร็น ผอมแห้ง หรือน้ำหนักเกิน อยู่ที่ร้อยละ ๑๑, ๕ และ ๘ ตามลำดับ โดยอัตราของเด็กที่เตี้ยแคระแกร็น

^๑ กระทรวงศึกษาธิการ, **หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๔.

^๒ อรพร ดำรงวงศ์ศิริ, **แพทย์ชี้เด็กไทยยุคใหม่อาจขาดสารอาหารเพราะพฤติกรรมกิน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://th.theasianparent.com/childred-lack-of-nutrients> [๙ มีนาคม ๒๕๖๔].

ผอมแห้ง และมีน้ำหนักเกินนั้น มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาสมองของเด็ก สุขภาพและความเป็นอยู่ของเด็กในระยะยาว^๓

การปลูกฝังความฉลาดรู้ด้านอาหารจึงควรเริ่มตั้งแต่ช่วงเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการพัฒนาค่านิยม ทักษะ และสมรรถนะของเด็กในการตัดสินใจเลือกทานอาหารอย่างมีเหตุผล โดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจและสังคมอย่างยั่งยืน ความฉลาดรู้ทางด้านอาหาร(Food Literacy) ไม่ได้เป็นเพียงแค่การให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างความเข้าใจและพัฒนาเป็นทักษะชีวิตที่จำเป็น ซึ่งเด็กแต่ละคนสามารถเลือกอาหารที่ดีและเหมาะสมได้ด้วยตนเอง จะส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และความชอบอาหารไปตลอดชีวิต^๔

การส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารให้กับเด็กปฐมวัยสามารถทำได้หลากหลายวิธี โดยผู้ศึกษาสนใจการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้มาใช้ในการส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารให้กับเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นกิจกรรมการทำอาหารที่เน้นให้เด็กปฐมวัยมีประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้ และการค้นคว้าหาความรู้ ทำให้เด็กค้นพบความรู้เกี่ยวกับอาหารด้วยตนเอง โดยครูเป็นผู้กำหนดสถานการณ์ให้เด็กเกิดความสงสัยต้องการค้นหาคำตอบเกี่ยวกับอาหารในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นแหล่งที่มาของอาหาร ขั้นตอนการทำอาหาร รวมถึงวิธีการกำจัดหรือการถนอมอาหาร เพื่อจะอธิบายปัญหานั้นตามขั้นตอนการสังเกต การอธิบาย พยากรณ์และทดสอบ และการนำความรู้ไปใช้ โดยครูใช้คำถามกระตุ้นให้เด็กคิด ในขณะเดียวกันก็ฝึกให้เด็กใช้คำถามเพื่อแสวงหาคำตอบด้วย โดยเด็กจะแสวงหาและศึกษาค้นคว้าผ่านกระบวนการ ๔ ขั้นตอน^๕ ส่งผลให้เด็กสามารถสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับด้านอาหารด้วยตนเอง ทำให้เด็กสามารถค้นพบความรู้ และนำความรู้ไปปรับใช้ในการเลือกรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันได้

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ที่มีต่อความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย โดยเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงและเรียนรู้การทำงานอย่างเป็นกระบวนการผ่านการทำอาหาร เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการและอาหารหลัก ๕ หมู่ นอกจากนี้ยังช่วยสอนให้เด็กเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์

^๓ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, รายงานผลฉบับสมบูรณ์ โครงการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย, ๒๕๖๓), หน้า ๑๗๘-๑๘๐.

^๔ Cullen, T. et al, "Food Literacy: Definition and Framework for Action", *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, vol. 76 No.3 (2015) : 140-145.

^๕ ปรมารณ ทอสง, "การพัฒนาการคิดทางบวกสำหรับเด็กปฐมวัยด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้", *ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การศึกษาปฐมวัย)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๕๐), หน้า ๓๑.

และช่วยปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารให้กับเด็ก มีความสนใจอยากทำอาหาร รักการทำอาหารและสนใจการรับประทานมากขึ้น อีกทั้งช่วยส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีการพัฒนาความฉลาดรู้ทางด้านอาหารที่สามารถนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับวัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของความฉลาดรู้ทางด้านอาหารในเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้
๒. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดรู้ทางด้านอาหารของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้

กรอบแนวคิด

การจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้

ประกอบด้วยการเรียนรู้ ๔ ขั้น ได้แก่

๑. ขั้นตั้งคำถาม
๒. ขั้นสำรวจตรวจสอบรวบรวมข้อมูล
๓. ขั้นตอบคำถาม
๔. ขั้นนำเสนอผลงาน



ความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย

๑. ความรู้ด้านอาหาร
๒. ทักษะด้านอาหาร
๓. พฤติกรรมด้านอาหาร

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research) กลุ่มเป้าหมาย คือ เด็กปฐมวัยชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ จำนวน ๑๕ คน โรงเรียนลำเจดีย์ สำนักงานเขตหนองจอก จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งเป็นเด็กที่ผู้ปกครองให้ความยินยอมในการดำเนินการทดลองในครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

- ๑) แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ ผู้วิจัยได้นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาหลักสูตร คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐ และศึกษาเนื้อหาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ เพื่อวิเคราะห์เนื้อหา และกำหนดขอบข่ายในการสร้างแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้

กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางด้านอาหารของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ ๑ การตั้งคำถาม เป็นขั้นนำเข้าสู่บทเรียน หรือเรื่องที่สนใจในการตั้งคำถาม เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารในสิ่งที่ตนเองอยากรู้ สงสัยว่าอาหารแต่ละอย่างทำมาจากอะไร มีส่วนประกอบอะไรบ้าง มีขั้นตอนการทำอะไร

ขั้นตอนที่ ๒ รวบรวมข้อมูล เป็นขั้นที่เด็กจะต้องลงมือสำรวจ สืบค้นหาข้อมูล จากแหล่งต่าง ๆ ที่เด็กสนใจ ไม่ว่าจะเป็นแหล่งข้อมูลในโรงเรียน บ้าน หรือสื่ออินเทอร์เน็ตเพื่อให้ได้คำตอบในสิ่งที่ตนเองสงสัยอยากรู้

ขั้นตอนที่ ๓ ตอบคำถาม เป็นขั้นที่เด็กได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมจากสิ่งที่ตนเองหาคำตอบมา ผ่านการลงมือปฏิบัติ ด้วยตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมประกอบอาหาร และนำข้อมูลที่ได้จากการทำกิจกรรม มาตอบคำถามที่ตั้งขึ้น

ขั้นตอนที่ ๔ นำเสนอผลงาน เป็นขั้นตอนที่เด็ก ๆ จะต้องนำเสนอผลการสำรวจ หรืออธิบาย การค้นพบหลังการทำกิจกรรมประกอบอาหารด้วยวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง และกิจกรรมประกอบอาหาร โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ประกอบด้วยอาหาร ๘ ประเภท ได้แก่ พืชข้าทำสหาย กวैयाเหี่ยว เย็นตาโพลีสำเภา ข้าวต้มมัดบ้านสวน ซูชิไทย ฟรุ๊ตตี้สมูทตี้ บิงซูเกล็ดหิมะนมสดผลไม้ เกียวทอดลุยสวน และไข่เจียวทรงเครื่อง ซึ่งผ่านการตรวจสอบหาคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน

๒) แบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย พัฒนาข้อคำถามแบบเลือกตอบ ๔ ตัวเลือก จำนวน ๒๐ ข้อ โดยประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย ๓ ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ทางอาหาร ด้านทักษะทางอาหาร ด้านพฤติกรรมทางอาหาร โดยการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๓ ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามกับ วัตถุประสงค์ของเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง ๐.๖๗ ถึง ๑.๐๐ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์

๓) แบบบันทึกพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย ใช้ศึกษาพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยที่แสดงออกขณะทำกิจกรรม

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดย

๑) ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษา จากโครงการภาคพิเศษ สาขา ปฐมวัยศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนลำเจ็ย สำนักงาน เขตหนองจอก เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

๒) ทำการประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยก่อนการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ เป็นระยะเวลา ๑ สัปดาห์ โดยใช้แบบประเมินความรู้ความเข้าใจ

เกี่ยวกับความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นทำการประเมินเด็กเป็นรายบุคคลด้วยตนเอง

๓) ทำการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ ตามแผนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๘ สัปดาห์ โดยดำเนินการในแต่ละระยะจำนวน ๓ วันต่อสัปดาห์ คือวันจันทร์ วันพุธ วันละ ๔๐ นาที และวันศุกร์ ใช้เวลา ๖๐ นาที ในช่วงกิจกรรมเสริมประสบการณ์ ในช่วงเวลา ๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น. วันละ ๑ แผน หรือยืดหยุ่นตามความเหมาะสม แล้วบันทึกผลโดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

๔) เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้แล้ว ผู้ศึกษาทำการประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย เป็นรายบุคคลด้วยตนเอง โดยใช้แบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน มีนาคม ถึง พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ (๑) ค่าเฉลี่ย (μ) (๒) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ศึกษาพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยจากคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (๓) การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา นำข้อมูลที่ได้จากการทำแบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารและแบบบันทึกพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย ไปวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและเรียบเรียงเชิงพรรณนา

ผลการศึกษา

ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษา ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

๑. ผลการประเมินเรื่องความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย โดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยก่อนและหลังจากการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้

ตารางที่ ๑ แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยจากการทำแบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดลองโดยรวม

(N=๑๕)

การประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย	คะแนนเต็ม	μ	σ
ก่อนการจัดกิจกรรมฯ	๒๐	๖.๓๓	๑.๗๒
หลังการจัดกิจกรรมฯ	๒๐	๑๕.๕๓	๒.๙๐

จากตารางที่ ๑ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๖.๓๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๗๒ และคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๑๕.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๒.๙๐ เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยเปรียบเทียบก่อนและหลัง พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดการกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้สูงกว่าก่อนจัดการกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้

๒. ผลคะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย โดยแยกเป็นรายด้านก่อนและหลัง ได้รับการจัดการกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้

ตารางที่ ๒ แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย แยกเป็นรายด้านก่อนและหลังการจัดการกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้

(N = ๑๕)

ความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย	ก่อนการจัดการกิจกรรมฯ		หลังการจัดการกิจกรรมฯ	
	μ	σ	μ	σ
๑. ด้านความรู้ด้านอาหาร	๒.๘๖	๐.๘๓	๕.๗๓	๐.๖๔
๒. ด้านทักษะด้านอาหาร	๒.๒๐	๐.๖๘	๕.๓๓	๐.๕๓
๓. ด้านพฤติกรรมด้านอาหาร	๑.๒๗	๐.๙๖	๔.๔๗	๐.๖๐

จากตารางที่ ๔ ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยด้านความรู้ด้านอาหาร ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๓ ส่วนหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๕.๗๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๔ เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย ในด้านความรู้ด้านอาหาร ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย ในด้านความรู้ด้านอาหาร หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอยู่ที่ ๒.๘๗

คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยด้านทักษะด้านอาหาร ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๒๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๘ ส่วนหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๕.๓๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๕๓ เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย ในด้านทักษะด้านอาหาร ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย ในด้านทักษะด้านอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอยู่ที่ ๓.๑๓

คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยด้านพฤติกรรมด้านอาหาร ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๑.๒๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๙๖ ส่วนหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๐ เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย ในด้านพฤติกรรมด้านอาหาร ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย ในด้านพฤติกรรมด้านอาหาร หลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลองอยู่ที่ ๓.๒๐

จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย รายด้านทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านความรู้ด้านอาหาร ด้านทักษะด้านอาหาร และด้านพฤติกรรมด้านอาหาร พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยทั้ง ๓ ด้าน เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้โดยด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ด้านพฤติกรรมด้านอาหาร ด้านทักษะทางอาหาร และด้านความรู้ทางอาหาร ตามลำดับ

๓. ผลการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย โดยพิจารณาเป็นรายด้านของความฉลาดรู้ด้านอาหาร

ผู้วิจัยสามารถสรุปผลจากการบันทึกผลการประเมินโดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย ดังนี้

๑. ความรู้ด้านอาหาร คือ การแสดงความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นส่วนประกอบของอาหาร ชื่อเรียกวัตถุดิบต่าง ๆ แหล่งที่มาของอาหาร ทราบข้อดี ข้อเสียของอาหารที่เลือกรวมถึงรู้จักขั้นตอนและกระบวนการในการทำอาหาร โดยความรู้พื้นฐานด้านอาหารนี้จะช่วยให้เด็กเกิดความสามารถในการตัดสินใจคุณภาพของอาหาร และหล่อรวมความรู้ขึ้นเป็นความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างยั่งยืน

ในสัปดาห์ที่ ๑ - ๓ พบว่า เด็กส่วนใหญ่ยังไม่สามารถแสดงความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารได้จากกิจกรรมที่ครูกำหนดขึ้น แต่เมื่อจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้หลาย ๆ ครั้งติดกันทุกสัปดาห์ เด็กเริ่มแสดงความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารที่ครูจัดขึ้นได้ ไม่จะเป็นการบอกส่วนประกอบของอาหาร หรือชื่อเรียกวัตถุดิบต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะสัปดาห์ที่ ๔ เป็นต้นไป เด็กสามารถแสดงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อดี ข้อเสียของอาหารเลือกจากสถานการณ์ที่กำหนดได้เป็นอย่างดี

๒. ทักษะด้านอาหาร คือ การแสดงความสามารถของเด็กในการทำอาหารโดยใช้ทักษะการทำอาหารขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ปอก หั่น สับ ตัด และตวงส่วนประกอบ รวมถึงฝึกทักษะการประกอบอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การผัด การอบ การทอด การลวก การปั่น การต้ม และการนึ่ง โดยเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหารได้อย่างเหมาะสม และสามารถทำอาหารได้อย่างปลอดภัย นอกจากนี้สามารถปรับสูตรอาหารให้สอดคล้องกับวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น และสามารถจัดการกับอาหารที่เหลือได้

ในสัปดาห์ที่ ๑ - ๓ พบว่า เด็กยังไม่สามารถทำอาหารได้เองด้วยตนเอง ต้องขอความช่วยเหลือจากครู ยังขาดทักษะการทำอาหารขั้นพื้นฐาน เลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหารไม่ถูกต้อง แต่เมื่อจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้หลาย ๆ ครั้งติดกันทุกสัปดาห์ เด็กเริ่มสามารถใช้ทักษะต่าง ๆ ทั้งทักษะด้านการเตรียมอาหาร มาประกอบอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้อย่างปลอดภัย โดยเฉพาะสัปดาห์ที่ ๔ เป็นต้นไป เด็กมีทักษะในการทำอาหารได้คล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ขอความช่วยเหลือจากครู และสามารถทำได้อย่างสำเร็จและปลอดภัย

๓. พฤติกรรมด้านอาหาร คือ การแสดงพฤติกรรมของเด็กที่มีความตระหนักในการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยไม่ยึดติดหรือเลือกทานเฉพาะที่ชอบ และสามารถจำแนกแยกแยะระหว่างอาหารที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์ได้ รวมถึงการรับประทานอาหารอย่างพอดีต่อตนเอง เพื่อให้เหมาะสมกับร่างกายและไม่มีอาหารเหลือที่จะเกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เป็นการประยุกต์ใช้ความรู้ และทักษะต่าง ๆ ในการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งเด็กจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทานอาหารที่ดี เหมาะสมต่อสุขภาพที่ดีในปัจจุบันและอนาคต

ในสัปดาห์ที่ ๑ - ๔ พบว่า เด็กส่วนใหญ่ยังเลือกรับประทานอาหารตามความชอบ ยึดติดกับอาหารประเภทเดิม ๆ และเลือกทานโดยไม่คำนึงข้อดีหรือข้อเสียของอาหาร ในสัปดาห์ที่ ๕ เป็นต้นไป เด็ก ๆ เริ่มเปิดใจทานอาหารที่ตนเองไม่ชอบแต่มีประโยชน์ โดยคำนึงถึงประโยชน์มากกว่าความชอบ อีกทั้งยังเริ่มสามารถจำแนกแยกแยะระหว่างอาหารที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์ได้ด้วยตนเอง

การอภิปรายผล

ผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปรายผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย อยู่ ๒ ประเด็น ดังต่อไปนี้

๑. การจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเองเริ่มตั้งแต่กระบวนการแรก จนถึงกระบวนการสุดท้าย เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงตั้งแต่กระบวนการวางแผน ไปจนถึงขั้นตอนการทำอาหารจนสำเร็จ โดยกระบวนการต่าง ๆ ที่เด็กได้ลงมือทำจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนลักษณะนิสัยที่ดีขึ้นในการรับประทานอาหารของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของ John Dewey การเรียนรู้เกิดขึ้น

จากการที่เด็กได้ลงมือปฏิบัติ ลงมือกระทำกับวัตถุ ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการสำรวจ เพื่อให้เด็กค้นพบความสัมพันธ์ของสิ่งของต่าง ๆ ผ่านประสบการณ์ตรง ได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ความคิด หรือเหตุการณ์ จนกระทั่งสามารถสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง โดยมีครูเป็นผู้สนับสนุนการคิด และกระตุ้น ทำท่ายให้เด็กพยายาม และช่วยให้เด็กขยาย หรือสร้างงานของตนโดยการสนทนา พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กกำลังทำร่วมกัน และช่วยให้เด็กเผชิญกับปัญหา เรียนรู้การแก้ปัญหาด้วยตนเอง Dewey ยังเชื่อว่า การเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัตินั้นจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ถาวร^๖ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวการจัดประสบการณ์ของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐ คือประสบการณ์จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเกิดในตัวเด็ก โดยประสบการณ์นั้นเกิดจากการที่เด็กได้เรียนรู้จากการลงมือกระทำจริง สำรวจ ทดลอง ปฏิสัมพันธ์กับวัตถุสิ่งของด้วยตัวของเด็กเอง และการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้^๗ นั้นต้องอาศัยครูผู้สอนในการจัดกิจกรรม บทบาทของครูนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมากในการจัดกิจกรรม^๘ เนื่องจากครูจะต้องช่วยเหลือและให้คำแนะนำเด็กอย่างถูกต้อง ซึ่งการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ มีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกัน เพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ด้านอาหารทั้ง ๓ ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับ Jackman กล่าวไว้ว่า บทบาทของครูจะต้องมีการวางแผนการจัดกิจกรรมในทุกขั้นตอน ครูต้องให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารให้เด็กทราบอย่างถูกต้อง เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับอาหารที่ถูกต้อง และขณะที่เด็กประกอบอาหาร ครูจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กอยู่ตลอดเวลา และกระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้ และพยายามหาคำตอบผ่านการตั้งคำถามของครูผู้สอน^๙ สอดคล้องกับสุคนธ์ สินธพานนท์ ได้กล่าวว่า บทบาทของครูในการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้^{๑๐} นั้น ครูผู้สอนและเด็กเป็นผู้ดำเนินการในการสืบเสาะหาความรู้ร่วมกัน โดยครูเป็นผู้ตั้งคำถามเท่า ๆ กับเด็กคือประมาณร้อยละ ๕๐ ซึ่งครูผู้สอนไม่ควรตั้งคำถามและเฉลยคำตอบทันที แต่ควรส่งเสริมหรือถามต่อเพื่อกระตุ้นให้เด็กคิดด้วยตนเอง โดยใช้คำถามนำไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเด็กค้นพบคำตอบด้วยตนเอง^{๑๑} นอกจากนี้ การใช้สื่อและกระบวนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ของครู มีความสำคัญมาก โดยครูจะต้องเลือกสื่อที่ชัดเจน น่าสนใจ เน้นเป็นสื่อของจริงให้เด็กได้สัมผัส สามารถลงมือปฏิบัติได้ และตรงประเด็นกับเรื่องที่เด็กเรียนรู้ นอกจากนี้การใช้ภาษาในการสื่อสาร เป็นภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน เหมาะสมกับวัยของเด็กซึ่งสอดคล้องกับ Bruner กล่าวไว้ว่า กระบวนการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ต้องเรียนรู้จากของจริง

^๖ Dewey, J., *The Middle Works 1899-1924*, (London and Amsterdam: Feffer & Simons Inc, 1976).

^๗ กระทรวงศึกษาธิการ, *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐*, หน้า ๔๑ - ๔๒.

^๘ Jackman, H. L., *Early Education Curriculum: A Child's Connection to the word*, (Albany NY: Delmer, 1997).

^๙ สุคนธ์ สินธพานนท์, *การจัดกระบวนการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ*, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙๕.

ภาพแทนของจริงและขั้นการเรียนรู้สัญลักษณ์และนามธรรม ซึ่งการเรียนรู้ที่ได้ผลดีที่สุด คือ การให้เด็กค้นพบการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทในการจัดเตรียมสื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ท้าทายความคิด และการกระทำเพื่อให้เด็กได้ใช้กระบวนการคิดเพื่อแก้ปัญหา^{๑๐}

๒. ความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย ๓ ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ทางอาหาร ด้านทักษะทางอาหาร และด้านพฤติกรรมทางอาหาร ซึ่งทั้ง ๓ ด้านมีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกัน เพื่อสร้างเป็นทักษะชีวิตที่จำเป็นทักษะหนึ่งในการเลือกรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี หากขาดด้านใดด้านหนึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางอาหาร และความชอบต่ออาหารได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Marmot & Wilkinson กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบของความฉลาดรู้ด้านอาหารนั้นไม่จำเป็นที่แต่ละคนจะแสดงองค์ประกอบทั้งหมดออกมาพร้อมกันหรือตลอดเวลาได้ ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดอาจไม่ได้มีอยู่ในทุกคนเสมอไป แต่ละองค์ประกอบเป็นส่วนสำคัญของการเสริมสร้างศักยภาพทางด้านอาหารให้แต่ละคนในทางกลับกัน เมื่อมีบางองค์ประกอบขาดหายไป ศักยภาพทางด้านอาหารก็จะอ่อนแอลง และทำให้เกิดการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางอาหารได้ยากยิ่งขึ้น^{๑๑} ซึ่งโดยการที่จะพัฒนาความฉลาดรู้ของเด็กปฐมวัยทั้ง ๓ ด้านได้ ต้องเริ่มตั้งแต่ขั้นความรู้ความเข้าใจโดยให้เด็กลงมือปฏิบัติในทุกขั้นตอน โดยมีครูหรือผู้ปกครองคอยให้คำแนะนำ และเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ ลงมือปฏิบัติจนสามารถพัฒนาพฤติกรรมด้านอาหารของเด็กได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Vygotsky เด็กจะเกิดการเรียนรู้ได้ต้องให้เป็นผู้ลงมือทำและมีส่วนในการเรียนรู้ พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กแต่ละวัยจะเพิ่มขึ้นถึงขั้นสูงสุดตามศักยภาพของแต่ละบุคคลได้ ก็ต่อเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก เช่น ผู้ปกครอง หรือได้รับการช่วยเหลือจากครู จะช่วยให้เด็กทุกคนเกิดการเรียนรู้ตามศักยภาพของตน^{๑๒} การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและเด็กนั้นจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก นอกจากนี้การปลูกฝังนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของ Piaget กล่าวไว้ว่า การพัฒนาทางสติปัญญาของเด็กจะเกิดขึ้นเป็นไปตามขั้นตอนมีการใช้ประสาทสัมผัสในการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เด็กได้รับเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาทางสติปัญญาให้เกิดขึ้นได้^{๑๓} ซึ่งเหมาะสมต่อการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีในด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับพัฒนาการและวัยของเด็ก

^{๑๐} Bruner, J. S., **The process of education**, (Cambridge: Harvard University Press, 1960).

^{๑๑} M. Marmot and R. Wilkinson, **Social determinants of health**, 2nd ed. (Oxford: Oxford University Press, 2006), p. 376.

^{๑๒} วัฒนา มัคคสมัน, **การสอนแบบโครงการสำหรับเด็ก**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔.

^{๑๓} สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, **คู่มือการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเพิ่มพูนศักยภาพศึกษานิเทศก์และครูปฐมวัย**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โกโพรินท์ (ไทยแลนด์) จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔-๒๖.

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

๑) การเตรียมความพร้อมของเด็กและครูผู้สอนในการทำกิจกรรมในแต่ละขั้นตอน ครูควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารอย่างแท้จริงจากการลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตัวเอง รวมถึงจะต้องสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกและคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็ก เพื่อนำไปส่งเสริมความฉลาดรู้ในเด็กปฐมวัย

๒) ในการจัดกิจกรรมประกอบอาหารทุกครั้ง ครูควรเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอกับจำนวนเด็กที่ร่วมกิจกรรม และจำเป็นต้องตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องครัวทุกครั้งก่อนการทำกิจกรรม เพื่อความปลอดภัยของเด็ก

๓) ในระหว่างการรออาหารสุก เช่น การนึ่ง หรือการอบอาหาร ซึ่งมีระยะค่อนข้างใช้เวลานาน ครูควรวางแผนและเตรียมกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยมารองรับเพื่อกระตุ้นให้เด็กสนใจในการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

๔) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ เป็นการจัดประสบการณ์ทางวิทยาศาสตร์ขั้นสูง ครูควรจัดประสบการณ์ในภาคเรียนที่ ๒ หรือเด็กปฐมวัยอายุ ๕ - ๖ ปี

๒. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรนำกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ไปส่งเสริมหรือพัฒนาความฉลาดรู้ทางด้านอื่น ๆ ของเด็กปฐมวัย เช่น ความฉลาดรู้ทางด้านอารมณ์ ความฉลาดรู้ทางโภชนาการ

๒) ควรศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบอื่น ๆ ที่สามารถส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยได้ เช่น การจัดประสบการณ์แบบโครงงาน การจัดกิจกรรมการเกษตร เป็นต้น

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุม

สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๖๐.

ปรมาภรณ์ ทองสุ. “การพัฒนาการคิดทางบวกสำหรับเด็กปฐมวัยด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้”. **ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การศึกษาปฐมวัย)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๕๐.

วัฒนา มัคคสมัน. **การสอนแบบโครงการสำหรับเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. **คู่มือการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเพิ่มพูนศักยภาพ
ศึกษานิเทศก์และครูปฐมวัย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โกโกพริ้นท์ (ไทยแลนด์) จำกัด,
๒๕๕๓.

สุคนธ์ สินธพานนท์. **การจัดกระบวนการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ**. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์,
๒๕๕๑.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **รายงานผลฉบับสมบูรณ์ โครงการสำรวจสถานการณเด็กและสตรีในประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๖๒**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย, ๒๕๖๓.

Bruner, J. S. **The process of education**. Cambridge: Harvard University Press, 1960.

Cullen, T. et al. "Food Literacy: Definition and Framework for Action". **Canadian Journal
of Dietetic Practice and Research**. vol. 76 No.3 (2015): 140-145.

Dewey, J. **The Middle Works 1899-1924**. London and Amsterdam: Feffer & Simons Inc,
1976.

Jackman, H. L. **Early Education Curriculum: A Child's Connection to the word**. Albany
NY: Delmer, 1997.

M. Marmot and R. Wilkinson. **Social determinants of health**. 2nd ed. Oxford: Oxford
University Press, 2006.

อรพร ดำรงวงศ์ศิริ. **แพทย์ชี้เด็กไทยยุคใหม่อาจขาดสารอาหารเพราะพฤติกรรมการกิน**. [ออนไลน์].
แหล่งที่มา: <https://th.theasianparent.com/childred-lack-of-nutrients> [๙ มีนาคม
๒๕๖๔].