

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง การรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็ก ระดับอนุบาล ได้ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูล การศึกษา ดังนี้

1. อาหารกับพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
2. อาหารของเด็กวัยก่อนเรียน
3. บทบาทของผู้ปกครอง พ่อ-แม่ ในการจัดเตรียมอาหารให้กับเด็ก
4. หลักการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็ก
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อาหารกับพัฒนาการเด็กของวัยก่อนเรียน

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโต และมีสุขภาพ อนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน มีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษ วัตถุเจือปนหรือมีสารปนเปื้อนที่อาจ ก่อให้เกิดอันตราย อาหารเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะทำให้ ร่างกายเจริญเติบโต สติปัญญาดี สร้างภูมิคุ้มกันโรค และมีพลังที่จะทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าได้รับอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และได้รับในปริมาณที่ไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย หากเกิดขึ้นติดต่อกันนานจะทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหาร โดยเฉพาะขาดโปรตีนและแคลอรี โรคเหน็บชาที่เกิดจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง หรือโรคโลหิตจาง จากการขาดธาตุเหล็ก แต่ในทางตรงข้ามหากได้รับอาหารในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของ ร่างกายจะทำให้เกิดภาวะการได้รับสารอาหารเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งแป้งและน้ำตาล ทำให้เกิดการ สะสมในรูปของไขมัน ทำให้มีปัญหาน้ำหนักตัวมาก ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของเด็กเมื่อเติบโตเป็น

ผู้ใหญ่ที่อ้วนในที่สุด โรคอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น ภาวะหลอดเลือดแข็งตัว โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน (สิริพันธุ์ จุลรังคะ, 2545) เด็กวัยก่อนเรียน นอกจากต้องการความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูแล้ว เด็กวัยนี้ยังต้องการอาหารที่มีประโยชน์ และสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ เด็กวัยก่อนเรียนที่ได้รับอาหารที่ดีมีประโยชน์ ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมนำไปใช้สร้างและซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจนการเผาผลาญให้พลังงาน เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดีอันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ในการพัฒนาทางร่างกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางสติปัญญา (พรณี รัตนธรรม, 2543)

การพัฒนาทางด้านร่างกาย

เด็กวัยก่อนเรียนทั้งเด็กหญิงและเด็กชายมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ได้แก่

1. ความสูง เด็กวัยก่อนเรียนจะมีอัตราการเจริญเติบโต และมีความสูงเพิ่มขึ้น (อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2542) ในขวบปีที่ 1-2 เด็กจะสูงขึ้นประมาณปีละ 12 เซนติเมตร และขวบปีที่ 3-6 จะสูงขึ้นปีละประมาณ 6-8 เซนติเมตร (พรทิพย์ คำพอ, 2545) สำหรับความสูงของเด็กหญิงและเด็กชายในช่วงนี้จะไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่า เด็กที่มีสติปัญญาสูง มักจะมีแนวโน้มที่จะมีความสูงมากกว่าเด็กที่มีระดับปัญญาต่ำ นอกจากนั้นความสูงของเด็กได้รับอิทธิพลมาจากพันธุกรรม ถ้าบรรพบุรุษสูงเด็กจะมีโอกาสสูงตามไปด้วย

2. น้ำหนัก เด็กวัยก่อนเรียนจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นปีละประมาณ 2 กิโลกรัม ในปลายปีจะหนักเป็น 4 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด และอายุ 6 ปี จะหนักเป็น 6 เท่าของเมื่อแรกเกิด น้ำหนักของเด็กก่อนวัยเรียนดังแสดงในตาราง 2.1

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตาราง 2.1 น้ำหนักและส่วนสูงโดยเฉลี่ยของเด็กวัยก่อนเรียน

อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
1	9	75
2	12	85
3	14	95
4	16	105
5	17	107
6	36	110

ที่มา: อัมไพพรรณ ปัญญาโรจน์ (2542) การอบรมเลี้ยงดูเด็ก หน้า 131

3. สัดส่วนของร่างกาย สัดส่วนร่างกายเด็กวัยก่อนเรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะต่าง ๆ ที่แสดงถึงความเป็นเด็กเล็กจะหมดไป การเปลี่ยนแปลงด้านสัดส่วนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้น เช่น ช่วงขายาวออก ศีรษะดูยาวและเล็กลงได้ขนาดเท่ากับลำตัว คอยาวขึ้น ลำตัวยาว และกว้างเป็น 2 เท่าของเด็กแรกเกิด ไหล่กว้าง มือและเท้าใหญ่ขึ้น (อัมไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2542)

4. กระดูกและกล้ามเนื้อ กระดูกของเด็กวัยก่อนเรียนจะมีความแข็งแรงมากขึ้นในทุกช่วงอายุที่ผ่านมา (พรทิพย์ คำพอ, 2545) โครงสร้างกระดูกของเด็กหญิงจะมีการพัฒนาดีกว่าเด็กชาย ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อของเด็กวัยก่อนเรียนจะมีขนาดใหญ่ และแข็งแรงมากขึ้น จึงทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตามลักษณะของเด็กที่มีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นและมีความแข็งแรงดังกล่าวจะมีผลทำให้เด็กมีความรู้สึกว่ามีอาการเหนื่อยล้ามากกว่าเดิม แต่ความเหนื่อยล้าของเด็กยังขึ้นอยู่กับสุขภาพของเด็กแต่ละคน เช่น หลังจากที่เด็กหายป่วยแล้ว เด็กมีความรู้สึกเหนื่อยล้าได้ง่ายกว่าก่อนป่วย นอกจากนี้เด็กวัยก่อนเรียนยังเป็นวัยที่เด็กชายมีกล้ามเนื้อมากกว่าและแข็งแรงกว่าเด็กหญิงในทุก ๆ ระยะเวลา แม้ว่าเด็กหญิงจะมีความสามารถใช้กล้ามเนื้อได้ดีกว่าเด็กชายก็ตาม ดังที่แสดงในตาราง 2.2

ตาราง 2.2 การใช้กล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กวัย 3-6 ปี

3 ปี	4 ปี	5 ปี	6 ปี
- น้ำหนักประมาณ 15 กิโลกรัม	- น้ำหนักประมาณ 18 กิโลกรัม	- น้ำหนักประมาณ 19.5 กิโลกรัม	- ฟันน้ำนมเริ่มหลุด และฟันแท้ขึ้นมาแทน
- ความสูงประมาณ 90 เซนติเมตร	- ความสูงประมาณ 10 เซนติเมตร	- ความสูงประมาณ 107 เซนติเมตร	- ตีลังการะโดดเชือกได้
- เดินหน้าถอยหลังได้	- ยืนขาเดียวได้	- ทรงตัวได้ด้วย	- การเคลื่อนไหว
- เดินสลับขาได้	- เดินบนไม้กระดาน กว้าง 6 เซนติเมตร	- ปลายนิ้วเท้าหลาย	- ทุกส่วนคล่องแคล่ว
- ขึ้น-ลงบันไดได้	ได้	- ยืนบนขาข้างเดียว	- เคลื่อนไหวตาม
- วิ่ง กระโดด 2 ขา	- ขึ้น-ลงบันไดได้	- ได้นานประมาณ 5	- จังหวะ
ได้	- คล่องขึ้น	- วินาที	- วิ่งแข่งปลายเท้าได้
- ปีนป่ายและแกว่ง	- ตะลูกบอลขณะ	- วิ่งกระโดด ปีนป่าย	- ยืนขาเดียวได้นาน
ตัวได้	- กลิ้งได้	- เดิน เหวี่ยงตัวได้	- เดินถอยหลังได้
- โยกตัวกระโดดตาม	- ห้อยโหน ปีนป่าย	- ถีบจักรยานได้	- เล่นฟุตบอลได้
จังหวะได้ แต่การ	- บันไดหรือตาข่าย	- รวดเร็ว	- โยนหรือรับลูกบอล
ทรงตัวยังไม่ดีนัก	ได้	- ลากเส้นตรงได้ดี	ได้
- ถีบจักรยาน 3 ล้อ	- เขียนวงกลม	- วาดรูปคนได้	- กำมือ บีบมือทีละข้าง
ได้เอง	- กากบาทและรูป	- ตบมือ เคาะจังหวะ	ได้
- รับประทานอาหาร	- สีเหลี่ยมได้	ได้ดี	- เขียนรูปสามเหลี่ยมได้
ได้เอง	- ฉีกกระดาษเป็นชิ้น	- ร้อยลูกปัดใส่ไม้	- ตบมือสลับข้างได้
- อาบน้ำแต่งตัวได้เอง	- ใหญ่ได้	- ใส่เชือกได้	- หยิบจับสิ่งของได้
- เข้าห้องน้ำได้เอง	- ขยี้กระดาษเป็น	- กางนิ้วมือ	- หยิบจับสิ่งของเล็ก ๆ
- ยกถาดอาหารเล็ก	- ก้อนได้	- หัวแม่มือ จรดนิ้วมือ	ได้
หรือเก้าอี้ตัวเล็ก ๆ	- เขียนรูปคนตาม	- อื่น ๆ ได้	- เขียนตัวอักษรได้
ได้เอง	- คำสั่งได้ แต่ไม่	- พุดได้ครั้งละ 10 คำ	- ขยับนิ้วทีละนิ้วได้
	- สมบูรณ์	- หรือมากกว่านั้น	

ตาราง 2.2 (ต่อ)

3 ปี	4 ปี	5 ปี	6 ปี
- ใช้กรรไกรตัด กระดาษได้เอง	- พุดได้ประมาณ 1,500 คำ	- พุดและรู้จักคำพุดได้ ประมาณ 2,000 คำ	
- ตอกตะปูได้เอง	- รู้จักสีได้มากกว่า 1 สี	- รู้จักสีมากขึ้น	
- ร้อยลูกปัดอันโต ๆ ได้			
- ต่อแท่งลูกบาศก์ได้ 8-10 แท่ง			
- จับดินสอลากเส้นได้			
- ปั่นดินเหนียวหรือดิน น้ำมันได้			

ที่มา: พรทิพย์ คำพอ (2545) สุขภาพเด็ก หน้า 84-85

การพัฒนาทางด้านอารมณ์

การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กก่อนวัยเรียนจะรุนแรงกว่าวัยทารก (ปรียา เกตุทัต, 2542) เป็นวัยเจ้าอารมณ์ สังเกตเห็นได้เมื่อเด็กหวาดกลัว อิจฉาริษยาอย่างไม่มีเหตุผลและโมโหร้าย การที่เด็กก่อนวัยเรียนมีอารมณ์เช่นนี้อาจสืบเนื่องมาจากการเล่นและหักโหมเกินไป ขัดขืนไม่ยอมนอนกลางวัน เด็กส่วนมากมักรู้สึกว่าคุณสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากกว่าที่พ่อแม่อนุญาตให้ทำ และขัดขืนที่จะอยู่ในขอบเขตที่พ่อแม่ได้วางไว้ นอกจากนี้ยังโกรธเมื่อไม่สามารถทำสิ่งที่ตนคิดว่า จะทำสำเร็จ จะรู้สึกไม่สมหวังและเกรี้ยวกราด แต่เมื่อมีโอกาสเข้าไปอยู่ในสังคมที่กว้างขวางขึ้น เช่น เข้าโรงเรียนหรือมีเพื่อนเล่น อารมณ์จะสงบลง แต่อย่างไรก็ตามระดับอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง เช่น สุขภาพ สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับมาตั้งแต่วัยทารก อารมณ์ซึ่งเกิดกับเด็กในวัยนี้ ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความอิจฉา ความรัก ความอยากรู้อยากเห็น และความสนุกสนาน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ความโกรธ เป็นอารมณ์ธรรมชาติที่สุดของเด็กวัยนี้ เพราะเหตุว่าในวัยนี้มักมีเหตุการณ์ที่เราอารมณ์เด็กให้ตกอยู่ในความโกรธมากมาย อีกประการหนึ่ง เด็กจะแสดงอารมณ์โกรธเมื่อต้องการเอาชนะ ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและรวดเร็ว สิ่งที่ทำให้เด็กโกรธบ่อย ๆ ได้แก่ การถูกขัดใจเรื่องของการเล่น ขัดแย้งกันในเรื่องการแต่งกาย ถูกขัดขวางไม่ให้ทำสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ ถูกเด็กอื่นรังแก พยายามทำอะไรแล้วไม่ได้ผล หรือไม่ได้ทำสิ่งที่ตนต้องการจะทำให้ผู้ทำให้เขาโกรธเสียใจหรือเจ็บตัว เมื่อใกล้จะพ้นวัยนี้ความโมโหจะน้อยลง และแทนที่จะเกี่ยวกับกราดเช่นเคย บางคนใช้วิธีนั่งซึม โอดครวญหรือหน้าอแทน อย่างไรก็ตามเมื่อพ้นวัยนี้แล้วบางคนสามารถควบคุมตัวเองไม่ให้เกิดอารมณ์ฉุนเฉียวได้บ้าง แต่อารมณ์รุนแรงเช่นนี้ยังมีอยู่บ้างเป็นบางครั้งบางคราว

2. ความหวาดกลัว เกิดจากการที่เด็กรู้สึกว่าคุณค่าความปลอดภัย เกิดจากสถานการณ์บางอย่างที่ทำให้เด็กรู้สึกเช่นนั้น เด็กวัย 3-6 ปีนี้ มีสิ่งที่ทำให้หวาดกลัวมากมายกว่าวัยทารกและเด็กโต เมื่อเข้าสู่วัยนี้เด็กเรียนรู้โลกและสิ่งแวดล้อมกว้างขวางมากขึ้น เด็กเคยประสบเหตุการณ์ที่น่ากลัวต่าง ๆ เช่น เคยหลงทางและหาแม่ไม่พบ สุนัขกัด หรือเคยตกบันได นอกจากนั้นเด็กยังได้ยินเรื่องราวที่น่ากลัวซึ่งเกิดขึ้นกับผู้อื่นจากนิทาน เรื่องราวจากวิทยุ โทรทัศน์ เด็กรู้เรื่องต่าง ๆ มากมายเมื่ออยู่ในวัยนี้สิ่งที่สำคัญที่เขารู้ก็คือ มีสิ่งที่น่ากลัวมากมายในโลกนี้ วัยนี้เป็นวัยที่มีจินตนาการสูง ความกลัวจึงเพิ่มมากขึ้น เด็กจะกลัวความมืด กลัวความสูง ความหวาดกลัวยังเกิดจากการเลียนแบบจากผู้เลี้ยงอีกด้วย พฤติกรรมที่แสดงว่าเด็กกลัว ได้แก่ การวิ่งหนี หลบซ่อน หลีกเลียงสถานการณ์ที่ทำให้ตกใจกลัว ร้องว่า “ไม่ไป” หรือ “อย่า” พร้อมกับร้องไห้เกร็งตัวแข็งอยู่กับที่ หรืออ่อนเปลี้ยไปทั้งตัว แต่เมื่อเด็กโตขึ้น ความกลัวในสิ่งที่เคยกลัวจะลดลง และในที่สุดจะหายกลัวโดยสิ้นเชิงที่เป็นเช่นนี้เพราะเด็กเข้าใจแล้วว่าในสถานการณ์ที่เด็กเคยกลัวนั้นไม่มีสิ่งใดน่ากลัวเลย และเด็กไม่ต้องการให้เพื่อนหัวเราะเยาะถ้าตนกลัวโดยที่เพื่อนไม่กลัวถ้าอยู่ใกล้ชิดผู้ใหญ่ เด็กจะกลัวน้อยลง การที่ผู้ใหญ่ช่วยชี้แจงให้เด็กเข้าใจสิ่งที่เขาหวาดกลัวก็ช่วยเด็กทำให้หายกลัวได้ในที่สุด ความหวาดกลัวบุคคล สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ที่ไม่คุ้นเคยจะหายไป เมื่อเด็กได้รู้จักใกล้ชิดกับสิ่งเหล่านั้นยิ่งขึ้น

3. ความอิจฉาริษยา เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเด็กมีความรู้สึกว่าคุณค่าผู้อื่นและชุมชนเมื่อรู้ว่าสิ่งที่เขารักนั้นถูกแย่งชิงไป ความอิจฉาริษยาของเด็กอายุ 2-6 ปีนี้ มักเกิดขึ้นเมื่อน้องใหม่หรือมีสมาชิกในครอบครัวเพิ่มขึ้นและมาแย่งความสนใจจากพ่อและแม่ของตน เด็กจะอิจฉาริษยาน้องเมื่อเห็นว่าพ่อแม่ให้ความสนใจมากกว่าตน อิจฉาเพื่อนบางคนก็ครูแสดงความรัก

พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อเวลาที่เด็กเกิดอารมณ์อิจฉามีลักษณะเช่นเดียวกับอารมณ์โกรธ แต่ค่อนข้างก้าวร้าวกว่า เด็กบางคนอาจจะมีพฤติกรรมเป็นเด็กกว่าอายุจริง เช่น คุณนิว ปัสสาวะรดที่นอน ร้องไห้ งอแง หรือเกร่ พฤติกรรมดังกล่าวเป็นการแสดงออกเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้ใหญ่ ดังนั้นพ่อแม่ควรให้ความรักความอบอุ่นแก่ลูกทุกคนโดยเท่าเทียมกัน เพื่อป้องกันมิให้เด็กเกิดความรู้สึกเลื่อมล้ำ อันเป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์อิจฉาขึ้นปัญหาเหล่านี้จะลดน้อยลง

4. ความอยากรู้อยากเห็น เด็กมีความสงสัยใคร่รู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เคยเห็น ไม่เคยรู้จักมาก่อน ชอบสำรวจ ปลูกคำถามต่าง ๆ เด็กจะแสดงให้เห็นว่าเขาต้องการรู้จักตั้งแต่ตัวเขาเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขา ชอบพิจารณา สังเกต ชักถาม เพื่อเรียนรู้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยก่อนเรียนชอบซักถามเพื่อหาคำตอบจากสิ่งที่เขาอยากรู้อย่างนี้จึงเรียกว่า “วัยช่างซัก” เริ่มเมื่ออายุได้ประมาณ 3 ปี จนกระทั่งถึงเวลาเข้าเรียนชั้นประถมศึกษา เมื่ออ่านหนังสือได้ก็ใช้การอ่านแทนการซักถาม คำถามมักจะออกมาในรูป อะไร ทำไม ของใคร เด็กวัยนี้เริ่มรู้จักใช้เหตุผล มีความเป็นตัวของตัวเอง ผู้ปกครองที่ตอบคำถามเด็กโดยไม่ถือเป็นเรื่องรำคาญหรือไม่ลงโทษเด็กจะช่วยเด็กในการใช้เหตุผลพัฒนาไปโดยรวดเร็ว และช่วยให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ดีขึ้น สนับสนุนให้เด็กเกิดความอยากรู้อยากเห็นเพิ่มขึ้น ทำให้เป็นพื้นฐานนำไปสู่การเรียนรู้ที่ดีในวัยต่อไป แต่ในทางตรงข้ามถ้าผู้ปกครองแสดงความไม่พอใจ เมื่อหน้าย หรือลงโทษเด็กจะทำให้การซักถามลดน้อยลงเด็กจะมีนิสัยไม่อยากรู้อยากเห็นอีกต่อไป อาจจะกลายเป็นคน “เชื่องง่าย” ขาดการใช้เหตุผล

5. ความสนุกสนาน ความสนุกสนานเกิดจากอารมณ์ที่เป็นสุข หรือประสบความสำเร็จ ในกิจกรรมต่าง ๆ เด็กจะสนุกสนานร่าเริงใจ เด็กวัยนี้จะมีอารมณ์สนุกสนานเมื่อได้เล่นกับเด็กวัยเดียวกัน และทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีกว่าเด็กอื่น ความสนุกสนานแสดงออกด้วยการยิ้มหัวเราะ หรือส่งเสียงดังด้วยความดีใจ

6. ความรัก เป็นอารมณ์แห่งความสุข เด็กวัยนี้แสดงความรักอย่างเปิดเผยเช่นเดียวกับอารมณ์อื่น ๆ เด็กจะกอดจูบลูกคำถามที่เด็กรักและอยากอยู่ใกล้

ตาราง 2.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของเด็กวัย 3–6 ปี

3 ปี	4 ปี	5 ปี	6 ปี
- เริ่มมีความรู้สึกที่จะ ร่วมมือกับผู้อื่น	- มีความมั่นใจใน การกระทำและ แสดงความตั้งใจใน การกระทำต่าง ๆ	- มีความมั่นใจใน ตัวเอง	- เปลี่ยนความรู้สึกรัก เกลียดได้ง่าย
- มีการฟังเหตุผล และคำแนะนำ	- บางครั้งจะรู้จัก ควบคุมอารมณ์	- ชอบโอ้อวด	- แสดงการต่อต้านเป็น บางครั้ง
- เปลี่ยนแบบความรู้สึก หรือท่าทางของ ผู้ใหญ่	- เมื่อพบปัญหาเริ่ม ใช้เหตุผลในการ ตัดสินใจ	- แสดงความเป็น มิตรและมีน้ำใจ ต่อผู้อื่น	- ก้าวร้าว
- เริ่มมีความวิตก อย หรือประหม่าใน บางครั้ง	- เล่นและมิมบทบาท กับเด็กคนอื่น ๆ	- สนใจที่จะหัดสิ่ง ใหม่ ๆ	- ให้ความเห็นใจและ ให้ความร่วมมือ
- เล่นใกล้เคียงกับเด็ก อื่น ๆ แต่ไม่ได้เล่น ในสิ่งเดียวกัน	- เริ่มแบ่งปันของเล่น ผลัดกันเล่น โดย คำบอกของผู้ใหญ่	- ควบคุมอารมณ์ได้ดี ขึ้น	- อยากรู้อยากเห็น - ทนต่อความผิดหวัง ได้ยาก
- ดูการเล่นของเด็ก คนอื่นและเล่นกับ คนอื่นได้เป็นช่วง สั้น ๆ	- สนุกสนานในการ เล่นกับเด็กคนอื่น ๆ	- เล่นและแสดง ท่าทางใกล้เคียงกับ ความจริง	- เลือกเพื่อนเล่นที่ถูกต้อง - เล่นเกมที่มีกติกา
- ร่วมแสดงกิจกรรม กลุ่มที่ง่าย ๆ	- เริ่มแบ่งปันของเล่น ผลัดกันเล่น โดย คำบอกของผู้ใหญ่	- เล่นและแสดง ท่าทางใกล้เคียงกับ ความจริง	- ชอบเล่นเกมแข่งขัน - รวมกลุ่มกับเพื่อน มากขึ้น รู้จักตัดสินใจ การเล่นร่วมกัน
- รู้ความแตกต่างของ ผู้หญิง ผู้ชาย	- เริ่มเล่นแสดง ท่าทางที่เป็นเรื่อง เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม	- เล่นและแสดง ท่าทางใกล้เคียงกับ ความจริง	- มีการมอบหมาย หน้าที่และเข้าใจ การเล่นที่ยุติธรรม

ที่มา: พรทิพย์ คำพอ (2545) สุขภาพเด็ก หน้า 86

การพัฒนาทางสังคมและจริยธรรม

เด็กวัย 3-6 ปี เริ่มเรียนรู้การติดต่อ และมีความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กวัยเดียวกัน เด็กเรียนรู้การปรับตัวให้เข้ากับสังคมกับเด็กอื่นพร้อมกับรู้จักร่วมมือในการเล่นกับกลุ่มเพื่อน เจตคติและพฤติกรรมทางสังคมของเด็กจะเกิดขึ้นในวัยนี้ และจะยังแน่น ยากที่จะเปลี่ยนแปลงในวัยต่อไป เด็กวัยนี้มักถูกเรียกว่าเป็น "วัยก่อนวัยแก๊งค์" (pre-gang age) ฉะนั้นในวัยนี้เด็กควรได้รับการส่งเสริมให้เข้ากับสังคมหรือติดต่อกับเด็กอื่นเพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์เบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับสมาชิกที่ดีของสังคมในวัยต่อไป เด็กที่ได้เข้าโรงเรียนอนุบาลหรือศูนย์เด็กเล็กมักจะได้อธิบายกับสังคมและเด็กในลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งทำให้เด็กสามารถปรับตัวในสังคมได้ดีกว่าเด็กที่ไม่เคยเข้าโรงเรียนอนุบาลหรือขาดการติดต่อกับเด็กวัยเดียวกัน ส่วนเด็กที่ขาดประสบการณ์เหล่านี้จะปรับตัวทางสังคมไม่ได้ทั้งในวัยนี้และเมื่อใด โรงเรียนอนุบาลหรือศูนย์เด็กเล็กช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสังคมของเด็กได้ดีมาก เพราะเหตุว่าครูอนุบาลสามารถช่วยเด็กให้ได้อธิบายกับสังคมที่เขาพอใจ และหลีกเลี่ยงมิให้เด็กต้องอยู่ในสังคมที่เขาไม่พึงพอใจ อันจะเป็นสาเหตุให้เด็กไม่ชอบเข้าสังคมได้ ในด้านความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ วัยเด็กพอใจที่จะอยู่ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ พอระยะ 2-3 ปี เด็กจะเริ่มเบื่อหน่ายต่อการอยู่ใกล้กับผู้ใหญ่ ต้องการเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกันมากกว่า เด็กเริ่มต้องการเป็นอิสระและต้องการช่วยตนเองเพิ่มขึ้น เด็กจะเริ่มต่อต้านกฎเกณฑ์ที่ผู้ใหญ่ตั้งขึ้น ถึงแม้ว่าเด็กจะต้องการพึ่งพาตนเองเพิ่มขึ้นก็ตาม เด็กก็ยังต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่เช่นเคย ถ้าเด็กได้รับความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ตั้งแต่วัยทารก เด็กจะรู้จักแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาชิกในครอบครัวของเขาเอง ส่วนความสัมพันธ์กับเด็กด้วยกันนั้น เมื่ออายุประมาณ 2 ปี เด็กจะเล่นคนเดียวหรือเล่นใกล้ ๆ กับเด็กอื่น ต่อมาจะดูเด็กในวัยเดียวกันเล่น ความสัมพันธ์กับเด็กอื่นยังน้อยมาก และจะพยายามเข้าไปเล่นกับเด็กอื่นในเวลาต่อมา เมื่ออายุ 3 ถึง 4 ปี เด็กจะเริ่มเล่นด้วยกันเป็นกลุ่ม พูดคุยกัน เลือกเพื่อนที่ตนชอบ ซึ่งมักจะเป็นเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่าต่างเพศ แต่จะเล่นกันไม่นาน เพราะมีเรื่องขัดใจกันเสมอ เมื่อโกรธกันแล้วไม่นาน เด็กก็เล่นร่วมกันได้อีก เมื่ออายุ 5 ปี เด็กเล่นกับเพื่อนได้โดยไม่เลือกเพศ เล่นเกมที่มีกติกาง่าย ๆ ได้ เช่น คราวนี้เป็นตาของฉัน คราวหน้าเป็นตาของเธอ เมื่ออายุเข้าวัย 6 ปี เด็กจะชอบเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกันเป็นหมู่ ๆ ละ 2-3 คน อาจมีการแยกเพศกันบ้าง ส่วนการพัฒนาการทางจริยธรรมจำเป็นต้องมีการพัฒนาขึ้นในเด็ก เด็กจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต้องเป็นบุคคลที่มีคุณธรรม หรือจริยธรรม เด็กจะต้องเรียนรู้จริยธรรม ซึ่งหมายความว่าสิ่งใดเป็นความถูกต้อง ความดี สิ่งใดเป็นความไม่ถูกต้อง ไม่ดี พฤติกรรมใดที่สมควรหรือไม่สมควรประพฤติในสังคม จริยธรรม

จะเกิดขึ้นในเด็กอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ ซึมซาบเข้าสู่การรับรู้ของเด็ก เริ่มตั้งแต่เด็กเริ่มจดจำ ทำตามแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องในสังคมโดยการกลัวการถูกลงโทษจากผู้ใหญ่ผู้ดูแลเด็ก ไปจนถึงขั้นการรู้ว่าสิ่งใดควรกระทำหรือไม่ควรกระทำ โดยอาศัยวิจารณญาณของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (ปรียา เกตุทัต, 2542)

การพัฒนาทางสติปัญญา

วัยนี้เป็นวัยที่สำคัญมากที่สุดในการเจริญเติบโต สมองเด็กจะเจริญเติบโตเต็มที่เมื่อเด็กอายุ 6 ปี ซึ่งเป็นวัยที่เด็กพร้อมจะเข้าสู่วัยเรียน เป็นช่วงที่เหมาะสมที่เด็กจะเริ่มเข้าโรงเรียนอย่างมีระบบ พัฒนาการของสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน มีดังต่อไปนี้ (อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2542)

1. พัฒนาการด้านความจำ (Memory) เด็กอายุระหว่าง 18 เดือน ถึง 2 ปี สามารถเลียนแบบผู้ใหญ่ และจำถ้อยคำที่คล้องจองกันได้ ทั้งที่ยังไม่เข้าใจความหมาย เด็กอายุ 2-5 ปี ส่วนใหญ่จะจำสิ่งที่ตนชอบได้นานถึง 3 วัน

2. พัฒนาการด้านความคิดรวบยอด (Concept) ความคิดรวบยอดเป็นความเข้าใจ และความคิดขั้นสุดท้ายที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นนามธรรม และเป็นข้อสรุปเกี่ยวกับสิ่งนั้น ในระยะหนึ่งหรือตลอดไปก็ได้ เด็กวัยก่อนเรียนจะมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งต่อไปนี้

จำนวนและตัวเลข	2 ปี	รู้จักเลข 1
	3 ปี	รู้จักเลข 1 - 3
	4 ปี	รู้จักเลข 1 - 6
	5 ปี	รู้จักเลข 1 - 8
	6 ปี	รู้จักปัจจุบัน
เวลา	1½ ปี	รู้จักปัจจุบัน
	5 ปี	รู้จักเมื่อวาน วันนี้และวันพรุ่งนี้
สี	5 ปี	บอกได้ถูกต้อง
ขนาดและรูปร่าง	2 ปี	ยังไม่รู้จักขนาด
	3 ปี	พอรู้จักบ้าง
	4 ปี	บอกได้ถูกต้อง

ความยาวและระยะทาง	3-5 ปี	รู้ว่าเส้นตรงเส้นไหนยาวกว่า
	3-6 ปี	รู้ระยะใกล้ไกล
น้ำหนัก	3-5 ปี	รู้ว่าของสิ่งไหนหนักกว่า

3. พัฒนาการด้านการคิดหาเหตุผล (Reasoning) การคิดหาเหตุผลของเด็กวัยนี้ยังไม่ถูกต้อง แม้ว่าเด็กจะบอกความแตกต่างของวัตถุ 2 สิ่งได้ แต่ยังไม่สามารถบอกเหตุผลของความแตกต่างนั้นได้ ดังทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจท์ ที่กล่าวถึงเด็กวัยนี้ว่า เด็กวัยนี้ยังไม่สามารถคิดหาเหตุผลได้อย่างถูกต้อง

4. พัฒนาการด้านความสนใจ (Interest) เด็กมีความสนใจช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เช่น เด็กอายุ 3 ปี จะมีความสนใจประมาณ 10-15 นาที อายุ 4 ปี ช่วงของความสนใจจะเพิ่มขึ้นเป็น 20 นาที อายุ 5 ปี ช่วงความสนใจจะเพิ่มเป็น 30 นาที

5. พัฒนาการด้านภาษา (Speech) การที่เด็กพูดออกมาเป็นคำ ข้อความ หรือประโยค ขึ้นอยู่กับการทำงานของสมองเด็ก เด็กวัยก่อนเรียนจะใช้ภาษาพูดได้ดีพอสมควร รู้จักคำศัพท์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว รู้ความหมายของคำใหม่ ๆ และรู้คำเฉพาะอีกหลายคำ เช่น ขอบคุณ ขอโทษ คำที่บอกเวลาและฤดู เช่น เช้า บ่าย เย็น กลางคืน หน้าฝน หน้าหนาว

ตาราง 2.4 พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัย 3-6 ปี

3 ปี	4 ปี	5 ปี	6 ปี
- ตอบสนองต่อคำสั่งง่าย	- รู้จักและจับคู่ได้ 6 สี	- รู้จักเล่นคำ หาคำ และสัมผัสได้ คิดคำใหม่ขึ้นให้มีเสียง	- เล่าเรื่องจากหนังสือภาพตามที่เคยได้ยินได้ฟังได้อย่างแม่นยำ
- รู้จักเลือกและหาหนังสือภาพ เรียกชื่อรูปภาพ และบอกได้ว่ารูปไหนคืออะไร	- วาดรูปสิ่งที่ตนรู้จัก แม้ว่าจะดูไม่เหมือนและตั้งชื่อภาพวาดที่วาดด้วย	- คล้องกันได้	- บอกชื่อพยัญชนะและเลขบางตัวได้
- เข้าใจความสัมพันธ์ของเครื่องมือ		- สามารถชี้และเรียกชื่อ จำได้ 4-6 สี	- นับปากเปล่า 1-10 ได้
		- จับคู่ภาพเหมือนได้	

ตาราง 2.4 (ต่อ)

3 ปี	4 ปี	5 ปี	6 ปี
- วางของที่ใส่คู่กันไว้ด้วยกันได้	- ถามคำถาม เช่น ทำไม อย่างไร และ	- เขียนรูปคนได้มีส่วนต่าง ๆ 2-6 ส่วน	- จับคู่และจัดหมวดหมู่สิ่งของที่มีลักษณะเดียวกันได้
- ใส่ลูกคิดสามหลักได้	- ต้องการคำตอบที่เข้าใจง่าย	- วาดรูป ตั้งชื่อรูปและอธิบายรูปที่วาดได้	- ใช้คำเกี่ยวกับอดีต ปัจจุบัน และอนาคตได้
- บอกได้ว่าใครกำลังทำอะไร	- รู้อายุ ชื่อ นามสกุล ของตนเอง	- นับ 1-5 ปากเปล่าได้จากการสอน	- ใช้อุปกรณ์ในห้องได้
- เลียนแบบท่าทางของผู้ใหญ่	- ช่วงความสนใจนั้น	- รู้จักชื่อถนนที่อยู่	- เช่น ดินสอ พู่กัน กรรไกร
- ช่วงความสนใจและสมาธิสั้น	- เรียนรู้โดยการสังเกต และเลียนแบบ ถูก	- มีช่วงความสนใจ นาน	- เรียนรู้ความสัมพันธ์ของเวลาในนาฬิกา
- เรียนรู้จากการสำรวจ รื้อค้น และจากการสอน	- หันเหความสนใจได้ง่าย	- เรียนรู้จากการสังเกต การฟัง การสำรวจ แต่ถูกหันเหความสนใจได้ง่าย	- เรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่ประจำวัน
- เริ่มเข้าใจหน้าที่และประโยชน์ของสิ่งที่คุ้นเคย		- เข้าใจเรื่องหน้าที่และประโยชน์ของสิ่งต่าง ๆ	- เรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่ประโยชน์ใช้สอย และเริ่มเข้าใจถึงการเกิดสิ่งต่าง ๆ
		- รู้เรื่องเวลาเกี่ยวกับวันนี้ พรุ่งนี้	

ที่มา: พรทิพย์ คำพ้อ (2545) สุขภาพเด็ก หน้า 87

อาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่มักจะมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการและปัญหาการขาดสารอาหาร พ่อแม่ผู้ปกครองเด็กจึงควรมีการรับรู้ในเรื่องหลักโภชนาการ รับรู้ถึงความต้องการอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน และสามารถจัดอาหารให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายเด็กต้องการ จึงจะสามารถป้องกัน แก่ไข และฟื้นฟูภาวะทุพโภชนาการสำหรับบุตรหลานของตนได้ (อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2542) อาหารที่ได้สัดส่วนและมีมาตรฐาน ต้องมีปริมาณของสารอาหารพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามินและน้ำครบถ้วน ตามความต้องการของร่างกายของเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายให้เจริญเติบโตอย่างปกติ โดยเฉพาะสมองของเด็กวัยทารกและเด็กก่อนวัยเรียนจะเจริญมากกว่าอวัยวะส่วนอื่น โดยอัตราส่วนสารอาหารที่สำคัญที่จะขาดไม่ได้คือ สารอาหารโปรตีนจากนม ไข่ และเนื้อสัตว์ ร่างกายของเด็กต้องการอาหารถูกส่วนครบ 5 หมู่ (พรทิพย์ คำพอ, 2545) และสารอาหารที่สำคัญสำหรับสร้างเสริมสุขภาพและการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน ได้แก่

พลังงาน อัตราการเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียน จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโต และกิจกรรมการเล่นต่าง ๆ เด็กวัยนี้ควรได้รับพลังงานวันละ 90-100 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือประมาณ 1,200-1,550 แคลอรีต่อวัน (วลัย อินทร์มพรรษ์, 2540) อาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายเป็นส่วนใหญ่ และเป็นสารอาหารที่บุคคลภาวะปกติส่วนใหญ่ รวมทั้งเด็กวัยก่อนเรียนมักจะได้รับในปริมาณสูงอยู่แล้ว อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตมาก ได้แก่ อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าว ข้าวเหนียว แป้ง เผือก มัน

โปรตีน (พรทิพย์ คำพอ, 2545) เป็นสารอาหารที่ใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อต่าง ๆ สมอง หัวใจ ปอด ตับ รวมทั้งโครงสร้างของกระดูกมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบ เด็กต้องการ โปรตีนเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกายและซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ อาหารส่วนใหญ่มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบในปริมาณมาก น้อย ตามแต่ชนิดของอาหาร อาหารที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ เนื้อปลา (ประหยัด สายวิเชียร, 2545) ปลาที่มีโปรตีนที่ง่าย มีไขมันต่ำรับประทานเป็นประจำช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด และมีฟอสฟอรัสสูง ส่วนอาหารที่มีโปรตีนรองลงมา ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านมถั่วเหลืองต่าง ๆ ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำสามารถใช้ทดแทนอาหารโปรตีนประเภทแรกได้ จะช่วย

ป้องกันโรค และช่วยระบบขับถ่าย (พรทิพย์ คำพอง, 2545) ซึ่งอาหารจำพวกโปรตีนนี้สามารถให้พลังงานได้ ถ้าวร่างกายได้รับอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอ ก็จะนำเอาโปรตีนที่ได้จากอาหารมาใช้เป็นพลังงานแทนที่จะนำไปสร้างร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ดังนั้นการจัดอาหารให้เด็กจึงต้องจัดให้ได้พลังงานและโปรตีนให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายปริมาณของโปรตีนที่เด็กอายุ 3-6 ปี ควรได้รับ 20 กรัมต่อวัน

ไขมัน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูงกว่าอาหารที่ให้พลังงานชนิดอื่น ไขมันให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพของผิวหนังและการเจริญเติบโตของเด็ก ยังเป็นแหล่งของวิตามินที่ละลายในไขมัน และช่วยในการดูดซึมของวิตามินในระบบทางเดินอาหาร ไขมันได้จากสัตว์และพืช ไขมันจากสัตว์ประกอบด้วยกรดไขมันที่อิ่มตัว ส่วนไขมันพืชมีไขมันที่ไม่อิ่มตัวและมีประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่า จึงควรเลือกบริโภคไขมันที่จากพืชแทนไขมันที่ได้จากสัตว์

เกลือแร่ มีอยู่มากมายหลายชนิด ทำหน้าที่ต่าง ๆ กันในร่างกาย เกลือแร่หรือแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน ได้แก่ แคลเซียมและเหล็ก แคลเซียมช่วยสร้างกระดูกและฟัน อาหารที่มีแคลเซียมมาก ได้แก่ ผัก ผลไม้ นม กุ้งแห้ง และปลาเล็กปลาน้อยที่ตากแห้งช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ส่วนเหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกาย มีมากในผักใบเขียว ไข่แดง ตับสัตว์ เด็กวัยก่อนเรียนจึงควรได้รับอาหารที่มีเหล็กเพียงพอเพื่อป้องกันมิให้เกิดภาวะโลหิตจางเกิดขึ้น

วิตามิน เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณเล็กน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้ วิตามินมีอยู่หลายชนิดที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและเสริมสร้างร่างกาย วิตามินที่สำคัญสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ได้แก่

วิตามินเอ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สร้างความแข็งแรงของเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย และให้มองเห็นได้ในเวลากลางคืน วิตามินเอมีมากในไข่แดง นม ผักใบเขียว และถั่วเหลือง เด็กอายุ 3-6 ปี ควรได้รับวันละ 1,000 หน่วยสากล

วิตามินบี มีอยู่หลายชนิดที่ร่างกายต้องการ เช่น วิตามินบี 1 ช่วยในการเผาผลาญอาหาร บำรุงหัวใจและระบบประสาท และการทำงานของระบบทางเดินอาหาร วิตามินบี 1 มีมากในเนื้อหมู ถั่วเมล็ดแห้ง เครื่องในสัตว์ ข้าวอนามัย เด็กอายุ 3-6 ปี ควรได้รับวันละ 2.6 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 ช่วยในการเผาผลาญอาหาร และบำรุงผิวหนังของเด็ก อาหารที่มีวิตามินบี 2 มาก ได้แก่

ตับ หัวใจ นม ผักใบเขียว ส่วนวิตามินบีอื่น ๆ ช่วยในการทำงานของระบบประสาท การสร้างเลือด การเสริมสร้างสุขภาพของผิวหนัง ผม ลิ้น และตาเด็กอายุ 3-6 ปี ควรได้รับวันละ 0.8 มิลลิกรัมต่อวัน

วิตามินซี ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของผนังเส้นเลือดฝอย บำรุงเหงือก พบมากในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว มะเขือเทศ มะดัน มะขาม ฯลฯ เด็กอายุ 3-6 ปี ควรได้รับประมาณวันละ 20 มิลลิกรัมต่อวัน

วิตามินดี ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม วิตามินดีมีมากในน้ำมันตับปลา และแสงแดดสามารถช่วยเปลี่ยนสารไขมันบางชนิดที่อยู่ใต้ผิวหนังให้เป็นวิตามินดีได้ เด็กอายุ 3-6 ปี ควรได้รับวันละ 400 มิลลิกรัมต่อวัน

ตาราง 2.5 ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนใน 1 วัน

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	จำนวน
อาหารเช้า	ข้าวต้ม	1 ถ้วย
	ผักถั่วลันเตาใส่ไข่	1 จาน
อาหารว่าง	ขนมกล้วยฟู	2 ชิ้น
	นมสด	1 แก้ว
อาหารกลางวัน	แก้มือหมูแดง	1 ชาม
	มะละกอสุก	5 ชิ้น (ขนาดคำ)
อาหารว่าง	น้ำส้ม	1 แก้ว (150 มล.)
อาหารเย็น	ข้าวสวย	1 จาน
	แกงจืดผักสามสหาย	1 ถ้วย
	เนื้อปลาต้มทิมทอด	2 ชิ้น
ก่อนนอน	นมสด	1 แก้ว

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2544)

บทบาทของผู้ปกครอง พ่อ-แม่ ในการจัดเตรียมอาหารให้เด็ก

เด็กในวัยก่อนวัยเรียนควรได้รับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ แต่ก็อาจจะมีปัญหา การได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เช่น การที่เด็กไม่ยอมรับประทานผัก หรือชอบรับประทานขนมจุกจิกก่อนอาหารมื้อหลัก ปัญหาที่เกิดขึ้นผู้ปกครองมีบทบาทอย่างสูง ในเรื่องการบริโภคอาหาร เพราะเด็กส่วนใหญ่จะเลียนแบบอย่างมาจากผู้ปกครอง ดังนั้นผู้ปกครอง ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี และฝึกให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้ร่างกายได้รับ สารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ตลอดจนพัฒนาการต่าง ๆ ของเด็ก ผู้ปกครอง ควรฝึกให้เด็กสร้างนิสัยในการรับประทาน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) ดังนี้

1. จัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับเด็ก
2. ฝึกให้เด็กได้รับประทานอาหารที่แปลกใหม่ โดยเริ่มให้ครั้งละน้อย ๆ และไม่ควร บังคับเด็ก
3. ฝึกให้รับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ เช่น นม น้ำผลไม้ ผลไม้
4. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเช้าให้หมด อย่าให้เหลือทิ้ง ควรดักให้เด็กทีละน้อย เมื่อทาน หมดแล้วจึงเติม
5. ฝึกให้เด็กนั่งรับประทานอาหารเช้า รับประทานอาหารเช้าให้เป็นที่เป็นทาง
6. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเช้า โดยให้ร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่ เด็กจะมีความรู้สึกมี ความสุข และภาคภูมิใจ และจะพยายามรับประทานอาหารเช้าได้ดีเท่ากับผู้ใหญ่
7. ใช้วิธีชักชวนให้เด็กรับประทานและให้การชมเชย เมื่อเด็กรู้จักรับประทานอาหารเช้าที่มี ประโยชน์ รับประทานได้เรียบร้อย ดีกว่าการบังคับและวางกฎเกณฑ์อย่างเข้มงวดในการ รับประทานอาหารเช้า การบังคับเด็กจะเกิดความเครียด เบื่อหน่ายและต่อต้านการรับประทานอาหารเช้า มากขึ้น และควรที่จะชี้แนะให้เด็กรู้จักคุณค่าของอาหาร และประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร
8. ฝึกหัดมารยาทในการรับประทานอาหารเช้า การใช้ช้อนส้อม การตักอาหารกิริยาและ ท่าทางในการรับประทานอาหารเช้า การเคี้ยว การกลืนอาหาร สิ่งเหล่านี้ฝึกหัดให้เด็กตามความสามารถ ในการรับรู้และการใช้วัยวุฒิอันเคลื่อนไหวของเด็กแต่ละคน (อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2542)
9. ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก เด็กได้จดจำและเลียนแบบสุขนิสัยในการ รับประทานและควรให้เด็กรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ร่วมสำรับเดียวกับผู้ปกครอง (วงสาวาท โกศลวัฒน์ และคณะ (ผู้แปล), 2542)

10. ให้เด็กรับประทานเท่าที่เขาอยากรับประทาน ไม่ควรฝืนความอยากอาหารตามธรรมชาติของเด็ก ไม่ควรยกรณิเด็กที่ไม่รับประทานข้าวมาเป็นตัวอย่างในการจูงใจหรือบังคับให้เด็กต้องรับประทานอาหารเกินความต้องการของตัวเด็กเอง และอย่าทำให้เด็กรู้สึกผิดเมื่อเด็กรับประทานหรือไม่ยอมรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง

11. ฝึกเด็กรับประทานอาหารให้เป็นเวลา จะช่วยสร้างระเบียบในการดำเนินชีวิตของเด็กได้ (Panyananda Bhikkhu, 2000)

12. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เช่น รับประทานอาหารที่สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม ใส่ภาชนะที่สะอาด อาหารที่หุงต้มจนสุก ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง และเคี้ยวอาหารให้ละเอียด (พัชรภรณ์ อารีย์, 2546)

13. ผู้ปกครองควรให้เด็กเห็นความสำคัญของอาหารแต่ละชนิดเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง (Lynn Keegan, 2002)

หลักการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็ก

เด็กวัยนี้สามารถรับประทานอาหารกับสมาชิกในครอบครัวได้ และควรคำนึงถึงหลักในการจัดเตรียมอาหาร (วลัย อินทร์มพรรย์, 2540) ดังนี้

1. อาหารควรประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่

1.1 เนื้อสัตว์ เด็กควรได้รับวันละ 2-4 ช้อนโต๊ะ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ และควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับประมาณสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

1.2 ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ ควรได้รับทุกวัน วันละ 1 ฟอง ถ้าไม่ได้รับประทานก็ควรให้อาหารโปรตีนชนิดอื่นแทน

1.3 ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วเหลือง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ ควรได้รับวันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ

1.4 น้านม เด็กควรได้รับน้านมทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ถ้วยตวง อาจจะเป็นน้านมถั่วเหลืองแทน

1.5 ผัก ควรให้เด็กได้รับประทานทุกวัน จะเป็นผักสีเขียวหรือสีเหลืองก็ได้ ประมาณวันละ 4-8 ช้อนโต๊ะ ผักที่ควรให้เด็กรับประทาน ได้แก่ มะเขือเทศ ผักคาลัง ผักบุ้ง ฟักทอง

1.6 ผลไม้ต่าง ๆ ควรให้เด็กได้รับประทานทุกวัน เพื่อจะได้รับวิตามินซีเพิ่มขึ้น ผลไม้ที่ควรส่งเสริมให้เด็กรับประทาน ได้แก่ ส้ม มะละกอ สับปะรด กัลย

1.7 ข้าวสุก ๆ เด็กควรได้รับวันละ 2-3 ถ้วยตวง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมของเด็ก

1.8 ไขมันหรือน้ำมัน เด็กควรได้รับไขมันให้เพียงพอเพื่อที่จะได้พลังงานเพิ่มขึ้น ช่วยให้วิตามินที่ละลายในไขมันถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ ในรูปของอาหารผัดหรือทอด

2. จัดอาหารให้มีลักษณะจูงใจ มีสีสันน่ารับประทาน เลือกเครื่องปรุงที่มีสีธรรมชาติ เช่น มะเขือเทศ แครอท พริกทอง ผักใบเขียว มาทำอาหาร เนื้อสัตว์ควรหั่นชิ้นเล็ก ๆ และหั่นตามขวางของกล้ามเนื้อ ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ที่เหนียว ควรสับหรือเคี้ยวให้เปื่อย ผักหั่นให้เป็นชิ้นสั้นพอเหมาะที่จะเข้าปากและเคี้ยวได้ง่าย การปรุงอาหารสำหรับเด็กปรุงให้มีรสอ่อนและไม่ควรใส่เครื่องเทศหรือผงชูรส

3. ไม่จัดอาหารที่ซ้ำซาก ในการจัดอาหาร ไม่ควรนึกถึงแต่คุณประโยชน์ของอาหารเพียงอย่างเดียว ต้องนึกถึงความซ้ำซากของอาหารด้วย เด็กวัยนี้ไม่ชอบรับประทานอาหารที่ซ้ำซาก เช่น อาหารที่เป็นแหล่งของโปรตีน ได้แก่ ไข่ หมู เนื้อ ไก่ ปลา กุ้ง พยายามจัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันนำมาประกอบอาหาร ในการจัดอาหารในวันหนึ่ง ๆ ควรให้มีชนิดอาหารที่แตกต่างกันในแต่ละมื้อ

4. จัดอาหารปลาให้เด็กได้รับประทาน โปรตีนจากปลาเป็นโปรตีนประเภทสมบูรณ์และย่อยง่าย โปรตีนในเนื้อปลานำไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ไขมันที่มีอยู่ในปลาเป็นไขมันที่มีคุณภาพดี จำเป็นสำหรับร่างกาย โดยจะเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ โดยเฉพาะเซลล์สมอง และป้องกันการแข็งตัวของไขมันในเส้นเลือด นอกจากนี้ยังประกอบด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน มีธาตุเหล็กในการสร้างเม็ดเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง ส่วนปลาทะเลมีธาตุไอโอดีน ช่วยป้องกันโรคคอพอก (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2543)

5. จัดบรรยากาศ บริเวณที่รับประทานอาหารให้เหมาะสม จัดตกแต่งห้องอาหารให้มีบรรยากาศเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร มีรูปภาพเกี่ยวกับอาหาร โต๊ะเก้าอี้หาชุดที่มีขนาดพอเหมาะกัสัดส่วนของร่างกายของเด็ก เพื่อจะได้นั่งรับประทานอาหารได้สะดวก อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารเลือกใช้ขนาดที่พอเหมาะกับเด็กเพื่อจะได้หยิบจับได้สะดวกการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมก็จะช่วยให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้นด้วย

6. ผู้ปกครองควรเอาใจใส่ในขณะที่เด็กรับประทานอาหารเช้า เมื่อถึงมืออาหาร ควรเตรียมอาหารให้เรียบร้อย ปล่อยให้เด็กรับประทานได้เอง โดยมีผู้ปกครองคอยนั่งเป็นเพื่อน และคอยเติมอาหารให้

7. ให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือกและจัดอาหาร ก่อนลงมือประกอบอาหารอาจถามความเห็นถึงชนิดอาหารที่เด็กชอบ แล้วจัดตามที่เด็กบอก ขณะจัดเตรียมอาหารควรให้เด็กได้มีส่วนร่วม เช่น หยิบช้อน หยิบจาน เด็กจะเกิดความรู้สึกภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม (อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

8. รสชาติของอาหารสำหรับเด็กทั้งอาหารคาวและหวานจะต้องมีรสอ่อน (ประหยัด สายวิเชียร, 2545)

9. ให้เด็กได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วัน

10. อาหารว่างควรจัดให้มีอาหารและขนมไทย

11. เนื้อสัมผัสของอาหารจะต้องไม่แข็ง เหนียว หรือเหนียวเกินไป

12. ฝึกให้เด็กดื่มน้ำหลังอาหารทุกครั้ง รวมทั้งการแปรงฟันบ้วนปากหลังอาหาร

13. อุปกรณ์ เครื่องใช้ทุกอย่างของเด็กต้องรักษาความสะอาดห้ามนำไปใช้ปะปนกัน

14. ควรจัดอาหารให้มีอาหารว่างในช่วงเช้าหรือบ่าย เพราะเด็กยังไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าได้มือละมาก ๆ (พัชรภรณ์ อารีย์, 2546)

15. ผู้ปกครองควรจัดหาของรับประทานเล่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการติดไว้ที่บ้านเสมอ ผลไม้สด เช่น ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด หรือขนมไทย ๆ เช่น ขนมลูกชุบ ถั่วแปบ ฟักทองนึ่งโรยงา (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) ว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่มีทั้ง โปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี และแคลเซียม นอกจากนี้ยังมีขนมกล้วย ขนมตาล ฯลฯ ไม่ควรซื้ออาหารขบะพวกขนมกรุบกรอบให้ลูกรับประทาน (วงสวาท โภคัลวัฒน์ และคณะ (ผู้แปล), 2542)

16. ให้เด็กรับประทานผัก และผลไม้หลากหลายชนิดตั้งแต่ยังเด็ก และรับประทานเป็นประจำทุกวัน

17. การปรุงรสชาติอาหารไม่ควรเติมน้ำตาลลงในอาหาร หรือเครื่องดื่มนานเกินไปเป็นประจำ เพราะจะทำให้เด็กติดรสหวาน และรสเค็มได้ ถ้าอาหารที่รับประทานเติมเครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำปลา หรือซีอิ๊ว มากเกินไป

18. ควรให้เด็กคัมมนมธรรมดาที่มีไขมันครบส่วน เพราะเด็กในวัยนี้ต้องการพลังงานมากเป็นพิเศษ

19. ไม่ควรทำอาหารครั้งละมาก ๆ แล้วนำมาอุ่นให้เด็กรับประทาน เพราะเชื้อโรคสามารถเจริญเติบโตได้ในอาหาร การอุ่นด้วยความร้อนจะทำให้สารอาหารบางตัวถูกทำลาย เช่น วิตามินต่าง ๆ ควรทำอาหารให้พอแต่ละมื้อเท่านั้น (ประสงค์ เทียนบุญ และไพบูลย์ เอกแสงศรี, 2546)

20. ในการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ควรพิจารณาถึงความต้องการ และสัดส่วนของอาหารแต่ละหมู่ นอกจากนั้นต้องคำนึงถึงปัญหาเฉพาะบุคคลควรปรับปรุงในการรับประทานอาหารให้เหมาะสม

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงไม่จัดเตรียมให้เด็กนั้น อาจเป็นอาหารที่ไม่ให้ประโยชน์หรือให้ประโยชน์น้อยกว่าโทษ หรือเป็นอาหารที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเด็กได้ เนื่องจากสื่อโฆษณาในยุคปัจจุบันมีทั้งภาพและแสงสีเสียงในจอโทรทัศน์ดึงดูดให้เด็กอยากรับประทาน ดังนั้น พ่อแม่ ตลอดจนผู้เลี้ยงดูควรพยายามหาวิธีการโน้มน้าวไม่ให้เด็กรับประทานอาหารต่าง ๆ ดังกล่าว (พรรณี รัตนธรรม, 2543) มีดังนี้

1. น้ำอัดลม เป็นเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสมกับเด็ก เพราะน้ำตาลในน้ำอัดลมจะทำให้ฟันผุ เกิดในน้ำอัดลมอาจทำให้เด็กเป็นโรคกระเพาะ

2. น้ำหวานใสสี ปัจจุบันมีน้ำหวานหลายหลายสีหยอดลงบนน้ำแข็งใส นอกจากทำให้เด็กฟันผุแล้ว น้ำหวานเหล่านั้นอาจไม่มีเครื่องหมายการค้ารับรองคุณภาพ จึงไม่สามารถทราบได้ว่าสีนั้นเป็นสีผสมอาหารหรือสีย้อมผ้า จึงไม่ควรเสี่ยงให้เด็กรับประทานเพราะอาจเป็นพิษต่อร่างกายได้

3. ทอฟฟี่ ลูกอมหรือช็อกโกแลต ทำให้เด็กฟันผุได้ง่าย

4. ของหมักดอง มักมีกรรมวิธีการผลิตที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ประกอบกับผู้ขายไม่มีสุขลักษณะที่ดีของผู้สัมผัสอาหาร ภาชนะที่ใส่ไม่สะอาด เด็กรับประทานแล้วอาจท้องร่วงได้ จึงไม่ควรส่งเสริมเด็กให้รับประทาน

5. อาหารที่ใช้สารเคมีผสมเพื่อการถนอมอาหาร หรือเพื่อแต่งกลิ่น สี และรส เช่น ไข่กรอบใส่สีที่ไม่ได้มาตรฐาน ไข่สารกันบูดเพื่อให้อยู่ได้นาน ลูกชิ้นที่ผสมบอแรกซ์ให้กรอบอร่อย อาหารกรอบกรอบ หรือขนมต่าง ๆ ที่หลากรสหลายสี จากสีย้อมผ้า และสารเคมีทำให้เกิดรสชาติ สารต่าง ๆ เหล่านี้จะสะสมในร่างกาย ทำอันตรายต่อสุขภาพของเด็ก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาเรื่องการส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลขามเรียง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้ในการดูแลเด็กของผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็ก และเปรียบเทียบพัฒนาการเด็กก่อนดำเนินการและหลังดำเนินการ รวมทั้งศึกษาพฤติกรรมการดูแลเด็กและการเจริญเติบโตของเด็ก โดยศึกษาจากกลุ่มผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็ก ที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลขามเรียง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กจำนวน 41 คน พร้อมทั้งผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็ก จำนวน 4 คน โดยให้ความรู้แก่กลุ่มผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็ก และทำการประเมินผลการดำเนินการโดยการใช้แบบสอบถามพบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้ของผู้ปกครองก่อนดำเนินการและหลังดำเนินการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คะแนนเฉลี่ยความรู้ของผู้ดูแลเด็ก ก่อนและหลังดำเนินการไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนคะแนนเฉลี่ยพัฒนาการเด็กรวมทุกด้านหลังดำเนินการเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนดำเนินการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านพฤติกรรมการดูแลเด็กของผู้ปกครองด้านต่าง ๆ เช่น อาหาร การเจริญเติบโต พัฒนาการเด็กและการดูแลเมื่อเจ็บป่วยหลังดำเนินการดีขึ้น ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านต่าง ๆ หลังดำเนินการไม่แตกต่างจากก่อนดำเนินการ ส่วนผลการศึกษาการเจริญเติบโตของเด็กโดยการประเมินภาวะโภชนาการ พบว่า เด็กมีภาวะโภชนาการปกติเพิ่มขึ้น ซึ่งอธิบายได้จากผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้น ส่วนพฤติกรรมการดูแลเด็กเกี่ยวกับอาหาร มีการให้อาหารเสริมนอกเหนือจากการให้โปรตีนจากสัตว์เพิ่มมากขึ้น เช่น โปรตีนจากพืช ได้แก่ ถั่วประเภทต่าง ๆ นำมาประกอบอาหาร ตลอดจนทำให้เด็กได้รับอาหารชนิดใหม่ ๆ ซึ่งกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น จึงทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการระดับปกติเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนดำเนินการ ส่วนหนึ่งพบว่าปัญหาภาวะโภชนาการหลังดำเนินการยังมีขาดอาหารระดับ 1 และระดับ 2 ลดลงน้อยกว่าก่อนการดำเนินการ แต่เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นช่วงวัยที่มีกิจกรรมการเล่นมาก ความต้องการสารอาหารจึงมากเพิ่มขึ้นด้วย แม้ผู้ปกครองจะมีความรู้เพิ่ม

มากขึ้น จัดเตรียมอาหารให้เด็กเหมาะสมมากขึ้น แต่ปริมาณอาจจะไม่เพียงพอกับความต้องการของ
 สารอาหารในแต่ละวันจึงทำให้เด็กขาดสารอาหาร นอกจากนั้นรายได้อาจเป็นเหตุผลสนับสนุน
 ภาวะทุพโภชนาการของเด็กได้ (สมเสาวนุช จมูศรี และคณะ, 2545)

ส่วนการศึกษาเรื่องการรับรู้พฤติกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยของครอบครัว
 ในชนบท เป็นการศึกษาเฉพาะกรณีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดย
 การสัมภาษณ์สมาชิกภายในครอบครัวที่เป็นผู้ดูแลเด็ก จำนวน 75 คน พบว่า ผู้ดูแลเด็กมีพฤติกรรม
 การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ส่วนใหญ่ ร้อยละ 80 ปฏิบัติเป็นประจำในการให้บุตรหลาน
 รับประทานอาหารเช้า อาจเนื่องจากผู้เลี้ยงดูส่วนใหญ่ (ร้อยละ 86.7) เป็นเพศหญิง และเกี่ยวข้อง
 สัมพันธ์กับเด็กโดยเป็นมารดามากที่สุด (ร้อยละ 70.7) จึงมีพฤติกรรมดูแลเอาใจใส่ในการ
 รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำทุกวัน (จิรนนท์ ไข่แก้ว, 2545) นอกจากนั้นยังมีการศึกษา
 ความสัมพันธ์ระหว่างการให้อาหารและภาวะทุพโภชนาการของเด็กวัย 0-5 ปี กรณีศึกษาใน
 2 หมู่บ้านของตำบลโพธิ์ อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ในจำนวนเด็ก 108 ราย มีเด็กที่มี
 น้ำหนักตัวต่ออายุต่ำกว่าน้ำหนักมาตรฐานที่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 3 (P3) จำนวน 17 ราย คิดเป็น
 ร้อยละ 15.7 เป็นเด็กหญิง 8 ราย และชาย 9 ราย เด็กที่มีน้ำหนักตัวต่ออายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ
 มาตรฐานเป็นหญิงและชายไม่แตกต่างกัน และเป็นได้กับเด็กทุกช่วงอายุ เด็กทุกคนได้รับนมแม่
 ตั้งแต่แรกเกิด เด็กร้อยละ 85.2 ได้รับข้าวเหนียวเคี้ยว (ข้าวย่ำ) ตั้งแต่เดือนแรกจนกระทั่งเด็ก
 เคี้ยวอาหารเองได้ การให้อาหารอื่นนอกเหนือจากนมแม่ก่อนอายุ 4 เดือน เป็นการให้อาหารที่
 ไม่เหมาะสมกับสรีระ หลังอายุ 6 เดือนไปแล้ว เด็ก 24 ใน 108 ราย กลับไม่ได้รับอาหารเสริม
 ครบมือตามที่ควร การให้ข้าวย่ำเกี่ยวข้องกับอาหารของผู้ใหญ่เป็นอาหารเสริมหลัง 4 เดือน จนถึง 1 ปี
 เป็นการให้สารอาหารที่ไม่พอแก่ความต้องการตามวัยของเด็ก ไม่มีหลักการให้อาหารเสริมสำหรับ
 เด็กหลัง 5 เดือน เพื่อเป็นการปรับตัวก่อนได้รับอาหารเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ประกอบกับการละเลยใน
 การดูแลให้อาหารครบมือ เป็นเหตุหลักที่ทำให้เกิดปัญหาขาดโปรตีนและพลังงาน ฉะนั้นใน
 จำนวนเด็ก 24 รายนี้ จึงเป็นเด็กที่มีน้ำหนักตัวต่ำถึง 21 ราย ซึ่งมีนัยสำคัญที่ $p < 0.001$ ปัจจัยของ
 การเลี้ยงให้อาหารเช่นนี้เป็นไปได้ตั้งแต่ไม่มีอาหารเพียงพอ ไม่มีความรู้หรือไม่เห็นปัญหา ไม่มี
 เวลา จนถึงความไม่ใส่ใจ หรือการมีค่านิยมการเลี้ยงดูบุตรที่ไม่ถูกต้อง (นุชสิริ เลิศวุฒิโสภณ,
 2544)

บัวแก้ว ดวงทิพย์ (2544) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติของ ผู้ปกครองเกี่ยวกับอาหารที่ก่อให้เกิดพิษในเด็กที่มาใช้บริการทันตกรรม คณะทันตแพทย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยศึกษาจากผู้ปกครองที่นำเด็กมาทำการตรวจหรือรับการรักษาทาง ทันตกรรมที่ภาควิชาทันตกรรมสำหรับเด็ก ตั้งแต่วันที่ 19 กรกฎาคม 2543 ถึงวันที่ 18 สิงหาคม 2543 จำนวน 140 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองเด็กมีความรู้ในระดับปานกลาง มีทัศนคติในระดับปานกลาง และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีนั้นเป็นเพียงผู้ปกครองส่วนหนึ่งเท่านั้น ผู้ปกครองจำนวนมากมีความรู้ว่าอาหารรสหวานเป็นอาหารที่ทำให้เกิดโรคฟันผุได้ นอกจากนี้ นารีรัตน์ บุญลักษณ์ (2546) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการบริโภคผักและผลไม้กับพัฒนาการด้าน สติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการใช้สื่อ ในศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศึกษาจากเด็กวัยก่อนเรียน จำนวน 21 คน แบ่งเป็นหญิง 13 คน ชาย 8 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบบันทึกการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียน รายการ อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน แผนการจัดกิจกรรม แบบสังเกตพฤติกรรม ชุดแบบทดสอบ ความสามารถด้านสติปัญญา แบบบันทึกผลการทดสอบและแบบสอบถามผู้ปกครอง พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้นทุกสัปดาห์ตลอดการศึกษา ส่วนพัฒนาการด้านสติปัญญา พบว่า มีผลการทดสอบความสามารถด้านสติปัญญาหลังการใช้สื่อ มากกว่าก่อนการใช้สื่อ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ส่วน ดวงเดือน มุลกลาง (2546) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยของ ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านบวก อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน โดยศึกษาจากผู้ปกครองนักเรียนระดับ ก่อนประถมศึกษา จำนวน 35 คน ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 โดยใช้แบบสอบถามแบบ ไม่มีโครงสร้าง พบว่า ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยของผู้ปกครองด้านร่างกาย ผู้ปกครองให้ ความสำคัญและดูแลเกี่ยวกับเรื่องอาหารและโภชนาการ เครื่องนุ่งห่ม และการพักผ่อน ฝึกให้เด็กใช้ อุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร การรักษาความสะอาดร่างกาย เครื่องแต่งกายและการขับถ่าย และจิตพิร เทียรณนิธิกุล (2546) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของ ครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนอนุบาลแพร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ใน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 309 คน โดยใช้แบบสอบถาม และ แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การประเมินภาวะโภชนาการจากการใช้น้ำหนักต่อส่วนสูงเป็นตัวบ่งชี้ เทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์การอ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็ก 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวง

สาธารณสุข (2542) พบว่า ร้อยละ 72.82 ของนักเรียนมีภาวะโภชนาการปกติ และร้อยละ 13.59 มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์และต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียน พบว่า สมาชิกในครอบครัว จำนวนสมาชิกที่อยู่บ้านเดียวกัน อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ การจัดหาอาหารสำหรับบุตรหลาน นิสัยการกินและการปฏิบัติตัวของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved