

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกินโดย จัดกิจกรรมการเล่านิทาน

IMPROVING HEALTH BEHAVIORS IN THE EARLY CHILDHOOD WITH OVERNUTRITION BY STORYTELLING ACTIVITIES



¹ฉัตรวิไล สุรินทร์ชมพู, ²ปาริญา ราพา และ ³กนกวรรณ กำภูด

¹Chatwilai Surinchompoo, ²Pareeya Rapa and ³Kanokwan Kamkood

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ประเทศไทย

Loei Rajabhat University, Thailand

¹Chatwilitukta@gmail.com

Received: July 05, 2023; **Revised:** July 25, 2023; **Accepted:** August 21, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยจัดกิจกรรมการเล่านิทาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทานและเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย คือนักเรียนชาย-หญิง อายุระหว่าง 5-6 ปี โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวนนักเรียน 15 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลากมา 1 ห้องเรียน จากจำนวน 2 ห้องเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน และแบบประเมินพฤติกรรมและการออกกำลังกายของเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test dependent ผลการวิจัย พบว่า 1) พฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 5-6 ปี โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน มีค่าเฉลี่ยในภาพรวมเท่ากับ 15.28 (S.D = 0.85) โดยสัปดาห์ที่มีค่าเฉลี่ย

¹อาจารย์ ดร. สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

²อาจารย์ ดร. สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

³นักศึกษา, สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

สูงที่สุด คือ สัปดาห์ที่ 4 เรื่อง กูกโกผู้แข็งแรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.67 (S.D = 0.82) รองลงมาคือ สัปดาห์ที่ 3 เรื่อง สิงโตอ้วนอ้าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.07 (S.D = 0.88) รองลงมาคือ สัปดาห์ที่ 2 เรื่อง หนูจะกินอะไรดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.87 (S.D = 1.13) และสัปดาห์ที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ สัปดาห์ที่ 1 เรื่อง หนูเปิดอ้วน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.53 (S.D = 1.25) 2) พฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 5-6 ปี โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย หลังจัดกิจกรรมการเล่านิทานดีขึ้นกว่าก่อนจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน, กิจกรรมการเล่านิทาน, แผนการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน , แบบประเมินพฤติกรรมกรกิน และการออกกำลังกายของเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน

Abstract

The research entitled “Improveing health behaviors in the early childhood with overnutrition by storytelling activities” aimed to study health behaviors of the early childhood with overnutrition who attended a storytelling activity and to compare health behaviors in the early childhood with overnutrition before and after attending storytelling activity. The samples in this research were male and female students aged between 5-6 years old at Chiang Khan Kindergarten School "Pathumma Songkhro", Chiang Khan District, Loei Province, semester 2, academic year 2021, totaling 15 students, acquired from simple random sampling by drawing lots, obtaining 1 classroom out of 2 classrooms. The tools used in this research consisted of storytelling activity lesson plans and an self-assessment of eating behavior and exercise behavior of the early childhood with overnutrition. The data were analyzed using statistics including mean, standard deviation, and t-test dependent. The results were as follows: 1) Health behavior of the early childhood with overnutrition, aged between 5-6 years old in Chiang Khan kindergarten school "Patummasongkroh", Chiang Khan District, Loei Province who attended the storytelling, as overall, was averagely scored 15.28 (S.D = 0.85). The week with the highest mean was the 4th week, “Healthy Kook Kai”, the average score was 16.67 (S.D = 0.82), followed by the 3rd week, “the Chubby Lion”, with the mean of 16.07 (S.D = 0.88), followed by 2nd week, “What will rats eat?” The mean was 14.87 (S.D = 1.13). And, the week with the lowest mean was the 1st week “Fat Duckling” with an average of 13.53 (S.D = 1.25). 2) Health behaviors of the early childhood

children with overnutrition aged between 5-6 years old in Chiang Khan kindergarten school "Pathumma Songkroh", Chiang Khan District, Loei Province after using storytelling activities were better than before using the activity with statistical significance at the 0.05 level

Keyword: health behaviors in the early childhood with over nutrition, storytelling activity, storytelling activity plan, eating and exercise behavior assessment form for the early childhood with overnutrition

บทนำ

เด็กเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาประเทศ และเป็นต้นทุนทางสังคมที่มีค่ามากที่สุด โดยเฉพาะเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการพัฒนาทุกด้านสูงสุด การเลี้ยงดู การดูแลสุขภาพ และการจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ด้านต่างๆของเด็ก จะส่งผลให้ เกิดพัฒนาการที่เป็นรากฐานของบุคลิกภาพ อุปนิสัย และการเติบโตของสมองที่มีผลต่อสติปัญญา และความสามารถของเด็กด้วย ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการพัฒนาเด็กปฐมวัย (ก.พ.ป.) ครั้งที่ 1/2555 ได้เห็นชอบในหลักการ ข้อ 1 ความสำคัญของเด็กปฐมวัย เนื่องจากเด็กในวัยนี้พัฒนาการ ด้านสมองและการเรียนรู้เป็นไปอย่างรวดเร็วที่สุดในชีวิต การลงทุนในวัยนี้เป็นการลงทุนที่คุ้มค่า ลดความเลื่อมล้ำและสร้างความเป็นธรรมในสังคม จะเป็นการสร้างฐานรากของชีวิต (Foundation/ Building Blocks) และเป็นช่วงวัยที่ต้องการการปลูกฝังบ่มเพาะเป็นพิเศษ และข้อ 2 นโยบายของรัฐ คือ เร่งรัดเพื่อให้เด็กปฐมวัย (แรกเกิดถึงก่อนเข้าประถมศึกษาปีที่ 1) ทุกคนได้รับการพัฒนารอบด้านตามวัยอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่อง รัฐบาลจึงได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์ด้านเด็กปฐมวัยทั้งหมด 4 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ยุทธศาสตร์ที่ 1 เด็กทุกคนได้รับบริการในการพัฒนาเต็มศักยภาพยุทธศาสตร์ที่ 2 ใ่อัตินกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย ยุทธศาสตร์ที่ 3 การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย และยุทธศาสตร์ที่ 4 กลไกการดำเนินงานพัฒนาเด็กปฐมวัย (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2556 : 1) ซึ่งการอบรมปลูกฝังสร้างเสริมพัฒนาการทุกด้านให้แก่เด็กปฐมวัย ได้เจริญเติบโตเต็มศักยภาพในช่วงอายุนี จะเป็นรากฐานที่ดีที่จะให้เขาได้เจริญเติบโตเป็นเยาวชนและพลเมืองที่ดี มากกว่าปลูกฝังสร้างเสริมในช่วงอื่น

ปัจจุบันสถานการณ์ของเด็กไทยกำลังมีภาวะโภชนาการเกินและเป็นโรคอ้วนมากขึ้น ซึ่งกรมอนามัยคาดว่าในอนาคตอัตราเพิ่มของเด็กอ้วนจะเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 30 หากไม่จัดการกับการกินที่เกินความจำเป็นและขาดการดูแลสุขภาพ กรมอนามัยได้ประมาณการเกี่ยวกับสัดส่วนของเด็กไทยที่อาจจะเข้าสู่สภาวะโภชนาการเกินเป็นเด็กอ้วนไว้ว่าในปี พ.ศ.2560 เด็กก่อนวัยเรียนในประเทศไทยจะกลายเป็นเด็กอ้วนในสัดส่วนสูงขึ้นไปถึง 1 ใน 5 คน และเด็กวัยเรียนจะมีสัดส่วนของเด็กอ้วนอยู่ที่ 1 ใน 8 คน (สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ. 2556 : 3-4) ปัญหาโภชนาการในศตวรรษที่ 21 ในประเทศไทยกำลังพัฒนาเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของภาวะ

โภชนาการเกิน หรือสารอาหารไม่สมดุล ส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังเกี่ยวกับอาหาร ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไขมันในเส้นเลือด โรคฮอร์โมนเพศผิดปกติ โรคสมองเสื่อม เป็นต้น โรคอ้วนซึ่งในทางการแพทย์ถือว่าเด็กอ้วนเป็นเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการประเภทภาวะโภชนาการเกิน ที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจต่อเด็กที่มีภาวะ โภชนาการเกิน โดยผลกระทบทางร่างกายนั้น จะส่งผลให้มีการเติบโตเป็นหนุ่มสาวเร็วกว่าปกติ โดยที่มีการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างอัตราเพิ่มขึ้นของไขมันในร่างกายกับอายุ เมื่อครั้งแรกมีประจำเดือนของผู้หญิงในเด็กไทยที่ผ่านมาพบเด็กหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินจะมีประจำเดือน เมื่ออายุระหว่าง 9-10 ปีซึ่งเร็วกว่าเกณฑ์ปกติของประจำเดือนครั้งแรกที่อายุเฉลี่ย 12-13 ปี (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2554 : 5-6) ภาวะอ้วนทำให้แขนขาต้องรับน้ำหนักมากกว่าปกติ การเคลื่อนไหวต่างๆจึงน้อย ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงาน จึงมีภาวะโภชนาการเกิน ส่งผลให้กระดูกและข้อต่างๆ รับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะหัวเข่าและสะโพกที่มีการกดและเสียดสีมากทำให้เกิดการเสื่อมสภาพและความเจ็บปวด มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตามมาอีกด้วย ทั้งนี้ภาวะ โภชนาการเกินนอกจากจะส่งผลทางด้านร่างกายแล้วยังส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจ ได้แก่ การถูกล้อเลียนจากเพื่อนๆเป็นประจำส่งผลให้เด็กอ้วนนี้คิดรังเกียจรูปร่างของตนเอง ซึ่งจากการศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับคุณค่า การออกกำลังกาย และพฤติกรรมประจำวันในผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือเด็กอ้วนในผู้ป่วย พบว่าประมาณร้อยละ 50 ของผู้ป่วย เด็กอ้วนที่มีความรู้สึกเช่นนี้ อาจส่งผลให้เด็กเกิดปมด้อย เช่น จากการที่ตนมีน้ำหนักมาก รูปร่างอ้วน จึงทำให้ถูกหัวเราะเยาะจากเพื่อน และรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยและมักถูกปฏิเสธการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อน จึงเป็นสาเหตุให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และความกระตือรือร้นในที่สุดจะกลายเป็นคนเฉื่อยชา แยกตัวออกจากสังคม จะเห็นได้ว่าผลกระทบต่อภาวะอ้วนรุนแรงและเรื้อรังหากป้องกันภาวะอ้วนได้จะลดผลกระทบดังกล่าวข้างต้นได้ และควรป้องกันตั้งแต่ระยะแรกของชีวิต เด็กวัยเรียนเป็นช่วงชีวิตที่สำคัญ เพราะเป็นช่วงการปลูกฝังพฤติกรรมการกิน พฤติกรรมการออกกำลังกาย เด็กเรียนรู้ในการทำกิจวัตรประจำวัน นิสัยการกินเริ่มก่อรูปในช่วงปฐมวัย เด็กเลียนแบบพฤติกรรมกรรมการกินของพ่อแม่และพี่ๆ นิสัยการกินที่ ก่อรูปในปฐมวัยนี้จะคงต่อจนถึงวัยรุ่น นอกจากนี้ช่วงเด็กอายุ 3-5 ปี เป็นช่วงอายุที่เซลล์ไขมันเพิ่มขึ้นอย่างทวีคูณ ซึ่งสัมพันธ์กับการอ้วนในวัยผู้ใหญ่ และผู้ที่อ้วนในวัยเด็กและวัยรุ่นจะยังคงอ้วน โดยในเด็กวัยก่อนเรียนพบว่าร้อยละ 40 ของเด็กที่อ้วนจะกลายเป็นผู้ใหญ่อ้วน ถ้าปัญหานี้ไม่ได้รับการแก้ไข ความรู้สึกในด้านลบนี้จะติดฝังแน่นไปจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ นอกจากนี้โรคอ้วนในเด็กยังก่อให้เกิดความสูญเสียแก่ส่วนรวมในหลายๆ ด้านตั้งแต่เป็นภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาครอบครัวไปจนถึงการที่ทรัพยากรมนุษย์ของประเทศไม่ได้พัฒนาอย่างเต็มที่ ซึ่งเมื่อเด็กเหล่านี้ เติบโตขึ้นก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีโรคเรื้อรังซึ่งก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพจำนวนมาก

นอกจากพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูก็มีบทบาทสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกิน และออกกำลังกายของเด็กปฐมวัย ด้วยการจัดบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเล่นทาน ครูควรเลือกนิทานที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับชีวิตประจำวันของเด็ก เนื้อหานิทานเป็นการชักชวนให้รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและชักชวนให้เด็ก

ออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมโดยใช้นิทานเป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมนำมาเป็นสื่อในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพราะนิทานเป็นเรื่องที่คนทุกเพศ ทุกวัย มีความต้องการที่จะฟังและอ่าน นอกจากนิทานจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว นิทานแต่ละเรื่องยังแฝงคติสอนใจด้านคุณธรรม จริยธรรม ดังที่ กล่าวว่า เมื่อเด็กได้ฟังนิทานทำให้เกิดการเรียนรู้ นิทานสำหรับเด็กควรสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดีงาม การใช้นิทานโดยการสอนวินัยโดยเทียบเคียงจาก เนื้อหาในนิทานเด็กจะเข้าใจได้ง่ายจดจำได้ การกระตุ้นให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามตัวละครที่ดีเป็นการปลูกฝังความสำเร็จให้กับเด็ก (พัฒน์นรี จันทราภิรมย์. 2559)

การเล่านิทานให้เด็กฟัง เป็นการเล่าถ่ายทอดเรื่องราวที่ผู้ใหญ่เล่าให้เด็กฟัง การเล่านิทานเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ตอบสนองต่อธรรมชาติของเด็กได้ดี การเล่านิทานให้เด็กฟัง ทำให้เด็กเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินและยังสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม เด็กมีความเชื่อความศรัทธาและพร้อมที่จะเลียนแบบพฤติกรรมของตัวละครในนิทานที่เด็กได้ฟัง ซึ่งเป็นธรรมชาติของเด็กปฐมวัยที่เรียนรู้จากการเลียนแบบ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกินโดยจัดกิจกรรมการเล่านิทาน เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทานซึ่งจะทำให้เด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน หลังจัดกิจกรรมการเล่านิทาน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกินโดยจัดกิจกรรมการเล่านิทาน ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย เป็นนักเรียนชาย-หญิง ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 อายุระหว่าง 5-6 ปี โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวนนักเรียน 28 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย เป็นนักเรียนชาย-หญิง ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 อายุระหว่าง 5-6 ปี โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวนนักเรียน 15 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลากมา 1 ห้องเรียน จากจำนวน 2 ห้องเรียน

2. เครื่องมือในการวิจัย

2.1 แผนการจัดกิจกรรมการเล่นิทาน

2.2 แบบประเมินพฤติกรรมมารยาทและการออกกำลังกายของเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุ 5-6 ปี โรงเรียนอนุบาลเชียงคานปทุมมาสงเคราะห์ อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุ 5-6 ปี โรงเรียนอนุบาลเชียงคานปทุมมาสงเคราะห์ อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ก่อนและหลังการทำกิจกรรม โดยสถิติที่ใช้เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียนใช้สถิติ Dependent Sample t – test

ผลการวิจัย

จากผลการวิจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยจัดกิจกรรมการเล่นิทาน ได้ดังนี้

1. พฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 5-6 ปี ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นิทาน มีค่าเฉลี่ยในภาพรวมเท่ากับ 15.28 (S.D = 0.85) โดยสัปดาห์ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ สัปดาห์ที่ 4 เรื่อง กุ๊กไก่ผู้แข็งแรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.67 (S.D = 0.82) รองลงมาคือ สัปดาห์ที่ 3 เรื่อง สิงโตอู๋อ้าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.07 (S.D = 0.88) รองลงมาคือ สัปดาห์ที่ 2 เรื่อง หนูจะกินอะไรดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.87 (S.D.= 1.13) และสัปดาห์ที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ สัปดาห์ที่ 1 เรื่อง หนูเปิดอ้วน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.53 (S.D = 1.25)

2. พฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 5-6 ปี ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย หลังจัดกิจกรรมการเล่นิทานดีขึ้นกว่าก่อนจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 1 พฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 5-6 ปี ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน

กิจกรรมการเล่านิทาน	ค่าเฉลี่ย	S.D
สัปดาห์ที่ 1 เรื่อง หนูเปิดอ้วน	13.53	1.25
สัปดาห์ที่ 2 เรื่อง หนูจะกินอะไรดี	14.87	1.13
สัปดาห์ที่ 3 เรื่อง สิงโตอ้วน	16.07	0.88
สัปดาห์ที่ 4 เรื่อง กูกโกผู้แข็งแรง	16.67	0.82
รวม	15.28	0.85

จากตารางที่ 1 พบว่าพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 5-6 ปี ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน มีค่าเฉลี่ยในภาพรวมเท่ากับ 15.28 (S.D = 0.85) โดย สัปดาห์ที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ สัปดาห์ที่ 4 เรื่อง กูกโกผู้แข็งแรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.67 (S.D = 0.82) รองลงมาคือ สัปดาห์ที่ 3 เรื่อง สิงโตอ้วน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.07 (S.D = 0.88) รองลงมาคือ สัปดาห์ที่ 2 เรื่อง หนูจะกินอะไรดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.87 (S.D = 1.13) และสัปดาห์ที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ สัปดาห์ที่ 1 เรื่อง หนูเปิดอ้วน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.53 (S.D = 1.25)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 5-6 ปี ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน

จำนวนนักเรียน	คะแนนเต็ม	ทดสอบก่อนจัดกิจกรรม		ทดสอบหลังจัดกิจกรรม		Df	t	sig
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน			
15	18	6.60	1.68	17.13	0.74	13	21.85	0.00

* มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5

จากตารางที่ 2 พบว่าพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 5-6 ปี ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย หลังจัดกิจกรรมการเล่านิทานดีขึ้นกว่าก่อนจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยจัดกิจกรรมการเล่านิทาน ผลการศึกษาวิจัยสามารถอภิปราย ได้ดังนี้

พฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกินอายุระหว่าง 5-6 ปี ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน สัปดาห์ที่ 1 เรื่อง หนูเปิดอ้วน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.53 (S.D = 1.25) สัปดาห์ที่ 2 เรื่อง หนูจะกินอะไรดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.87 (S.D = 1.13) สัปดาห์ที่ 3 เรื่อง สิ่งโตอ้วนอ้วน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.07 (S.D = 0.88) สัปดาห์ที่ 4 เรื่อง กูกักผู้แข็งแรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.67 (S.D = 0.82) ซึ่งจะเห็นได้ว่า ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 พฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 5-6 ปี โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน มีการปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ สมสิริ รุ่งอมรรัตน์ และคณะ (2560) ได้ศึกษา การนำแนวทางการส่งเสริมโภชนาการไปใช้ในเด็กก่อนวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก พบว่า สาเหตุของภาวะโภชนาการเกินคือ ขาดความรู้เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กและการเลี้ยงดูแบบตามใจ การนำแนวทางไปใช้พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย และน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูงของเด็กก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) ซึ่งการนำแนวทางการส่งเสริมโภชนาการสำหรับเด็กที่มีโภชนาการเกินควรให้สมาชิกในครอบครัวทุกคนมีส่วนร่วมในการพัฒนาแนวทางของตนเอง และมีข้อตกลงร่วมกันในการดูแลเด็ก ดังที่ อัจฉราวดี ศรียะศักดิ์ และคณะ (2563) ได้ศึกษา ความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องฉลากโภชนาการในเด็กวัยเรียน: กรณีศึกษา จังหวัดเพชรบุรี พบว่า การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ อิทธิพลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องฉลากโภชนาการของเด็กวัยเรียนโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งอิทธิพลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านสุขภาพในเด็กวัยเรียน ดังนั้นบุคลากรด้านสุขภาพ และโรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการให้กับเด็กวัยเรียนโดยการสอดแทรกหรือบูรณาการในการจัดการเรียนการสอนและอาจจะใช้อิทธิพลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องฉลากโภชนาการในเด็กวัยเรียน และ พฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 5-6 ปี ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน “ปทุมมาสงเคราะห์” อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย หลังจัดกิจกรรมการเล่านิทานสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรม จากการที่เด็กได้รับการจัดกิจกรรมการเล่านิทาน ซึ่งเนื้อหาในนิทานเป็นการชักชวนให้รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและชักชวนให้เด็กออกกำลังกาย จัดกิจกรรมโดยใช้นิทานเป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมนำมาเป็นสื่อในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพราะนิทานเป็นเรื่องที่คนทุกเพศ ทุกวัย มีความต้องการที่จะฟังและอ่าน นอกจากนิทานจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว นิทานแต่ละเรื่องยังแฝงคติสอนใจด้าน คุณธรรม จริยธรรม ดังที่ กล่าววว่า เมื่อเด็กได้ฟังนิทานทำให้เกิดการเรียนรู้ นิทานสำหรับเด็กควรสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม

เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดีงาม การใช้นิทานโดยการสอนวินัยโดยเทียบเคียงจาก เนื้อหาในนิทานเด็ก จะเข้าใจได้ง่ายจดจำได้ การกระตุ้นให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามตัวละครที่ดีเป็นการปลูกฝัง ความสำเร็จให้กับเด็ก สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของบุคคลมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลมีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านสุขภาพในเด็กวัยเรียนเป็นอย่างดี ดังที่ ศักรินทร์ สุวรรณ เวหา (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน:การ ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในเด็กวัยก่อน เรียนคือปัจจัยด้านครอบครัวที่ส่วนใหญ่ได้มาจากคุณลักษณะของมารดาและปัจจัยด้านตัวเด็กเอง ซึ่งการนำปัจจัยที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนได้นั้น ควรมี การส่งเสริมและสร้างความเข้าใจผู้ที่เกี่ยวข้องดูแลเด็กโดยตรง รวมถึงการพัฒนาทุกทุกภาคส่วนที่ เกี่ยวข้องพัฒนาการดูแลสุขภาพเด็กให้เป็นโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการในกลุ่มเด็กวัยนี้ต่อไป สอดคล้องกับนิศารัตน์ ชูชาญ และภานุวัฒน์ นิ่มนวล (2565) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการ ส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารสำหรับเด็กอนุบาลในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่าง และเป็นผู้ที่มีความรู้เรื่องการส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหาร สำหรับเด็ก โดยที่ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมเด็กอนุบาลให้มีพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหาร ที่ดีมีประโยชน์มากขึ้น

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

ครูปฐมวัยที่ปฏิบัติหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดู และจัดการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยทุกคน เป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะในการสังเกตเรื่องภาวะโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย ที่สามารถ ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ตลอดจนพัฒนาการของเด็กปฐมวัยให้เป็นไปตามเกณฑ์พื้นฐานของเด็ก ปฐมวัยทุกคน โดยครูปฐมวัยสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัยที่มีภาวะโภชนาการเกินโดยจัดกิจกรรมการเล่นได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ความสำคัญของการรับประทานอาหารในเด็ก นอกเหนือจากการที่ต้องคำนึงถึงสารอาหาร ที่เด็กควรจะได้รับแล้ว การรับประทานอาหารในเด็กยังเป็นปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น ในช่วงมื้ออาหารระหว่างเด็กและคนในครอบครัว ปัญหาที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารในเด็ก ที่พบบ่อยในสังคมไทย ได้แก่ ปัญหาเด็กกินยาก ไม่ยอมกินข้าว เบื่ออาหาร กินข้าว อมข้าว ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นเนื่องจากความไม่เข้าใจในพัฒนาการและธรรมชาติการกินของเด็ก ในปัจจุบัน พบปัญหาเหล่านี้มากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดความเครียดต่อทั้งผู้ปกครองและเด็กได้อย่างมาก และหากครู ผู้ปกครองแก้ไขปัญหามิถูกต้อง ปัญหานี้ก็จะทวีความรุนแรงมากขึ้นจนอาจทำให้เกิด ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างครู ผู้ปกครองและเด็ก หรือปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ ตามมาได้ ถึงแม้ว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการปฏิบัติตัวในวิถีการดำรงชีวิต เป็นเรื่องที่ปัจเจกบุคคล ต้องรับผิดชอบ แต่ครอบครัวและสังคม สามารถมีบทบาทในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม และ จูงใจให้เด็กอนุบาลมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ ซึ่งครอบครัวเป็นหน่วยแรก

ที่มั่นคงของเด็ก ตามมาด้วยคุณครูปฐมวัยที่มีบทบาทที่สำคัญที่สุดรองลงมาจากครอบครัวในการดูแล ปลูกฝัง วางพื้นฐาน ทักษะทางโภชนาการในการดำเนินชีวิตประจำวัน

เอกสารอ้างอิง

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554) *กินตามวัยให้พอดี*. ระบบออนไลน์. แหล่งที่มา <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/upbook/files/o1.pdf>. (10 ตุลาคม 2564).
- นิศารินทร์ ชูชาญ และ ภาณุวัฒน์ นิ่มนวล. (2565). *ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับเด็กก่อนอนุบาลในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร*. วารสารครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 50 ฉบับที่ 2 EDUCU5002005 (12 pages) doi:
- พัฒน์นรี จันทราภิรมย์. (2559) *การศึกษาผลของการใช้นิทานเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์* ปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์. ปทุมธานี : บัณฑิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- ศักรินทร์ สุวรรณเวหา. (2562). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ*. The Journal of Baromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima Vol. 25 No. 2 July - December 2019. Page 8-24.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2556) *แนะแนวหลักในการปฏิบัติต่อเด็กวัย 3-5 ปี ของพ่อแม่ผู้ปกครอง*. กรุงเทพฯ : บริษัท พรักหวานกราฟฟิค จำกัด
- สมสิริ รุ่งอมรรัตน์ และคณะ. (2560). *การนำแนวทางการส่งเสริมโภชนาการไปใช้ในเด็กก่อนวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก*. วารสารสภาการพยาบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 4 ตุลาคม-ธันวาคม 2560. หน้า 120-133.
- อัจฉราวดี ศรียะศักดิ์ และคณะ. (2563). *ความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องฉลากโภชนาการในเด็กวัยเรียน: กรณีศึกษาจังหวัดเพชรบุรี*. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 เมษายน – มิถุนายน 2563. หน้า 70-82.