

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษารั้้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคผักและผลไม้และเปรียบเทียบพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียนก่อนและหลังการใช้สื่อ ของศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้ประชากรจำนวน 21 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ รายการอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน แบบบันทึกการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กก่อนวัยเรียน แผนการจัดกิจกรรม แบบสังเกตพฤติกรรม ชุดแบบทดสอบความสามารถด้านสติปัญญา แบบบันทึกผลการทดสอบ แบบสอบถามผู้ปกครอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

สรุป

ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียน จำนวน 21 คน มีความสัมพันธ์กับเด็กวัยก่อนเรียน คือเป็นมารดามากกว่าบิดา ร้อยละ 61.90 มีอายุระหว่าง 25-30 ปี ร้อยละ 38.10 การศึกษา ระดับปริญญาตรีมากที่สุด ร้อยละ 57.15 มีอาชีพรับราชการ ร้อยละ 28.57 มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 5,001-10,000 บาท ร้อยละ 38.10 ด้านการรับประทานอาหารของผู้ปกครอง พบว่าใน 1 วันรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 52.38 รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ร้อยละ 47.62 ส่วนใหญ่ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า ร้อยละ 80.00 รับประทานอาหารผักและผลไม้ทุกวัน ร้อยละ 76.19 การจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนและคนในครอบครัวส่วนใหญ่แยกปรุง ร้อยละ 80.95 ผู้จัดเตรียมอาหารให้เด็กวัยก่อนเรียนส่วนใหญ่ คือ มารดา ร้อยละ 66.67

การรับประทานอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่ได้มาจากการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ร้อยละ 61.90 เด็กวัยก่อนเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร คือไม่รับประทานผัก/ปลา ไม่เลี้ยวอาหาร ร้อยละ 57.14 ผักที่เด็กวัยก่อนเรียนนิยมรับประทาน 6 อันดับแรก คือ แตงกวา ผักกาดขาว แครอท ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศตามลำดับ ส่วนผลไม้ที่เด็ก

วัยก่อนเรียนนิยมรับประทานมากที่สุด 6 อันดับแรก คือ ส้ม แดงโม กกล้วย มะม่วง สับปะรด ชมพู่ ตามลำดับ

การรับประทานผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนที่ศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมีคะแนนเฉลี่ยในการรับประทานผักเพิ่มมากขึ้นทุกสัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย 3.33 คะแนน สัปดาห์ที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย 3.90 สัปดาห์ที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ย 3.98 สัปดาห์ที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ย 4.10 ส่วนคะแนนเฉลี่ยการรับประทานผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียน พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยการรับประทานผลไม้เพิ่มขึ้นทุกสัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย 4.52 สัปดาห์ที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย 4.71 สัปดาห์ที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ย 4.75 สัปดาห์ที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ย 4.80

พัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านสติปัญญาก่อนการใช้สื่อ 5.38 หลังการใช้สื่อ 8.95 เมื่อทำการทดสอบค่าที พบว่า โดยรวมมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการใช้สื่ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อทดสอบค่าที เป็นรายด้านพบว่า ด้านการจำ จำนวนนับ การเปรียบเทียบ ไม่มี ความแตกต่าง แต่ด้านความเหมือนและแตกต่าง พบว่ามีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อน และหลังการใช้สื่ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การศึกษาการบริโภคผักและผลไม้และเปรียบเทียบพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการใช้สื่อ ทำให้ทราบถึงข้อมูลพื้นฐานการบริโภคผักและผลไม้ และพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน อันจะนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมการรับประทานผักและผลไม้ และพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งสามารถนำไปอภิปรายผลได้ดังนี้

ด้านข้อมูลทั่วไปของเด็กวัยก่อนเรียน จากแบบสอบถามผู้ปกครอง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับเด็กวัยก่อนเรียน คือเป็น มารดา เพราะส่วนใหญ่มารดาจะเป็นผู้ที่ใกล้ชิดและดูแลเด็กตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับ พรทิพย์ คำพอ (2542) ที่กล่าวว่า มารดาเป็นบุคคลแรกที่เลี้ยงดูบุตรด้วยความรักและเอาใจใส่ในทุกด้านตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตและจะเป็นผู้ที่อบรมสั่งสอนเพื่อให้บุตรเป็นคนดี

บิดาและมารดาควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่บุตร เพราะการสร้างอุปนิสัยที่ดีด้านต่าง ๆ ให้แก่เด็กนั้น เริ่มจากการที่พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดี ตามที่ สันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (ม.ป.ป.) ได้สรุปว่า

การปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่เด็กควรเริ่มตั้งแต่ช่วงอายุ 1-3 ขวบปีแรก โดยมีบิดามารดาเป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุตร โดยเฉพาะอุปนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีควรเริ่มฝึกเมื่อเด็กมีอายุ 2-3 ปี จากการศึกษาครั้งนี้ จะเห็นได้ว่ายังมีบิดามารดาที่รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อใน 1 วัน ถึงร้อยละ 47.62 โดยเฉพาะไม่รับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 80.00 ซึ่งเป็นอาหารมื้อสำคัญที่สุดของแต่ละวัน อีกทั้งยังมีบางส่วนร้อยละ 23.81 ที่ไม่ได้รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน และยังพบอีกว่ามีเด็กวัยก่อนเรียนถึงร้อยละ 57.14 ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร คือ ไม่รับประทานผัก/ปลา ไม่เคี้ยวอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ สมใจ วิชัยดิษฐ (2540) ที่สรุปว่าเด็กมักไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้ อาจเพราะเคี้ยวยาก หรือไม่ชอบกลิ่นและรส การไม่รับประทานอาหารเช้าทั้ง 5 มื้อ อาจเป็นสาเหตุให้เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ เพราะช่วงอายุ 1-3 ปี เป็นช่วงที่สมองกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว หากได้สารอาหารไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกายอาจทำให้การพัฒนาของสมองช้าลงได้ (พิภพ จิริภิญโญ และวินัดดา ปิยะศิลป์, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีสมร คงพันธุ์ (2544) ที่ได้สรุปไว้ว่าในช่วง 3 ขวบปีแรกนั้น เป็นวัยแห่งการเจริญเติบโต เด็กจะมีพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญาอย่างรวดเร็ว ดังนั้นบิดามารดาจะต้องสนใจและเอาใจใส่ในเรื่องอาหารเป็นอย่างมาก เพราะอาหารเป็นสิ่งที่มัลต่อร่างกายและสติปัญญาของเด็กโดยตรง

จากการศึกษาครั้งนี้ จะเห็นได้ว่าผักที่เด็กวัยก่อนเรียนนิยมรับประทาน คือ แตงกวา ผักกาดขาว แครอท ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศ ซึ่งเป็นผักที่มีสีส้ม สดชื่น มีเนื้อสัมผัสนุ่ม ส่วนผลไม้ คือ ส้ม แตงโม กุ้งฝอย มะม่วง สับปะรด ชมพู่ ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีรสชาติหวานหรือหวานอมเปรี้ยว มีน้ำเป็นส่วนประกอบ เนื้อไม่แข็ง ง่ายในท้องถื่น และมีเกือบทุกฤดูกาล ซึ่งเหมาะสมกับเด็กวัย 2-3 ปี เพราะเป็นแหล่งเกลือแร่และวิตามิน อีกทั้งยังมีกากใยสูง (วิจิตร อิศริยวุฒิ, 2545) สอดคล้องกับ ศรีสมร คงพันธุ์ (2541) ที่กล่าวว่า เด็กวัย 2-3 ปี ควรได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอกับความต้องการ โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่เหมาะสมตามวัย โดยจะต้องเป็นผักและผลไม้ที่ไม่มีกลิ่นฉุนจนเกินไป และต้องมีเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่ม ไม่แข็งมากนัก และต้องให้เด็กได้รับประทานผักและผลไม้ที่หลากหลาย โดยอาจจัดผลไม้หรือน้ำผลไม้ให้เป็นอาหารว่างระหว่างมื้อให้กับเด็กวัยก่อนเรียน และอาจนำผัก เช่น แครอท หอมหัวใหญ่ เป็นต้น ต้มกับกระดูกหมู เพื่อทำเป็นน้ำซุปให้เด็กรับประทาน เป็นการส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักและผลไม้อีกทางหนึ่ง (พรทิพย์ คำพอ, 2542) จากการศึกษาครั้งนี้ ยังพบอีกว่าเด็กวัยก่อนเรียนมีการรับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้นในทุกสัปดาห์เมื่อสำรวจจากการรับประทานผักและผลไม้ที่ศูนย์สันติฯ แต่

จากการตอบแบบสอบถามของผู้ปกครองกลับ พบว่า เด็กมีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานผัก อาจเป็นเพราะการที่เด็กรับประทานพร้อมกันกับเพื่อน ๆ จึงมีการเลียนแบบพฤติกรรมการรับประทานผักและผลไม้จากเพื่อน (Paul Henry Mussen and John Janeway Conger, 1956) และ การใช้สื่อที่หลากหลายเกี่ยวกับผักและผลไม้ โดยเฉพาะสื่อที่เหมาะสมกับเด็กวัยก่อนเรียน คือ สื่อของจริง หรือสื่อที่ให้เด็กได้เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เพราะเด็กวัย 2-3 ปี เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ และ เด็กจะเรียนรู้ได้จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยอาจมีครูหรือผู้ดูแลเป็นผู้ชี้แนะ (ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, ม.ป.ป.) สื่อที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ สื่อของจริง เพลง รูปภาพ รูปภาพระบายสี นิทาน เกม ซึ่งสอดคล้องกับ มยุรี สาริบุตร และจันทร์เพ็ญ อุ่นจิตรพันธุ์ (2542) ที่กล่าวว่า การสร้างพฤติกรรมการบริโภคที่ดีให้เด็ก เป็นการแก้ไขปัญหาโภชนาการระยะยาว ซึ่งจำเป็นต้องใช้สื่อกระตุ้น และสื่อที่นั้นต้องเหมาะสมกับวัยต่าง ๆ ของเด็ก เช่น การระบายสีรูปภาพผักและผลไม้ การใช้เพลงที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่ต้องการสื่อให้เด็กเข้าใจได้ง่าย

เมื่อเด็กได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้เด็กเจริญเติบโต และมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว อาหารเป็นปัจจัยหลักในการเสริมสร้างสมองและเด็กในช่วง 3 ขวบปีแรก เป็นวัยที่มีการพัฒนาของเซลล์สมองอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอ (สาคร ธนमितต์, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับนิธิยา รัตนานพนธ์ (2537) ที่กล่าวว่า เด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่ซุกซน จึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ อย่างเพียงพอ เพราะหากเด็กในวัยนี้ขาดสารอาหารอาจส่งผลกระทบต่อเซลล์สมอง อาจทำให้เซลล์สมองเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ สมองเสื่อมโดยไม่สามารถคืนกลับมาเหมือนเดิมได้ แม้จะนำมาเลี้ยงดูอย่างดีในภายหลัง ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าเด็กวัยก่อนเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบความสามารถด้านสติปัญญา หลังการใช้สื่อมากกว่า ก่อนการใช้สื่อ อาจเนื่องมาจาก เด็กก่อนวัยเรียนมีการบริโภคผักและผลไม้รวมทั้งอาหารต่าง ๆ ที่จัดให้เพิ่มมากขึ้นเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย อีกทั้งการใช้สื่อที่เหมาะสมกับวัย จึงส่งผลให้มีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) ที่กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้ที่เหมาะสมตามวัยจะทำให้พัฒนาการทางสมองของเด็กเป็นไปอย่างรวดเร็ว

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ก่อนการใช้สื่อและหลังการใช้สื่อ เด็กวัยก่อนเรียนมีคะแนนเฉลี่ยผลการทดสอบความสามารถด้านสติปัญญาโดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อทดสอบรายด้าน พบว่า ไม่มีความแตกต่างของคะแนนในด้านการจำ

จำนวนนับ การเปรียบเทียบ แต่ด้านความเหมือนและแตกต่าง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียนขณะร่วมกิจกรรม พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนให้ความสนใจกับการทำกิจกรรมประมาณ 2-5 นาทีต่อกิจกรรม และให้ความสนใจกับสื่อที่เป็นตัวอย่างของจริงเพราะเด็กในวัยนี้จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวด้วยการทำกิจกรรมด้วยตนเอง ชอบการสำรวจและสังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบตัว (สันสนีย์ ภัทรคุปต์, 2543)

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้ในศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก

จากการศึกษาพบว่า เด็กวัยก่อนเรียนที่ศูนย์สันติศึกษาฯ นั้นให้ความสนใจกับสื่อที่เป็นตัวอย่างของจริง การวาดภาพระบายสี เพลงและกิจกรรมประกอบจังหวะ ดังนั้นทางศูนย์ฯ ควรมีการจัดกิจกรรมโดยใช้สื่อที่หลากหลาย และตรงกับเนื้อหาที่ต้องการให้เด็กเรียนรู้ พร้อมทั้งมีการให้คำแนะนำกับผู้ปกครองเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ด้วย

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. จากการศึกษาพบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมีการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางให้กับสถานศึกษาและผู้ปกครองในการส่งเสริมให้เด็กมีการรับประทานผักและผลไม้ รวมทั้งอาหารอื่น ๆ ได้หลากหลายมากขึ้น

2. เป็นแนวทางให้กับสถานศึกษาในการผลิตสื่อ ที่เหมาะสมกับเด็กวัยก่อนเรียน

3. จัดให้คำแนะนำกับผู้ปกครองของเด็กวัยก่อนเรียนในการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก และการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย

4. เป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการรับประทานผักและผลไม้ และพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อนำไปใช้ในการศึกษาครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับเด็กวัยก่อนเรียนในพื้นที่อื่น ๆ และจำนวนประชากรเพิ่มขึ้น
2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ หรือสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อให้ข้อมูลการบริโภคและปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคที่แท้จริง
3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการบริโภค และพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยต่าง ๆ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved