

การพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม ส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน

สุกัญญา ขารสินธุ์^a, บุษบา โสภา^{**}, กฤษกันทร สุวรรณพันธุ์^{***}, สายฝน จันทร์หอม^{****}

บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสาเหตุการไม่ชอบบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน 2) พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน และ 3) ประเมินประสิทธิผลโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มตัวอย่างคือเด็กวัยก่อนเรียน ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กชุมชนดอนหัน อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 30 คน การดำเนินการมี 3 ขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ 1) โปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน ประกอบด้วย นิทาน เรื่อง “ช่วยด้วยแมงมวดยไม่ชอบกินผัก” เกมสวนผักหรรษา และจดหมายถึงผู้ดูแล ซึ่งมีอัตราส่วนความตรงของเนื้อหา เท่ากับ 0.99 และ 2) แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคผัก มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติทดสอบ Paired t-test

ผลวิจัยพบว่า 1) สาเหตุหลักของการไม่ชอบบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน เกิดได้ทั้งจากรสชาติและเนื้อสัมผัสของผัก ประสบการณ์และความกลัวของเด็ก พฤติกรรมการบริโภคผัก และการจัดเตรียมอาหารของผู้ดูแล 2) คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียนของครูผู้ดูแลอยู่ในระดับมากที่สุด (\bar{X} =4.53, SD=0.75) และ 3) หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผักสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ (p-value<0.01, Mean difference 3.63, 95%CI 2.77 to 4.49)

สรุป โปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียนมีประสิทธิผลที่ดีในการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผัก ควรนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นต่อไป

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผัก; พฤติกรรมการบริโภคผัก; เด็กวัยก่อนเรียน

^a อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี

^{**} อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

^{***} ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

^{****} หัวหน้าสถานศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กชุมชนดอนหัน กองการศึกษา เทศบาลตำบลหนองบัว จังหวัดอุดรธานี

Corresponding author: สุกัญญา ขารสินธุ์ Email: Sukanya@rtu.ac.th

รับบทความ: 11 ก.ย. 68; รับบทความแก้ไข: 18 ก.ย. 68; ตอรับตีพิมพ์: 18 ก.ย. 68; ตีพิมพ์ออนไลน์: 19 ต.ค. 68

Development and Evaluation of a Vegetable Consumption Promotion Program in Preschool Children

Sukanya Kansin^{*a}, Busaba Sopha^{**},
Kritkantorn Suwannaphant^{***}, Saifon Janhom^{****}

Abstract

This research and development aimed to 1) study causes of vegetable consumption aversion, 2) develop a program to promote vegetable consumption, and 3) evaluate the effectiveness of the program to promote vegetable consumption in preschool children. Samples were 30 preschool children at Don Han Community Child Development Center, Mueang District, Udon Thani. The process involved three steps. Five experts reviewed the research tools which included: 1) a program to promote vegetable consumption in preschool children, consisting of a story titled "Help! Mangmuay do not like to eat vegetables," a fun vegetable garden game, and letters to caregivers, containing content validity ratio of 0.99 and 2) a vegetable consumption behavior assessment form with IOC of 0.67-1.00. Data analyses were done using frequencies, percentages, means, standard deviations, and paired t-test.

The results showed that 1) the main causes of vegetable aversion were from its tastes and textures, children's experiences and fears, and the caregiver's vegetable consumption behaviors and food preparation; 2) teachers' satisfaction with the program was at the highest level (\bar{x} =4.53, SD=0.75); and 3) after attending the program, children's average vegetable consumption behavior scores were significantly higher than before the program (p-value<0.01, Mean difference 3.63, 95% CI 2.77 to 4.49).

In conclusion, the program was effective in promoting vegetable consumption behaviors for preschool children and should be replicated in other areas.

Keywords: Vegetable consumption promotion program; Vegetable consumption behavior; Preschool children

* Instructor, Faculty of Nursing, Ratchathani University, Udon Thani Campus

** Instructor, Faculty of Nursing, Udon Thani Rajabhat University

*** Assistant Professor, Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen

**** Head, Don Han Child Development Center, Division of Education, Office of Nong Bua Subdistrict Municipality, Udon Thani

Corresponding author: Sukanya Kansin Email: Sukanya@rtu.ac.th

Received: Sep. 8, 25; Revised: Sep. 18, 25; Accepted: Sep. 18, 25; Published Online: Oct. 19, 25

บทนำ

เด็กวัยก่อนเรียน (อายุ 3-5 ปี) เป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง การให้การเลี้ยงดู การกระตุ้นส่งเสริมในด้านต่าง ๆ และการดูแลโภชนาการที่เหมาะสมจะส่งผลกระทบต่อศักยภาพของเด็ก และผลลัพธ์ด้านสุขภาพตลอดชีวิต ถือเป็นการลงทุนในทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและสร้างรากฐานที่แข็งแรงให้แก่ประเทศชาติในระยะยาว ช่วงวัยนี้เป็น “หน้าต่างโอกาส” เป็นช่วงเวลาสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางร่างกาย สมอง และพฤติกรรมการเรียนรู้ ซึ่งต้องอาศัยโภชนาการที่เหมาะสมเพื่อสนับสนุนการพัฒนาด้านศักยภาพ^(1,2) โดยเฉพาะการบริโภคผักซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่จำเป็นต่อระบบภูมิคุ้มกัน การทำงานของระบบขับถ่าย และการป้องกันโรคเรื้อรังในระยะยาว การบริโภคผักในปริมาณที่เพียงพอจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ และมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก

การสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารในเด็กวัยก่อนเรียนในหลายประเทศพบว่า เด็กส่วนใหญ่มีการบริโภคผักไม่เป็นที่ไปตามคำแนะนำทางโภชนาการที่กำหนด^(3,4) และงานวิจัยพบว่าเด็กวัยก่อนเรียนในประเทศไทยมีแนวโน้มบริโภคผักต่ำกว่าคำแนะนำทางโภชนาการ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่อาศัยในเขตเมืองหรือมีพฤติกรรมเลือกกิน ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะโภชนาการไม่สมดุล เช่น การขาดวิตามิน ธาตุเหล็ก และใยอาหาร ส่งผลต่อการเจริญเติบโต การเรียนรู้ และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของเด็ก⁽⁵⁾ นอกจากนี้การบริโภคผักยังมีบทบาทสำคัญในการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน เช่น โรคอ้วนในเด็ก และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในวัยผู้ใหญ่^(6,7) โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่บริโภคอาหารแปรรูปหรือขนมหวานมากเกินไปจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ไม่ว่าจะเป็นการเข้าถึงอาหารของเด็ก ความรู้สึกไม่คุ้นเคยกับรสชาติและเนื้อสัมผัสของผัก การไม่ยอมรับรสตามธรรมชาติ การมีแบบอย่างการบริโภคจากผู้ดูแล และสภาพแวดล้อมทางอาหารที่เอื้อต่อการเข้าถึงอาหารที่มีรสชาติหวานหรือเค็มมากกว่า การเตรียมอาหารของผู้ดูแล^(6,8) และระดับการศึกษาของผู้ดูแล⁽⁹⁾ จากความท้าทายเหล่านี้ การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักที่ออกแบบมาเฉพาะสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการสร้างและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร เนื่องจากเด็กมีความยืดหยุ่นสูงในการเรียนรู้และปรับตัว และยังใช้เวลาส่วนใหญ่ในสถานศึกษาปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือโรงเรียนอนุบาล ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการดำเนินโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักอย่างเป็นระบบ⁽¹⁰⁾ ซึ่งที่ผ่านมาพบว่ามีกรนำกลยุทธ์ต่าง ๆ มาใช้ในการส่งเสริมการบริโภคผักหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้หลักการการเปิดรับซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นการให้เด็กได้ลิ้มชิมรสผักชนิดเดิม อย่างสม่ำเสมอ โดยไม่บังคับ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและเพิ่มการยอมรับ^(11,12) การใช้เทคนิคการเรียนรู้ผ่านการมีส่วนร่วมของพ่อแม่และครูในการเป็นแบบอย่าง และการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนทางการกิน^(13,14) การให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผักผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเล่นเกม การใช้สื่อดิจิทัล หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม⁽¹⁵⁾ การให้เด็กได้มีประสบการณ์ตรงกับผักผ่านการปลูก การดูแล การเก็บเกี่ยว และการประกอบอาหาร กิจกรรมเหล่านี้ช่วยกระตุ้นความสนใจและเพิ่มความเต็มใจที่จะลองผักใหม่ ๆ⁽¹¹⁾ การปรับเมนูอาหาร การจัดวางผัก

ในตำแหน่งที่เด็กเห็นง่าย การสร้างบรรยากาศมีอาหารที่เอื้อต่อการลองผักใหม่ และการกำหนดนโยบายระดับสถานศึกษาที่ส่งเสริมการบริโภคผัก⁽¹⁶⁾ การให้ความรู้และฝึกทักษะแก่ผู้ปกครองเพื่อสนับสนุนการบริโภคผักที่บ้าน การศึกษาในประเทศไทยหลายชิ้นแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อความสำเร็จของโปรแกรม^(13,14) แม้ว่าการศึกษาที่ผ่านมาพบค้นพบวิธีการหรือกลยุทธ์ที่หลากหลายในการปรับพฤติกรรมด้านการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียนเพื่อวางรากฐานสุขภาพที่ดีและพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ยั่งยืนในอนาคต แต่การนำรูปแบบดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ยังทำแบบแยกส่วนขาดการบูรณาการการมีส่วนร่วมทั้งพ่อแม่ และครูผู้ดูแลอย่างเป็นระบบ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ที่ผสมผสานกิจกรรมสำหรับเด็ก การให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง และการมีส่วนร่วมของครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ซึ่งผลลัพธ์จากงานวิจัยนี้จะเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพเด็ก การออกแบบนโยบาย และแนวปฏิบัติในการส่งเสริมภาวะโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียนอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาสาเหตุการไม่ชอบบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน
2. พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน
3. ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน ระหว่างก่อนทดลอง

กับหลังทดลอง

สมมติฐานของการวิจัย

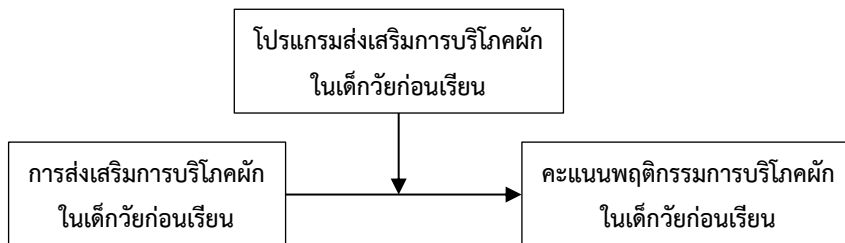
กลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน มีคะแนนพฤติกรรมบริโภคผักเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

กรอบแนวคิดการวิจัย

เด็กในวัยก่อนเรียนต้องการสารอาหารที่ครบถ้วนเพื่อการเจริญเติบโตที่เหมาะสม การบริโภคผักช่วยให้เด็กได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และไฟเบอร์ที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งผักช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียนสามารถช่วยเพิ่มความรู้ สร้างทัศนคติที่ดี และนำไปสู่พฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่ดีในการสร้างนิสัยการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในอนาคต^(5,17)

การทำวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิด KAP⁽¹⁸⁾ ซึ่งเป็นแนวคิดที่ไม่ได้เกิดจากบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะใช้ในการศึกษาพฤติกรรมของบุคคลหรือชุมชน โดยการเชื่อมโยงระหว่างความรู้ (Knowledge) ทัศนคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice) ใช้กันอย่างแพร่หลายในการศึกษาด้านสาธารณสุขและสุขศึกษา⁽¹⁷⁾ โดยเฉพาะการสำรวจด้านการวางแผนครอบครัวและโรคติดต่อที่องค์การอนามัยโลก (WHO) และองค์การยูนิเซฟ (UNICEF) สนับสนุนให้ใช้เป็นเครื่องมือมาตรฐาน⁽¹⁸⁾ เพื่อทำความเข้าใจและปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพ โดยการสร้างความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของการบริโภคผักจะช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อผักและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม มีการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของผักช่วยให้เด็กมีความเข้าใจในประโยชน์ของการบริโภคผักมากขึ้น ให้ความรู้ผ่านกิจกรรมการเล่นิทานเรื่อง “ช่วยด้วย

แมงมวดยไม่ชอบกินผัก” การเล่นเกมสวนผักหรรษา ซึ่งเกมประกอบด้วยการเล่นปลูกผัก และทำการประกอบอาหาร และการส่งจดหมายถึงผู้ดูแลเพื่อขอความร่วมมือในการเป็นแบบอย่างในการบริโภคผัก การจัดเตรียมอาหารที่มีผัก และการกระตุ้นให้เด็กบริโภคผักด้วยการให้กำลังใจและชมเชยเมื่อเด็กบริโภคผัก ซึ่งเมื่อเด็กได้รับข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของผักและมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สนุกสนาน จะส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อผัก มองเห็นว่าการบริโภคผักเป็นสิ่งที่ดีและสนุก ซึ่งช่วยกระตุ้นให้เด็กมีความต้องการบริโภคผักมากขึ้น เมื่อเด็กมีความรู้และทัศนคติที่ดีแล้ว จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคผักที่เพิ่มขึ้น โดยเด็กจะบริโภคผักมากขึ้น



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and development: R&D) ดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสาเหตุการไม่ชอบบริโภคผักของเด็กจากการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งพบว่าเกิดได้ทั้งจากความรู้สึกรสชาติและเนื้อสัมผัสของผัก ประสิทธิภาพและความกลัวของเด็ก พฤติกรรมการบริโภคผักและการเป็นแบบอย่างการบริโภคของผู้ดูแล การจัดเตรียมอาหารของผู้ดูแล^(6,8) รวมถึงระดับการศึกษาของผู้ดูแล⁽⁹⁾

ขั้นตอน 2 พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน ประกอบด้วย 1) นิทานเรื่อง “ช่วยด้วยแมงมวดยไม่ชอบกินผัก” 2) เกมสวนผักหรรษา และ 3) จดหมายถึงผู้ดูแล โดยมีขั้นตอนการพัฒนาดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาของโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน ทั้งจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ออกแบบสื่อ

2.1 สื่อนิทาน “ช่วยด้วยแมงมวดยไม่ชอบกินผัก” (“Help! Mangmuay do not like to eat vegetables”) เนื้อหาประกอบด้วย บทนำ วัตถุประสงค์ และเนื้อหานิทาน ซึ่งเนื้อหาหลักประกอบด้วย

- 1) คุณค่าทางโภชนาการของผัก
- 2) ผลกระทบจากการไม่บริโภคผัก
- 3) ชนิดและประโยชน์ของผัก

- 4) วิธีการปลูกผัก
- 5) วิธีการประกอบอาหารง่าย ๆ สำหรับเด็ก

2.2 เกมสวนผักหรรษา ประกอบด้วยการเล่นปลูกผัก และทำการประกอบอาหาร โดยผักและอุปกรณ์ทุกอย่างในเกมเป็นของเล่นจำลอง โดยก่อนทดลองเล่นเกมผู้วิจัยเป็นผู้อธิบายกฎกติกา และสาธิตขั้นตอนการเล่นเกมให้คุณครูผู้ดูแล และเด็กฟังจนเข้าใจ โดยเกมมีขั้นตอนการเล่นดังนี้

- 1) ด้านที่ 1 เด็กสุ่มโจทย์รายการอาหาร ซึ่งมี 3 รายการ ได้แก่ แกงจืด ผัดผักรวมมิตร และ ผัดผักทองใส่ไข่
- 2) ด้านที่ 2 เด็กเลือกต้นกล้าของผักจากรายการอาหารที่สุ่มได้ มาปลูกในแปลงผักจำลอง
- 3) ด้านที่ 3 เด็กรดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย ให้กับผักในแปลง
- 4) ด้านที่ 4 เด็กเก็บเกี่ยวผักไปประกอบอาหารตามรายการที่สุ่มได้
- 5) ด้านที่ 5 เด็กเตรียมประกอบอาหารเพื่อรับประทาน
- 6) คุณครูผู้ดูแลมอบรางวัลเมื่อเด็กทำภารกิจสำเร็จครบทุกด้าน

2.3 จัดหมายถึงผู้ดูแลเพื่อขอความร่วมมือในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักในเด็ก จัดส่งไปกับกระเป๋าดูแล และแจ้งผู้ปกครองตอนมารับเด็กกลับบ้าน จัดส่งทุกศุกร์ รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง โดยเนื้อหาจดหมายประกอบด้วย

- 1) การแนะนำตัว และวัตถุประสงค์ของจดหมาย
- 2) การกล่าวถึงความสำคัญของการบริโภคผักอย่างสันกระบะขับ
- 3) ขอความร่วมมือให้ผู้ดูแลช่วยสนับสนุนการบริโภคผักในเด็กทุกมื้ออาหาร โดยแนะนำแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักในเด็กที่ผู้ดูแลสามารถทำได้ ได้แก่ จัดเตรียมผักในมื้ออาหารประจำวัน การเป็นแบบอย่างในการบริโภคผัก การกระตุ้นให้เด็กบริโภคผักผ่านกิจกรรมต่างๆ การให้กำลังใจและชมเชยเมื่อเด็กบริโภคผัก
- 4) ขอบคุณผู้ดูแลสำหรับความร่วมมือ และเปิดช่องทางให้ติดต่อได้เพิ่มเติม

3. ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลเด็ก 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลชุมชน 1 ท่าน คุณครูปฐมวัย 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ 1 ท่าน โดยมีข้อเสนอแนะให้เพิ่มขนาดและความคงทนแข็งแรงของสวนผักจำลอง

4. ปรับปรุงขนาดและความคงทนแข็งแรงของสวนผักจำลอง ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำโปรแกรมไปทดลองใช้ กับกลุ่มเด็กวัยก่อนเรียน อายุ 3-5 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นคนละกลุ่มกับคนที่เข้าร่วมโปรแกรมจริง

5. ประเมินความพึงพอใจจากการใช้โปรแกรมของคุณครูผู้ดูแล พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.53$, $SD=0.75$) แต่มีข้อเสนอแนะให้เพิ่มความแข็งแรงของผักจำลอง

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ เด็กวัยก่อนเรียน จำนวน 135 คน ที่ศึกษา ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กคอนหัน สังกัดกองการศึกษา เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กวัยก่อนเรียนอายุตั้งแต่ 3-5 ปี ที่ศึกษาที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กคอนหัน อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ที่ผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 30 คน จากห้องเรียนที่ 3, 4, 5 และ 6 ซึ่งมีคุณสมบัติดังนี้ 1) ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน หรือการใช้สายตา และ 2) มีความเต็มใจและยินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัย

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง กำหนดอำนาจการทดสอบ (Power of test) 0.9 ระดับนัยสำคัญ 0.05 ใช้สูตรคำนวณของ Rosner⁽¹⁹⁾ วิธีการคำนวณใช้โปรแกรมสำเร็จรูปจาก แอปพลิเคชัน n4 Studies คำนวณค่าขนาดอิทธิพลจากงานวิจัยที่ผ่านมาของ Wiriyasirikul⁽¹³⁾ ซึ่งได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ประเทศไทย โดยใช้ค่าความต่างเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก ($\bar{X}=1.61$, $SD=2.00$) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 17 คน ซึ่งวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จึงเพียงพอต่อการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียนที่พัฒนาโดยผู้วิจัย ผ่านตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาค่าอัตราส่วนความตรงของเนื้อหา (Content validity ratio: CVR) เท่ากับ 0.99 โดยมีข้อเสนอแนะให้เพิ่มขนาดและความคงทนแข็งแรงของสวนผักจำลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียนผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน พิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.67-1.00 ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมการบริโภคผักดังนี้ 3 คะแนน หมายถึง เด็กปฏิบัติทุกครั้ง 2 คะแนน หมายถึง เด็กปฏิบัติบางครั้ง และ 1 คะแนน หมายถึง เด็กไม่เคยปฏิบัติ และมีเกณฑ์การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยโดยรวมตามระดับพฤติกรรมการบริโภคผักรายข้อ และโดยรวมของ พิไลวรรณ จันทรังษี⁽²⁰⁾ ดังนี้

การแปลผลคะแนนรายด้าน

2.32-3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก

1.81-2.31 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี

1.00-1.80 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้

การแปลผลคะแนนรวมเฉลี่ย

22.00-30.00 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก

19.00-21.00 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี

1.00-18 .00 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้

การทดลองโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียน

ใช้ระยะเวลาดำเนินการทั้งหมด 6 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่ 1 ประเมินสังเกตพฤติกรรมการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมในมื้ออาหารกลางวัน โดยใช้แบบประเมิน ซึ่งดำเนินการโดยครูผู้ดูแล สัปดาห์ที่ 2-5 ทุกวันจันทร์ และวันพุธ ในห้องเรียนที่ 3, 4, 5 และ 6 เด็กฟังนิทานเรื่อง “ช่วยด้วยแมงมวดยไม่ชอบกินผัก” ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ส่วนวันศุกร์เด็กเล่นเกมสวนผักหรรษา ใช้เวลาประมาณ 20 นาที ซึ่งทั้ง 2 กิจกรรมดำเนินการโดยครูผู้ดูแลประจำห้อง ที่ผู้วิจัยได้อธิบายและสาธิตการทำกิจกรรมจนเกิดความเข้าใจแล้ว และมีจดหมายขอความร่วมมือไปยังผู้ปกครองในวันศุกร์ และในสัปดาห์ที่ 6 เป็นการประเมินสังเกตพฤติกรรมการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรมในมื้ออาหารกลางวัน โดยครูผู้ดูแลประจำห้อง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของเด็กวัยก่อนเรียนและผู้ดูแล ข้อมูลเชิงกลุ่มวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ส่วนข้อมูลต่อเนื่องวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด
2. ข้อมูลระดับพฤติกรรมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียนวิเคราะห์โดยวิธีหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียนของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สถิติทดสอบ Paired t-test

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี รหัส IRB RTU UD: 01-1-2566 ก่อนทำการวิจัยผู้วิจัยได้แนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ บอกวิธีการในการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียนวิธีการเก็บข้อมูล และประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้แก่ผู้ปกครอง และครูผู้ดูแล ขอความปรารถนาดีจากเด็ก และความยินยอมจากผู้ปกครอง ซึ่งสามารถตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้โดยจะไม่มีผลกระทบกับการเรียน หากตอบรับให้ผู้ปกครองลงนามยินยอมโดยไม่มีการบังคับ ข้อมูลทุกอย่างเก็บเป็นความลับ และนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเท่านั้น รวมทั้งมีการใช้รหัสแทนชื่อ-นามสกุลจริงของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยนำเสนอในภาพรวม อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างสามารถแจ้งขอออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาก่อนที่การวิจัยจะสิ้นสุดลงโดยไม่ต้องแจ้งเหตุให้ทราบ

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของเด็กวัยก่อนเรียน

ผลการวิจัย พบว่า จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน เกินครึ่งเป็นเด็กเพศหญิง (ร้อยละ 60.00) เพศชาย ร้อยละ 40.00 มีอายุสูงสุด 5 ปี อายุต่ำสุด 3 ปี และอายุเฉลี่ย 4.22 ปี เกือบทั้งหมดไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 93.30) ผู้เลี้ยงดูเกินครึ่งเป็นบิดามารดา (ร้อยละ 66.67) รองลงมาเป็น ปู่ ย่า ตา ยาย (ร้อยละ 20.00) และ ลุง ป้า น้า อา (ร้อยละ 13.33) อายุสูงสุดของผู้เลี้ยงดู 68 ปี ต่ำสุด 18 ปี อายุเฉลี่ย 37.46 ปี สถานภาพสมรส คู่ มากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 60.00) รองลงมาเป็น หม้าย หย่า แยก (ร้อยละ

26.67) และโสด (ร้อยละ 13.33) ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มัธยมต้น (ร้อยละ 53.30) รองลงมาเป็น มัธยมปลาย/ปวช./ปวส. (ร้อยละ 26.70) อาชีพส่วนใหญ่รับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 46.70) รายได้ส่วนใหญ่ 3,001-5,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 46.70) จำนวนสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่ 3-5 คน (ร้อยละ 60.00) ผู้เลี้ยงดูส่วนใหญ่ชอบบริโภคผัก (ร้อยละ 80.00) และเกินครึ่งปลูกผักสำหรับบริโภคในครัวเรือน (ร้อยละ 60.00) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปในเด็กวัยก่อนเรียนและผู้ดูแล (n=30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เด็กวัยก่อนเรียน		
เพศ		
ชาย	18	60.00
หญิง	12	40.00
อายุ		
Max=5 ปี, Min=3 ปี, \bar{X} =4.22 ปี	30	100.00
โรคประจำตัว		
ไม่มี	28	93.30
มี	2	6.70
ผู้ดูแล		
บทบาทการดูแล		
ปู่ ย่า ตา ยาย	6	20.00
บิดา มารดา	20	66.70
ลุง ป้า น้า อา	4	13.30
อายุ		
Max=68 ปี, Min=18 ปี, \bar{X} =37.46 ปี	30	100.00
โรคประจำตัว		
ไม่มี	25	83.30
มี	5	16.70
สถานสมรส		
คู่	18	60.00
หม้าย หย่า แยก	8	26.70
โสด	4	13.30
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรีขึ้นไป	4	13.30
มัธยมปลาย/ปวช./ปวส.	8	26.70
มัธยมต้น	16	53.30
ประถมศึกษา	2	6.70

ตารางที่ 1 (ต่อ) จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปในเด็กวัยก่อนเรียนและผู้ดูแล (n=30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ		
รับราชการ	2	6.70
พนักงานเอกชน	1	3.30
ค้าขาย	10	33.30
รับจ้างทั่วไป	14	46.70
แม่บ้าน	3	10.00
รายได้ต่อเดือน (บาท)		
ต่ำกว่า 3,000	1	3.30
3,001-5,000	14	46.70
5,001-10,000	12	40.00
สูงกว่า 10,000	13	43.30
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
6 คนขึ้นไป	11	36.70
3-5 คน	18	60.00
น้อยกว่า 3 คน	1	3.30
ชอบบริโภคผัก		
ชอบ	24	80.00
ไม่ชอบ	6	20.00
ปลูกผักสำหรับบริโภคในครัวเรือน		
ปลูก	20	66.70
ไม่ปลูก	10	33.30

2. พฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กวัยก่อนเรียน

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียนก่อนเข้าร่วมโปรแกรมโดยรวมมีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ ค่าเฉลี่ย 17.63 (SD=4.86) หลังเข้าร่วมโปรแกรมค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 21.27 (SD=3.61) อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า พฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กวัยก่อนเรียนก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเด็กมีพฤติกรรมบริโภคผักเป็นบางส่วน และบริโภคผักทุกชนิด มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 2.03 อยู่ในระดับดี ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือการขอเติมผักในมื้ออาหาร ค่าเฉลี่ย 1.33 อยู่ในระดับพอใช้ หลังเข้าร่วมโปรแกรมเด็กมีพฤติกรรมเลือกบริโภคผักเป็นบางส่วนมี ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 2.47 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดยังเป็นการขอเติมผักในมื้ออาหาร ค่าเฉลี่ย 1.67 อยู่ในระดับพอใช้ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการบริโภคผักในเด็กวัยก่อนเรียนก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม

พฤติกรรมการบริโภคผัก	ก่อน			หลัง		
	\bar{X}	SD	ระดับ	\bar{X}	SD	ระดับ
1. บริโภคอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบทุกชนิด	1.67	0.71	พอใช้	2.03	0.72	ดี
2. เลือกบริโภคผักเป็นบางส่วน	2.03	0.67	ดี	2.47	0.57	ดีมาก
3. บริโภคผักทุกชนิด	2.03	0.67	ดี	2.37	0.56	ดีมาก
4. นิยมบริโภคผักสด	1.93	0.69	ดี	2.13	0.51	ดี
5. นิยมบริโภคผักลวก	1.63	0.76	พอใช้	1.93	0.69	ดี
6. นิยมบริโภคผักใบเขียว	2.00	0.83	ดี	2.17	0.70	ดี
7. ขอเติมผักในมื้ออาหาร	1.33	0.55	พอใช้	1.67	0.55	พอใช้
8. บริโภคต้นหอมหรือผักชีที่อยู่ในอาหาร	1.83	0.59	ดี	2.33	0.66	ดี
9. บริโภคผักที่เพื่อนหรือคุณครูชักชวน	1.80	0.76	พอใช้	1.97	0.76	ดี
10. บริโภคผักทุกมื้อที่รับประทานอาหาร	1.37	0.56	พอใช้	2.20	0.48	ดี
รวม	17.63	4.86	พอใช้	21.27	3.61	ดี

3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนรวมเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กวัยก่อนเรียน

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนพฤติกรรมการบริโภคผักหลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value<0.05, mean difference 3.63, 95% CI 2.77 to 4.49) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าคะแนนรวมเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กวัยก่อนเรียน

กลุ่ม	n	\bar{X}	SD	Mean diff	t	95% CI	p-value
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	17.63	4.86	3.63	8.60	2.77-4.49	<0.05
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	30	21.27	3.61				

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมของพฤติกรรมการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น จาก 17.63 (SD=4.86) เป็น 21.27 (SD=3.61) จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน และระดับพฤติกรรมโดยรวม ดีขึ้นจากระดับพอใช้ (\bar{X} =17.63) เป็นระดับดี (\bar{X} =21.27) แสดงว่าโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผัก มีประสิทธิภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กอย่างมีนัยสำคัญ อาจเนื่องมาจากโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผัก ซึ่งประกอบไปด้วย 1) สื่อนิทาน“ช่วยด้วยแมงมวดยไม่ชอบกินผัก” 2) เกมสวนผักธรรมชาติ ประกอบด้วยการเล่นปลูกผัก และทำการประกอบอาหาร และ 3) จัดหมายถึงผู้ดูแลเพื่อขอความร่วมมือในการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักในเด็ก เป็นโปรแกรมที่มีความน่าสนใจเหมาะสมกับช่วงวัยของเด็ก

ทำให้ง่ายต่อเด็กในการเรียนรู้ โดยสื่อนิทานในโปรแกรมนี้สอดแทรกข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของผักในภาษาที่เด็กเข้าใจง่ายและน่าติดตาม การให้ข้อมูลในบริบทเช่นนี้ทำให้เด็กเข้าใจและจดจำประโยชน์ของผักได้อย่างเป็นรูปธรรม และนำไปสู่การตัดสินใจเลือกกินด้วยตนเองจากความรู้ที่ได้รับ⁽¹²⁾ แม้เด็กจะไม่ได้กินผักจริง ๆ ในขณะที่ฟังนิทาน แต่การได้ยินชื่อ และเห็นภาพผักตัวละครในเรื่องซ้ำ ๆ จะลดความรู้สึกแปลกใหม่ และเพิ่มการยอมรับ เมื่อได้พบเห็นผักนั้นในชีวิตจริง ทำให้เด็กกล้าที่จะลองชิมมากขึ้น และนิทานยังสร้างประสบการณ์ทางอารมณ์เชิงบวก เช่น ความสนุกสนาน ความตื่นเต้น ความประทับใจ และความผูกพันกับตัวละคร สมอของเด็กรวมจะเชื่อมโยงความรู้สึกดีเหล่านี้กับผัก ที่เป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราว สร้างให้เกิดทัศนคติเชิงบวกต่อผัก ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของพฤติกรรม การยอมรับและแสวงหาการบริโภคในที่สุด ตามแนวคิดของ KAP⁽¹⁸⁾ ดัชนีการศึกษาของ รุจีรัฐ ทยานาวา⁽¹⁷⁾ สอดคล้องกับการศึกษาของ นฤนาท กล่อมสุภาพ⁽²¹⁾ และ มารุตร์ ฮวบจันทร์ และคณะ⁽²²⁾ ที่พบว่า เด็กมีพฤติกรรมมารับประทานผักเพิ่มมากขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักโดยใช้นิทานเป็นสื่อ ในส่วนของการเล่นปลูกผัก และทำการประกอบอาหาร โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักช่วยเพิ่มความสนใจและความคุ้นเคยของเด็กกับผักได้ดี โดยเด็กได้ทั้งการดู สัมผัส และมีส่วนร่วม ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและสนุกกับการบริโภคผัก ซึ่งช่วยเพิ่มความชอบและการบริโภคผักในระยะสั้นและกลาง กิจกรรมเหล่านี้ยังมีประสิทธิภาพมากขึ้นจากการให้รางวัลหรือชื่นชมเมื่อเด็กทำได้ เช่น การให้สติ๊กเกอร์ และการมีผู้ใหญ่ที่เด็กคุ้นเคยคือคุณครูผู้ดูแล เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสร้างความไว้วางใจ⁽¹⁵⁾ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อีรารัตน์ คงทน และพรรณิ บุญชรทัตกิจ⁽¹⁴⁾ และมานิตา ลีโทชวลิต อรรถนุพรรณ⁽²³⁾ ที่พบว่าเด็กวัยก่อนเรียนในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ผ่านกิจกรรมย่อยต่าง ๆ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้การให้ความร่วมมือของผู้ดูแลในการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักของเด็กผ่านสื่อจดหมาย โดยขอให้ผู้ดูแลช่วยสนับสนุนการบริโภคผักในเด็กทุกมื้ออาหาร แนะนำแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักในเด็กที่ผู้ดูแลสามารถทำได้ ได้แก่ จัดเตรียมผักในมื้ออาหารประจำวัน การเป็นแบบอย่างในการบริโภคผัก การกระตุ้นให้เด็กบริโภคผักผ่านกิจกรรมต่าง ๆ การให้กำลังใจ และชมเชยเมื่อเด็กบริโภคผัก ซึ่งเมื่อผู้ดูแลมีความรู้ความเข้าใจที่ดีขึ้น ก็จะสามารถส่งต่อความรู้และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการบริโภคผักของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ นฤนาท กล่อมสุภาพ⁽²¹⁾ และ Wiryasirikul⁽¹³⁾ ที่พบว่าเด็กมีพฤติกรรมมารับประทานผักเพิ่มมากขึ้นหลังผ่านกิจกรรมส่งเสริมการรับประทานผักโดยการมีส่วนร่วมของผู้ดูแล โดยสรุป โปรแกรมนี้สามารถช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินผักของเด็กก่อนเรียนได้ผลชัดเจน และควรนำไปใช้ในพื้นที่อื่นต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติ

1. ศูนย์เด็กเล็กควรนำโปรแกรมไปปรับใช้ในกิจกรรมประจำวัน โดยสอดแทรกการเรียนรู้เรื่องผักผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น เล่นนิทาน เกม ทำอาหาร และกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์
2. ประสานความร่วมมือกับเครือข่ายสุขภาพในชุมชนเพื่อขยายผลสู่ระดับครอบครัวและชุมชนอย่างยั่งยืน

3. เสนอให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีนโยบายสนับสนุนงบประมาณและบุคลากรสำหรับประเมินติดตามโปรแกรมนี้อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาวิจัยไปยังกลุ่มเด็กที่มีอายุแตกต่าง เช่น เด็กวัยเรียน หรือวัยรุ่น และหลากหลายบริบท

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ที่ได้สนับสนุนทุนการทำวิจัย ขอขอบคุณเด็กและผู้ปกครองศูนย์พัฒนาเด็กเล็กชุมชนดอนหัน อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ที่ยินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัย และคุณครู ที่ได้อนุเคราะห์สถานที่และให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้ งานวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. United Nations Children's Fund (UNICEF). Early Childhood Development–UNICEF Vision for Every Child. New York: UNICEF; 2023.
2. รัฐิมา ชูใหม่. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย. วารสารหัวหินสุขใจไกลกังวล. 2559;1(2):18-33.
3. Hasan F, Nguyen AV, Reynolds AR, You W, Zoellner J, Nguyen AJ, et al. Preschool- and childcare center-based interventions to increase fruit and vegetable intake in preschool children in the United States: a systematic review of effectiveness and behavior change techniques. Int J Behav Nutr Phys Act. 2023 Jun 3;20(1):66. doi: 10.1186/s12966-023-01472-8.
4. Pem D, Jeewon R. Fruit and Vegetable Intake: Benefits and Progress of Nutrition Education Interventions- Narrative Review Article. Iran J Public Health. 2015 Oct;44(10):1309-21.
5. ประไพพิศ สิงหเสม, ศักรินทร์ สุวรรณเวหา, อติญาณ์ ศรีเกษตรริน. การส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 2560;4(3):226-35.
6. เพ็ญมาศ สุคนธจิตต์, เสาวณีย์ เทศนุ้ย, กิตติพร เนาว์สุวรรณ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก อำเภอตะโหนด จังหวัดพัทลุง. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน. 2564;7(4):101-16.
7. World Health Organization. Healthy diet [Internet]. 2020 [cited 2025 May 1]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
8. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. Nutrients. 2018 May 31;10(6):706. doi: 10.3390/nu10060706.

9. Valmórbida JL, Vitolo MR. Factors associated with low consumption of fruits and vegetables by preschoolers of low socio-economic level. *J Pediatr (Rio J)*. 2014 Sep-Oct;90(5):464-71. doi: 10.1016/j.jped.2014.02.002.
10. Morgillo S, Bell LK, Gardner C, Kashef S, Stafford K, Zarnowiecki D, Poelman AA, Cochet-Broch MO, Johnson BJ, Gulyani A, Cox DN, Golley RK. Evaluation of a long day care intervention targeting the mealtime environment and curriculum to increase children's vegetable intake: a cluster randomised controlled trial using the multiphase optimisation strategy framework. *Public Health Nutr*. 2024 Feb 26;27(1):e87. doi: 10.1017/S1368980024000557.
11. Moore Heslin A, Furlong H, McDunphy A, McAdoo K. Hands-On Interaction with Food as a Means of Increasing Vegetable Intake in Preschool Children. *Proceedings*. 2023; 91(1):363. doi: 10.3390/proceedings2023091363
12. Nekitsing C, Blundell-Birtill P, Cockroft JE, Hetherington MM. Taste Exposure Increases Intake and Nutrition Education Increases Willingness to Try an Unfamiliar Vegetable in Preschool Children: A Cluster Randomized Trial. *J Acad Nutr Diet*. 2019 Dec;119(12):2004-2013. doi: 10.1016/j.jand.2019.05.012.
13. Wiriyasirikul S, Eksirinimit T, Kusol K, Jantasuan R. The Effectiveness of Promoting a Vegetable and Fruit Consumption Behavior Program among Preschool Children in Nakhon Si Thammarat Province, Thailand. *Sustainability*. 2023; 15(19):14350. doi: 10.3390/su151914350.
14. อีรารัตน์ คงทน, พรรณี บัญชรหัตถกิจ. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนโดยผู้ปกครอง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์. *วารสารมหาวิทยาลัยบูรพา*. 2556;8(1):26-36.
15. Braga-Pontes C, Simões-Dias S, Lages M, Guarino MP, Graça P. Nutrition education strategies to promote vegetable consumption in preschool children: the Veggies4myHeart project. *Public Health Nutr*. 2022 Apr;25(4):1061-1070. doi: 10.1017/S1368980021004456.
16. UCSF Benioff Children's Hospitals. Patient Education A-Z: Encouraging Your Child to Eat Fruits and Vegetables [Internet]. 2525 [cited: 2025 May 1]. Available from: <https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/encouraging-your-child-to-eat-fruits-and-vegetables>

17. รุจีรัฐ ทะนาวา. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองในกลุ่มชาติพันธุ์ อ่าเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย [วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2565.
18. World Health Organization. Advocacy, communication and social mobilization. In: World Health Organization. Implementing the WHO Stop TB Strategy: A Handbook for National Tuberculosis Control Programmes. Geneva: WHO; 2008.
19. Rosner B. Fundamentals of Biostatistics. 5th ed. Belmont: Duxbury Press; 2000.
20. พิไลวรรณ จันทร์ชัย. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนราชินี. [วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร; 2558.
21. นฤนาท กล่อมสุภาพ. รายงานการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้. สุพรรณบุรี: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี; 2557.
22. มารุตร์ ฮวบจันทร์, นฤมล ศราธพันธุ์, ชีพสุมน รังสยาธร. ผลของการเล่นนิทานและกิจกรรมการประกอบอาหารที่มีต่อความรู้ และการบริโภคผักของเด็กปฐมวัย. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์. 2559;31(1):101-11.
23. มานิตา ลีโทชวลิต อรรถนุพรรณ. ปลุกและเติบโต: การทำงานสวนสำหรับเด็กปฐมวัย. Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ. 2561;11(3):177-91.