

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน	7
อาหารและพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน	12
การสร้างเสริมประสบการณ์ผ่านกิจกรรมการเรียนการสอน	27
โครงการพัฒนาสุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียน	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
ข้อมูลเบื้องต้นของโรงเรียนวัดป่ายาง	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	45
ประชากร	45
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	45
การหาคุณภาพเครื่องมือ	49
การพิทักษ์สิทธิ	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล	50
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	56
บทที่ 4 ผลการศึกษา	57

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	71
สรุปผลการศึกษา	71
อภิปรายผล	72
ข้อเสนอแนะ	72
บรรณานุกรม	74
ภาคผนวก	81
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	82
ภาคผนวก ข กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต	83
ภาคผนวก ค แบบบันทึกน้ำหนักส่วนสูงของประชากร	89
ภาคผนวก ง รายการอาหารสำหรับประชากร	90
ภาคผนวก จ แบบบันทึกการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม	98
ภาคผนวก ฉ แบบสังเกตพฤติกรรมการจัดประสบการณ์ “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนุแข็งแรง”	99
ภาคผนวก ช แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ นักเรียนระดับชั้นอนุบาล 2	100
ภาคผนวก ซ หนังสือยินยอม	140
ภาคผนวก ฌ แบบประเมินความสอดคล้องภายใน	141
ภาคผนวก ฉ ภาพตัวอย่างอาหารกลางวัน	148
ภาคผนวก ฐ ภาพตัวอย่างอาหารว่างเช้าและอาหารว่างบ่าย	149
ภาคผนวก ฎ ภาพตัวอย่างเครื่องดื่มว่างเช้าและว่างบ่าย	150
ภาคผนวก ฏ ภาพตัวอย่างกิจกรรม	151
ประวัติผู้เขียน	153

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
2.1	ปริมาณอาหารที่เด็กอายุ 1 – 5 ปี ควรได้รับใน 1 วัน	17
2.2	ตัวอย่างการจัดอาหารว่างเช้าและอาหารว่างบ่ายของเด็กวัยก่อนเรียน	18
2.3	การกระจายของพลังงานในมื้ออาหารของเด็กวัยก่อนเรียน	18
2.4	ปริมาณสารอาหารอ้างอิงสำหรับเด็กวัย 1 – 3 ปีและ 4 – 5 ปี	23
2.5	โครงสร้างของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย	30
2.6	ประสบการณ์สำคัญสำหรับเด็กอายุ 4 – 5 ปีที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย	32
2.7	รายการอาหารสำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลโรงเรียนวัดป่ายางใน 1 สัปดาห์ ที่ทางโรงเรียนจัด	44
3.1	กิจกรรมการจัดประสบการณ์หน่วยการเรียนรู้ “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนู แข็งแรง”	51
4.1	ภาวะโภชนาการใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุของประชากรเพศชาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพ	58
4.2	ภาวะโภชนาการใช้เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของประชากรเพศชาย ก่อน และหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพ	59
4.3	ภาวะโภชนาการใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของประชากรเพศชาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพ	60
4.4	ภาวะโภชนาการใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุของประชากรเพศหญิง ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพ	61
4.5	ภาวะโภชนาการใช้เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของประชากรเพศหญิง ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพ	63
4.6	ภาวะโภชนาการใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของประชากรเพศหญิง ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพ	65
4.7	ค่าเฉลี่ยการรับประทานอาหารแต่ละสัปดาห์โดยรวมของประชากรเพศชาย (อาหารว่างเช้า อาหารกลางวันและอาหารว่างบ่าย) จำแนกเป็นรายบุคคล	67
4.8	ค่าเฉลี่ยการดื่มเครื่องดื่มแต่ละสัปดาห์โดยรวมของประชากรเพศชาย (เครื่องดื่มว่างเช้าและเครื่องดื่มว่างบ่าย) จำแนกเป็นรายบุคคล	67

4.9	ค่าเฉลี่ยการรับประทานอาหารเช้าและสัปดาห์โดยรวมของประชากรเพศหญิง (อาหารว่างเช้า อาหารกลางวันและอาหารว่างบ่าย) จำแนกเป็นรายบุคคล	68
4.10	ค่าเฉลี่ยการดื่มเครื่องดื่มแต่ละสัปดาห์โดยรวมของประชากรเพศหญิง (เครื่องดื่มว่างเช้าและเครื่องดื่มว่างบ่าย) จำแนกเป็นรายบุคคล	69
4.11	ผลจากการสังเกตพฤติกรรมของประชากรระหว่างจัดประสบการณ์ “กินอาหารครบ 5 หมู่หนุนแข็งแรง”	70

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
4.1	เปรียบเทียบน้ำหนัก อายุ ของประชากรเพศชายก่อนและหลังโครงการพัฒนาสุขภาพ ใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	58
4.2	เปรียบเทียบส่วนสูง อายุ ของประชากรเพศชายก่อนและหลังสิ้นโครงการพัฒนาสุขภาพ ใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	59
4.3	เปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูงและภาวะโภชนาการของประชากรเพศชาย ก่อนและหลังสิ้นโครงการพัฒนาสุขภาพ ใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	60
4.4	เปรียบเทียบน้ำหนัก อายุ ของประชากรเพศหญิงก่อนและหลังสิ้นโครงการพัฒนาสุขภาพ ใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	62
4.5	เปรียบเทียบส่วนสูง อายุ ของประชากรเพศหญิงก่อนและหลังสิ้นโครงการพัฒนาสุขภาพ ใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	64
4.7	เปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูงของประชากรเพศหญิงก่อนและหลังสิ้นโครงการพัฒนาสุขภาพ ใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	66