

ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนโดยผู้ปกครอง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

Effectiveness of Promoting Vegetable and Fruit Consumption Behavior Program among Pre-School Children by Parents at Child Development Center, Muang District, Surin Province

ธีรรัตน์ คงทน และ พรรณี บัญชรหัตถกิจ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Teerarat Kongton and Pannee Banchonhattakit

Health Education Department, Faculty of Public Health, KhonKaen University

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนโดยผู้ปกครอง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ จำนวน 12 สัปดาห์ แบ่งเป็น 2 กิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมสำหรับผู้ปกครองและกิจกรรมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มัชยฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด Paired Sample t-test และ Independent t-test กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองในด้านความรู้เรื่องผักและผลไม้ (9.6, 13.3) (95% CI = 2.8, 4.7) ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ (37.9, 42.4) (95% CI = 3.2, 5.8) การปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ (46.3, 52.8) (95% CI = 4.3, 8.6) และพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียน (16.5, 26.9) (95% CI = 9.3, 11.5) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองในด้านความรู้เรื่องผักและผลไม้ (10.4, 11.2) (95% CI = 0.2, 1.3) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนที่ศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ การปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ และพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียน ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กควรจัดกิจกรรมการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ โดยให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม ให้ความรู้ผู้ปกครองควบคู่กับเด็ก เปิดเวที

แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ระหว่างผู้ปกครองกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และจัดกิจกรรมการฝึกทักษะด้านอาหารประเภทผักและผลไม้ให้ผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองได้นำกลับไปปฏิบัติกับเด็กได้ถูกต้อง เด็กจะได้รับการปลูกฝังการบริโภคผักและผลไม้ทั้งทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและบ้านไปพร้อมกัน

**คำสำคัญ :** โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ผู้ปกครอง เด็กวัยก่อนเรียน

### Abstract

This quasi-experimental research was aimed to evaluate the effectiveness of promoting vegetable and fruit consumption behavior program among pre-school children by parents at a child development center in Muang District, Surin province. It was applied by using learning theory and social support. The subjects were divided into two groups; experimental group (30 subjects) and comparison group (30 subjects). The experimental group was promoted with vegetable and fruit consumption behavior program for 12 weeks with 2 groups of activities; one for parents, and the other for pre-school children. Data were analyzed by using descriptive statistics, percentage of frequency, mean, standard deviation, median, maximum score, minimum score, paired sample t-test and independent sample t-test. The statistical significance was set at 0.05.

The result revealed that the experimental group had a significant average score before and after tested for vegetable and fruit knowledge 9.6 and 13.3 (95% CI = 2.8, 4.7), attitude about vegetable and fruit consumption 37.9 and 42.4 (95% CI = 3.2, 5.8), practice in vegetable and fruit consumable promotion 46.3 and 52.8 (95% CI = 4.3, 8.6) and vegetable and fruit consumable behavior in pre-school children 16.5 and 26.9 (95% CI = 9.3, 11.5). Meanwhile, the comparison group had a significant average score before and after tested for vegetable and fruit knowledge 10.4 and 11.2 (95% CI = 0.2, 1.3). However, attitude about vegetable and fruit consumption, practice in vegetable and fruit consumable promotion, and vegetable and fruit consumable behavior in pre-school children were not statistically significant.

According to the result mentioned above, child development center should hold activities to promote vegetable and fruit consumption and encourage parents to participate in such activity. Teaching parents together with children, exchange of experience among parents and the child development center, and skills for vegetable and fruit practice are among the activities that should be encouraged.

**Keywords :** promoting vegetable and fruit consumption behavior program, parents, pre-school children

## บทนำ

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพที่พบในปัจจุบัน คือ อัตราการบริโภคผักและผลไม้ในวัยเด็กลดลง ส่งผลระยะยาวต่อสุขภาพเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551 - พ.ศ. 2552 (สุขภาพเด็ก) พบว่า เด็กอายุ 2-5 ปี บริโภคผักและผลไม้โดยเฉลี่ยวันละ 1.6 ส่วน โดยบริโภคผักเฉลี่ยวันละ 0.5 ส่วน และบริโภคผลไม้เฉลี่ยวันละ 1.1 ส่วนต่อวัน ซึ่งต่ำกว่ามาตรฐานที่กำหนด<sup>1</sup> โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ที่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ในปริมาณผักเท่ากับ 3 ส่วนต่อวัน และปริมาณผลไม้ 3 ส่วนต่อวัน<sup>2</sup>

ผักและผลไม้มีความสำคัญต่อสุขภาพของเด็กในวัยนี้ เนื่องจากผักและผลไม้จะให้วิตามินซี เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเซลล์เยื่อบุต่าง ๆ ที่ร่างกาย รวมถึงให้วิตามินเอ ทำให้เซลล์ประสาทตาทำงานได้อย่างเต็มที่ ส่งผลโดยตรงและอ้อมในการพัฒนาสมอง นอกจากนี้ยังมีวิตามินและเกลือแร่ประเภทต่าง ๆ ที่ช่วยในการเปลี่ยนน้ำตาลกลูโคสให้เป็นพลังงาน หากขาดจะทำให้เซลล์สมองมีการทำงานลดลง ส่งผลต่อการเรียนรู้ซ้ำ รวมถึงการเจริญเติบโตของเด็กก็จะหยุดชะงักลงด้วย<sup>3</sup> และปัญหาที่พบบ่อยในเด็ก คือ ปัญหาการเบื่ออาหารและการเลือกรับประทานอาหาร ซึ่งเด็กไม่ยอมลองอาหารชนิดใหม่ ๆ รวมถึงการไม่ยอมรับประทานผักและผลไม้ด้วย

การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยก่อนเรียน จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ อันนำไปสู่พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน เพราะเป็นวัยของการเรียนรู้ หากเด็กสามารถบริโภคผักและผลไม้ได้เพียงพอ ก็จะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายและเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมตามวัย นอกจากนี้ การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของเด็กจะส่งผลต่อการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนโดยผู้ปกครอง โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้เด็กวัยก่อนเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ด้วยการใช่วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้จากกิจกรรมในชั้นเรียน ร่วมกับการได้รับแรงเสริมจากผู้ปกครอง ซึ่งจะส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้นสืบไป

## วิธีการศึกษา

เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) มีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนโดยผู้ปกครอง ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับโปรแกรม โดยมีรูปแบบการวิจัยแบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง (Two group Pretest - Posttest Design) คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรการหาขนาดตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างประชากรสองกลุ่ม<sup>4</sup> จากสูตร  $n / \text{กลุ่ม} = \frac{2\sigma^2(Z_\alpha + Z_\beta)^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$  กำหนดระดับนัยสำคัญ เท่ากับ 0.05 ( $Z_\alpha = 1.64$ ) และกำหนดอำนาจการทดสอบ เท่ากับ 95% ( $Z_\beta = 1.28$ ) หาความแปรปรวนร่วม โดยคำนวณจากสูตร  $\sigma^2 = \frac{(n_1 - 1)sd_1^2 + (n_2 - 1)sd_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$  จากการศึกษาของปรียานุช เพ็ญยุระ<sup>5</sup> ( $n_1 = 40, sd_1 = 2.16, n_2 = 38, sd_2 = 2.86, \mu_1 = 26.32, \mu_2 = 23.94$ ) จากสมการคำนวณขนาดตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ได้ กลุ่มละ 19.17 คน คิดค่า (dropout) ในกรณีตัวอย่างหายไประหว่างการทดลองอีกร้อยละ 20 ใช้สูตรเพื่อคำนวณหาขนาดตัวอย่าง<sup>4</sup> จากสูตร  $n_{\text{ads}} = \frac{n}{(1-R)^2}$  ได้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบ่งออก

เป็น 2 ขั้นตอน ประกอบด้วย การคัดเลือกศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยใช้เกณฑ์คัดเข้า จะต้องเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีเด็กอายุ 1-3 ปี หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและผู้ปกครอง มีความยินดีเข้าร่วมโครงการตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและการคัดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ได้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านกระหม (นาบัว) เป็นกลุ่มทดลอง และได้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบ้านเจนีง เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน มีระยะทางระหว่าง 2 ศูนย์ห่างกัน 10 กิโลเมตรเพื่อป้องกันการ Contaminate คุณสมบัติของอาสาสมัครในกลุ่มทดลอง เป็นเด็กอายุ 1-3 ปีที่กำลังศึกษาในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านกระหม (นาบัว) อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ของภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 และผู้ปกครอง และคุณสมบัติของอาสาสมัครในกลุ่มเปรียบเทียบ เป็นเด็กอายุ 1-3 ปี ที่กำลังศึกษาในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดบ้านเจนีง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ของภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 และผู้ปกครอง

**เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล**

1. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของเด็ก ส่วนที่ 3 แบบประเมินความรู้เรื่องผักและผลไม้ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.73 ส่วนที่ 4 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70 ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยก่อนเรียน ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71

2. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียน เครื่องมือใช้ในการทดลองเป็นโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนโดยผู้ปกครอง โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 โปรแกรมสำหรับผู้ปกครอง ประกอบด้วย กิจกรรมให้ความรู้เรื่องผักและผลไม้โดยการบรรยายประกอบสื่อพร้อมคู่มือการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนโดยผู้ปกครอง กิจกรรมฝึกทักษะในการดัดแปลงอาหารประเภทผักและผลไม้ และกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

2.2 โปรแกรมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ประกอบด้วย กิจกรรมเรียนรู้ชื่อ สี รูปร่าง ลักษณะของผักและผลไม้ กิจกรรมร้องเพลงผักและผลไม้ กิจกรรมเกมผักและผลไม้ กิจกรรมการสำรวจผักและผลไม้ กิจกรรมวาดภาพระบายสี และกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ใช้เวลา 30 นาที

โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนโดยผู้ปกครอง ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนารูปแบบการสอนเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง จากบทเรียนความสำเร็จ การพัฒนากระบวนการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กในศูนย์เด็กเล็กพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี<sup>6</sup>

โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนโดยผู้ปกครอง ใช้เวลาในการดำเนินการทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 ประชุมครูพี่เลี้ยงเพื่อทำความเข้าใจในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ประกอบด้วย กิจกรรมเรียนรู้ชื่อ สี รูปร่าง ลักษณะของผักและผลไม้ กิจกรรมร้องเพลงผักและผลไม้ กิจกรรมเกมผักและผลไม้ กิจกรรมการสำรวจผักและผลไม้ กิจกรรมวาดภาพระบายสี และกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ใช้เวลา 30 นาที จัดทำโดยผู้วิจัย ครั้งที่ 2 ทำการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง (pre-test) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้แบบสอบถาม และแบบบันทึกการสังเกต ใช้เวลา 30 นาที จัดทำโดยผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 2 ให้ความรู้เรื่องผักและผลไม้

โดยการบรรยายประกอบสื่อพร้อมคู่มือการส่งเสริม การบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนโดย ผู้ปกครอง กิจกรรมฝึกทักษะในการตัดแปลงอาหาร ประเภทผักและผลไม้ และกิจกรรมแลกเปลี่ยน ประสบการณ์เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของ เด็กวัยก่อนเรียน ใช้เวลา 1 ชั่วโมง จัดทำโดยผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 3 (โปรแกรมสำหรับเด็กวัยก่อน เรียน) ครั้งที่ 1 กิจกรรม “สี รูปร่าง ลักษณะของผัก และผลไม้” ครั้งที่ 2 กิจกรรม “ชื่อของผลไม้ชนิด ต่าง ๆ” ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที จัดทำโดยผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 4 (โปรแกรมสำหรับเด็กวัยก่อน เรียน) ครั้งที่ 1 กิจกรรม “ผักน่ารู้” ครั้งที่ 2 กิจกรรม “อะไรเอ๋ย” ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที จัดทำโดยผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 5 (โปรแกรมสำหรับเด็กวัยก่อน เรียน) ครั้งที่ 1 กิจกรรมเกมผักและผลไม้ “ผัก ผลไม้ แสนอร่อย” ครั้งที่ 2 กิจกรรมเกมผักและผลไม้ “เกม ภาพตัวต่อ ผัก ผลไม้” ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที จัดทำโดยผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 6 (โปรแกรมสำหรับเด็กวัยก่อน เรียน) ครั้งที่ 1 กิจกรรมร้องเพลงผักและผลไม้ “สี รูปร่าง ลักษณะของผลไม้” ครั้งที่ 2 กิจกรรมร้องเพลง ผักและผลไม้ “เพลงมากินผักกันเถอะ” ใช้เวลา ครั้งละ 30 นาที จัดทำโดยผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 7 (โปรแกรมสำหรับผู้ปกครองและ เด็ก) ครั้งที่ 1 กิจกรรมการสำรวจผัก “ผัก ผลไม้ ในบ้านของหนู” ครั้งที่ 2 กิจกรรมการสำรวจผลไม้ “ผัก ผลไม้ในบ้านของหนู” ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที จัดทำโดยผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 8 (โปรแกรมสำหรับเด็กวัยก่อน เรียน) ครั้งที่ 1 กิจกรรมวาดภาพระบายสี “วาดภาพ ผักผลไม้ตามจินตนาการ” ครั้งที่ 2 กิจกรรมวาดภาพ ระบายสี “ระบายสีภาพ” ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที จัดทำโดยผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 9 (โปรแกรมสำหรับเด็กวัยก่อน เรียน) ครั้งที่ 1 วาดภาพระบายสี “พิมพ์ภาพตาม จินตนาการ” ครั้งที่ 2 วาดภาพระบายสี “ฉีก ปะ

รูปผัก ผลไม้” ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที จัดทำโดยผู้วิจัย สัปดาห์ที่ 10 (โปรแกรมสำหรับเด็กวัยก่อน เรียน) กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน โดยการจัดกิจกรรมให้เด็กได้เลือกเล่นตามความสนใจ ได้แก่ วาดภาพระบายสี เกมผักและผลไม้จำนวน 2 ครั้ง ใช้เวลา 30 นาที จัดทำโดยผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 11 (โปรแกรมสำหรับเด็กวัยก่อน เรียน) ครั้งที่ 1 กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย “ส่งผัก ผลไม้” ครั้งที่ 2 กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย “เก็บของ ใส่ตะกร้า” ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที จัดทำโดยผู้วิจัย

สัปดาห์ที่ 12 (โปรแกรมสำหรับผู้ปกครองและ เด็ก) ประกอบด้วย กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียน โดยให้ผู้ปกครองมาเล่าประสบการณ์จากการตัดแปลง อาหารประเภทผักและผลไม้ โดยมีวิทยากรเป็นผู้ ให้คำปรึกษา พร้อมประกวดเมนูอาหารจากผักและผลไม้ ผู้ปกครองและเด็กส่งเมนูอาหารจากผักและผลไม้ เข้าประกวด ใช้เวลา 1 ชั่วโมง จัดทำโดยผู้วิจัย และทำ การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง (post-test) ในกลุ่ม ทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้แบบสอบถาม และแบบบันทึกการสังเกต ใช้เวลา 30 นาที จัดทำ โดยผู้วิจัย

เมื่อได้ข้อมูลแล้วทำการตรวจสอบความถูกต้อง และความครบถ้วนของแบบสอบถาม แล้วนำไป วิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อ เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลที่ระดับความ เชื่อมั่นร้อยละ 95 กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละส่วน ดังนี้ สถิติพรรณนา ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามลักษณะประชากร โดย ใช้การแจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน มัธยฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด สถิติเชิงอนุมาน ทดสอบความแตกต่างของคะแนน เฉลี่ยภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ทั้ง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired Sample t-test ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย

ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Independent t-test

## ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง ผู้ปกครองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นมารดา ผู้ปกครองมีอายุตั้งแต่ 15-69 ปี กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อาชีพของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีอาชีพแม่บ้าน/ไม่ได้ทำงาน กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวน้อยกว่า 10,000 บาท

ข้อมูลทั่วไปของเด็ก เด็กวัยก่อนเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุตั้งแต่ 2-3 ปี ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 เด็กกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีพี่น้อง 2 คน เด็กกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีพี่น้อง 1 คน เด็กกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และส่วนใหญ่ไม่มีประวัติการแพ้อาหาร

ความรู้เรื่องผักและผลไม้หลังการทดลอง ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องผักและผลไม้เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ส่วนผู้ปกครองกลุ่มเปรียบเทียบมีความรู้เรื่องผักและผลไม้เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง เนื่องจากกลุ่มเปรียบเทียบได้รับความรู้เพิ่มเติมจากหน่วยงานอื่นนอกเหนือจากการทดลอง ดังแสดงในภาพที่ 1 และ 2 ตามลำดับ ก่อนการทดลอง ผู้ปกครองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีความรู้เรื่องผักและผลไม้ไม่แตกต่างกัน ภายหลังจากทดลอง พบว่า ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องผักและผลไม้เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในภาพที่ 3 และ 4 (ตารางที่ 1) ตามลำดับ

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้หลังการทดลอง ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ส่วนผู้ปกครองกลุ่มเปรียบเทียบมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในภาพที่ 1 และ 2 ตามลำดับ ก่อนการทดลอง ผู้ปกครองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้แตกต่างกัน โดยผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีทัศนคติน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เนื่องจากกลุ่มเปรียบเทียบได้รับความรู้เพิ่มเติมจากหน่วยงานอื่นนอกเหนือจากการทดลองจึงทำให้มีทัศนคติสูงกว่ากลุ่มทดลองอยู่ก่อนแล้ว แต่ภายหลังจากทดลองพบว่า ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในภาพที่ 3 และ 4 (ตารางที่ 1) ตามลำดับ

การปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยก่อนเรียนหลังการทดลอง ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยก่อนเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ส่วนผู้ปกครองกลุ่มเปรียบเทียบมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยก่อนเรียนก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในภาพที่ 1 และ 2 ตามลำดับ ก่อนการทดลอง ผู้ปกครองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยก่อนเรียนแตกต่างกัน โดยผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แต่ภายหลังจากทดลอง พบว่า ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยก่อนเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แต่เมื่อพิจารณาถึงผลการ

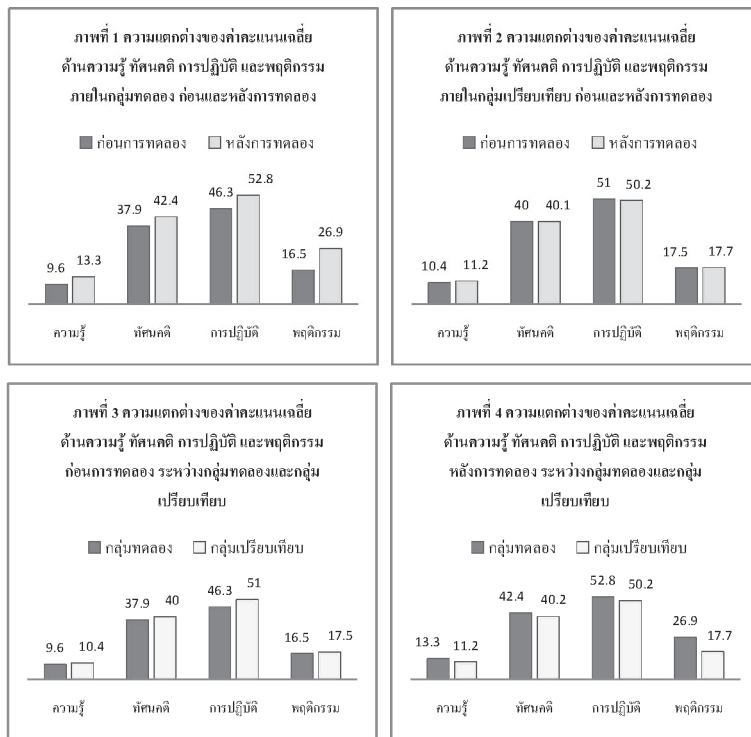
เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยก่อนเรียน พบว่า ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยก่อนเรียนมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในภาพที่ 3 และ 4 (ตารางที่ 1) ตามลำดับ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนหลังการทดลอง เด็กวัยก่อนเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น

มากกว่าก่อนการทดลอง ส่วนเด็กวัยก่อนเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในภาพที่ 1 และ 2 ตามลำดับ ก่อนการทดลอง เด็กวัยก่อนเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ไม่แตกต่างกัน ภายหลังการทดลอง พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในภาพที่ 3 และ 4 (ตารางที่ 1) ตามลำดับ

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องผักและผลไม้ ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ การปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	SD.	t	p-value	95% CI
<b>ความรู้</b>						
กลุ่มทดลอง	30	13.3	2.1	3.4152	0.0012	0.9 ถึง 3.4
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	11.2	2.7			
<b>ทักษะคิด</b>						
กลุ่มทดลอง	30	42.4	2.7	2.7841	0.0072	0.6 ถึง 3.9
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	40.2	3.6			
<b>การปฏิบัติ</b>						
กลุ่มทดลอง	30	52.8	5.4	1.9044	0.0618	-0.1 ถึง 5.3
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	50.2	5.2			
<b>พฤติกรรม</b>						
กลุ่มทดลอง	30	26.9	4.3	6.4558	< 0.001	6.3 ถึง 11.9
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	17.7	6.5			



## อภิปรายผล

ความรู้เรื่องผักและผลไม้ จากผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องผักและผลไม้มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลของการเปลี่ยนแปลงความรู้เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ ที่ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ (ด้านการรับรู้ ของเรดแมน)<sup>7</sup> ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย การได้รับความรู้เรื่องผักและผลไม้ โดยการบรรยายประกอบสื่อ พร้อมคู่มือการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนโดยผู้ปกครอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปรียานุช เพ็ญยุระ<sup>5</sup> ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ปกครองต่อการดูแลทันตสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเป่า ตำบลบ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น โดยการจัดอบรมให้ความรู้ผู้ปกครองเกี่ยวกับการ

ป้องกันโรคฟันผุ โดยการบรรยายประกอบสไลด์และภาพพลิก พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ในการดูแลทันตสุขภาพมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ จากผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลของการเปลี่ยนแปลงทัศนคติเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ ที่ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ (ด้านเจตคติ ของเรดแมน)<sup>7</sup> ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนระหว่างผู้ปกครองกับผู้วิจัย และระหว่างผู้ปกครองกับผู้ปกครอง การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้ปกครอง เป็นการเปิดมุมมอง



ใหม่ ๆ ผู้ปกครองได้เรียนรู้ร่วมกัน ได้เห็นคุณค่าในการบริโภคผักและผลไม้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปรียานุชเพียยุระ<sup>5</sup> ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ปกครองต่อการดูแลทันตสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเป่า ตำบลบ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น โดยการเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองมีการสนทนาซักถามในประเด็นที่สงสัย และจัดให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของผู้ปกครอง พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีทัศนคติในการดูแลทันตสุขภาพมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

การปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ จากผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยก่อนเรียนมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลของการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคผักและผลไม้ ที่ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ (ด้านทักษะในการปฏิบัติ ของเรดแมน)<sup>7</sup> ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม โดยการจัดกิจกรรมการฝึกทักษะในการตัดแปลงอาหารประเภทผักและผลไม้ โดยให้ผู้ปกครองลงมือตัดแปลงอาหารจากผักและผลไม้ด้วยตนเองตามหลักโภชนาการ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม และเกิดทักษะในการตัดแปลงอาหาร สามารถทำเองได้ที่บ้าน ทั้งยังช่วยเพิ่มความน่าสนใจให้กับอาหารที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ เพื่อให้เด็กรับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น กิจกรรมดังกล่าวส่งผลให้ผู้ปกครองลดการส่งเสริมให้เด็กกินผักและผลไม้ดอง และหันมาส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักและผลไม้สดมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของบัวแก้ว ดวงทิพย์<sup>8</sup>

ศึกษาความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติของผู้ปกครองเกี่ยวกับอาหารที่ก่อให้เกิดโรคฟันผุในเด็กที่มาใช้บริการทันตกรรมที่ภาควิชาทันตกรรมสำหรับเด็ก คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าการปฏิบัติของผู้ปกครองเกี่ยวกับอาหารที่ก่อให้เกิดโรคฟันผุในเด็กพบว่าอยู่ในระดับดี โดยผู้ปกครองมีการปฏิบัติในการเลือกประเภทอาหารที่ไม่มีรสหวานหรืออาหารที่ไม่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบให้แก่เด็ก แต่พบว่า หลังการทดลอง ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยก่อนเรียนมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากผลการศึกษาลักษณะทั่วไปของผู้ปกครองพบว่า ปัจจัยด้านการศึกษาและอาชีพของกลุ่มตัวอย่างต่างกัน แต่ไม่ได้ทำการทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ซึ่งเป็นข้อจำกัดของงานวิจัย ด้วยเหตุนี้จึงไม่อาจสรุปได้ว่าปัจจัยด้านการศึกษาและอาชีพของผู้ปกครองเป็นเหตุให้ค่าคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยก่อนเรียนใกล้เคียงกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของอนุกุล พลศิริ<sup>9</sup> ศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตามการศึกษาสูงสุดและอาชีพของผู้ปกครอง

พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนจากผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง เด็กวัยก่อนเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียน เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ที่ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมตามธรรมชาติของการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน<sup>10</sup> ประกอบ

ด้วย ความต้องการของเด็ก เมื่อเกิดความอยากรู้ อยากรู้อะไรในสิ่งใหม่ ความอยากรู้นี้จะเป็นสิ่งยั่วยุ ให้เด็กเกิดการเรียนรู้ จากสิ่งเร้าที่น่าสนใจ ประกอบ ด้วย กิจกรรมการเรียนรู้สื่อ สื่อบรรจุ ลักษณะของผัก และผลไม้ กิจกรรมร้องเพลงผักและผลไม้ กิจกรรม เกมผักและผลไม้ กิจกรรมการสำรวจผักและผลไม้ กิจกรรมวาดภาพระบายสี และกิจกรรมเคลื่อนไหว ร่างกาย เมื่อมีสิ่งเร้าที่น่าสนใจแล้ว เด็กจะรับรู้ด้วย ประสาทสัมผัสต่างๆ ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย จากการฟัง ดู ตม ลิ้มรส และสัมผัส เด็กก็จะรับรู้ จำได้ และเข้าใจ เกิดการตอบสนองตามมา และ ด้วยวัยนี้ การได้รับรางวัลจากการกล่าวชมเชย จะ เป็นการกระตุ้นให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในสิ่งที่เด็ก ได้ทำหรือแสดงออกมาในทางที่ดี และเกิดความคิด ที่จะทำเช่นนี้ต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ัญญลักษณ์ สุวรรณโณ และอุทัย ธารมรรค<sup>11</sup> ศึกษา ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาลจังหวัด ราชบุรี ซึ่งการสอดแทรกวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การท่องคำคล้องจอง การร้องเพลง การเล่า นิทาน และการยกย่องชมเชยแก่เด็กในการทำกิจกรรม ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารดีขึ้น ทำให้มีภาวะโภชนาการโดย น้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูงเปลี่ยนแปลงไปในทาง ที่ดีขึ้น

การจัดการเรียนการสอนตามปกติสำหรับ เด็กนั้น ไม่เพียงพอต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กควรจัด กิจกรรมการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ โดย ให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม ให้ความรู้ ผู้ปกครองควบคู่กับเด็ก เปิดเวทีแลกเปลี่ยนการ เรียนรู้ระหว่างผู้ปกครองกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และ จัดกิจกรรมการฝึกทักษะด้านอาหารประเภทผัก และผลไม้ให้ผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองได้นำ กลับไปปฏิบัติกับเด็กได้ถูกต้อง เด็กจะได้รับการ

ปลูกฝังการบริโภคผักและผลไม้ทั้งทางศูนย์พัฒนา เด็กเล็กและบ้านไปพร้อมกัน จึงจะทำให้เด็กมี พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้นอย่าง เหมาะสม

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากบัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอขอบพระคุณ ผู้ปกครองและเด็กวัยก่อนเรียนทุกท่านที่เข้าร่วม การศึกษาในครั้งนี้

## เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบัน วิจัยระบบสาธารณสุข. รายงานการสำรวจสุขภาพ ประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551 – 2 สุขภาพเด็ก. นนทบุรี: บริษัท เดอะกราฟิโกซิสเต็มส์ จำกัด; 2552.
2. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางส่งเสริมโภชนาการเด็กและเยาวชน ในพื้นที่โครงการพัฒนาเด็กและเยาวชน ในถิ่น ทูรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพ- รัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. 2548.
3. ชื่นฤทัย กาญจนะจิตตรา และคณะ. สุขภาพคนไทย 2551. นครปฐม: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน); 2551.
4. อรุณ จิรวัดน์กุล. ชีวิตที่ดีสำหรับงานวิจัยทาง วิทยาศาสตร์สุขภาพ. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลัง นานาวิทยา; 2548.
5. ปรียานุช เพ็ญยุระ. ผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทาง สังคมของผู้ปกครองต่อการดูแลทันตสุขภาพ เด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่า ตำบลบ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์) ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2550.

6. บุญชอบ เกษโกวิท. บทเรียนความสำเร็จ การพัฒนากระบวนการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กในศูนย์เด็กเล็กพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี. 2552.
7. จุฬารัตน์ โสตะ. แนวคิด ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ขอนแก่น. ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2552.
8. บัวแก้ว ดวงทิพย์. ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติของผู้ปกครองเกี่ยวกับอาหารที่ก่อให้เกิดโรคฟันผุในเด็กที่มารับบริการทันตกรรมที่ภาควิชาทันตกรรมสำหรับเด็ก คณะทันตแพทย-ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (การค้นคว้าแบบอิสระ) เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2544.
9. อนุกุล พลศิริ. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง. วารสารวิจัยรามคำแหง 2551; 11(1): 49-60.
10. สิริรัตน์ ผิวคำ. ผลของการประยุกต์ใช้วงจรคุณภาพของการบริหารร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้และแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการโรคฟันผุของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองจังหวัดนครพนม. (วิทยานิพนธ์) มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2551.
11. อัญลักษณ์ สุวรรณโณ, อุทัย ธารมรรค. ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาลจังหวัดราชบุรี. วารสารพยาบาลสาธารณสุข 2551; 22(2): 30-44.