

ผลของการเล่านิทานและกิจกรรมการประกอบอาหารที่มีต่อความรู้ และการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

Effect of Storytelling and Cooking Activities on Knowledge and Vegetable Consumption of Preschool Children

มารุต ฮวงจันทร* ดร. นฤมล สราทพันธุ์** และชีพสุมน รังสยาธร**

Marut Hungchan Dr.Naruman Saratapun and Dr. Shiepsumon Rungsayatorn

*นิสิตปริญญาโท สาขาคุณธรรมศาสตรศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเล่านิทานและกิจกรรมการประกอบอาหารที่มีต่อความรู้และการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยกลุ่มที่ศึกษา คือ เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนวัดไชนาวาส จังหวัดสุพรรณบุรีจำนวน 1 ห้องเรียน คือ ชั้นอนุบาล 3/2 จำนวน 25 คน เป็นกลุ่มทดลอง ส่วนชั้นอนุบาล 3/1 จำนวน 25 คน เป็นกลุ่มควบคุมโดยใช้วิธีสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แผนการเล่านิทานและกิจกรรมการประกอบอาหาร จำนวน 12 แผน แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก และแบบสังเกตการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ T-test

ผลการวิจัย พบว่า คะแนนจากแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 8.84$ และ $\bar{X} = 7.12$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กปฐมวัยมีความตั้งใจ และมีความสนใจในการร่วมกิจกรรมประกอบอาหาร รวมทั้งเด็กปฐมวัยแสดงสีหน้าท่าทางในการรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบอย่างมีความสุข ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการเล่านิทานและการประกอบอาหารมีผลต่อพัฒนาการ ด้านสติปัญญา ด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัยของเด็กปฐมวัย

คำสำคัญ: การเล่านิทาน การประกอบอาหาร กิจกรรมการประกอบอาหาร

Abstract

The purpose of this research was to investigate the effect of provision of storytelling and cooking activities on knowledge and vegetable consumption of preschool children. The subjects of this study were 25 children in kindergarten 3/2 was the experiment group and 25 children in kindergarten 3/1 was the control group. Treatment random was used in this study. The research instruments consisted of 12 lesson plans emphasizing on storytelling and cooking activities, vegetable consumption knowledge test and vegetable observation form. The data were collected by implementing an experiment over a four week period. T-test was use for data analysis.

The results of provision of storytelling and cooking activities revealed that 1) the knowledge on vegetable consumption scores of an experiment group was significantly higher than a control group at the .001 level ($\bar{X} = 8.84$ and $\bar{X} = 7.12$). Percentage of vegetable consumption behavior of posttest was higher than pretest. The preschool children were also interested in cooking activities and happy facial

expression while they were eating their foods, which indicated that the storytelling and cooking activities was positive effect on cognitive, affective and psychomotor domain.

Keywords: Storytelling, Cooking, Cooking Activity

บทนำ

เด็กปฐมวัยอายุตั้งแต่ 2-5 ปี จะมีการเคลื่อนไหว การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ และประสาทตา ตีกว่าวัยทารก วัยนี้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยเฉพาะในช่วงปลายวัยเด็กสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวได้มากขึ้น พัฒนาการของเด็กปฐมวัย สามารถแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านอารมณ์ และจิตใจ พัฒนาการทางด้านสังคม และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา(มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2555) ปัจจุบันภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นในเด็กเป็น ปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อเด็กมีพัฒนาการต่ำทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เมื่อเจริญเติบโตขึ้นจะกลายเป็นประชากรที่ไม่มีคุณภาพชีวิต เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศ (พัทธนันท์ สิม่วง, 2549) ถ้าเด็กได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและ สารอาหารครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกาย จะทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจและสมองเจริญงอกงามเต็มที่ (ปิยนันท์ แซ่จิว, 2550 และ อรัญญา วงศ์จันทร์, 2554) ปัญหาสำคัญ ของเด็กปฐมวัยที่มีอายุ 4 – 5 ขวบคือไม่รับประทานผัก การเบื่ออาหารและการเลือกรับประทานอาหาร ไม่ยอม ลองอาหารใหม่ ๆ จนทำให้บางครั้งดูเหมือนว่าการ เจริญเติบโตจะหยุดชะงักลง แนวทางที่พึงปฏิบัติ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย คือพ่อแม่ควรปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้แก่เด็กตั้งแต่อายุยัง น้อย ก่อนที่เด็กจะมีความเคยชินในการบริโภคที่ไม่ ถูกต้อง การปลูกฝังนิสัยการกินต่างๆ แก่เด็กปฐมวัยต้อง ค่อยเป็นค่อยไปทำด้วยความละมุนละไม (อบเชย วงศ์ ทอง, 2551) เด็กปฐมวัยควรรับประทานผักเนื่องจากผัก

นั้นเป็นแหล่งอาหารประเภทหนึ่งที่มีเสริมสร้างให้ร่างกาย เจริญเติบโต แข็งแรง และผักเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ หลายชนิดที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายมีการ เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ต้องการวิตามินและเกลือแร่ เพื่อใช้ในการเติบโต และสร้างเสริมให้ร่างกายทุก ระบบทำงานได้อย่างปกติ ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็ก รับประทานอาหารควรมีความหลากหลายและครบถ้วน ทั้ง 5 หมู่โดยเฉพาะวิตามินและเกลือแร่ จะช่วยให้เด็ก ได้รับสารอาหารครบถ้วนเหมาะสมสำหรับการเจริญโต ในวัยนั้น ๆ (ชญาภัทร์ สุทธิมิตร, 2549 และ Rick, 2002) การปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีในการรับประทานผัก ตั้งแต่เด็กเป็นวิธีการหนึ่งที่พ่อแม่พึงกระทำ และครู สามารถร่วมทำไปด้วยกันได้ ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจ ให้แก่เด็กปฐมวัย จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในการเรียนรู้ ที่ครูผู้สอนต้องพยายามหาทางจูงใจให้เด็กมีความ ต้องการ มีความตื่นตัวที่จะเรียนรู้ และพยายามทำงาน ในหน้าที่ให้ประสบความสำเร็จ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2542) นิทานเป็นสื่อการสอนที่สำคัญสำหรับการศึกษ ปฐมวัยเพราะการเล่นนิทานเป็นวิธีการให้ความรู้วิธี การหนึ่งที่เด็กได้ให้ความสนใจ อยากรู้ อยากทำตาม และมีแรงจูงใจที่จะเปิดรับพฤติกรรมที่พึงปรารถนา การ เล่นนิทานสามารถทำให้เด็กคล้อยตามเนื้อหาที่นิทานได้มี การปฏิสัมพันธ์ทางภาษาจากการได้ฟังได้มีการโต้ตอบ ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถพัฒนาทักษะทางภาษาได้เป็น อย่างดี นอกจากอายุและเพศ โอกาสและสิ่งแวดล้อมยังเป็นปัจจัยที่มีส่วนร่วมด้วย เด็กชอบฟังนิทานมาก เพราะ ไม่เพียงแต่ฟังเรื่องราวสร้างจินตนาการด้วยความสุข สนุกสนาน ตื่นเต้น แล้วยังได้ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่เล่นนิทาน ด้วย ในการเล่นนิทานเพื่อการสอนต้องมีการกำหนด จุดประสงค์ให้ชัดเจนว่าต้องการให้เด็กเรียนรู้เรื่องใด (กุล ยา ตันติผลาชีวะ, 2551) นิทานมีอิทธิพลต่อการปลูกฝัง คุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้แก่เด็กและเยาวชนที่อยู่ใน วัยเรียนอย่างมาก การเล่าหรืออ่านนิทานให้เด็กฟังเป็น การจูงใจ หรือเร้าความสนใจให้แก่เด็ก

นอกจากนี้นิทานยังเป็นสื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ให้แก่เด็ก และเยาวชนนิทานมีคุณค่าต่อการฝึกทักษะการอ่าน การฟัง การพูด และการเขียน ให้แก่เด็กอีกทั้งสร้างความเพลิดเพลินและความสนุกสนานคลายความเครียด(สุคนธ์ ลินธพานนท์, 2552) กิจกรรมการประกอบอาหารเป็นกิจกรรมที่ให้เด็กปฐมวัยได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากกระบวนการทำงานเริ่มตั้งแต่กระบวนการวางแผนไปจนถึงการทำความสะอาดอุปกรณ์ และสถานที่ ประสบการณ์ที่เด็กปฐมวัยได้รับจากการประกอบอาหาร จะทำให้เด็กได้รับความรู้ เกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จ (Jackman, 1997) การให้เด็กได้ทำอาหาร นับว่าเป็นการแนะนำให้เด็กได้รู้จักอาหารชนิดต่างๆ และได้รู้จักโภชนาการด้วย ดังนั้นครูต้องเลือกอาหารที่ทำงานง่าย ๆ มีตำรับที่แน่นอนและเชื่อถือได้ และต้องมีคุณค่าต่อสุขภาพของเด็ก ตำรับที่เลือกควรมีขั้นตอนการทำเพียง 2 - 3 ขั้นตอน เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติตามได้อย่างง่าย ๆ โดยดูตามรูปภาพและคำอธิบายที่ครูจัดหาไว้ซึ่งอาจติดหรือเขียนบนกระดานแข็งหรือบนกระดานชาร์ต (นิตยา ประพฤติกิจ, 2539) การนำเอาข้อดีของการเล่านิทานและกิจกรรมการประกอบอาหารเพื่อสร้างแรงจูงใจและส่งเสริมการเรียนรู้ในเด็กอาจจะเป็นการลดปัญหาการไม่รับประทานผักของเด็กปฐมวัยได้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่าการเล่านิทานและกิจกรรมการประกอบอาหารจะมีผลต่อความรู้และ การบริโภคผักของเด็กปฐมวัย หรือไม่ อย่างไร ซึ่งผลการวิจัยอาจเป็นแนวทางให้ผู้ปกครอง ครู สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยในการพิจารณาคัดเลือก นิทาน และ กิจกรรมการประกอบอาหารที่เหมาะสมในการจัด กิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาความรู้ และการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดไชนาวาส อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

2. เปรียบเทียบความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดไชนาวาส อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. เปรียบเทียบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดไชนาวาส อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ก่อนและหลังการเล่านิทานและ กิจกรรมการประกอบอาหาร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางให้ผู้ปกครอง ครู และสถานศึกษา ในการพิจารณาคัดเลือกนิทานและกิจกรรมการประกอบอาหารที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมความรู้การบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

2. เป็นแนวทางให้กับสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตเชิงเนื้อหา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเฉพาะความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และโทษของการไม่รับประทานผัก และการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

ขอบเขตเชิงประชากร

เด็กปฐมวัยชายและหญิง ที่มีอายุระหว่าง 5-6 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดไชนาวาส อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 50 คน

นิยามศัพท์

กิจกรรมการเล่านิทาน หมายถึงการจัด กิจกรรมการเล่านิทานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับผักโดยนิทานจะสอดแทรกเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการรับประทานผัก ประโยชน์ของการรับประทานผัก และโทษของการไม่รับประทานผัก ที่เหมาะสมกับวัย และพัฒนาการของเด็ก

กิจกรรมการประกอบอาหารหมายถึงกิจกรรม
ที่ให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมส่วนประกอบอาหาร
และการปรุงอาหาร โดยจัดกิจกรรมตามแผนการจัด
ประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย
หมายถึงคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบความรู้การ
บริโภคผักของเด็กปฐมวัยหลังการเล่านิทานและ
กิจกรรมการประกอบอาหาร

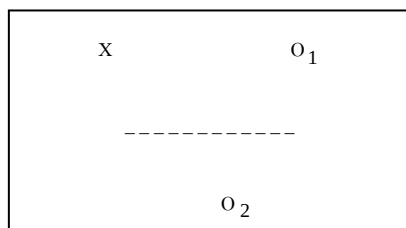
การบริโภคผักของเด็กปฐมวัยหมายถึงจำนวน
ของเด็กปฐมวัยที่รับประทานผักที่เป็นส่วนประกอบของ
อาหารที่ได้จากกิจกรรมการประกอบอาหาร

สมมติฐานการวิจัย

เด็กปฐมวัยกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยการ
เล่านิทาน และกิจกรรมการประกอบอาหารมีคะแนน
แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักสูงกว่า
กลุ่มควบคุม

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง
(Experimental Research) แบบ Static Group
Comparison Design เพื่อศึกษาผลของการเล่านิทานและ
กิจกรรมการประกอบอาหารที่มีต่อความรู้และการ
บริโภคผักของเด็กปฐมวัย (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 Static Group Comparison Design

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กนักเรียน
ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557
โรงเรียนเทศบาล 3 วัดไชนาวาส อำเภอเมือง จังหวัด
สุพรรณบุรี จำนวน 2 ห้อง คือ 3/1 และ 3/2 รวม
ประชากรทั้งสิ้น 50 คน โดยใช้วิธีการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง
(Treatment Random) คือ ห้องอนุบาล 3/1 จำนวน 25
คน เป็นกลุ่มควบคุม และห้องอนุบาล 3/2 จำนวน 25
คน เป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี ดังนี้

1. แผนการเล่านิทาน และกิจกรรมการประกอบ
อาหาร จำนวน 12 แผน

2. แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก
ของเด็กปฐมวัย มีลักษณะเป็นคำถามเกี่ยวกับ
สถานการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการบริโภคผักของเด็ก
ปฐมวัยโดยมีภาพวาดประกอบเพื่อให้เด็กปฐมวัยมีความ
เข้าใจมากยิ่งขึ้น จำนวน 10 ข้อ ซึ่งคะแนนแบบทดสอบ
วัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยมีเกณฑ์
การให้คะแนน คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่
ตอบ ให้ 0 คะแนน รวมคะแนนสูงสุดเท่ากับ 10 คะแนน

3. แบบสังเกตการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย
ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมการเล่านิทานและกิจกรรม
ประกอบอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีจำนวน 6 ข้อ
มีระดับคะแนน ดังนี้ 2 คะแนน หมายถึง นักเรียน
สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง 1 คะแนน หมายถึง
นักเรียนปฏิบัติได้ตามเพื่อนบอกหรือมีสิ่งกระตุ้น และ 0
คะแนน หมายถึง นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย แจ่งไปยัง
ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล 3 วัดไชนาวาสอำเภอ
เมือง จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการ
เก็บรวบรวมข้อมูล

2. เก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการบริโภคผัก ของ เด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดไชยนาวาส อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงเวลา 10.30 ระหว่างการรับประทานอาหารกลางวันของเด็กปฐมวัย เป็น 3 วัน ในวันจันทร์ อังคาร พุธ โดยใช้การสัมภาษณ์เด็กปฐมวัยรายบุคคล และจดบันทึกการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

3. สร้างความคุ้นเคยกับเด็กที่เป็นกลุ่มทดลอง เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ก่อนการดำเนินการทดลอง เพื่อป้องกันผลของการทดลองที่อาจเกิดจากสิ่งอื่น นอกเหนือไปจากการทำการทดลอง (ผ่องพรรณ ทรัพย์มงคลกุล และ สุภาพ นัตรารณณ์, 2555)

4. ดำเนินการทดลองโดยการเล่านิทานและ กิจกรรมการประกอบอาหารให้กับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน โดยใช้เวลาในการ สอนสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งทำการสอนในวัน จันทร์ อังคาร พุธ ตั้งแต่เวลา 9.30 – 10.30 น. ในแต่ละวัน ผู้วิจัยเล่านิทานแบบปากเปล่าด้วยตนเองครั้งละ 1 เรื่อง และผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมการประกอบอาหาร ด้วย ตนเองครั้งละ 1 ตำรับ ซึ่งใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดย ระหว่างที่นักเรียนรับประทานอาหารที่ทำเสร็จ ผู้วิจัย สังเกตการบริโภคผักและจดบันทึกข้อมูลตามประเด็นใน แบบสังเกต

5. ดำเนินการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยแบบทดสอบวัด ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

6. นำข้อมูลจากการทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคผักของเด็กปฐมวัยและแบบสังเกตการบริโภค

ผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับจากการเล่านิทานและกิจกรรม การประกอบอาหาร มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ T-test สำหรับทดสอบข้อมูลที่เป็นอิสระต่อกัน (T-test for Independent Observation) และการบริโภคผักของเด็ก ปฐมวัยก่อนและหลังของกลุ่มทดลองด้วยการวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การการจัดกิจกรรมการเล่านิทานและกิจกรรม การประกอบอาหารที่มีผลต่อความรู้และการบริโภคของ เด็กปฐมวัย มีผลการวิจัยดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยการ เล่านิทาน และกิจกรรมการประกอบอาหารมีคะแนน แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักสูงกว่า กลุ่มควบคุม

จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า คะแนน แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของเด็ก ปฐมวัยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดย คะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับ

การบริโภคผักของเด็กปฐมวัยหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองสูงกว่าหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 8.84$ และ $\bar{X} = 7.12$) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

(N=25)

	กลุ่มตัวอย่าง				t	p
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของ เด็กปฐมวัย	8.84	.80	7.12	1.71	-4.54	.000

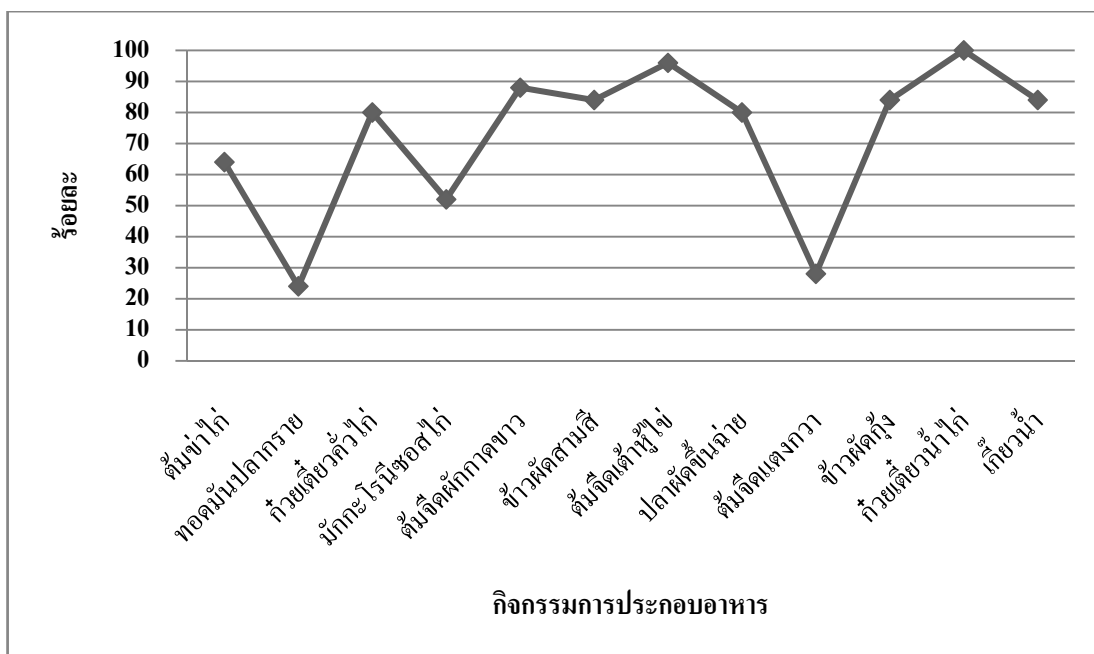
p<.05

การบริโภคของเด็กปฐมวัย

ผลการสังเกตการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยในการจัดกิจกรรมการเล่นทาน และกิจกรรมการประกอบอาหารทั้ง 12 ครั้ง พบว่า เด็กปฐมวัยมีการบริโภคผักหลังการประกอบอาหารสูงสุด เรียงตามลำดับ 3 กิจกรรม คือ ครั้งที่ 11 นิทานเรื่องกินวันละนิด ชีวิตสดใส กิจกรรมประกอบอาหารก๋วยเตี๋ยวน้ำไก่ เพื่อส่งเสริมการบริโภค ผักชี ต้นหอม กระเทียม หัวไชเท้า ในส่วน

กิจกรรมครั้งที่ 7 เรื่องกึ่งกึ่งท้องผูก จัดกิจกรรมประกอบอาหารต้มจืดเต้าหู้ไข่ เพื่อส่งเสริมการบริโภคต้มหอม ผักชี กระเทียมและกิจกรรมครั้งที่ 5 เรื่องผักดีมีประโยชน์

จัดกิจกรรมประกอบอาหารต้มจืดผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เพื่อส่งเสริมการบริโภคต้นหอม ผักชี กระเทียม (ภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 การบริโภคผักหลังการประกอบอาหารของเด็กปฐมวัย

การเปรียบเทียบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ในการบริโภคผักก่อน และหลังการเล่านิทาน และ กิจกรรมการประกอบอาหาร พบว่า เด็กปฐมวัยที่บริโภค ผักเพิ่มขึ้นมากที่สุด คือ พักทอง หัวไชเท้า แดงกวา ต้นหอม และผักชี ส่วนที่ได้บริโภคเพิ่มขึ้นน้อย ที่สุด คือ กระเทียม ขึ้นฉ่าย หอมใหญ่ ถั่วงอกยาว และ มะเขือเทศ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ร้อยละของการบริโภคผักก่อนการทดลองและหลังการทดลองของเด็กปฐมวัย

(N=25)

ลำดับที่	ชนิดของผัก	ก่อนการทดลอง (ร้อยละ)	หลังการทดลอง (ร้อยละ)
1	พักทอง	3 (12.0)	25 (100)
2	หัวไชเท้า	4 (16.0)	25 (100)
2	ต้นหอม	4 (16.0)	25 (100)
2	แดงกวา	4 (16.0)	25 (100)
3	ผักชี	5 (20.0)	25 (100)
4	มะเขือเทศ	6 (24.0)	25 (100)
5	ขึ้นฉ่าย	8 (32.0)	25 (100)
5	หอมใหญ่	7 (28.0)	24 (96.0)
5	ถั่วงอกยาว	6 (24.0)	23 (92.0)
6	กระเทียม	10 (40.0)	25 (100)

ข้อวิจารณ์

ผลการเล่านิทานและกิจกรรมการประกอบอาหารที่มีต่อความรู้และการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย มีประเด็นข้อวิจารณ์ 2 ประเด็น ดังนี้

การเล่านิทานสำหรับเด็กปฐมวัย

ผลการเล่านิทานที่สอดคล้องกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก ประโยชน์ในการบริโภคผักและโทษสำหรับผู้ไม่บริโภคผักทั้ง 12 เรื่องพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยที่นิทานที่เด็กปฐมวัยให้ความสนใจ

มากที่สุด คือ นิทานเรื่องกิ้งกิ้งทองผูก เป็นนิทานที่มีเนื้อหาสอดแทรกคติสอนใจ และนิทานที่เด็กปฐมวัยให้ความสนใจรองลงมา คือ นิทานเรื่องผักที่มีประโยชน์ เป็นนิทานเกี่ยวกับสัตว์ที่สอดแทรกคติสอนใจ ตัวละครเป็นเด็กผู้หญิงมีวัยเดียวกับเด็กปฐมวัย และมีพฤติกรรมที่ไม่ชอบการบริโภคผักทำให้ตัวละครได้รับผลจากการไม่บริโภคผัก เช่น ท้องอืด ท้องผูก ขับถ่ายไม่สะดวก เนื้อเรื่องของนิทานกล่าวถึงโทษของการไม่รับประทานผัก ประโยชน์ของการรับประทานผัก เป็นการเล่านิทานแบบปากเปล่าใช้น้ำเสียงตามอารมณ์ของเนื้อเรื่องซึ่งสอดคล้องกับที่กรมอนามัย (2545) ระบุว่า เด็กอายุ 4-5 ปี มีจินตนาการที่สร้างสรรค์ชอบนิทานที่เข้าใจง่าย ส่งเสริมจินตนาการ และอ้างอิงจากความเป็นจริงอยู่บ้าง เนื้อเรื่องมีความสนุกสนานน่าติดตาม มีการใช้ภาษาที่ง่าย ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ ทรุชชา แดงบุญเรือง (2548) ที่ได้ศึกษาผลของการเล่านิทานที่มีต่อพัฒนาการทางจริยธรรมของเด็กปฐมวัย พบว่า ประเภทนิทานที่เด็กปฐมวัยให้ความสนใจเป็นนิทานจินตนาการเกี่ยวกับเทพนิยาย ตัวละครมีวัยใกล้เคียงกับเด็กและมีการแสดงพฤติกรรมที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ ประวีณา แก้วกลางเมือง (2554) ที่ได้ศึกษาผลของการเล่านิทานพื้นบ้านภาคอีสานที่มีต่อคุณธรรมพื้นฐานของเด็กปฐมวัย จากการศึกษา พบว่า เด็กปฐมวัยชอบนิทานเกี่ยวกับสัตว์ ชอบนิทานที่มีตัวละครเด่นเพียงตัวเดียว โดยชอบตัวละครที่มีพฤติกรรมดีมากกว่าตัวละครที่มีพฤติกรรมไม่ดี ในการเลือกนิทานควรเลือกนิทานที่มีภาษาเหมาะสมกับเด็กปฐมวัย หลังจากการเล่านิทานจบเรื่องควรมีการทบทวนเนื้อหา หรือใช้คำถามกระตุ้นความคิดให้เด็กแก้ไขปัญหา ช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจ และสรุปเรื่องได้ดี และสอดคล้องกับแนวคิดของ กุลยา ดันติผลาชีวะ (2551) ที่กล่าวว่า การเล่านิทานสามารถทำให้เด็กคล้อยตามเนื้อหาได้มี การปฏิบัติสัมพันธทางภาษาจากการได้ฟังได้มีการโต้ตอบ ซึ่งวิธีการเล่านิทานปากเปล่าต้องอาศัยน้ำเสียงของผู้เล่า จังหวะการพูดที่เร้าใจ การเล่านิทานปากเปล่าไม่ควรเล่าเกิน 10 นาที เพราะเด็กจะไม่สนุกสนานกับการนั่งฟังนาน ๆ

การจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร

กิจกรรมการประกอบอาหารของเด็กปฐมวัย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยพิจารณาจากความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม การหยิบจับผัก การล้างทำความสะอาดผัก การบริโภคผัก หลังการประกอบอาหาร การขอผักเพิ่มเติม และการแสดงสีหน้าท่าทางการรับประทานอาหารอย่างมีความสุข จากการสังเกตการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย ทั้ง 12 ครั้ง พบว่า เด็กปฐมวัยสามารถบริโภคผักได้มากขึ้นทุกชนิดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมโดยที่ร้อยละของผักที่เด็กปฐมวัยบริโภคเพิ่มขึ้นมากที่สุด คือ พักทอง หัวไชเท้า ต้นหอม แดงกวา และผักชี

นอกจากนี้ระหว่างการประกอบอาหารเด็กแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมแต่ละกลุ่มมีการแบ่งหน้าที่ เช่น ปอก ล้าง ทุบ ใส่น้ำ ผักชีและต้นหอมช่วยกันปรุงอาหาร เก็บล้างอุปกรณ์ในกลุ่มตนเอง แล้วจึงรับประทานอาหารพร้อมกัน กิจกรรมเช่นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ ออบเชย วงศ์ทอง (2551) ที่ระบุว่า ในการประกอบอาหารควรให้เด็กปฐมวัยมีส่วนร่วมในการล้างผัก การหยิบเครื่องปรุงต่าง ๆ จะทำให้เด็กปฐมวัยมีความภูมิใจที่มีส่วนร่วม และรับประทานอาหารอย่างมาก สอดคล้องกับแนวคิดของ ชญาภัทร์ สุทธิมิตร (2549) ระบุว่าควรดัดแปลงอาหารผักให้เกิดความหลากหลาย เช่น ผักบางชนิดอาจนำไปชุบแป้งทอดหรือแกะสลักผักเป็นรูปสัตว์ต่าง ๆ เพื่อโน้มน้าวจิตใจเด็ก ซึ่งจะช่วยให้เด็กชอบรับประทานหรือใช้วิธีการหั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ แทรกลงไป ในอาหารที่เด็กชอบรับประทาน สอดคล้องกับแนวคิดของ นิตยา ประพฤติกิจ (2539) กล่าวว่า ในการเลือกรายการอาหารสำหรับเด็กควรเลือกตำรับที่มีการทำเพียง 2-3 ขั้นตอน เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติได้อย่างง่าย

สำหรับร้อยละของผักที่เด็กปฐมวัยที่บริโภคผักเพิ่มขึ้นเรียงลำดับจากน้อยที่สุด คือ กระเทียม ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ขึ้นฉ่าย ซึ่งเป็นผักที่อยู่ในรายการอาหาร ข้าว ผักสามสี ข้าวผัดกุ้ง ปลาผัดขึ้นฉ่าย ทอดมันปลากราย มักกะโรนีซอสไก่ทั้งนี้อาจเนื่องจาก ลักษณะของ

ผิวสัมผัสของทอดมันที่เหนียว มีกลิ่นของใบมะกรูด ส่วนกระเทียมและขึ้นฉ่าย เป็นผักที่มีกลิ่น ประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ ออบเซย วงศ์ทอง (2551) ที่ระบุว่า การที่เด็กปฐมวัยไม่รับประทานอาหาร เนื่องจากการจัดอาหารไม่น่ากิน อาหารมีรส สี กลิ่น และเนื้อสัมผัสไม่เป็นที่ถูกใจ มีกลิ่นฉุน รสจัดมากเกินไป เนื้อสัมผัสของอาหารแข็งหรือเหนียวเกินไป ทำให้เด็กกินไม่ได้ การจัดอาหารควรต้องมีลักษณะจูงใจ มีสีสันที่น่ารับประทาน เลือกเครื่องปรุงที่มีสีโดยธรรมชาติ ผักหั่นเป็นท่อนพอเหมาะที่จะเข้าปากและเคี้ยวได้ง่าย อาหารที่ทำปรุงให้มีรสอ่อนและไม่ควรมีเครื่องเทศมาก และสอดคล้องกับแนวคิดของ ชญาภัทร สุทธิมิตร (2549) ที่ระบุว่า การที่เด็กไม่ยอมรับประทานผัก อาจมีสาเหตุมาจากผักบางชนิดมีกลิ่นฉุนเด็กไม่ชอบ มีรสขม รสเผ็ดและขำ การฝึกเด็กให้รับประทานผักควรเลือกผักที่มีสี สดสวยงาม รสอร่อยไม่เหม็น ไม่มีกลิ่นฉุน หรือรสจัด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากผลการวิจัยที่พบว่าการเล่นนิทานและกิจกรรมการประกอบอาหารทำให้เด็กปฐมวัยมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผัก และมีการบริโภคผักที่ดีขึ้นจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องดังนี้

1.1 ผู้ปกครองที่มีปัญหาลูกหลาน ไม่ชอบรับประทานผัก อาจใช้การเล่นนิทานที่มีการสอดแทรกประโยชน์ของผัก และ/หรือ เมื่อประกอบอาหารที่บ้าน อาจให้บุตรหลานมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร โดยอาจให้ช่วยเตรียมส่วนผสมที่ง่าย ๆ เช่น การล้าง การเด็ดช่วยเก็บอุปกรณ์ ฯลฯ

1.2 ครูอนุบาล อาจใช้กิจกรรมการเล่นนิทาน และการประกอบอาหาร เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยบริโภคผัก

2. จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยให้ความสนใจนิทานเกี่ยวกับคติสอนใจและนิทานที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ ดังนั้น นิทานที่ใช้ในการจูงใจให้เด็กรับประทานผัก

ควรเป็นนิทานที่สอดแทรกคติสอนใจ นิทานที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ ซึ่งตัวละครเป็นสัตว์สามารถพูดได้เหมือนมนุษย์ตัวละครควรเป็นเด็กผู้หญิงที่มีวัยใกล้เคียงกับเด็กปฐมวัย เนื้อเรื่องของนิทานสั้นเข้าใจง่ายแต่ต้องเห็นภาพในการกระทำได้อย่างชัดเจน ตัวละครมีพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านลบ เช่น การไม่ชอบบริโภคผัก ร่างกายไม่แข็งแรง เกิดอาการท้องผูก ขาดเรียนเป็นประจำ ต้องไปพบคุณหมอ เป็นต้น และมีการแสดงพฤติกรรมในด้านบวก หลังจากตัวละครมีการบริโภคผัก ซึ่งเนื้อเรื่องของนิทานต้องมีการสอดแทรกประโยชน์ของการรับประทานผัก และโทษของการไม่รับประทานผัก

3. จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า การจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ต้องเลือกรายการอาหารที่มีลักษณะเป็นอาหารประเภทน้ำและควรมีรสชาติอ่อน ขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยาก เช่น เมนูต้มจืดก๋วยเตี๋ยวน้ำ เป็นต้น มีการตัดหั่นแต่งผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อง่ายต่อการบริโภค ควรมีการตัดหั่นแต่งผักเป็นรูปดอกไม้ รูปหัวใจ รูปดาว เพื่อจูงใจการบริโภค ส่วนผักที่มีกลิ่นฉุนควรผสมกับเนื้อสัตว์ให้เป็นเนื้อเดียวกันเพื่อไม่ให้เด็กปฐมวัยสามารถแยกผักออกจากเนื้อสัตว์ได้ และในการเลือกรายการอาหารที่จะมาสอนเด็กปฐมวัยควรเลือกเมนูที่มีขั้นตอนการปฏิบัติเพียงแค่ 2-3 ขั้นตอนเท่านั้น เพื่อให้อยู่ในช่วงความสนใจของเด็กปฐมวัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสำรวจชนิดของอาหารที่เด็กปฐมวัยชอบรับประทานก่อนจึงนำผักไปปรับหรือประยุกต์ให้เข้ากับรายการอาหารนั้น ๆ เพื่อเด็กปฐมวัยจะได้มีความสนใจในการประกอบอาหารและมีการรับประทานอาหารจากผักได้มากยิ่งขึ้นหากเป็นอาหารที่เด็กปฐมวัยไม่ชอบรับประทานอยู่แล้ว การเติมผักในรายการอาหารจะไม่เกิดผลในแง่จูงใจให้เด็กปฐมวัยรับประทานผัก

2. ในการดำเนินกิจกรรมการประกอบอาหารควรมีการจัดเรียงลำดับกิจกรรมการประกอบอาหารโดยเริ่มจากตำรับที่ง่าย ๆ สู่ตำรับที่ยาก หรือมีขั้นตอนที่มากขึ้น

3. ควรมีการจัดสรร หรือแบ่งสถานที่ในการ เล่านิทานและการประกอบอาหารออกจากกัน เพื่อ ป้องกันการเปื้อนเบนความสนใจของเด็กปฐมวัยในขณะที่ เล่านิทาน

4. ควรมีการศึกษาการใช้สื่อการสอนอื่น ๆ นอกเหนือจากเล่านิทานแบบปากเปล่าซึ่งอาจมีผลต่อ การส่งเสริมความรู้และการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย มากยิ่งขึ้น เช่น การ์ตูนสามมิติการ์ตูนแอนิเมชั่น ตัวละครหุ่นมือ ฯลฯ

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมอนามัย. 2545. **หนังสือสำหรับเด็ก**.นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2551. **การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค.

ชญากัณฑ์ สุทธิมิตร. 2549. **อาหารผักสำหรับเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

นิตยา ประพฤติกิจ. 2539. **การพัฒนาเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

ประวีณา แก้วกลางเมือง. 2554. **ผลการเล่านิทาน พื้นบ้านภาคอีสานที่มีต่อการพัฒนาคุณธรรม พื้นฐานของเด็กปฐมวัย**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปิยนันท์ แซ่จิว. 2550. **ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ ประกอบอาหาร**. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2555. **เอกสารการสอนชุดวิชา จิตวิทยาและวิทยาการเรียนรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ผ่องพรรณ ทรัพย์มงคล และ สุภาพ ฉัตรภากรณ์.

2555. **ออกแบบการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภ. 2542. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.

พัทธนันท์ ศรีม่วง. 2549. **โภชนศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

สุนันท์ สินธพานนท์. 2552. **นวัตกรรมการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาคุณภาพของเยาวชน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด 9119 เทคโนโลยีรุ่งเรือง.

หรรษา แดงบุญเรือง. 2548. **ผลของการเล่านิทานที่มีต่อการพัฒนาทางจริยธรรมของเด็กปฐมวัย**.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อบเชย วงศ์ทอง. 2551. **โภชนศาสตร์ครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อรัญญา วงศ์จันทร์. 2554. **การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานประกอบอาหารเกี่ยวกับผัก โรงเรียนวัดชะลอจังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา ปฐมวัยศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

References

- Dangboonrueng, H. 2005. **Effect of Storytelling on Moral Development for Preschool Children**.(Unpublished Master's Thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Department of Health. 2002. **Book for Children**. Nonthaburi. Ministry of Public Health Press.

- Jackman, H.L. 1997. **Early Education Curriculum: A Child's Connection to the Word.** Albany. NY: Delmar.
- Kaewmuangklang, P. 2011. **Effect of Northeast Traditional Storytelling on Virtue Development for Preschool Children.** (Unpublished Master's Thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Pongsopha, P. 1999. **Educational Psychology.** Bangkok. Pattanasuiksa Press.
- Prapruitikij, N.1996. **Preschool Children Development.** Bangkok, Odeon Store Press.
- Rick, P. 2002. **Introduction to Food Science.** United States of America: Delmar Thomson Learning.
- Saejew, P. 2007. **Effect of Cooking Experience toward Vegetable Consumption Preference of Preschool Children.**(Unpublished master's thesis). Srinakharinwirot University, Bangkok. [in Thai]
- Sintapanont, S. 2009. **Innovative Teaching to Improve the Quality of Youth.** (3rd ed). Bangkok. 9119 Technical Printing Press.
- Srimuang, P.2006. **Nutrition.** Bangkok. Suan Dusit Rajabhat University.
- SukhothaiThammathirat Open University. 2012. **Learning and Psychology.** (4th ed). Nonthaburi. Sukhothai Thammathirat Open University Press.
- Suttimitr, C. 2006. **Vegetable for Children.** Bangkok, Odeon Store Press.
- Trimongkongkul, P. & Chatraporn, S. 2012. **Research Design.** (7th ed). Bangkok, Kasetsart University Press.
- Tuntibhalachiwa, K. 2008. **Patterns of Teaching Preschool Children Education.** Bangkok, Mitasamphan Graphics Press.
- Wongchan, A. 2011. **The Study of Preschool Children Vegetable Consuming Behaviors by Using Storytelling on Cooking Vegetables, Watchaloo School, Nontaburi Province.**(Unpublished Master's Thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Wongthong, O. 2008. **Family Nutrition.** (4th ed). Bangkok. Kasetsart University Press.