

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนก่อนและหลังการจัดโครงการพัฒนาสุขภาพ ครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Description Research) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการจัดโครงการพัฒนาสุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียนอายุระหว่าง 4 – 5 ปี ชั้นอนุบาล 2 ของโรงเรียนวัดป่ายาง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน โดยมีวิธีการดำเนินการศึกษาดังต่อไปนี้

ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นเด็กวัยก่อนเรียนอายุ 4 – 5 ปี ชั้นอนุบาล 2 จำนวน 12 คน ของโรงเรียนวัดป่ายาง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้มี 3 ชนิด คือ

1. เครื่องมือประเมินภาวะโภชนาการ ประกอบด้วย เครื่องชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง พร้อมแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

2. โครงการพัฒนาสุขภาพ ประกอบด้วย

3.1 การจัดอาหารสำหรับประชากร คือ รายชื่ออาหารและเครื่องดื่มสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน จำนวน 8 สัปดาห์ ซึ่งประกอบด้วย อาหาร 3 มื้อ คือ อาหารว่างเช้า อาหารกลางวัน และอาหารว่างบ่าย (ภาคผนวก ง) พร้อมแบบบันทึกการสังเกตการรับประทานอาหารและการดื่มเครื่องดื่ม

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมระหว่างรับประทานอาหารกลางวัน อาหารว่างและการดื่มเครื่องดื่มของประชากรเป็นรายบุคคลใช้เกณฑ์การให้คะแนน 5 ระดับ ดังนี้

- 4 หมายถึง เด็กรับประทานอาหาร*หรือดื่มน้ำ*ที่จัดให้จนหมด
(ไม่มีอาหารหรือเครื่องดื่มเหลืออยู่เลย)
- 3 หมายถึง เด็กรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่จัดให้จนเกือบหมด
(เหลืออาหารหรือเครื่องดื่มไม่เกินร้อยละ 25 ของจำนวนที่จัดให้)
- 2 หมายถึง เด็กรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่จัดให้บ้างพอสมควร
(เหลืออาหารหรือเครื่องดื่ม ไม่เกิน ร้อยละ 50 ของจำนวนที่จัดให้)
- 1 หมายถึง เด็กรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่จัดให้เพียงเล็กน้อย
(เหลืออาหารหรือเครื่องดื่มมากกว่า ร้อยละ 50 ของจำนวนที่จัดให้)
- 0 หมายถึง เด็กไม่รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่จัดให้เลย
(เหลืออาหารหรือเครื่องดื่มจำนวนเท่าที่จัดให้)

หมายเหตุ : *อาหารประมาณ 200 กรัม (ภาคผนวก ก)

*เครื่องดื่มประมาณ 125 มิลลิลิตร (ภาคผนวก ก)

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยระดับการรับประทานอาหารใช้เกณฑ์การแปลผล 4 ระดับ

(สมศักดิ์ ภูภาดาวรรณ, 2548) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 - 4.00 หมายถึง เด็กรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ
อยู่ในระดับ ดีมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 - 3.49 หมายถึง เด็กรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ
อยู่ในระดับ ดี

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 - 2.49 หมายถึง เด็กรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ
อยู่ในระดับ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 0.50 - 1.49 หมายถึง เด็กรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ
อยู่ในระดับ พอใช้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง ต่ำกว่า 0.50 หมายถึง เด็กรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ
อยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง

3.2 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ คือ แผนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมด้านอาหาร และโภชนาการในหน่วยการเรียนรู้ เรื่อง “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนุแข็งแรง” จำนวน 40 แผน เป็นกิจกรรมที่ผู้ศึกษาใช้ในกิจกรรมสร้างสรรค์กับประชากร ตามเวลาที่ทางโรงเรียนได้กำหนดไว้ในตารางเรียน รวม 20 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ โดยมีตัวอย่างรายละเอียดกิจกรรม อาหารดี มีประโยชน์ เรื่อง อาหารคืออะไร (หน้า 45) กิจกรรม อาหารดีมีประโยชน์ 8 เรื่อง กิจกรรม มารยาทในการรับประทานอาหาร 3 เรื่อง กิจกรรม กินอาหาร 5 หมู่ อยู่ไหนบ้าง 8 เรื่อง กิจกรรม

น้ำตาลตัวร้ายทำลายฟันหนู 4 เรื่องและกิจกรรม กินอาหาร 5 หมู่หนูทำ(ภาคผนวก ข) พร้อมแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนูแข็งแรง”



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่าง
แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ นักเรียนระดับชั้นอนุบาล 2
สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรม อาหารดีมีประโยชน์
วันที่ 1 เรื่อง อาหารคืออะไร

สาระการเรียนรู้		วัตถุประสงค์	เนื้อหากิจกรรม	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ	การประเมินผล	หมายเหตุ
ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรรู้						
ด้านร่างกาย	- เรื่องราว	1.นักเรียน	ความหมายของ	1.ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ	- แผ่นรูปภาพ	- สังเกตจากการ	
ด้านสติปัญญา	เกี่ยวกับตัว	สามารถบอก	อาหารและตัวอย่าง	อาหารโดยถามว่านักเรียน รู้จัก	อาหาร	ร่วมกิจกรรม	
ด้านอารมณ์ และจิตใจ	เด็ก - ธรรมชาติ รอบตัว - สิ่งต่างๆ รอบตัวเด็ก	ชื่อของอาหาร ได้อย่าง ถูกต้องอย่าง น้อย 2 ชื่อ	รายการอาหาร	ความหมายของอาหารหรือไม่ ยกตัวอย่างรายการอาหารที่นักเรียน คุ้นเคย 4 – 5 ชื่อ 2.แสดงแผ่นภาพอาหาร ให้นักเรียนดู และ ครูอธิบายความหมายของอาหาร 3.ครูแจกใบงานรูปภาพอาหาร พร้อม สีเทียนให้นักเรียนระบายสี 4.ครูเก็บรวบรวมใบงานระบายสีของ นักเรียน และร่วมกันสรุปบทเรียน เกี่ยวกับความหมายของอาหาร	- ใบงานรูปภาพ อาหารเป็นเส้น ปะ - สีเทียน	- การตอบคำถาม - การระบายสี	

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้ศึกษาได้ทำการหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. ผู้ศึกษานำ แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมระหว่างรับประทานอาหารและเครื่องดื่มรวมทั้งอาหารว่าง แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการและแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมระหว่างจัดประสบการณ์เข้าร่วมทำกิจกรรมการเรียนรู้ “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนูแข็งแรง” ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) และความถูกต้องด้านภาษา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ค่าดัชนีความสอดคล้องภายใน (IOC) ซึ่งเป็นผลคะแนนเฉลี่ยของความถูกต้องด้านเนื้อหา มีค่าเท่ากับ 0.94

2. นำแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการและแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมระหว่างจัดประสบการณ์เข้าร่วมทำกิจกรรม “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนูแข็งแรง” ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นอนุบาล 2 โรงเรียนวัดศรีบังวัน อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 15 คน พบว่า นักเรียนมีความเข้าใจเนื้อหาที่สอนสามารถร่วมกิจกรรมได้ทั้งหมด

3. เครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูงได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความถูกต้อง ด้านความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนัก ตรวจสอบโดยใช้ลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน 5 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการตั้งเครื่องชั่งหลังจากชั่งน้ำหนักประชากรไปแล้ว ทุก ๆ 5 คน ส่วนเครื่องวัดส่วนสูงตรวจสอบความถูกต้องโดยใช้ตลับเมตรซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด

การพิทักษ์สิทธิ

ผู้ศึกษาแจ้งการพิทักษ์สิทธิผ่านผู้ปกครองและครู โดยการชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยแจ้งสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ ผู้ปกครองสามารถขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการนี้โดยไม่เกิดความเสียหายต่อผู้ปกครองหรือเด็ก ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้ปกครองตกลงให้ความร่วมมือด้วยการอนุญาตให้เด็กเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพและลงชื่อในใบยินยอมแล้ว ผู้ศึกษาจึงเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากได้รับอนุญาตจากโรงเรียน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ศึกษาทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียนก่อนและหลังโครงการพัฒนาสุขภาพ โดยมีครูประจำชั้นเป็นผู้ช่วยซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายทำความเข้าใจวิธีการบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง โดยครูประจำชั้นได้ช่วยบันทึกไว้ในแบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ทำการประเมิน
2. การจัดหาอาหารสำหรับเด็ก ผู้ศึกษาร่วมกับครูฝ่ายโภชนาการและผู้ประกอบอาหารของโรงเรียน ดำเนินการจัดอาหารและเครื่องดื่ม 3 มื้อ ประกอบด้วย อาหารว่างเช้า อาหารกลางวันและอาหารว่างบ่าย โดยผู้ศึกษาเป็นผู้จัดซื้อวัตถุดิบและควบคุมการประกอบอาหารทุกขั้นตอน
3. ผู้ศึกษาสังเกตและบันทึกปริมาณการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของประชากรลงในแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มรวมทั้งอาหารว่าง ตลอดระยะเวลาตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ถึง กันยายน พ.ศ. 2554 รวม 8 สัปดาห์
4. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนูแข็งแรง” ผู้ศึกษาร่วมกับครูประจำชั้นอนุบาล 2 ทำกิจกรรมในช่วงกิจกรรมสร้างสรรค์ตามตารางประจำวันของโรงเรียน โดยมีครูประจำชั้นเป็นผู้ช่วยซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายทำความเข้าใจวิธีการสังเกตและการบันทึก โดยครูประจำชั้นได้ช่วยบันทึกลงในแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมระหว่างจัดประสบการณ์ “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนูแข็งแรง” ของนักเรียนตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 3.1 กิจกรรมการจัดประสบการณ์หน่วยการเรียนรู้ “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนูแข็งแรง”

วันที่	กิจกรรม	เรื่อง	เนื้อหา	การประเมินผล
1	อาหารดีมีประโยชน์	อาหารคืออะไร	ความหมายของอาหารและตัวอย่างรายการอาหาร	- สังเกตจากการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม - การระบายสี
2		อาหารดีมี 5 หมู่ ครั้งที่ 1	การรับประทานอาหารที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย การรับประทานให้ครบอาหาร 5 หมู่	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม - การเคลื่อนไหวประกอบคำคล้องจอง - การระบายสี
3		อาหารดีมี 5 หมู่ ครั้งที่ 2	1.ประโยชน์ของการรับประทานอาหาร 2.ชนิดของอาหาร 5 หมู่	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
4		อาหารดีมี 5 หมู่ ครั้งที่ 3	ประโยชน์ของการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
5		อาหารหลากหลายมากมายประโยชน์ ครั้งที่ 1	1.ประโยชน์ของการรับประทานอาหาร 2.ชนิดของอาหาร 5 หมู่	สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
6		อาหารหลากหลายมากมายประโยชน์ ครั้งที่ 2	การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ควรรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อกลางวันและมื้อเย็น	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
7	อาหารดีมีประโยชน์	อาหารหลากหลายมากมายประโยชน์ ครั้งที่ 3	การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่และมี ความหลากหลายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
8	มารยาทในการรับประทานอาหาร	หมดไม่ให้เหลือ ครั้งที่ 1	มารยาทของการรับประทานอาหาร 1.นักเรียนควรรับประทานอาหารที่ครูจัดให้ จนหมดจาน 2.ไม่คุยกับเพื่อนขณะรับประทานอาหาร 3.ไม่ทำอาหารหกเลอะเทอะ 4.ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การเคลื่อนไหวประกอบคำคล้องจอง - การตอบคำถาม

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

วันที่	กิจกรรม	เรื่อง	เนื้อหา	การประเมินผล
9		หมดไม่ให้ เหลือ ครั้งที่ 2	มารยาทในการรับประทานอาหาร 1. นักเรียนควรรับประทานอาหารที่ครูจัดให้ จนหมดจาน 2. ไม่คุยกับเพื่อนขณะรับประทานอาหาร 3. ไม่ทำอาหารหกเลอะเทอะ 4. ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การร้องเพลง - การตอบคำถาม
10		เด็กดีมี มารยาท	มารยาทของการรับประทานอาหาร 1. ไม่คุยกับเพื่อนขณะรับประทานอาหาร 2. ไม่ทำอาหารหกเลอะเทอะ 3. ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การระบายสี - การเคลื่อนไหวประกอบ เพลง - การตอบคำถาม
11	อาหาร 5 หมู่อยู่ไหน บ้าง	อาหารหมู่ที่ 1 ครั้งที่ 1	อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นมและถั่ว ต่างๆ อาหารหมู่นี้ให้สารอาหาร โปรตีน ประโยชน์ที่สำคัญคือ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค นอกจากนี้ยังช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายที่สึกหรอจากบาดแผล อุบัติเหตุ หรือ จากการเจ็บป่วย	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การระบายสี - การตอบคำถาม
12	อาหาร 5 หมู่อยู่ไหน บ้าง	อาหารหมู่ที่ 1 ครั้งที่ 2	ตัวอย่างอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียนควร รับประทาน คือ ไข่	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
13		อาหารหมู่ที่ 2	อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ด้วยข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ฯลฯ และผลิตภัณฑ์จาก ข้าว แป้ง อาหาร หมู่นี้เมื่อร่างกายย่อยแล้วจะให้สารอาหาร ประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งให้ประโยชน์ต่อ ร่างกายในด้านพลังงาน และความอบอุ่น ช่วย ทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวเพื่อทำงาน หรือประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม - การระบายสี

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

วันที่	กิจกรรม	เรื่อง	เนื้อหา	การประเมินผล
14		อาหารหมู่ที่ 3 ครั้งที่ 1	อาหารหมู่ที่ 3 ประกอบด้วย พืช ผัก ชนิดต่างๆ ทั้งผักใบเขียวและสีต่างๆ ซึ่งจะให้คุณค่าอาหารที่แตกต่างกัน เช่น ผักตำลึง ดอกแค ฟักทอง แครอท ร่างกายย่อยแล้วจะให้สารอาหารประเภทเกลือแร่และวิตามิน ซึ่งให้ประโยชน์ต่อร่างกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฟัน ช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส ช่วยในระบบการย่อย และการขับถ่ายเป็นปกติ	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
15		อาหารหมู่ที่ 3 ครั้งที่ 2	ประโยชน์ของการรับประทานอาหารหมู่ที่ 3	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
16		อาหารหมู่ที่ 3 ครั้งที่ 3	ประโยชน์ของการรับประทานอาหารหมู่ที่ 3	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
17		อาหารหมู่ที่ 3 ครั้งที่ 4	ตัวอย่างอาหารที่ดีกว่าก่อนเรียนควรรับประทานคือ ผักชนิดต่างๆและเนื้อสัตว์	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
18	อาหาร 5 หมู่อยู่ไหนบ้าง	อาหารหมู่ที่ 4 ครั้งที่ 1	อาหารหมู่ที่ 4 ประกอบด้วย ผลไม้ต่าง ๆ อาหารหมู่ที่ 4 นี้เมื่อร่างกายย่อยแล้วจะให้สารอาหารประเภทเกลือแร่และวิตามิน คล้ายกับอาหารหลักหมู่ที่ 3 ซึ่งให้ประโยชน์ต่อร่างกายในด้านบำรุงสุขภาพของผิวหนังให้สดชื่น บำรุงสุขภาพปาก เหงือกและฟัน ช่วยในระบบการย่อยและการขับถ่ายเป็นปกติ	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
19		อาหารหมู่ที่ 4 ครั้งที่ 2	อาหารหมู่ที่ 4 ประกอบด้วย ผลไม้ต่าง ๆ อาหารหมู่ที่ 4 นี้เมื่อร่างกายย่อยแล้วจะให้สารอาหารประเภทเกลือแร่และวิตามิน คล้ายกับอาหารหลัก	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
20		อาหารหมู่ที่ 4 ครั้งที่ 3	ตัวอย่างอาหารหมู่ที่ 3 และ 4 ประกอบด้วย ผัก และผลไม้ต่าง ๆ ในรูปแบบการ์ตูน	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

วันที่	กิจกรรม	เรื่อง	เนื้อหา	การประเมินผล
21		อาหารหมู่ที่ 5	อาหารหมู่ที่ 5 ประกอบด้วยไขมันจากพืชและสัตว์ อาหารหมู่นี้เมื่อร่างกายย่อยแล้วจะให้สารอาหารประเภทไขมัน ซึ่งให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ในด้านพลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยในเรื่องการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี และวิตามินเค นอกจากนี้ไขมันยังช่วยในการป้องกันการกระทบ กระเทือนของอวัยวะภายใน	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม - การระบายสี
22	น้ำตาลตัวร้ายทำลายฟันหนุๆ	ขนมหวานตัวร้ายครั้งที่ 1	โทษของการรับประทานขนมหวาน ได้แก่ ขนมกรุบกรอบ ลูกอม ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ฯลฯ	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม - การระบายสี
23		ขนมหวานตัวร้ายครั้งที่ 2	โทษของการรับประทานขนมหวาน ได้แก่ ขนมกรุบกรอบ ลูกอม ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ฯลฯ	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
24	น้ำตาลตัวร้ายทำลายฟันหนุๆ	น้ำอัดลมตัวร้ายครั้งที่ 1	โทษของการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม - การระบายสี
25		น้ำอัดลมตัวร้ายครั้งที่ 2	โทษของการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม และรับประทานขนมหวาน	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
26	กินอาหารครบ 5 หมู่ หนุทำได้	หนุคึมน้ำแล้วร่างกายแข็งแรง	ประโยชน์ของการดื่มน้ำเปล่า	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
27		เด็กคึต้องกินปลา	ประโยชน์ที่ได้จากการรับประทานปลา	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม - การเคลื่อนไหวประกอบเพลง

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

วันที่	กิจกรรม	เรื่อง	เนื้อหา	การประเมินผล
28		ผลไม้แสนอร่อย ครั้งที่ 1	ขนาด ลักษณะ รูปร่าง และประโยชน์ของ การรับประทานผลไม้ ได้แก่ ส้ม มะละกอ แอปเปิ้ล	- สังเกตการร่วมกิจกรรม ประกอบเพลง - การตอบคำถาม
29		ผลไม้แสนอร่อย ครั้งที่ 2	ขนาด ลักษณะ รูปร่าง และประโยชน์ของ การรับประทานผลไม้ ได้แก่ ลำไย มะม่วง แตงไทย	- สังเกตการร่วมกิจกรรม ประกอบเพลง - การตอบคำถาม
30		กล้วยคลุก มะพร้าว	ประโยชน์และสารอาหารที่ได้จากการ รับประทานกล้วยน้ำว้า และมะพร้าว	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
31		ไข่ไก่ทำอะไรได้ บ้าง	ประโยชน์ของการรับประทานไข่ วิธีการนำ ไข่มาประกอบอาหาร รายการอาหารจากไข่ ที่นักเรียนรู้จัก	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม - การระบายสี
32		ปอกเปลือกกล้วย หอม	ประโยชน์และสารอาหารที่ได้จากการ รับประทานกล้วยหอม และจุ่มข้าวสาลี	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
33		ลองชิมซี อะไรเอ๋ย ครั้งที่ 1	ประโยชน์ของการรับประทานอาหาร แต่ละหมู่ ผ่านกิจกรรมทดสอบประสาท สัมผัส	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
34	กินอาหาร ครบ 5 หมู่ หนูทำได้	ลองชิมซี อะไรเอ๋ย ครั้งที่ 2	ประโยชน์ของการรับประทานอาหาร แต่ละหมู่ ผ่านกิจกรรมทดสอบประสาท สัมผัส	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
35		คำศัพท์น่ารู้ ครั้งที่ 1	ความหมายของคำศัพท์แต่ละตัว ตั้งแต่ A – Z เป็นตัวอักษรแทนความหมายของ คำศัพท์เกี่ยวกับอาหาร	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
36		คำศัพท์น่ารู้ ครั้งที่ 2	ความหมายของคำศัพท์แต่ละตัว เกี่ยวกับ อาหารจากการดูคลิปวิดีโอ	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
37		คำศัพท์น่ารู้ ครั้งที่ 3	ความหมายของคำศัพท์แต่ละตัว เกี่ยวกับ อาหารจากการดูคลิปวิดีโอ	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

วันที่	กิจกรรม	เรื่อง	เนื้อหา	การประเมินผล
38	ปรีะมิคอาหาร ครั้งที่ 1	ปรีะมิคอาหาร	สัดส่วนของการรับประทานอาหารแต่ละหมู่ ที่แสดงอยู่ในปรีะมิคอาหาร เพื่อแนะนำใน การเลือกรับประทาน	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การระบายสี - การตอบคำถาม
39	ปรีะมิคอาหาร ครั้งที่ 2	ปรีะมิคอาหาร	สัดส่วนของการรับประทานอาหารแต่ละหมู่ ที่แสดงอยู่ในปรีะมิคอาหาร เพื่อแนะนำใน การเลือกรับประทาน	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม
40	ปรีะมิคอาหาร ครั้งที่ 3	ปรีะมิคอาหาร	สัดส่วนของการรับประทานอาหารแต่ละหมู่ ที่แสดงอยู่ในปรีะมิคอาหาร เพื่อแนะนำใน การเลือกรับประทาน	- สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม

5. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ และนำไปวิเคราะห์
ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้จากการใช้เครื่องมือทุกส่วนมาวิเคราะห์และใช้สถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง นำวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำไปเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็ก อายุ 2 - 7 ปีของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 (ภาคผนวก ข)
2. ข้อมูลจากการสังเกตการรับประทานอาหารและเครื่องคั่วของประชากร นำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและแปลผลตามที่กำหนด
3. ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมระหว่างจัดประสบการณ์เข้าร่วมทำกิจกรรม “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนูแข็งแรง” นำมาวิเคราะห์โดยใช้ การแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ