



ใบสมัครส่งผลงานเข้าร่วมโครงการประกวด LIKE Talk Award (หน่วยงานส่วนกลาง)

1. ชื่อผลงานเล่นแร่แปรพิษคัมภีร์.....
หน่วยงาน....สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ.....

2. ประเภทผลงาน

- () งานวิจัย
- (✓) การจัดการความรู้
- () นวัตกรรม

3. รายชื่อสมาชิก

- 1) ชื่อ-สกุล...นางภัคพีราพร...สุขแก้ว..... ตำแหน่ง...ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่อนามัย..ส..2..
- 2) ชื่อ-สกุล...นางสาวอัญชลี...ซัดเราะมาน..... ตำแหน่ง...ผู้เลี้ยงดูและพัฒนาเด็ก.....
- 3) ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง.....

4. ผู้ประสานงาน.

ชื่อ-สกุล ...นางสุภิญญา...เกียรติพานิชกิจ.....
โทรศัพท์..... มือถือ085-5401048.....
โทรสาร E-mail...winkly_heart@hotmail.com.....

5. โสตทัศนอุปกรณ์ที่ต้องการเพิ่มเติม

- () สื่อภาพเคลื่อนไหวด้วยโปรแกรม Windows Media Player
- (✓) อื่นๆ (ระบุ).. Microsoft PowerPoint.....

6. อุปกรณ์ที่ต้องการใช้เพิ่มเติม

- (✓) โต๊ะสำหรับการนำเสนออุปกรณ์อื่นๆ เช่น โมเดล นวัตกรรม หนังสือ แผ่นพับ ฯลฯ
- () อื่นๆ (ระบุ).....

เปิดรับผลงานตั้งแต่วันที่ – 28 กุมภาพันธ์ 2562

ส่งใบสมัครพร้อมรายละเอียดผลงานมาที่ สำนักคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

โทรสาร. 02 – 590 - 4597 E-Mail : anamai.km@gmail.com โทร : 02-590-4595-96

ผู้ประสานงาน : อัญญาภรณ์ พิบูลย์พล/ ชนกพร แสนสุข

เล่นแร่แปรพิษผัก

นางสาวอัญชลี ชัดระฆะมาน
นางภัคพีรพร สุขแก้ว

ความเป็นมาและความสำคัญ

อาหารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เพราะมีผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย สมอ ระบบประสาทและสติปัญญา รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เด็กปฐมวัยจึงต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ โดยเฉพาะทางด้านอาหารและโภชนาการ เด็กวัยนี้มีความสนใจเรื่องการรับประทานอาหารน้อยลง เนื่องจากมีความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้นและห้วงการเล่นเด็กจึงมีโอกาสดูดสารอาหารได้ ซึ่งการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกโภชนาการที่เหมาะสม ควรให้เด็กรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ อาหารที่ให้โยอาหารเป็นส่วนหนึ่งของพืชที่ร่างกายย่อยไม่ได้ จึงเหลือเป็นกากอยู่ในลำไส้ ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มปริมาณอุจจาระกระตุ้นการขับถ่ายของร่างกายให้สม่ำเสมอ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการที่สารพิษสัมผัสกับผนังลำไส้เป็นเวลานาน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลำไส้โป่งพอง ริดสีดวงทวาร โรคมะเร็งบางชนิด โรคไขมันสูงในเลือดเมื่อเติบโตใหญ่ ผักที่มีประโยชน์สูง ได้แก่ผักที่มีสีเขียวยวสด เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักคะน้า ฯลฯ ผักสีแดง สีเหลือง สีแสด เช่น มะเขือเทศสุก ฟักทอง เป็นต้น ในวันหนึ่งๆ ควรได้รับผักอย่างน้อย 1-2 ชนิด⁽¹⁾

จากการศึกษาแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสูติ จิตแพทย์เด็ก แนะนำ พ่อแม่คนในครอบครัว รวมถึงครู สามารถปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีให้กับเด็กได้ตั้งแต่ยังเล็ก ทั้งในเรื่องของการควบคุมตนเอง การรู้จักยับยั้งชั่งใจ รวมทั้งพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเป็นรากฐานไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อโตขึ้นจะเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็ก สัมพันธภาพพื้นฐานที่มีต่อกันระหว่างพ่อแม่และเด็กจะต้องดีก่อน เกิดจากการทำกิจกรรมร่วมกันจนทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นมั่นคงและปลอดภัยทางใจ พร้อมรับกับระเบียบวินัยในทางกลับกัน หากเด็กขาดสัมพันธภาพพื้นฐานที่ดี และมีแต่กฎระเบียบควบคุม จะทำให้เกิดการต่อต้าน ดังนั้นการปรับให้เด็กวัยนี้เป็นคนอ่อนน้อมง่าย พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องหาจุดสมดุลระหว่างสัมพันธภาพที่ดีและระเบียบวินัย ดังนั้นจึงแนะนำเทคนิคการสื่อสารเชิงบวกเพื่อสร้างกำลังใจให้ลูกเปลี่ยนมาแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมว่า การบังคับจะยิ่งทำให้เด็กต่อต้าน ดังนั้นพ่อแม่เด็กจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก ด้วยการปฏิบัติกับพวกเขาบนพื้นฐานของความมีสติ เห็นอกเห็นใจ เอาใจเขาใส่ใจเรา เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดี ต้องชมทันที การชมจะทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ และสร้างกำลังใจให้เด็กมีแรงจูงใจ⁽²⁾

ศูนย์เด็กเล็ก วัลลภไทยเหนือ รับผิดชอบเด็กปฐมวัย ส่งเสริมการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนพัฒนาการของเด็ก จากการศึกษาข้อมูลเด็กกลุ่ม 3 ช่วงอายุ 2-3 ปี จำนวน 35 ราย หญิง 22 ราย ชาย 13 ราย จากแบบสำรวจการรับประทานอาหารจากผู้ปกครอง ผลการประเมินพบว่าเด็กมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ค่อนข้างน้อย ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นความสำคัญของพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก และได้ศึกษาวิธีการในการสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม จึงได้ออกแบบโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กอายุ 2-3 ปี ศูนย์เด็กเล็กวัลลภไทยเหนือ โดยมีการดำเนินการ ได้แก่ การประสานความร่วมมือจากผู้ปกครองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารตลอดจนการติดตามทวนกลับข้อมูลระหว่างกัน การจัดกิจกรรมการเล่น หุ่นมือ และการแปรรูปทรงอาหารให้มีรูปร่าง น่ารับประทาน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายในเด็กปฐมวัยให้เหมาะสมตามวัย และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

วัตถุประสงค์

1. เด็กปฐมวัยอายุ 2-3 ปี สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผักได้เหมาะสมตามที่ร่างกายต้องการ
2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กมารับประทานผักปริมาณและ ประเภทของผักได้เพิ่มมากขึ้น

รูปแบบงานวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัยในการดูแลพฤติกรรมมารับประทานผัก เด็กปฐมวัยอายุ 2-3 ปี กลุ่ม 3 ในศูนย์เด็กเล็กวัดลลภไทยเหนือ จำนวน 35 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบบันทึกพฤติกรรมมารับประทานผัก และแบบวัดปริมาณการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาได้แก่ จำนวน ร้อยละ ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย ตั้งแต่เดือนมกราคม – กุมภาพันธ์ 2562

กระบวนการดำเนินการวิจัย

1. กิจกรรมประสานความร่วมมือจากผู้ปกครองในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก
 - สมุดบันทึกการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ ผู้ปกครองลงบันทึกรายการอาหารที่เด็กรับประทาน เข้า-เย็น เพื่อประเมินการรับประทานผักในแต่ละมื้อและครูบันทึกรายการอาหารที่เด็กรับประทานมื้อกลางวันให้ผู้ปกครองได้ทราบทุกวัน
2. กิจกรรมการเล่านิทาน หุ่นมือ ที่มีเนื้อหาแสดงให้เห็นประโยชน์ของการทานผักและโทษของการไม่รับประทานผัก
 - ใช้นิทานในการชี้ชวนให้เด็กรับประทานผัก เด็กๆ ได้รู้ถึงประโยชน์ของการรับประทานผัก ทำให้เด็กๆ รับประทานผักได้มากขึ้น
 - โทษจะทำให้ท้องผูก หรือทำให้ป่วยได้ง่าย(มีปัญหาทางระบบขับถ่ายทำงานไม่เป็นปกติและไม่มีภูมิคุ้มกันโรค)
3. กิจกรรมการแปรรูปทรงอาหารให้มีรูปร่างน่ารับประทาน
 - ได้ใช้แม่พิมพ์สำหรับตัดผักใช้เป็นรูปร่างต่างๆมาใช้ในการทำอาหารให้เด็กได้รับประทาน เมื่อครูชี้ชวนให้เห็นในรูปร่างที่น่ารักแตกต่างกันไป ทำให้เด็กรับประทานผักขึ้นที่ติดด้วยแม่พิมพ์มากขึ้นในมื้ออาหารนั้นๆ โดยมีการจดบันทึก รายบุคคล ทุกวัน
4. ครูที่เลี้ยงสังเกต และบันทึกพฤติกรรมมารับประทานผักของเด็กปฐมวัยอายุ 2-3 ปี ในศูนย์เด็กเล็กวัดลลภไทยเหนือ ในมื้อกลางวันทุกวันจันทร์ – วันศุกร์ แบ่งเป็น 5 เรื่อง ได้แก่ 1) การรับประทานผัก 2) การขอ..... 3) การแสดงท่าทาง 4) การกินผักในมื้อกลางวัน 5) ขอให้มีผักในเมนูอาหาร และใช้แบบวัดปริมาณการรับประทานผัก ซึ่งมีการบันทึกปริมาณการรับประทานผักเป็นข้อนิ้ว คู่กันไปด้วย

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมมารับประทานผักของเด็ก และได้ศึกษาวิธีการในการสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม จึงได้ออกแบบโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผักในเด็กอายุ 2-3 ปี ศูนย์เด็กเล็กวัดลลภไทยเหนือ โดยมีการดำเนินการ ได้แก่ การประสานความร่วมมือจากผู้ปกครองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผักตลอดจนการติดตามทวนกลับข้อมูลระหว่างกัน การจัดกิจกรรมการเล่านิทาน หุ่นมือ และการแปรรูปทรงอาหารให้มีรูปร่าง น่ารับประทาน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายในเด็กปฐมวัยให้เหมาะสมตามวัย และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง พบว่า

ผักที่ลูกเคยรับประทานของเด็กปฐมวัย และชอบทาน คือ แครอทคิดเป็นร้อยละ 62.9 และ ร้อยละ 51.4 ส่วนผักที่ลูกไม่ชอบรับประทาน คือ ผักกาดเขียวจำนวนมากที่สุดร้อยละ 22.9

จากการศึกษาหลังจัดโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผัก ได้แก่ การเล่านิทาน การใช้หุ่นมือ การแปรรูปผักให้น่ารับประทานพบว่า

พฤติกรรมกำรรับประทหนผ้ก ของเด็กปฐมวัย มีการแสดงพฤติกรรมด้วยตนเองรวม ทั้ง 4 สัปดาห์ร้อยละ 54. รงลงมแสดงพฤติกรรมโดยมีผู้แนะนนำ ร้อยละ 30.6 และไม่แสดงพฤติกรรมร้อยละ 14.6

พฤติกรรมกำรขอเติมผ้ก ของเด็กปฐมวัย ไม่มีการแสดงพฤติกรรมรวม ทั้ง 4 สัปดาห์ร้อยละ 38.9 รงลงมแสดงพฤติกรรมโดยมีผู้แนะนนำ ร้อยละ 38.1และแสดงพฤติกรรมด้วยตนเอง ร้อยละ 23.0

พฤติกรรมกำรแสดงททำทง ของเด็กปฐมวัย มีการแสดงพฤติกรรมด้วยตนเองรวม ทั้ง 4 สัปดาห์ร้อยละ 49.7 รงลงมแสดงพฤติกรรมโดยมีผู้แนะนนำ ร้อยละ 46.7และไม่แสดงพฤติกรรมร้อยละ 3

พฤติกรรมกำรกินผ้กในมือกล่งวัน ของเด็กปฐมวัย แสดงพฤติกรรมโดยมีผู้แนะนนำ ทั้ง 4 สัปดาห์ร้อยละ 49.1 รงลงมแสดงพฤติกรรมด้วยตนเองร้อยละ 47.3 และไม่แสดงพฤติกรรมร้อยละ 3.6

พฤติกรรมกำรขอให้มีผ้กในเมนูอหกร ของเด็กปฐมวัย มีการแสดงพฤติกรรมด้วยตนเอง และแสดงพฤติกรรมโดยมีผู้แนะนนำรวม ทั้ง 4 สัปดาห์เทกกันร้อยละ 45.6 และไม่แสดงพฤติกรรมร้อยละ 8.9

จกการศึกษหลังจัดโปรแกรมกำรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกำรรับประทหนผ้ก ได้แก่ การเล่นิทน การใช้หุนมือ การแปรรูปผ้กให้นำรับประทหนพบว สัปดาห์ที่1 และ 2 ค่ำเฉลี่ยรวมปริมาณกำรรับประทหนผ้กของเด็กร้อยละ 2.2, สัปดาห์ที่3 ค่ำเฉลี่ยรวมปริมาณกำรรับประทหนผ้กของเด็กร้อยละ 2.7 สัปดาห์ที่4 ค่ำเฉลี่ยรวมปริมาณกำรรับประทหนผ้กของเด็กร้อยละ 2.8 และค่ำเฉลี่ยรวมปริมาณกำรรับประทหนผ้กของเด็กทั้ง 4 สัปดาห์ร้อยละ 2.5

ปัจจัยควมสำร็จ

1. ได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองของเด็กเป็นอย่งดี
2. ได้เรียนรู้การกำรศึกษอย่งเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การพัฒนตนเองในกำรทงนต่อไป

ผลที่ควดว่ำจะได้รับ

2. เด็กเล็ก อย่ง1-2ปี ในศูนย์เด็กเล็กวัลลภไทยเหนือ นอนหลับงยและยวณนอย่งขึ้น ส่งผลให้เด็กมีอรรณดี สดใส และมีพัฒนการที่ดีสมวัย

ข้อเสนอแนะในกำรกำรศึกษครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษในเด็กปฐมวัยอย่ง 2-3 ปี ในสถบ้นพัฒนอณมัยแห่งชติทุกหอง

ประโยชน์ที่ควดว่ำจะได้รับ

1. เด็กปฐมวัยช่วงอย่ง2-3 ปี มีพัฒนการทงนด้านร่งกยเหมะสมตมวัย และมีสุขภพร่งกยที่แข็งแรง
2. เด็กได้เรียนรู้ในวิธีกำรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกำรรับประทหนผ้ก
3. การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่งผู้ปกครอง ครูพี่เลี้ยง และศูนย์เด็กเล็กวัลลภไทยเหนือ

เอกสารอ่ำงอิง

1. ชุติสรภ พัทธ์ข่งชวติ. 2559. อหกรสำรหรับเด็กปฐมวัย. แหล่งที่มา : <http://www.edtechcreation.com/th/articles/21458>. 12 ธ.ค. 2561
2. แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสุติ.2561 นักจิตวิทยาดนเด็ก เนพะอแม่ และคนใกล้ชิด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองก่อนเพื่อเป็นแบบอย่งให้เด็กในช่วงปฐมวัย ที่จะเติบโตขึ้นไปเป็นเด็กมีสุขภพดี ทั้งทงร่งกย อรรณ สติปัญญา และพัฒนการทงนด้านสังคม. แหล่งที่มา : <https://voicetv.co.th/read/rJCEiHLPX>. 12 ธ.ค. 2561