

การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยช่วงอายุ 2- 3 ปี ในสถาบันพัฒนาเด็กปฐมวัย ด้วยกิจกรรมหนูน้อยปลูกผัก รักสุขภาพ

นางสาวสิริมา พาลาภ
นางสาวสุพัตรา บริบูรณ์
สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

บทคัดย่อ

ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่พบบ่อยในเด็กปฐมวัยปัญหาหนึ่งคือ ปัญหาการไม่รับประทานผัก ซึ่งผักและผลไม้มีความสำคัญต่อเด็กในช่วงวัยนี้ เนื่องจากร่างกายของเด็กมีความจำเป็นต้องได้รับสารอาหารจำพวกวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนความสำคัญต่อกระบวนการเจริญเติบโต และการสร้างสมดุลของร่างกายให้เจริญเติบโตอย่างเหมาะสมตามวัย ดังนั้นการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักในเด็กปฐมวัย จึงมีความสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคที่ดีในอนาคต ในฐานะครูผู้ดูแลเด็กจึงเล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผัก จึงได้ศึกษาการจัดกิจกรรมหนูน้อยปลูกผัก รักสุขภาพ โดยมีจุดประสงค์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย และเปรียบเทียบปริมาณการรับประทานของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังจัดกิจกรรม กลุ่มเป้าหมาย คือ เด็กปฐมวัยอายุ 2-3 ปี จำนวน 16 คน ในสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ โดยใช้กิจกรรมหนูน้อยปลูกผัก รักสุขภาพซึ่งประกอบด้วย 8 กิจกรรมหลัก เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบบันทึกการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย (สำหรับครู), แบบสอบถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย (สำหรับผู้ปกครอง) และแบบประเมิน การมีส่วนร่วมของเด็กปฐมวัย ในกิจกรรมหนูน้อยปลูกผัก รักสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาได้แก่ จำนวน ร้อยละ ระยะเวลาการดำเนินการศึกษา ตั้งแต่เดือนมกราคม - เมษายน 2564

ผลการศึกษา พบว่า ก่อนจัดกิจกรรมเด็กปฐมวัยมีปริมาณการรับประทานผัก ร้อยละ 43.50 หลังจากจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 9 เด็กปฐมวัยมีปริมาณการรับประทานผักเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 83.00 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมหนูน้อยปลูกผัก รักสุขภาพ นั้นช่วยกระตุ้นให้เด็กมีพฤติกรรมการรับประทานผักที่ดีขึ้น และทำให้เด็กเกิดความรู้สึกสนุกสนาน รู้สึกภาคภูมิใจ จนนำไปสู่การมีเจตคติที่ดีต่อการรับประทานผัก

ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา สถาบันพัฒนาเด็กปฐมวัยควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการรับประทานผัก โดยให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และนำกลับไปใช้ที่บ้าน ช่วยปลูกฝังพฤติกรรมการรับประทานผักที่ดีเกิดเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืนต่อไปช่วงวัยถัดไป