



รายงานการวิจัย

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริม
การบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา
เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

**Factor Affecting on Parental Behavior of Promote Vegetable
and Fruit Consumption for Pre-school : A Case Study of
Muang District, Phetchabun Province**

กัญญารัตน์ เดือนหงาย และคณะ
สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ประจำปีงบประมาณ 2559

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริม
การบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา
เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

**Factor Affecting on Parental Behavior of Promote Vegetable
and Fruit Consumption for Pre-school : A Case Study of
MuangDistrict, Phetchabun Province**

กัญญารัตน์ เดือนหงาย

สาขาสาธารณสุขศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ธีรรัตน์ คงทน

สาขาสาธารณสุขศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ทุนอุดหนุนโดย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ประจำปีงบประมาณ 2559

(ก)

ชื่องานวิจัย	ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมืองจังหวัดเพชรบูรณ์ Factor Affecting on Parental Behavior of Promote Vegetable and Fruit Consumption for Pre-school : A Case Study of Muang District, Phetchabun Province.
ผู้วิจัย	ดร.กัญญารัตน์ เตือนหงาย
ผู้ร่วมวิจัย/ที่ปรึกษา	ธีรรัตน์ กงทน
สาขาวิชา	สาขารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ 2560

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนจำนวน 323 คน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ใช้การทดสอบค่าไค-สแควร์ (Chi-Square Test)

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านความเกี่ยวข้องกับเด็กมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ปัจจัยด้านอาชีพ ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ไม่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : ปัจจัย, การส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้, ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน

Title Factor Affecting on Parental Behavior of Promote Vegetable and Fruit Consumption for Pre-school : A Case Study of Muang District, Phetchabun Province.

Author Dr.Kunyarat Duenngai

Co-author Teerarat Kongton

Department Public Health

Phetchabun Rajabhat University **2016**

Abstract

This research is a quantitative research. The objective is to study factor affecting on parental behavior of promote vegetable and fruit consumption for pre-school : a case study of Muang district, Phetchabun province. The sample of this study are 323 parents of pre-school childs at Muang district, Phetchabun province. Data was collected by using questionnaire. The research data were analyzed using descriptive statistics, frequency, percentage, mean and standard deviation. And analysis of the relationship between independent variables and variables by using Chi-square test.

The results of the research showed that factors related to child have a affecting on parental behavior of promote vegetable and fruit consumption for pre-school. Statistically significant at the 0.05 level. But the factors occupation, education, average income, knowledge of vegetable and fruit and attitude about vegetable and fruit consumption do not result on parental behavior of promote vegetable and fruit consumption for pre-school. Statistically significant at the 0.05 level.

Keywords : factor, promote vegetable and fruit consumption behavior, parents pre-school

(ค)

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาเป็นอย่างดีจากคณาจารย์ บุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการศึกษาวิจัย ที่สละเวลาให้คำแนะนำ คำปรึกษา และช่วยเหลืออย่างดียิ่ง อันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการและคณะครูทุกโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่กรุณาให้ทำการศึกษาวิจัย ให้ความร่วมมือ และอำนวยความสะดวกในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี และท้ายสุดนี้ขอขอบพระคุณ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ที่ได้ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยครั้งนี้มา ณ ที่นี้ด้วย

กัญญารัตน์ เตือนหงาย และคณะ

31 มีนาคม 2560

สารบัญ

		หน้า
	บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
	บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
	กิตติกรรมประกาศ.....	ค
	สารบัญตาราง.....	ฉ
	สารบัญภาพ.....	ช
บทที่ 1	บทนำ.....	1
	1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย.....	1
	1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย.....	2
	1.3 ขอบเขตการวิจัย.....	2
	1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	2
	1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
บทที่ 2	แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
	2.1 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้.....	4
	2.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผักและผลไม้.....	5
	2.3 เด็กก่อนวัยเรียน.....	26
	2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
	2.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	30
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	31
	3.1 รูปแบบการวิจัย.....	31
	3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	31
	3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
	3.4 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
	3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	34

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4	
ผลการวิจัย.....	35
4.1 ปัจจัยส่วนบุคคล.....	35
4.2 ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน.....	37
4.3 ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้.....	38
4.4 พฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผัก.....	38
และผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	
4.5 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริม.....	39
การบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	
บทที่ 5	
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	43
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	43
5.2 อภิปรายผล.....	44
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	45
บรรณานุกรม.....	46
ภาคผนวก.....	49
ประวัติผู้วิจัย.....	57

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความเกี่ยวข้องกับเด็ก.....35
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ.....36
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด.....36
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง.....37
5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้.....38
6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับทัศนคติ.....38
7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรม.....38
8	ความสัมพันธ์ระหว่างความเกี่ยวข้องกับเด็กกับพฤติกรรมของผู้ปกครอง.....39 ในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
9	ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริม.....40 การบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
10	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมของผู้ปกครอง.....40 ในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
11	ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองกับพฤติกรรม.....41 ของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
12	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้กับพฤติกรรมของผู้ปกครอง.....42 ในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
13	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับทัศนคติกับพฤติกรรมของผู้ปกครอง.....42 ในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

(๗)

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....30

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย

สถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ของเด็กไทย จากข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551 – 2552 (สุขภาพเด็ก) พบว่า เด็กอายุ 2-5 ปี บริโภคผักและผลไม้โดยเฉลี่ยวันละ 1.6 ส่วน โดยบริโภคผักเฉลี่ยวันละ 0.5 ส่วน และบริโภคผลไม้เฉลี่ยวันละ 1.1 ส่วนต่อวัน ซึ่งต่ำกว่าข้อเสนอแนะมาตรฐานที่แนะนำปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ที่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ในปริมาณผักเท่ากับ 3 ส่วนต่อวัน และปริมาณผลไม้ 3 ส่วนต่อวัน สาเหตุที่เด็กไม่ยอมรับประทานผักและผลไม้เกิดจาก เด็กมีประสบการณ์ไม่ดีเกี่ยวกับผักและผลไม้ โดยถูกบังคับให้รับประทานทั้งที่ยังไม่พร้อม เด็กไม่ชอบผักที่ต้องเคี้ยวมาก หรือผักที่มีกากใยมาก ไม่ชอบผักที่มีกลิ่นฉุน และมีรสชาติขม รวมถึงไม่มีตัวอย่างของคนในครอบครัวที่จะรับประทานผักและผลไม้ให้เด็กดู จึงส่งผลให้เด็กไม่รับประทานผักและผลไม้ (ชญาภัทร์ สุทธิมิตร, 2549)

เด็กก่อนวัยเรียนเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา และจิตใจอย่างรวดเร็ว สามารถเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ได้ง่าย เด็กวัยนี้จำเป็นต้องได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการในสัดส่วนที่เพียงพอ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน และไขมัน วิตามินที่เด็กจะได้รับส่วนใหญ่พบได้ในผักและผลไม้ ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพของเด็ก เนื่องจากผักและผลไม้จะให้วิตามินซี เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเซลล์เยื่อต่างๆ ทั่วร่างกาย รวมถึงให้วิตามินเอ ทำให้เซลล์ประสาทตาทำงานได้อย่างเต็มที่ ส่งผลโดยตรงและอ้อมในการพัฒนาสมอง นอกจากนี้ยังมีวิตามินและเกลือแร่ประเภทต่างๆ ที่ช่วยในการเปลี่ยนน้ำตาลกลูโคสให้เป็นพลังงาน หากขาดจะทำให้เซลล์สมองมีการทำงานลดลง ส่งผลต่อการเรียนรู้ ซึ่งรวมถึงการเจริญเติบโตของเด็กจะหยุดชะงักลง (ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ, 2551)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น จำเป็นจะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้ดูแล เช่น พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง พฤติกรรมของผู้ปกครองมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของเด็กก่อนวัยเรียนเป็นอย่างมาก หากผู้ปกครองมีพฤติกรรมที่ดี พฤติกรรมของเด็ก

ยอมติดตามไปด้วย ในทางกลับกัน หากเด็กได้สัมผัสกับพฤติกรรมที่ไม่ดีของผู้ปกครองยอมทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่ดีนั่นเอง หรือกล่าวในที่นี้คือ พฤติกรรมเลียนแบบ

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมอันดีให้กับผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กก่อนวัยเรียน

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

1.2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

1.3 ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน ที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 ทราบพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

1.4.2 ทราบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

1.4.3 เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.5.1 เด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กอายุ 2-6 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2559

1.5.2 พฤติกรรมการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง หมายถึง การปฏิบัติของผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนอายุ 2-6 ปี ที่ส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของเด็ก แบ่งออกเป็นระดับมาก ปานกลาง และน้อย

1.5.3 ความเกี่ยวข้องกับเด็ก หมายถึง การผูกพัน การยุ่งเกี่ยว ในฐานะ มารดา บิดา ย่า/ยาย ปู่/ตา และอื่นๆ

1.5.4 อาชีพ หมายถึง การทำงานและมีรายได้ตอบแทน ได้แก่ รับจ้าง เกษตรกรรม ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว รับราชการ/ลูกจ้างประจำ แม่บ้าน/พ่อบ้าน/ไม่ได้ทำงาน และอื่นๆ

1.5.5 ระดับการศึกษาสูงสุด หมายถึง ระดับการเรียนที่สูงที่สุด ได้แก่ ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ปวช./ปวส./อนุปริญญา ปริญญาตรี และอื่นๆ

1.5.6 รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง หมายถึง รายรับของผู้ปกครอง แบ่งออกเป็น น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท 5,001 – 10,000 บาท 10,001 – 15,000 บาท 15,001 – 20,000 บาท 20,001 – 25,000 บาท และมากกว่า 25,000 บาท

1.5.7 ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง ความเข้าใจในเรื่องผักและผลไม้ของผู้ปกครอง

1.5.8 ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ หมายถึง ความเชื่อ ค่านิยม ความคิด เกี่ยวกับเรื่องผักและผลไม้ของผู้ปกครอง

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการวิจัย โดยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับต่อไปนี้

2.1 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้

2.1.1 สิ่งแวดล้อมในครอบครัว ตั้งแต่เด็กเริ่มจำความได้ ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคผักของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง เนื่องจากการเป็นผู้ที่กำหนดอาหารให้เด็ก พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง จะเตรียมอาหารโดยยึดความพอใจหรือความชอบของตนในอาหารนั้นๆ เป็นหลัก โดยไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการสำหรับเด็ก การบริโภคอาหารที่บ้านอาจมี 1 – 2 มื้อ โดยมื้อกลางวันมักจะบริโภคอาหารที่โรงเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้จากบ้านจะส่งผลถึงการเลือกบริโภคอาหารที่โรงเรียนด้วย ดังนั้น พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมสำหรับเด็ก โดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณเพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ

2.1.2 สังคมเพื่อน เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน โลกส่วนตัวของเด็กจะขยายไปยังสังคมเพื่อน และกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีนั้นคือ สังคมเพื่อนช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหาร ส่วนข้อเสียนั้นเป็นไปในรูปแบบของการปฏิเสธไม่บริโภคอาหารหรือการเลือกบริโภคอาหารที่อยู่ในความนิยม ค่านิยมใหม่ในด้านอาหารนี้เกิดขึ้นได้เมื่อเด็กได้บริโภคอาหารร่วมกับเพื่อนๆ โดยเฉพาะอาหารมื้อกลางวัน ที่โรงเรียน ดังนั้นการสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ อาจเริ่มที่โรงเรียนเช่นเดียวกัน

2.1.3 ข้อมูลข่าวสาร การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์หรืออินเทอร์เน็ตจะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมาก โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในสังคมเมืองซึ่งไม่มีเวลาและสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จึงมีเวลาสำหรับการดูโทรทัศน์หรืออินเทอร์เน็ตมากขึ้น แม้ว่าเด็กวัยก่อนเรียนส่วนใหญ่จะไม่สามารถรับข่าวสารด้านการค้าจากรายการโทรทัศน์เท่าใดนัก แต่เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้นก็จะสามารถเรียนรู้คำโฆษณาและจดจำได้มากขึ้น

2.1.4 การจัดบริการอาหารในโรงเรียน ปัจจุบันสภาพครอบครัวส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ผู้หญิงต้องละทิ้งภาพลักษณ์ของแม่บ้านซึ่งรับผิดชอบงานบ้านเพียงอย่างเดียว กลายเป็นการทำงานนอกบ้านเพิ่มขึ้น ดังนั้นเด็กจึงจำเป็นต้องไปโรงเรียน ซึ่งหมายถึงการที่เด็กต้องบริโภคอาหารนอกบ้านมากขึ้นอย่างน้อย 1 หรือมากกว่านั้นที่โรงเรียน ดังนั้นโรงเรียนควรคำนึงถึงการจัดอาหารในด้านความสะอาดและให้มีคุณภาพ มีคุณค่าอาหารที่เหมาะสมกับวัย และคำนึงถึงความสะอาดของเด็กในการบริโภคอาหารที่จำหน่ายในโรงเรียนด้วย

2.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผักและผลไม้

2.2.1 ความหมายของผัก (ชญาภัทร์ สุทธิมิตร, 2549)

ผัก ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน คือ พืชที่ใช้เป็นอาหาร ผักจึงหมายถึงผลิตผลทางพืชสวน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพืชล้มลุก มีบางชนิดไม่มากนักที่เป็นพืชยืนต้นและเป็นไม้เนื้ออ่อน แต่พืชที่ใช้เป็นผักได้ดี จะต้องมีลำต้นหรือส่วนของพืชมีลักษณะอมน้ำ อ่อนนุ่ม มีรสค่อนข้างหวานหรือกรอบ หรือทั้งหวานทั้งกรอบ ดังนั้นพืชที่ยังอ่อนจึงใช้เป็นผักได้ดี เราไม่ใช้พืชแก่เป็นหลัก เพราะต้นหรือส่วนของพืชจะแข็งเหนียว เป็นเส้น และเป็นยางด้วย เนื้อเยื่อของพืชที่สามารถนำมาใช้บริโภคเป็นอาหารจะเป็นส่วนของ ราก ลำต้น ใบ ดอกอ่อน เมล็ดอ่อน ผลอ่อน และผลแก่ ส่วนของพืชเหล่านี้มักจะมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ในระดับสูงและเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ที่จำเป็นแก่ร่างกาย ผักอาจใช้บริโภคสดหรือนำไปประกอบเป็นอาหารปรุงสุกก็ได้ ผักส่วนใหญ่จะเก็บรักษาได้ในระยะเวลาสั้น มีเพียงไม่กี่ชนิดที่สามารถเก็บรักษานาน

2.2.2 องค์ประกอบของผัก

ผักคือส่วนต่างๆ ของพืชที่ใช้เป็นอาหาร ลักษณะโครงสร้าง องค์ประกอบของส่วนต่างๆ ของพืชจะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ผักชนิดนั้นใช้กินดิบหรือใช้วิธีหุงต้มแบบไหน เวลาที่ใช้ในการ

หุงต้มนานเท่าใด ส่วนต่างๆ ของผักมีองค์ประกอบทางเคมีที่เป็น น้ำ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ สารสี และกรดอินทรีย์ ปริมาณขององค์ประกอบเหล่านี้แตกต่างกันไปตามชนิดพันธุ์ และแหล่งปลูกของผัก สารต่างๆ ในเซลล์ของผักล้วนมีบทบาทที่ทำให้ผักมีลักษณะเฉพาะตัวทั้งในด้านสี กลิ่น รสชาติและเนื้อสัมผัส นอกจากนี้ยังมีความสำคัญในทางโภชนาการด้วย องค์ประกอบของผัก มีดังนี้

2.2.2.1 น้ำ ผักทุกชนิดมีน้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ผักส่วนใหญ่มีน้ำมากกว่าร้อยละ 75 และอาจมีถึงร้อยละ 96 – 98 ของน้ำหนักทั้งหมด ความแตกต่างของปริมาณน้ำในเซลล์ขึ้นอยู่กับชนิดพืชและความแก่ ความอ่อน เช่น บวบ แดงกวา พริกเขียว และน้ำเต้า มีน้ำมากถึงร้อยละ 95 ผักประเภทใบจะมีน้ำเป็นองค์ประกอบสูงกว่าร้อยละ 85 ส่วนผักที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่ค่อนข้างน้อย เช่น พริกไทย สะตอ เนียง และผักจวง มีน้ำเป็นองค์ประกอบน้อยกว่าร้อยละ 73 การที่ผักมีน้ำเป็นองค์ประกอบสูงทำให้เซลล์เต่งตึงมาก จึงเห็นผักนั้นมีความสด ซึ่งจะพบในผักที่ยังอ่อนและอยู่กับต้น แต่ถ้าผักนั้นถูกเก็บเกี่ยวมาแล้วและยังถูกเก็บไว้นานเท่าไรผักจะมีลักษณะเหี่ยว

2.2.2.2 คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ แป้ง (Starch) น้ำตาล (Sucrose) เซลลูโลสและสารประกอบพวกเพกทิน (Pectic Substanos) การที่พืชสีเขียวสามารถสังเคราะห์แสงได้ และสร้างสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเริ่มจากคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเดี่ยว จนถึงโมเลกุลที่มีขนาดใหญ่ เช่น แป้ง เซลลูโลสโดยทั่วไป ผักมีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบตั้งแต่ร้อยละ 2.0 ขึ้นไปจนถึงร้อยละ 30 ผักส่วนมากมีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่เป็นใยอาหารจำพวกเซลลูโลส ซึ่งเป็นโครงสร้างของผัก โดยมีมากในเปลือก ใบ และก้านของผัก ใยอาหารในผักมีอยู่ 2 ชนิด คือ ชนิดที่ละลายในน้ำ จะช่วยจับไขมัน ช่วยจับสารพิษที่ปนเปื้อน โดยเฉพาะสารพิษที่มากับผัก เช่น ยาฆ่าแมลง เมื่อรับประทานมากๆ จะเกิดการสะสมให้เกิดมะเร็งได้ ใยอาหารชนิดนี้จะช่วยจับและขับสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยลดน้ำตาลและดึงน้ำตาลด้วย สำหรับใยอาหารชนิดที่ไม่ละลายในน้ำ จะอุ้มน้ำทำให้มีปริมาณอุจจาระมากขึ้น จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการบีบตัวของลำไส้ เพื่อส่งผ่านอาหารให้เคลื่อนที่ไปตามลำไส้ จึงมีประโยชน์ในการขับถ่ายและป้องกันท้องผูกได้ สำหรับผักที่มีแป้งเป็นองค์ประกอบปริมาณมากกว่าร้อยละ 20 ได้แก่ มันเทศ เผือก มันฝรั่ง เป็นต้น และผักสดทั่วไปๆ จะมีน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวเป็นองค์ประกอบไม่เกินร้อยละ 5

2.2.2.3 โปรตีน ผักเป็นพืชที่มีปริมาณโปรตีนต่ำ โดยทั่วไปผักมีโปรตีนเป็นองค์ประกอบประมาณร้อยละ 1 โดยน้ำหนักสด ผักประเภทใบที่มีสีเขียวเข้ม เช่น ใบกระถิน มีโปรตีนเป็นองค์ประกอบประมาณร้อยละ 8 โปรตีนที่พบในผักจะเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพต่ำกว่าโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เนื่องจากโปรตีนในผักจะขาดไลซีนและเมไทโอนีนซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้นผักจึงไม่ใช่แหล่งโปรตีนที่สำคัญสำหรับมนุษย์

2.2.2.4 ไขมัน ผักมีองค์ประกอบของไขมันต่ำมาก ซึ่งมีปริมาณใกล้เคียงกับปริมาณโปรตีน ผักที่ปลูกในประเทศไทยส่วนใหญ่จะมีองค์ประกอบของไขมันไม่เกินร้อยละ 2 ผักที่มีไขมันสูง เช่น ขี้เหล็กมีไขมันประมาณร้อยละ 7.8 และสะตอมีไขมันอยู่เพียงร้อยละ 8.1 เท่านั้น ดังนั้นผักจึงเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนเป็นอย่างยิ่ง

2.2.2.5 วิตามิน ผักเป็นแหล่งวิตามินโดยเฉพาะวิตามินซีและวิตามินเอ ร่างกายได้รับวิตามินซีจากการรับประทานผักประมาณร้อยละ 87 ของความต้องการของร่างกาย ผักสดที่อ่อนโดยเฉพาะใบหรือยอดอ่อน หรือผักที่กำลังงอกจะมีปริมาณวิตามินซีมากกว่าในส่วนใบแก่ของผัก วิตามินซีในผักจะถูกทำลายประมาณร้อยละ 40 – 80 เมื่อผ่านการแปรรูป ผักที่อ่อน เช่น ผักคะน้า ผักโขม มะรุม กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก หอมหัวใหญ่ ก็เป็นแหล่งอาหารที่มีวิตามินซี วิตามินเอ ไม่พบในพืชแต่จะพบสารประกอบที่อยู่ในรูปโปรวิตามินเอ ซึ่งได้แก่ แครโรทีน (Carotene) เมื่อร่างกายได้รับสารประกอบแครโรทีนจะเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอได้ ที่พบบ่อยได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิดจะมีสารประกอบแครโรทีนสูง เช่น ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ผักที่มีสีเหลือง สีส้ม สีแดง ผักประเภทหัว ราก และผลอื่นๆ เช่น ฟักทอง บวบ พริก มันเทศ เป็นแหล่งที่มีโปรวิตามินเอสูง แหล่งของสารแครโรทีนที่ดียังอยู่ในผักที่มีสีเข้มมากกว่าผักที่มีสีเขียวหรือเหลืองจาง นอกจากนี้ผักที่แก่จัดหรือสุกก็จะมีสารแครโรทีนในปริมาณมากกว่าผักที่ดิบอยู่ นอกจากนี้ผักยังเป็นแหล่งอาหารของวิตามินบีต่างๆ เช่น วิตามินบี 1 (ไทอามีน) วิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน) ในอาชิน กรดโฟลิก ในปริมาณต่ำถึงปานกลาง

2.2.2.6 เกลือแร่ ผักมีส่วนประกอบที่เป็นเกลือแร่ที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เช่น แคลเซียม เหล็ก ในปริมาณที่แตกต่างกันตามชนิดและแหล่งที่ปลูก แคลเซียมเป็นเกลือแร่ที่พบมากในผักประเภทใบ เช่น ผักคะน้า ผักชี ต้นหอม ร่างกายมนุษย์ได้รับแคลเซียมจากการรับประทานผักมากกว่าร้อยละ 10 ผักมีส่วนประกอบที่เป็นเหล็กในประมาณ 0.10 – 2.3 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม เช่น ถั่วลิสงเตา กะหล่ำปลี แดงกวา และหอมหัวใหญ่ เป็นต้น

2.2.2.7 สารสี สารที่ทำให้เกิดสีต่างๆ ของผัก ในผักเป็นสารอินทรีย์ตามธรรมชาติ ซึ่งนอกจากทำให้ผักมีสีอันสวยงามดูน่ารับประทานแล้ว สียังเป็นตัวชี้บ่งระยะความแก่ของผักและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ในขณะหุงต้ม สารสีที่สำคัญ ได้แก่

1) แคโรทีนอยด์ (carotenoid) ทำให้เกิดสีเหลืองส้มหรือแดง ในทางโภชนาการจัดแคโรทีนอยด์เป็น โปรวิตามินเอ เมื่อกินผักแคโรทีนอยด์บางส่วนจะเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอบริเวณลำไส้เล็ก และใช้ประโยชน์ได้เช่นเดียวกับวิตามินเอที่ได้จากเนื้อสัตว์ สารในกลุ่มแคโรทีนอยด์มีหลายชนิด ที่พบในผักส่วนใหญ่ คือ บีตา-แคโรทีน (Beta-carotene) สัดส่วนของสารต่างๆ ในแคโรทีนอยด์ในผักแต่ละชนิดมีไม่เท่ากัน ซึ่งก่อให้เกิดสีหลากหลายตั้งแต่สีเหลือง ส้ม เหลืองจนถึงแดง ทั้งนี้มีปัจจัยหลายอย่างเกี่ยวข้อง เช่น พันธุ์ อายุ ภูมิอากาศ สารสีเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงได้ระหว่างการสุกหรือ แม้กระทั่งการหุงต้ม แคโรทีนอยด์เป็นสารอินทรีย์ที่ละลายได้ในไขมันหรือน้ำมัน หรือสารทำละลายอื่นๆ ยกเว้นน้ำ มีสมบัติถูกออกซิไดส์ได้ง่าย ทนต่ออุณหภูมิความร้อน 60 – 100 องศาเซลเซียสได้โดยสีไม่เปลี่ยนแปลง แคโรทีนเป็นสารที่พบทั่วไปในผัก เช่น ฟักทอง มันเทศ มะเขือเทศ มะละกอ เป็นต้น

2) คลอโรฟิลล์ (chlorophyll) เป็นสารสีเขียวที่ละลายได้ในไขมันหรือน้ำมัน หรือสารทำละลายอื่นๆ ยกเว้นน้ำ เป็นสารสีที่พบมากที่สุดในพื้นที่อ่อน ใบผัก มีสมบัติช่วยในการสังเคราะห์แสงซึ่งเป็นวิธีการสร้างคาร์โบไฮเดรตในพืชทุกชนิด ไม่ทนต่อสภาพสารละลาย pH ที่เป็นกรดและในความร้อนที่อุณหภูมิสูงจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวอมเหลืองหรือสีน้ำตาลแกมเขียว เพราะโครงสร้างคลอโรฟิลล์สูญเสียแมกนีเซียมในสภาพที่เป็นกรด

3) แอนโทไซยานิน (anthocyanin) กลุ่มสารสีนี้มีสีแดง ม่วงแดง น้ำเงิน การเปลี่ยนสีของผักขึ้นกับความเป็นกรดต่าง (pH) ในเซลล์ผัก ถ้าความเป็นกรดต่างต่ำกว่า 3.5 จะมีสีแดง ถ้า pH สูงกว่า 4.0 จะมีสีม่วงแดง จนถึงสีน้ำเงินและสีน้ำเงินแกมเขียวเมื่อมี pH เป็นกลาง การเกิดสีต่างๆ เช่นนี้นำมาประยุกต์ในการหุงต้มได้ เช่น ถ้าต้องการให้ผักที่มีสีแดงมีสีเข้มขึ้นก็เติมน้ำส้มหรือน้ำมะนาวลงไปเล็กน้อย สารสีนี้พบมากในผักที่มีสีม่วงและสีแดง เช่น กะหล่ำปลีม่วง กระเจี๊ยบแดง แอนโทไซยานินละลายน้ำได้ดีจึงมักจะหลุดออกไปกับการลวกและการทำอาหารกระป๋อง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของการแปรรูปอาหาร นอกจากนี้แอนโทไซยานิน สามารถทำปฏิกิริยากับโลหะบางชนิด เช่น เหล็ก อะลูมิเนียม ตะกั่ว เกิดสารสีเขียว น้ำเงิน หรือเทาทำให้ผักดูไม่น่ารับประทาน ดังนั้นการทำผลิตภัณฑ์ผักกระป๋องจึงใช้กระป๋องที่ทำด้วยเหล็กเคลือบดีบุกไม่ได้ จำเป็นต้องใช้กระป๋องที่เคลือบอีนาเมล

4) แอนโทซานติน หรือฟลาโวน (flavone) มีเหลืองนวล หรือสีเกือบขาว ได้แก่ สีของดอกกะหล่ำ มันฝรั่งและหอมหัวใหญ่ มีสมบัติหลายอย่างคล้ายแอนโทไซยานิน เช่น ละลายในน้ำได้ เวลาถูกกรดและด่างจะเปลี่ยนสี เมื่อต้มดอกกะหล่ำในน้ำกระด้างหรือน้ำที่มีฤทธิ์เป็นด่างจะให้สีเหลือง แต่ถ้าต้มในน้ำที่มีฤทธิ์เป็นกรด เช่น เมื่อเติมน้ำส้มหรือบีบมะนาวลงไป จะมีสีขาว เมื่อแอนโทซานตินถูกเหล็ก เช่น ใช้ภาชนะเหล็กหุงต้ม หรือในน้ำประปาที่มีสนิม เหล็ก จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลหรือสีเขียวหรือดำ

2.2.2.8 กรดอินทรีย์ ผักทั่วไปจะมีกรดอินทรีย์เป็นองค์ประกอบ ปริมาณของกรดอินทรีย์จะมากหรือน้อยขึ้นกับชนิดของพืช พันธุ์ และแหล่งที่ปลูก กรดอินทรีย์ที่พบในผักเป็นกรดอินทรีย์ที่รวมๆ กันอยู่หลายชนิด ที่พบในผักส่วนใหญ่ คือ กรดซิตริก (citric acid) และกรดมาลิก (malic acid) ปริมาณกรดอินทรีย์ที่พบในผักแตกต่างกันไปตั้งแต่ร้อยละ 0.01 ในผักประเภทใบ จนถึงร้อยละ 0.35 – 0.65 ในมะเขือเทศ ชนิดและปริมาณของกรดในผักจะทำให้ผักต่างๆ มีรสชาติแตกต่างกัน

2.2.3 ประเภทของผัก

ผักสามารถจำแนกออกเป็นกลุ่มได้หลายวิธี เช่น การแบ่งทางพฤกษศาสตร์ การแบ่งตามอุณหภูมิที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต เช่น ผักฤดูร้อนและผักฤดูหนาว การแบ่งตามอายุของการปลูก การแบ่งตามความต้องการน้ำ และการแบ่งตามส่วนของพืชที่รับประทานได้ เป็นต้น

ผักที่ใช้เป็นอาหารและมีจำหน่ายตามท้องตลาดนั้นจัดจำแนกตามส่วนของพืชที่รับประทานได้ (classification based on edible part) ได้แก่

2.2.3.1 ราก ผักที่รับประทานรากหรือหัวเป็นส่วนของรากแก้ว เช่น แครอท หัวบีท แรดิช เทอร์นิพ ซัลซิไฟ (salsify) เป็นต้น ผักบางชนิดเป็นส่วนของรากแขนง เช่น มันเทศ มันสำปะหลัง และถั่วพู เป็นต้น ผักประเภทนี้มีน้ำเป็นองค์ประกอบสูง มีใยอาหารปานกลาง มีคาร์โบไฮเดรตในรูปแป้งมาก เกลือแร่และวิตามินไม่สูงนัก แต่ก็มีเพียงพอสำหรับความต้องการของร่างกายและบางชนิดมีบีตาแคโรทีนมาก

2.2.3.2 ลำต้น ผักที่รับประทานลำต้น มีทั้งชนิดลำต้นใต้ดิน และลำต้นเหนือดิน พวกที่เป็นลำต้นเหนือดิน เช่น หน่อไม้ฝรั่ง กะหล่ำปลม และผักกาดหอมชนิดต้น (stem lettuce) พวกที่เป็นลำต้นใต้ดิน ได้แก่ มันฝรั่ง เจรูซาเลมอาร์ติโชค (jerusalem artichoke) และเผือก เป็นต้น ผักประเภทนี้มีปริมาณโปรตีนต่ำ มีน้ำในอาหารและแคลเซียมสูง และบางชนิดมีวิตามินเอสูงด้วย

2.2.3.3 ใบ ผักที่รับประทานใบมีมากมายหลายชนิด มีทั้งใบที่เจริญเติบโตจริงๆ และรับประทานทั้งต้นทั้งใบ เช่น ผักกาดหอม กะหล่ำปลี เซลารี ผักกาดขาว ผักคะน้า ส่วนใบอีกประเภทหนึ่งจะไม่มีตัวใบ เพราะก้านใบแผ่ขยายเป็นที่สะสมอาหาร เรียกว่า bulb ประเภทนี้รับประทานส่วนของก้านใบ เช่น หอมหัวใหญ่ กระเทียม และหอมแดง เป็นต้น ผักประเภทนี้มีน้ำและใยอาหารมาก แต่มีโปรตีน ไขมัน และพลังงานต่ำบางชนิด เช่น ตำลึง ผักบุ้ง มีบีตา-แคโรทีน หรือโปรวิตามินเอและเหล็กสูง และบางชนิดมีกลิ่นเฉพาะตัวใช้ตกแต่งอาหาร เช่น ใบสะระแหน่ ผักชี ถ้าเป็นผักสดจะมีวิตามินซีสูง เมื่อเก็บไว้ในตู้เย็นหลายวัน วิตามินซีจะมีปริมาณลดลง

2.2.3.4 ดอกอ่อน ผักที่รับประทานดอกอ่อน เช่น กะหล่ำดอก บรอกโคลี อาร์ติโชก (artichoke) ดอกแค หัวปลี และโสน ผักประเภทนี้มีน้ำและใยอาหารสูง บางชนิดมีแคลเซียมและบีตา-แคโรทีนสูง

2.2.3.5 ผล ผักที่รับประทานผล มีหลายชนิดด้วยกัน มีทั้งที่บริโภคผลอ่อนและผลแก่ ผักที่บริโภคผลอ่อน เช่น ถั่วลันเตา ถั่วแขก แตงกวา กระจับปี่ ข้าวโพดฝักอ่อน มะเขือ และแตงโมอ่อน เป็นต้น ส่วนผักที่รับประทานผลแก่หรือผลสุก เช่น ฟักทอง แตงโม แตงเทศ มะเขือเทศ และพริก เป็นต้น ผักประเภทนี้มีน้ำและใยอาหารสูง

2.2.4 ความสำคัญของผัก

ผักเป็นพืชที่มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของมนุษย์มาก ผักจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์ที่มนุษย์สามารถใช้สอยให้เกิดประโยชน์ได้มากมายทั้งในด้านอาหาร ด้านโภชนาการ ด้านยา ด้านการนำไปเป็นเครื่องประดับตกแต่งอาคารสถานที่ เพื่อความสวยงามแปลกตา และด้านเศรษฐกิจ

2.2.4.1 ด้านอาหาร ผักเป็นอาหารหลักที่มีความสำคัญต่อมนุษย์มาตั้งแต่โบราณกาลแล้ว ผักเป็นอาหารหลักที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ที่เราใช้บริโภคเป็นอาหารประจำวัน ซึ่งอาจใช้บริโภคสดหรือนำไปประกอบเป็นอาหารปรุง หรือใช้เป็นส่วนประกอบอาหารต่างๆ ได้มากมายหลายประเภท ได้แก่

1) ใช้เป็นอาหารหลัก (main dish) อาหารยอดนิยมหลายชนิดที่มีผักเป็นองค์ประกอบใหญ่ เช่น สลัดผัก ส้มตำ ยำตะไคร้ ยำผักกระเฉด แกงจืด แกงเลียง ฯลฯ คนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือรักษาสุขภาพ นิยมรับประทานอาหารที่ทำจากผักเป็นอาหารหลักกันมากขึ้น

2) ใช้เป็นเครื่องเคียงหรือรับประทานเพื่อเรียกน้ำย่อย (side dish and appetizer) ผักหลายชนิด เช่น กะหล่ำดอก บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง มะเขือเทศ แตงกวา แครอท ข้าวโพดฝักอ่อน และมันฝรั่ง ถูกลำมาเป็นเครื่องเคียงหรือใช้รับประทานเพื่อเรียกน้ำย่อย

3) ใช้เป็นของหวาน (edssert) เช่น แดงโม แคนตาลูป ใช้รับประทานสด ส่วนมันเทศ ฟักทอง นำไปเชื่อมหรือทำขนมหวานได้หลายชนิด เช่น มันเทศเชื่อม สังขยาฟักทอง เป็นต้น

4) ใช้เป็นเครื่องเทศ (spice or flavoring) ผักบางชนิดนอกจากเป็นองค์ประกอบหลักของอาหารหวานและคาวแล้ว ยังเป็นเครื่องเทศช่วยปรุงแต่งกลิ่น รส ของอาหาร เช่น หอมหัวใหญ่ กระเทียม พริก ต้นหอม ผักชี ขึ้นฉ่าย

5) ใช้ตกแต่งในงานอาหาร (garnish) ผักบางชนิดช่วยเพิ่มสีสันและตกแต่งให้อาหารดูน่ารับประทาน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผักที่มีสีตัดกัน เช่น คื่นช่ายให้สีเขียว พริกแดง และมะเขือเทศให้สีแดง พริกเหลืองและฟักทองให้สีเหลือง แครอทให้สีส้ม ผักกาดหอมใช้รองอาหารในงาน เป็นต้น

6) ใช้ประโยชน์อื่นๆ (other food uses) ผักหลายชนิด เช่น ผักกาดหอม มะเขือเทศ แดงกวา หอมหัวใหญ่ และพริก เป็นองค์ประกอบของอาหารที่คนทั่วโลกนิยมรับประทานมาก เช่น แซนด์วิชและแฮมเบอร์เกอร์ ขนมขบเคี้ยวหลายชนิดทำมาจากผัก เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ (potato chips) เมล็ดถั่วลิสงเตาอบกรอบ เป็นต้น

2.2.4.2 ด้านโภชนาการ คุณภาพทางโภชนาการในที่นี้ คือ ชนิดและปริมาณสารอาหารต่างๆ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่และน้ำในผัก ที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ในกระบวนการดำรงชีวิต ผักนั้นมีน้ำประกอบอยู่มาก มีพลังงาน โปรตีน และไขมันต่ำ เป็นแหล่งของเกลือแร่และวิตามิน ตลอดจนมีใยอาหารมาก ผักเป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะในแง่ของวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อโภชนาการของมนุษย์ การเลือกรับประทานผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูงเป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่พอเพียง ตัวอย่างของผักที่ควรเลือกใช้เป็นอาหาร ได้แก่ ผักที่มีเนื้อสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท มันเทศ มันฝรั่ง เพราะมีบีตา-แคโรทีนสูง เมื่อรับประทานผักเหล่านี้ สารบีตา-แคโรทีน จะถูกเปลี่ยนในร่างกายให้กลายเป็นวิตามินเอ ซึ่งช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย ให้ความแข็งแรงต่อเยื่อต่างๆ ช่วยให้ใช้สายตาในที่มืดได้ดีขึ้น ผู้ที่ขาดวิตามินเอจะมีร่างกายแคระแกร็น ฟันผุ เป็นหวัดง่าย ตาอักเสบง่าย ในถั่วชนิดต่างๆ มีวิตามินบี 1 สูง วิตามินบี 1 มีบทบาทในการย่อยอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ผู้ที่ขาดวิตามินบี 1 มักจะเป็นโรคเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ หงุดหงิดอ่อนเพลีย และอาจเป็นโรคเกี่ยวกับระบบประสาทได้ ผักใบสีเขียวต่างๆ มีวิตามินบี 2 ที่มีบทบาทในการเผาผลาญการย่อย ผู้ที่ขาดวิตามินบี 2 มักจะเป็นโรคปากนกกระชอก ลิ้นอักเสบ เหงือก

อักเสบ โรคผิวหนังแห้ง ผิดลอก ขนร่วง ในผักใบเขียวจะมีวิตามินบี 2 อยู่มากพอสมควร ดังนั้นจึงควรรับประทานผักเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินบี 2 เพียงพอกับความ ต้องการได้เช่นกัน

ในผักสีเขียวยังเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินซี ไม่ว่าจะเป็นผักชี ผักคะน้า พริก หยวก กะหล่ำปลี มะรุม มะนาว และมะเขือเทศ ใบหรือยอดอ่อนของผักที่กำลังงอก เช่น ถั่วงอก ยอดกระถิน ยอดมะม่วง จะมีปริมาณของวิตามินซีมากกว่าในส่วนใบแก่ของผัก นอกจากนี้วิตามินซี ยังมีมากในใบมากกว่าก้านด้วย ผู้ที่ขาดวิตามินซีจะซีดเซียว แคระแกร็น กระดูกไม่แข็งแรง เป็นโรค ลักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟัน และเป็นหวัดง่าย ถั่วลิสงมีวิตามินพีพี หรือไนอาซิน (vitamin PP หรือ niacin) สูง ป้องกันการเป็นโรคผิวหนังกระ ระบบประสาทพิการ ในผักกาดและผักกินใบ ต่างๆ มีเกลือแร่สูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแคลเซียม ซึ่งช่วยในการสร้างกระดูก ทำให้โครงกระดูกและ ฟันแข็งแรง นอกจากนี้ผักเหล่านี้ยังมีเหล็กสูงซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเม็ดโลหิตแดง ผู้ที่ขาดเหล็กจะ เป็นโรคโลหิตจาง สำหรับถั่วเหลืองมีโปรตีนหรือกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของ ร่างกายสูง การใช้ถั่วเหลืองในรูปแบบต่างๆ เช่น ถั่วงอก เต้าเจี้ยว เต้าหู้ น้านมถั่วเหลือง ถั่วแผ่น เนื้อ เกษตร (เนื้อเทียมที่ทำจากถั่ว) สามารถช่วยเพิ่มโปรตีนในท้องถิ่นที่ขาดอาหารจากเนื้อสัตว์ ปลา นม และไข่ได้ ถั่วอีกหลายชนิดยังอุดมไปด้วยอาหารประเภทไขมันและน้ำมัน การใช้ไขมันถั่วหรือ น้ำมันพืชยังช่วยลดการเป็นโรคเกี่ยวกับเส้นโลหิตอุดตันที่เกิดจากสารคอเลสเตอรอล (cholesterol) อีกด้วย

ผักส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ใช้เป็นอาหารลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพ เพราะนอกจากให้พลังงานต่ำแล้ว ผักยังให้วิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นสำหรับ การทำงานของร่างกาย อีกทั้งใยอาหารสูง ช่วยให้อิ่มนาน ไม่รู้สึกหิว ผักจึงเป็นอาหารลดน้ำหนักที่ ดีที่สุด ผักบางชนิดมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำหนักได้ดีเป็นพิเศษ โดยเฉพาะถั่วงอกต่างๆ และธัญพืช บางชนิด

ผักทุกชนิดมีเส้นใยอาหารที่ช่วยในระบบย่อยอาหารทำงานอย่างปกติ และเป็นตัว ป้องกันไม่ให้สารพิษสัมผัสกับผิวลำไส้ และขับถ่ายของเสีย การรับประทานอาหารที่มีใยอาหาร มากช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ได้ นอกจากนั้นอาหารที่มีใยอาหารมากยังทำให้หนักท้อง เหมาะ สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก เส้นใยอาหารมิใช่มีแต่เซลลูโลสในรำข้าวเท่านั้น ยังมีใยอาหารอื่นๆ

ในผักซึ่งมีประโยชน์มากเหมือนกัน เช่น เพกทิน จะช่วยในการทำงานของลำไส้และยังมีคุณสมบัติพิเศษคือดูดซับสิ่งปนเปื้อนจำพวกโลหะที่หลงเข้ามาในร่างกายแล้วขับถ่ายเป็นอุจจาระ จึงสามารถลดความเสี่ยงโรคมะเร็งจากสิ่งแวดล้อมได้ ดังนั้นผักจึงมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับคนในสังคมที่กำลังเผชิญกับปัญหาวิกฤตความปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อม จากการวิจัยพบว่า (กระยาทิพย์, 2542) สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) จำพวกวิตามินซี วิตามินอี วิตามินเอ วิตามินบีบางชนิด ซีลีเนียม และกรดอะมิโนที่มีซัลเฟอร์มาก จะช่วยชะลอกระบวนการแก่ตัวของร่างกายได้ดี สารอาหารต้านความแก่เหล่านี้มีมากในผัก ช่วยทำให้ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย ไร้รอยเหี่ยวย่น ผิวหนังเต่งตึง และดวงตาที่สดใสอยู่เสมอของผู้ที่รับประทานผักมากๆ เป็นประจำ วิตามินซีและสารไบโอฟลาเวินอยด์ที่มีมากในผัก ช่วยให้ผิวหนังเต่งตึงไม่เหี่ยวย่น สังกะสีซึ่งพบมากในเมล็ดพืช พักทอง เมล็ดดอกทานตะวัน และถั่วอกก็จำเป็นสำหรับสุขภาพผิวของสตรีเช่นกัน สตรีมีครรภ์หากขาดสังกะสี หลังคลอดแล้วผิวหนังที่แห้งและเต้านมอาจแตกเป็นริ้วรอยได้ บีตา-แคโรทีนซึ่งมีมากในผักใบเขียวและแครอทนอกจากช่วยให้ตาแจ่มใสแล้วยังทำให้ผิวหนังมีความมันงามไม่แตกแห้ง ผักเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและเกลือแร่รวมทั้งสารอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น โยอาหารช่วยในการขับถ่ายและนำคอเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมของสารเหล่านี้ได้ นอกจากนี้ผักหลายอย่างให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ในทางตรงกันข้ามจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ สารบีตา-แคโรทีนและวิตามินซีในผักยังมีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดและป้องกันมะเร็งบางประเภทได้ ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีการปลูกผักและมีผักจำหน่ายตลอดฤดูกาล ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้รับประทานผักเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่ร่างกายต้องการวิตามินและเกลือแร่ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างให้อวัยวะของร่างกายทุกระบบทำงานได้เป็นปกติ

2.2.4.3 ด้านยา ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นสำหรับร่างกาย เพราะผักอุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ การรับประทานผักจำนวนมากๆ หลายชนิดเป็นประจำ นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงและเจริญเติบโตแล้ว ยังสามารถป้องกันโรคและรักษาโรคบางอย่างได้ จากการวิจัยพบว่า (กระยาทิพย์, 2542) วิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี ซึ่งมีมากในผักสดช่วยต้านมะเร็งได้ดี บีตา-แคโรทีนในแครอท มันเทศ พักทอง และผักหัวสีเหลืองอื่นๆ เป็นสารต้านอนุมูล

อิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง วิตามินซีซึ่งมีมากในผักใบเขียว พริก และมะเขือเทศ ช่วยลดความเสี่ยง การเป็นมะเร็งที่กระเพาะอาหารและคอ ในบรอกโคลีจะมีวิตามินต่างๆ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ สารสีแอนโทไซยานินซึ่งเป็นสาร สีม่วงมีมากในหัวบีทรูท ทำให้น้ำบีทรูทมีสรรพคุณต้านโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งในเม็ดเลือด

สารสีคลอโรฟิลล์ที่มีประโยชน์ในการสังเคราะห์แสงโดยจะเปลี่ยนพลังงาน แสงอาทิตย์เป็นพลังงานทางเคมี กระบวนการนี้ต้องอาศัยสารสีคลอโรฟิลล์ โดยพบว่าโครงสร้าง เซลล์ของคลอโรฟิลล์คล้ายคลึงกับ โครงสร้างของเม็ดเลือดแดงหรือฮีโมโกลบินมาก คลอโรฟิลล์ใช้ รักษาโรคโลหิตจางในสัตว์ทดลอง ส่วนในคนพบว่าน้ำผักโขมและน้ำกะหล่ำปลีซึ่งมีคลอโรฟิลล์ สูงใช้รักษาโรคโลหิตจางได้ ยิ่งกว่านั้น คลอโรฟิลล์ยังช่วยรักษาโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดแข็งตัว (atherosclerosis) โรคไขมันส ไชกระดูกอักเสบ เหนือกระดูกอักเสบ โรคซึมเศร้า และอาการแพ้ต่างๆ ฟลา โวน เป็นสารสีในไส้หรือเปลือกของผักบางชนิด ฟลาโวนช่วยป้องกันและรักษาโรคต่างๆ เช่น ขจัดของเสียและสิ่งปนเปื้อนทางเคมีที่มาจากสิ่งแวดล้อมออกจากร่างกาย รักษาโรคซึมเศร้า ด้าน แพทย์เรียก ด้านไวรัส และรักษาอาการอักเสบ ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าส่วนประกอบสารอาหารในผักสามารถป้องกันและรักษาโรคได้ ดังนั้น หากคนเรารับประทานได้อย่างถูกส่วนและเหมาะสม ผักจะเป็นยาที่ป้องกันและรักษาโรคได้สารพัด โรค

2.2.4.4 ด้านการนำไปประดับประดาอาคารสถานที่ ในการจัดงานเลี้ยง นิทรรศการ ประชุม สัมมนา การแต่งสถานที่ในปัจจุบัน นิยมใช้วัสดุจากธรรมชาติ นอกจากดอกไม้แล้ว ผัก หลายชนิดที่มีสีสันสะดุดตา และรูปทรงที่หลากหลายถูกนำไปใช้ในงานตกแต่งประดับประดาบน โต๊ะอาหารและมุมห้อง นอกจากนี้ยังอาจนำมาแกะสลักเพื่อแสดงถึงศิลปวัฒนธรรม และ ขนบธรรมเนียมไทย

2.2.4.5 ด้านเศรษฐกิจ ผักเป็นสินค้าที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งในด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากผักมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์นั่นเอง ผักเป็นพืชที่มนุษย์รับประทานกันทุก คราวเรือนและรับประทานเป็นอาหารประจำวัน จึงทำให้ต้องมีการปลูกและการผลิตที่มากขึ้นตาม จำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยมีการขยายพื้นที่ปลูกผักออกไปอย่างกว้างขวาง จึงเกิดเป็น อาชีพชาวสวน ชาวไร่ และหากเทียบกับพืชชนิดอื่นๆ แล้ว ผักจัดว่าเป็นพืชที่มีอายุการเจริญเติบโต และให้ผลเก็บเกี่ยวได้ในเวลาที่สั้นกว่าในเนื้อที่และระยะเวลาที่เท่ากัน ผักเป็นพืชที่ให้ผลตอบแทน

ต่อไร่สูง จึงสามารถทำรายได้ให้สูงกว่าและมีการหมุนเวียนของเงินมากกว่าการเกษตรกรรมด้านอื่นๆ การปลูกผักในปัจจุบันนอกจากเป็นการปลูกเพื่อรับประทานและจำหน่ายภายในประเทศแล้ว ประเทศไทยสามารถส่งผักหลายชนิดไปจำหน่ายยังต่างประเทศ ทั้งในรูปแบบผักสด ผักแช่แข็ง ผักแห้ง และผักแปรรูป นับเป็นมูลค่าหลายพันล้านบาทต่อปี ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผักมีความสำคัญในด้านเศรษฐกิจและก่อให้เกิดอาชีพและธุรกิจอื่นๆ ตามมามากมาย เช่น อาชีพค้าขายทั้งปลีกและส่ง ธุรกิจการค้าเมล็ดพันธุ์ ปุ๋ยและสารเคมีในการควบคุมศัตรูพืช ธุรกิจการบรรจุหีบห่อและการขนส่ง อุตสาหกรรมผักบรรจุกระป๋อง และผักแปรรูปอื่นๆ เป็นต้น ก่อให้เกิดการจ้างแรงงานมากมายทั้งภาครัฐและอุตสาหกรรม ซึ่งมีผลทำให้คนมีงานทำ มีรายได้ การเงินหมุนเวียนดี และมีสภาพคล่อง ทำให้เศรษฐกิจของประเทศดีไปด้วย

2.2.5 ผักกับเด็ก

ผักมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กมาก เพราะในขณะที่เด็กเป็นบุคคลที่อยู่ระหว่างการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา โดยเริ่มต้นตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี ส่วนผักนั้นเป็นอาหารประเภทที่เสริมสร้างให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง และป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บไม่ให้อับทวน ผักเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ หลายชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงต้องการวิตามินและเกลือแร่ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานได้ตามปกติ นอกจากนี้ผักยังให้ใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายสะดวก และนำคอเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารพิษในร่างกายได้ และผักยังให้พลังงานต่ำ การรับประทานผักเป็นประจำและรับประทานผักหลากหลาย นอกจากจะสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ดีแล้ว ยังจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมันในเส้นเลือด ดังนั้นเพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง เด็กจึงควรรับประทานผักทุกมื้อ (ชญาภัทร์ สุทธิมิตร, 2549)

2.2.6 สาเหตุที่เด็กไม่รับประทานผัก

ปัญหาของเด็กเล็กในช่วงหลังวัยทารกถึงประมาณ 4 – 5 ขวบ ก็คือปัญหาการเบื่ออาหารและการเลือกรับประทานอาหาร ไม่ยอมลองอาหารใหม่ๆ จนทำให้บางครั้งดูเหมือนว่าการเจริญเติบโตจะหยุดชะงักลง และปัญหาที่พบบ่อยอีกปัญหาหนึ่งก็คือ เด็กๆ ไม่ยอมรับประทานผัก ซึ่งสาเหตุที่เด็กไม่รับประทานผัก มีดังนี้

2.2.6.1 เด็กมีประสบการณ์ที่ไม่ค่อยดีเกี่ยวกับผัก เช่น ถูกบังคับให้รับประทาน
เมื่อยังไม่พร้อม

2.2.6.2 เด็กเล็ก มักชอบอาหารรสอ่อน ไม่ชอบผักหรืออาหารที่ต้องเคี้ยวมากๆ

2.2.6.3 กากใยของผักเมื่อสัมผัสตุลึนของเด็กจะทำให้รู้สึกเสียวๆ ไม่นุ่มนิ่ม
เหมือนอาหารประเภทอื่น จึงทำให้เด็กไม่ชอบรับประทานผัก

2.2.6.4 กลิ่นเฉพาะของผักบางชนิด ผักหลายชนิดมีกลิ่นฉุน ไม่ถูกโฉลกกับจมูก
ของเด็ก เช่น ผักชี ขึ้นฉ่าย ต้นหอม เป็นต้น

2.2.6.5 ไม่มีใครในบ้านรับประทานผักให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง จึงทำให้เด็กไม่
รับประทานผักตามไปด้วย

2.2.6.6 เด็กไม่ได้รับการฝึกฝนให้หัดเคี้ยว หัดรับประทานอาหารตามขั้น
พัฒนาการของร่างกาย ทำให้ไม่ยอมรับประทานผัก

2.2.7 การจูงใจให้เด็กรับประทานผัก

การฝึกเด็กให้รับประทานผักหรือการปลูกฝังพฤติกรรมรับประทานผักให้แก่เด็ก
นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญยิ่งที่พ่อและแม่ควรปฏิบัติ ซึ่งวิธีการจูงใจให้เด็กรับประทานผัก มีดังนี้

2.2.7.1 ในขณะที่เด็กยังอยู่ในวัยทารก เริ่มตั้งแต่อายุ 5 เดือนขึ้นไป จะต้องมีการ
สร้างความคุ้นเคยให้กับเด็กในการรับประทานผักให้หลากหลายชนิดสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป
เมื่อมีการให้อาหารอื่นเพิ่มเติมนอกเหนือจากนมแม่ โดยในครั้งแรกควรเริ่มปริมาณน้อยๆ ก่อน แล้ว
ค่อยๆ เพิ่มปริมาณมากขึ้น จนกระทั่งเด็กคุ้นเคยกับผักชนิดนั้นๆ จึงค่อยเปลี่ยนหรือเพิ่มผักชนิดใหม่
แต่ในกรณีที่เด็กปฏิเสธในการรับประทานผักควรหยุดไปสักพักหนึ่งก่อน ไม่ควรฝืนความรู้สึกของเด็ก
ควรรหาโอกาสที่จะเริ่มใหม่ เพื่อที่จะให้เด็กเริ่มรับประทานผักจนคุ้นเคยและยอมรับในที่สุด

2.2.7.2 การเลือกชนิดของผัก การที่เด็กไม่ยอมรับประทานผัก อาจมีสาเหตุมาจาก
ผักบางชนิดมีกลิ่นที่เด็กไม่ชอบ เช่น เหม็นเขียว มีกลิ่นฉุน มีรสขม รสเผ็ดและซ่า เช่น ต้นหอม ผักชี
มะระ ฯลฯ ดังนั้น การฝึกให้เด็กรับประทานผักจึงควรเริ่มจากผักที่มีสีสวยๆ รสอร่อย ไม่เหม็น ไม่มี
กลิ่นฉุน หรือรสจัด อาจเริ่มจากผักที่นิ่มๆ เช่น พักทอง ผักเขียว ตำลึง ผักกาดขาว ฯลฯ ซึ่งจะทำให้
เด็กชอบ และไม่รู้สึกระคาย แต่อย่างไรก็ตามควรเริ่มให้เด็กรับประทานผักที่มีกลิ่นฉุน เช่น ต้นหอม
ผักชี ก่อนเด็กอายุ 8 – 9 เดือน เนื่องจากเป็นวัยที่เด็กยังไม่รู้จักเลือกกลิ่นและรสมากนัก

2.2.7.3 พ่อแม่จะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานผักหลายชนิดให้เด็กเห็นให้กำลังใจและกล่าวชมเชย ในขณะที่เด็กกำลังรับประทานผัก นอกจากนี้ควรจะให้เด็กมีส่วนช่วยในการเตรียมผักปรุงอาหาร หรือจัดผักใส่จาน จะช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานผัก และพ่อแม่ควรชักชวนให้สมาชิกคนอื่นในบ้านร่วมชิมอาหารจานผักที่เด็กได้มีส่วนร่วมในการเตรียมด้วย

2.2.7.4 คัดแปลงอาหารผักให้หลากหลายชนิด โดยการปรุงอาหารประเภทผักเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องดัดแปลงให้เกิดความหลากหลาย เช่น ผักบางชนิดอาจนำไปชุบแป้งทอด หรือแกะสลักผักให้เป็นรูปสัตว์ต่างๆ เพื่อโน้มน้าวจิตใจเด็ก ซึ่งจะช่วยให้เด็กชอบรับประทานในที่สุด หรือใช้วิธีการหั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆ แทรกลงไปในอาหารที่เด็กชอบรับประทาน เช่น ผสมแครอทหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ในหมูทอดที่เด็กชอบรับประทาน

2.2.7.5 การเล่านิทานที่เกี่ยวกับประโยชน์ของผักให้เด็กฟัง ก็เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถจูงใจเด็กได้เช่นกัน เช่น เล่านิทานเกี่ยวกับกระต่ายที่ชอบรับประทานผัก ทำให้แข็งแรงกระโดด และวิ่งได้เร็ว เป็นต้น ในปัจจุบันนี้มีหนังสือนิทานลักษณะนี้อยู่มากมาย นอกจากนี้ควรเปิดเพลงที่เกี่ยวกับผักให้เด็กฟังบ่อยๆ จะช่วยทำให้เด็กชอบผักไม่เกลียดผัก

2.2.7.6 พาเด็กไปจ่ายตลาด สอนวิธีการเลือกซื้อผัก จะทำให้เด็กสนุกสนานและมีความรู้สึกที่ดีกับการรับประทานผัก และเป็นโอกาสของพ่อแม่ได้อธิบายความสำคัญและประโยชน์ของผักให้เด็กฟังด้วย

2.2.7.7 อย่าให้รางวัลการรับประทานผักด้วยสิ่งของหรือการหลอกล่อด้วยประโยคต่างๆ เช่น “ถ้าเด็กรับประทานผักแล้วจะให้ขนมหรือให้เล่นเกม” วิธีนี้อาจจะได้ผลแค่ระยะเวลาดสั้นๆ แต่นานๆ ไป เด็กจะเบื่อและไม่เห็นประโยชน์ในการรับประทานผัก

2.2.7.8 ชวนเด็กปลูกผักรับประทานเอง โดยเลือกผักที่ปลูกง่าย ใช้ระยะเวลาสั้นในการปลูก เช่น ผักบุ้ง ถั่วงอก ต้นหอม ฯลฯ ซึ่งเป็นเทคนิคจูงใจที่ช่วยทำให้เด็กรู้สึกสนใจ และอยากทดลองรับประทานผักที่ตนเองลงมือปลูกเอง

2.2.8 การเลือกผักสำหรับเด็ก

เด็กควรเริ่มรับประทานผักเมื่ออายุ 5 เดือน ในการเลือกผักทำอาหารควรเลือกผักที่สดใหม่และปลอดภัยจากสารพิษ และควรคำนึงถึงอายุของเด็ก โดยในช่วงแรกๆ ให้เลือกผักที่มีกากน้อย โดยเฉพาะส่วนที่เป็นใบอ่อน เช่น ผักตำลึง ผักโขม ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง เป็นต้น ผักใบเขียวมีน้ำมากและมีกากที่ช่วยในระบบขับถ่ายควรปรุงโดยต้มให้เปื่อย บดหรือยีให้ละเอียดผสมกับข้าวครูดหรือข้าวบดให้วันละครั้ง ครั้งละ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามอายุจนเมื่อทารกมีฟันขึ้น

ลักษณะของผักจะหยาบขึ้น พอเด็กโตขึ้นหรือคุ้นเคยกับใบผักแล้วจึงค่อยใช้ทั้งต้นในการทำอาหาร ให้เด็กรับประทาน

ผักประเภทที่มีกลิ่น กลิ่นของผักจะมาจากฟอสฟอรัสที่มีอยู่ในผัก ผักประเภทนี้จะมีแก๊สอยู่สูงมาก เช่น หัวไชเท้า กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ เป็นต้น ฉะนั้นเมื่อต้มผักชนิดนี้จะต้องเปิดฝาให้กลิ่นระเหยออก ผักประเภทนี้ใช้ทำอาหารให้เด็กเมื่อเด็กคุ้นเคยกับผักประเภทใบดีแล้ว ถึงแม้ว่าผักประเภทนี้จะมีรสหวานอร่อยเมื่อต้มจนเปื่อยนุ่มและกลิ่นเจือจางไปแล้วก็ตาม เนื่องจากมีฟอสฟอรัสอยู่ จึงทำให้เด็กบางคนอาจเกิดปัญหา คือ เมื่อรับประทานแล้วเกิดแน่นท้องเพราะเนื่องมาจากแก๊สได้ จึงนิยมให้เด็กรับประทานเมื่ออายุประมาณ 10 - 12 เดือนขึ้นไป ทั้งนี้ต้องสังเกตดูเมื่อเด็กรับประทานเข้าไปแล้วเกิดอาการผิดปกติหรือไม่ เพราะความพร้อมของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกันในเรื่องนี้ สำหรับผักประเภทหัวหรือราก เช่น หัวผักกาดขาว หอมหัวใหญ่ ควรเริ่มให้เมื่ออายุ 1 ปีขึ้นไป ควรปรุงให้สุกนุ่ม โดยใช้วิธีหุงต้ม นึ่งหรืออบ หรือทำเป็นน้ำซूप ผักที่นิยมนำมาประกอบเป็นอาหารสำหรับเด็ก ได้แก่ ผักตำลึง ฟักทอง แครอท ฯลฯ พืงหลีกเลี่ยงผักจำพวกที่มีกลิ่นฉุน รสขม เผ็ดร้อน เช่น ขึ้นฉ่าย ผักชี ต้นหอม มะระ หากเด็กรับประทานผักแล้วเกิดอาการผิดปกติ เช่น ผื่น บวมแดง ท้องร่วง ภายหลังรับประทานผักนั้นๆ ควรหยุดให้ผักชนิดนั้นก่อน แล้วค่อยเริ่มใหม่ในเดือนต่อไป

2.2.9 ผักที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ตัวอย่างเช่น

2.2.9.1 ข้าวโพดฝักอ่อน ใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งนำไปผัดรวมกับผักอื่นๆ หรือใส่ในแกงเลียง แกงป่า แกงจืด นำไปลวกกินเป็นผัก แนมกับน้ำพริก หรือหั่นใส่ในข้าวผัด ราดหน้า เป็นต้น

ประโยชน์ : ข้าวโพดฝักอ่อนเป็นผักที่มีใยอาหารสูง ให้รสหวานกรอบ และมันเล็กน้อย ช่วยในระบบการขับถ่ายและทำให้ท้องไม่ผูก

2.2.9.2 แครอท สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ผัดผักรวมมิตร ผัดหมู แกงจืดต่างๆ ใช้เป็นผักสลัด หรือคั้นน้ำสดๆ เป็นน้ำแครอท นอกจากนี้ยังนิยมนำแครอทมาประดับตกแต่งจานอาหารเพื่อเพิ่มสีสันให้จานอาหารนั้นๆ นำมาแกะสลักเป็นลวดลายต่างๆ ตกแต่งอาหาร ส่วนเมล็ดแครอทนำมาสกัดเอาน้ำมันหอมระเหยใช้แต่งกลิ่นอาหารและเครื่องดื่มได้

ประโยชน์ : แครอทเป็นผักที่มีบีตา-แคโรทีนมากกว่าผักชนิดอื่นๆ ช่วยบำรุงสายตา สามารถป้องกันโรคมะเร็งได้ ช่วยรักษาผิวหนังพรรณและชะลอความแก่

2.2.9.3 ตำลึง กินได้ทั้งใบ ยอด และผลอ่อน โดยนำยอดอ่อนและใบไปลวก หรือ ผัด หรือแกง เช่น แกงเลียง แกงจืด ต้มเลือดหมูใส่ตำลึง และนำไปผัดไฟแดง ผลอ่อนนำไปดอง แกง ผัดหรือต้มจิ้มน้ำพริก หรือนำมาแช่ส้มเป็นของหวาน

ประโยชน์ : ตำลึงเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะวิตามินเอ ที่ช่วยบำรุงสายตา ขับพิษร้อนแก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ แก้โรคผิวหนัง ลดน้ำตาลในเลือด ตำลึงมีเส้นใยที่จับไนไตรต์ (nitrite) ได้ดี ซึ่งช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร มีวิตามินเอช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด

2.2.9.4 แดงกวา เป็นผักที่มีเนื้อกรอบ ชุ่มน้ำ รสชาติอร่อย ใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง ผลแดงหวานรับประทานเป็นผักสดและผัด ต้ม ดอง นึ่ง เช่น ผัดเปรี้ยวหวาน ใส่น้ำในยำ กุนเชียง หรือนำมาคั้นน้ำเป็นเครื่องดื่ม นอกจากนี้ยังนิยมนำแดงกวามาประดับตกแต่งจานอาหารเพื่อความสวยงามอีกด้วย

ประโยชน์ : แดงกวาเป็นผักที่มีฤทธิ์เย็น ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ขับปัสสาวะได้เป็นอย่างดี แก้ไข้ กระจายน้ำ ใบแดงกวาแก้ท้องเสีย และช่วยลดความดันโลหิตสูง น้ำแดงกวาคั้นช่วยขับพิษ บำรุงผิวหนัง ชะลอความแก่

2.2.9.5 บวบเหลี่ยม ควรเลือกบวบเหลี่ยมอ่อน มารับประทานเพราะมีรสหวาน โดยเลือกผลขนาดไม่โต เปลือกเขียว และเหลี่ยมไม่สูง จะได้บวบเหลี่ยมที่ไม่มีรสขม บวบเหลี่ยมนำมารับประทานเป็นผักสดหรือผัดกับน้ำมัน ใส่น้ำในแกงเลียง แกงส้ม ต้มกะทิ และจิ้มน้ำพริก

ประโยชน์ : บวบเหลี่ยมเป็นผักที่มีใยอาหารสูง คนโบราณเชื่อว่าบวบเป็นธาตุเย็น ช่วยคลายความร้อนในร่างกาย เพราะบวบมีน้ำมาก ทำให้ช่วยลดไข้ แก้อ่อนใน ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ รากต้มดื่ม แก้บวมช้ำ ระบายท้อง แก้เจ็บคอ และใช้รักษาอาการปวดศีรษะข้างเดียว น้ำมันจากเมล็ดใช้ทาแก้โรคผิวหนังและรับประทานเป็นยาระบายได้

2.2.9.6 ผักกวางตุ้ง ส่วนของผักกวางตุ้งที่นำไปปรุงอาหาร คือ ใบ ก้าน และดอก โดยนำไปลวก ต้ม หรือรับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก แกงจืด เช่น ต้มจับฉ่าย ใส่น้ำก้วยเตี่ยว บะหมี่ หรือนำไปผัดกับเนื้อสัตว์

ประโยชน์ : ผักกวางตุ้งมีกรดโฟลิก (folic acid) ที่ช่วยป้องกันความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลางของทารก กระตุ้นการหลั่งของต่อมเหงื่อ ช่วยให้จมูกโล่งหายใจสะดวก ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมสูง สร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

2.2.9.7 ผักกาดขาว เป็นผักที่นิยมรับประทานกันมาก โดยรับประทานได้ทั้งดิบและสุก นิยมนำมาทำแกงจืด แกงส้ม ผัดผักรวมมิตร ห่อหมก นำมาต้มหรือลวกรับประทานกับน้ำพริก สามารถนำมาแปรรูปเป็นผักตากแห้ง ทำกิมจิ (ผักดองของเกาหลี)

ประโยชน์ : เป็นผักที่มีรสหวาน และมีใยอาหารอยู่จำนวนมาก จะช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ทำให้การขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ และมีกรดโฟลิก ที่มีบทบาทในการควบคุมความเป็นปกติของทารกในครรภ์มารดาในระยะ 3 เดือนแรก และช่วยกระบวนการสังเคราะห์สารพันธุกรรม (DNA) ทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรง ถ้ามีกรดโฟลิกไม่เพียงพอ ทารกอาจพิการโดยกระดูกสันหลังปิดไม่สนิท นอกจากนี้ผักกาดขาวยังช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้ไอ ขับเสมหะ และแก้พิษสุราได้ด้วย

2.2.9.8 ผักกาดหอม นิยมรับประทานเป็นผักสด เช่น รับประทานกับสาหร่ายใส่หมู ข้าวเกรียบปากหม้อ หรือทำเป็นผักสลัด ยำชนิดต่างๆ นอกจากนี้ยังใช้รองจานอาหารแทบทุกชนิดเพื่อความสวยงามอีกด้วย

ประโยชน์ : ผักกาดหอมมีธาตุเหล็ก (ผักกาดหอม 100 กรัม มีเหล็ก 4.9 มิลลิกรัม) ซึ่งเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบิน (hemoglobin) ในเม็ดเลือดแดง ฮีโมโกลบินจะทำให้เซลล์ต่างๆ รับออกซิเจนจากเม็ดเลือดแดง จึงมีประโยชน์สำหรับผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง นอกจากนี้ผักกาดหอมยังช่วยป้องกันและต้านมะเร็ง ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก เป็นผักที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน การรับประทานผักกาดหอมเป็นประจำจะช่วยให้หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี และทำให้การเต้นของหัวใจเป็นไปโดยปกติ

2.2.9.9 ผักบุ้งไทย ใช้ทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น ผัด แกง ยำ หรือเป็นเครื่องเคียงอาหารประเภทน้ำพริก ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยวชนิดต่างๆ ผักบุ้งไทยใช้ใส่แกงเทโพ แกงส้ม แกงคั่ว ผัดพริกแกงกับหมูใส่เหินดาไฟ กินเป็นผักสด ลวก หรือลวกราดกะทิรับประทานกับน้ำพริก

ประโยชน์ : ผักบุงเป็นผักที่มีคุณค่าอาหารสูง โดยมีบีตา-แคโรทีนสูง มีวิตามินซีมาก และสารคลอโรฟิลล์ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังช่วยถอนพิษอาหารจำพวกเห็ดพิษได้ สามารถขับปัสสาวะ และรักษาฝีหนองได้

2.2.9.10 พักเขียว มีรสจืดนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น นำมาต้มกับกระดูกหมู แกลงใส่น้ำในอาหารจำพวกตุ๋น เช่น ไก่ตุ๋น เป็ดตุ๋น ต้มจืดน้ำพริก ประุงเป็นแกงจืด แกงคั่ว แกงส้ม ผัดหมูหรือไก่ พักเขียวจะช่วยทำให้น้ำแกงหวานหอมมากขึ้น เนื้อผักสามารถดูดซึมรสและน้ำแกงได้มาก นอกจากนั้นนำมาเชื่อมเป็นผักเชื่อม ใช้เป็นไส้ในขนมเปี๊ยะ ขนมไหว้พระจันทร์ เป็นต้น

ประโยชน์ : พักเขียวเป็นอาหารที่มีใยอาหารมาก ให้พลังงานต่ำ มีแคลเซียม และวิตามินซีเล็กน้อย พักเขียวยังช่วยถอนพิษที่เกิดจากเนื้อสัตว์และแอลกอฮอล์ แก้อ่อนใน แก้อิทธิพลของพิษไฟฟ้า เป็นยาขับปัสสาวะ และช่วยระบายน้ำออกจากร่างกาย

2.2.9.11 พักทอง เป็นผักที่ใช้รับประทานได้ทั้งยอดอ่อน ดอกตูม ใบอ่อน สามารถนำไปลวกหรือต้มรับประทานกับน้ำพริก หรือนำไปทำแกง เช่น แกงเลียง แกงส้ม ให้รสจืดอมหวาน เนื้อของพักทองให้รสมัน สามารถนำไปปรุงอาหารได้หลายชนิดทั้งคาวและหวาน เช่น ทำแกงเลียง ผัดกับไข่หรือหมู พักทองเชื่อม บวดพักทอง พักทองสังขยา เป็นต้น รวมทั้งสีของพักทองยังนำไปแต่งสีแต่งรสในอาหารให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น เช่น ขนมบัวลอย ไอศกรีม เป็นต้น เมล็ดพักทองยังนำไปคั่วรับประทานเป็นของขบเคี้ยวได้ ให้รสชาติมันอร่อย หรืออาจประยุกต์พักทองทำเป็นน้ำพักทองได้

ประโยชน์ : พักทองมีบีตา-แคโรทีนสูง ป้องกันโรคมะเร็ง โดยเฉพาะที่กระเพาะปัสสาวะ นอกจากนี้ยังให้เหล็ก วิตามินซี ในอาซิน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และใยอาหารสูงอีกด้วย เมล็ดพักทองช่วยป้องกันไม่ให้ต่อมลูกหมากโต ให้คุณค่าทางอาหารสูง ป้องกันและรักษาหัวใจ ป้องกันโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ขับพยาธิ

2.2.9.12 มะเขือเทศ นำไปปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น ใส่ในส้มตำ ต้มยำ ซุป ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดผักโรตีสี ใส่ในไข่เจียว นอกจากนี้ยังรับประทานเป็นผักสลัด ใช้ตกแต่งจานอาหาร มะเขือเทศสำหรับส่งโรงงานอุตสาหกรรมนั้นมีลักษณะแตกต่างจากมะเขือเทศที่รับประทานสด คือ มีเนื้อหนา ผิวบาง ใสแน่น เมล็ดน้อย น้ำน้อย มีปริมาณกรดสูง รสเปรี้ยว มะเขือเทศที่ปลูกส่ง

โรงงานอุตสาหกรรมมีปริมาณการปลูกมากกว่ามะเขือเทศที่ปลูกเพื่อรับประทานสด ผลิตภัณฑ์มะเขือเทศจากโรงงาน ได้แก่ น้ำมะเขือเทศ ซอสมะเขือเทศแบบผสมพริกและไม่ผสมพริก ซอสมะเขือเทศชนิดเข้มข้น มะเขือเทศทั้งลูกบรรจุกระป๋อง

ประโยชน์ : มะเขือเทศมีสารไลโคปีน (lycopene) โดยเฉพาะได้ผิวเปลือกมะเขือเทศจะมีไลโคปีนมาก มะเขือเทศจึงควรรับประทานแบบปรุงสุก ความร้อนช่วยให้ผนังเซลล์เนื้อแตกออก ไลโคปีนจะหลั่งออกมาได้มาก ซึ่งไลโคปีนนี้จะช่วยป้องกันโรคมะเร็งต่อมลูกหมากและโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้มะเขือเทศยังมีวิตามินซีสูง ซึ่งช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน โรคหวัด และช่วยให้ผิวพรรณดี

2.2.10 หน่วยดวงวัดปริมาณผัก

ผักสด 1 ทัพพี ประมาณ 80 กรัม หรือ ประมาณ ½ ถ้วยตวง หรือประมาณ 4 ช้อนโต๊ะ ควรรับประทานผักให้ได้วันละ 4-6 ทัพพี หรือ 400 – 600 กรัม ในเด็กอายุ 1-5 ปี ควรรับประทานผักให้ได้ในปริมาณวันละ 2-3 ทัพพี หรือ ½ - 1 ทัพพี

2.2.11 ผลไม้

2.2.11.1 สารอาหารที่สำคัญในผลไม้

1) โยอาหาร หมายถึง สารที่ได้จากพืชที่ร่างกายของเราไม่สามารถย่อยได้ แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ชนิดที่ละลายน้ำ และชนิดที่ไม่ละลายน้ำ การรับประทานผลไม้ที่มีโยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำจะช่วยเพิ่มปริมาณและน้ำหนักของอุจจาระ ช่วยดูดซับสารพิษ กระตุ้นการขับถ่าย และช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ส่วนโยอาหารชนิดที่ละลายน้ำได้จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยชะลอการดูดซึมของคาร์โบไฮเดรต ทำให้การดูดซึมน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือดช้าลง

2) แร่ธาตุ โปแตสเซียม เป็นแร่ธาตุที่มีอยู่มากในผลไม้ มีหน้าที่ช่วยรักษาสมดุลของน้ำและความเป็นกรด-ด่างภายในร่างกาย ช่วยในการยืดหดตัวของกล้ามเนื้อ และนำความรู้สึกทางประสาท

3) วิตามิน วิตามินที่สำคัญในผลไม้ คือ เบต้าแคโรทีนและวิตามินซี มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่างๆ และช่วยควบคุมระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

4) น้ำ ในผลไม้มีน้ำเป็นส่วนประกอบร้อยละ 70 – 90 ช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น ชุ่มคอ และช่วยให้ผิวพรรณสดใส เมื่อได้รับประทาน

5) พลังงาน คาร์โบไฮเดรตและน้ำตาล พลังงานส่วนใหญ่ในผลไม้ได้มาจากคาร์โบไฮเดรต มีอยู่ในผลไม้ร้อยละ 10 – 35 ผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงจะมีรสหวานจัด

2.2.11.2 สารพฤกษเคมีในผลไม้

สารพฤกษเคมี (Phytochemicals) เป็นสารเคมีที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพที่พบในพืช ทำให้พืชผักและผลไม้มีสี กลิ่นและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว สารพฤกษเคมีที่พบในผลไม้ ได้แก่ สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ คลอโรฟิลล์ แอนโทไซยานิน ไลโคพีน เป็นต้น ในกลุ่มผลไม้ 5 สี มีสารพฤกษเคมีที่ช่วยป้องกันโรคได้ ดังนี้

1) ผลไม้สีม่วง/น้ำเงิน มีสารแอนโทไซยานิน (antocyanin) และโพลีฟีนอล (polyphenol) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือดและช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ชะลอความเสื่อมของเซลล์ ผลไม้ในกลุ่มนี้ ได้แก่ องุ่นม่วง องุ่นแดง ลูกหว้า ลูกพรุน และชมพู่มะเหมียว

2) ผลไม้สีแดง มีสารไลโคปีน (lycopene) และบีตาเลน (betalain) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ทำให้หัวใจแข็งแรง ผลไม้ในกลุ่มนี้ ได้แก่ มะเขือเทศ แดงโม หัวบีท แก้วมังกรเนื้อสีชมพู สตรอเบอร์รี่ ตะขบ ฝรั่งและมะละกอเนื้อสีแดง

3) ผลไม้สีเหลือง/ส้ม มีสารเบต้าแคโรทีนสูง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคมะเร็ง ต้านการอักเสบ และช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ผลไม้ในกลุ่มนี้ ได้แก่ มะละกอสุก มะม่วงสุก แคนตาลูปสีเหลือง สับปะรด และกล้วย

4) ผลไม้สีเขียว มีสารคลอโรฟิลล์ (chlorophyll) และลูทีน (lutein) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคมะเร็งและลดการเสื่อมของจอประสาทตา ผลไม้ในกลุ่มนี้ ได้แก่ พุทรา ฝรั่ง แดงไทย องุ่นเขียว แอปเปิ้ลเขียว มะกอกน้ำ อะโวคาโด น้อยหน่า และชมพูเขียว

5) ผลไม้สีขาว/น้ำตาล มีสารฟลาโวนอยด์หลายชนิด เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ต้านการอักเสบ ลดอาการปวดข้อเข่า ผลไม้ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ฝรั่ง แก้วมังกรเนื้อขาว แอปเปิ้ล กล้วย พุทรา ลองกอง เงาะ ลิ้นจี่ ลำไย เนื้อและเปลือกมังคุด

2.2.12 ตัวอย่างผลไม้สำหรับเด็ก เช่น

2.2.12.1 อะโวคาโด ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคปากนกกระจอก โรคเหน็บชา ช่วยป้องกันหวัด เลือดออกตามไรฟัน ช่วยบำรุงเส้นผมและผิวหนัง และช่วยป้องกัน โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ

2.2.12.2 สตรอเบอร์รี่ อุดมด้วยวิตามินซีและธาตุเหล็ก มีประโยชน์ต่อระบบเลือด และหัวใจ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยเคลือบทางเดินอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้สะดวก เป็นยาระบายอ่อนๆ และเป็นยาขับปัสสาวะ

2.2.12.3 กีวี ช่วยกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกันโรค ช่วยป้องกันไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ ช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอและกระตุ้นการสร้างเซลล์ใหม่ๆ

2.2.12.4 กล้วย ใช้รักษาอาการท้องเดิน เป็นยาระบาย ยาแก้ท้องเสีย และโรคกระเพาะ เพราะ กล้วยดิบ ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น สบายท้อง

2.2.12.5 ส้ม มีวิตามินเอสูง และวิตามินซี ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน ช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้น เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยบำรุงผิวหนัง และชะลอการเกิดริ้วรอย

2.2.12.6 ลูกพรุน เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ให้มีการเคลื่อนไหวบีบตัวได้ดีขึ้น จึงทำให้ท้องไม่ผูก

2.2.12.7 องุ่นแดง ช่วยบำรุงสายตา ช่วยป้องกันโรคหวัด ช่วยแก้ไข แก้ไอ เลือดออกตามไรฟัน ช่วยบำรุงสมอง แก้กระหาย ขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยระงับความเจ็บปวด ช่วยป้องกันความเสี่ยงในการเป็นโรคไต โรคตับอักเสบ และการปวดศีรษะ และช่วยในเรื่องของความจำ

2.2.13 หน่วยดวงวัดปริมาณของผลไม้

ผลไม้ 1 ส่วน คือ ปริมาณผลไม้ที่ให้พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี หรือมีคาร์โบไฮเดรตประมาณ 15 กรัม

ผลไม้ขนาดเล็ก เช่น ลองกอง ลิ้นจี่ องุ่น ลำไย ตะขบ สตรอเบอร์รี่ 1 ส่วน เท่ากับ

6 – 8 ผล

ผลไม้ขนาดกลาง เช่น ส้ม น้อยหน่า กัลยัช ชมพู่ พุทรา สาลี่ มะเฟือง ละมุด แอปเปิ้ล
1 ส่วน เท่ากับ 1 – 2 ผล

ผลไม้ขนาดใหญ่ เช่น สับปะรด แคนตาลูป มะละกอ แตงโม 1 ส่วน เท่ากับ 6 – 8
ชิ้นคำ

ผลไม้อื่นๆ 1 ส่วน เท่ากับ มังคุด 4 ผล, ส้มโอ 2 กลีบ, แก้วมังกร ¼ ผล, ลูกตาล 2 ½
ผล, เงาะ 4 ผล, ฝรั่ง ½ ผล, ทูเรียน ½ เม็ดกลาง, ขนุน 2 ขวง, มะม่วง ½ - ¼ ผล, ลิ้นจี่จักรพรรดิ 4 ผล
ปริมาณที่แนะนำต่อวัน ควรรับประทานผลไม้ให้ได้ 3 – 5 ส่วน ต่อวัน

2.2.14 ผักและผลไม้ 5 สี (สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ, 2554)

2.2.14.1 ผักและผลไม้สีแดง จะมีสารอาหารที่ช่วยต่อต้านการเกิดการอักเสบ และมี
ส่วนช่วยในการลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและมะเร็ง สารอาหารอีกหนึ่งในหมวดนี้คือ
ไลโคพีน ซึ่งมีส่วนช่วยในการต่อต้านการเกิดโรคมะเร็งในต่อมลูกหมาก ผักและผลไม้ในหมวดนี้
เช่น องุ่นแดง พริกหยวก พริกชี้หนูแดง หอมแดง แอปเปิ้ลแดง แตงโมแดง มะเขือเทศ สตรอเบอร์รี่
แอปเปิ้ลแดง ชมพูแดง เป็นต้น

2.2.14.2 ผักและผลไม้สีเหลืองส้ม จะมีสารอาหารเหล่านี้ในปริมาณที่สูง เบต้าแค
โรทีน วิตามินเอ ซี สารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยสลายอนุมูลอิสระที่สะสมอยู่ในร่างกายของเรา ซึ่ง
อนุมูลอิสระนี้นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดอุดตัน โรคหัวใจ
อาการอักเสบ โรคข้อเสื่อม โรคภูมิแพ้ และมะเร็ง ผักและผลไม้ที่อยู่ในหมวดนี้ เช่น มะนาว แครอท
ฟักทอง ข้าวโพด กัลยัช ขนุน แคนตาลูป มะละกอสุก ส้ม สับปะรด มะม่วงสุก เป็นต้น

2.2.14.3 ผักและผลไม้เขียว จะมีสารอาหารต่อไปนี้ในปริมาณที่สูง ได้แก่
โปแตสเซียม ซึ่งดีสำหรับการทำงานของหัวใจ พฤษเคมีที่ช่วยให้คุณมีความสุขที่แข็งแรงและให้
เส้นใยอาหารที่สูง สารประกอบของกรดธรรมชาติที่ช่วยให้ดับขจัดสารก่อมะเร็ง และช่วยป้องกัน
มะเร็งปากมดลูกด้วย ข้อควรระวังคือ ไม่ควรประกอบอาหารนานเกินไป เพราะจะทำให้ไม่ได้รับ
สารอาหารได้เต็มคุณค่า ผักและผลไม้ที่อยู่ในหมวดนี้ อาทิ กวางตุ้ง บร็อคโคลี่ กะหล่ำปลี ชะอม
ผักคะน้า ผักโขม ผักกาด แตงกวา ชมพูเขียว แตงไทย องุ่นเขียว แอปเปิ้ลเขียว เป็นต้น

2.2.14.4 ผักและผลไม้สีขาว จะมีสารฟลาโวนอยด์อยู่หลายชนิด ที่ช่วยต้านอนุมูล
อิสระ ด้านการอักเสบ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยลดอาการปวดข้อเข่า ผักผลไม้ในหมวดนี้

เช่น กะเทียม เห็ด หัวหอมใหญ่ แกว่มังกรเนื้อขาว ฝรั่ง แอปเปิ้ล และผลไม้อื่นๆ เช่น กล้วย เงาะ
 ลางสาด ลองกอง ลิ้นจี่ พุทรา น้อยหน่า เป็นต้น

2.2.14.5 ผักและผลไม้สีม่วงน้ำเงิน เป็นกลุ่มที่ถูกมองข้ามมากที่สุด (เนื่องจากหา
 ยากและมีราคาค่อนข้างสูง) สารอาหารที่ได้จากหมวดนี้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยทำ
 ให้ระบบขับถ่าย ปัสสาวะทำงานได้ดี และช่วยรักษาการทำงานของระบบความจำ ผักและผลไม้ใน
 หมวดนี้ เช่น กะหล่ำม่วง มะเขือม่วง องุ่นม่วง หอมแดง ลูกหว้า ลูกพรุน บลูเบอร์รี่ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ผักและผลไม้ ให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย มีประโยชน์ในด้านการต้านทาน
 โรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โดยเฉพาะโรคมะเร็งลำไส้ ผักและผลไม้จะช่วยให้ลำไส้ทำงาน
 ได้ดีขึ้น การขับถ่ายสะดวกขึ้น ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกาย ผิวพรรณดี นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการ
 เจ็บป่วย ช่วยฟื้นฟูหรือปรับสภาพร่างกายให้ฟื้นตัวได้เร็วขึ้น ที่สำคัญคือ ต้องรับประทานผักและ
 ผลไม้ให้ได้ในปริมาณที่เหมาะสม และรับประทานให้หลากหลาย เพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหาร
 ได้ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย

2.3 เด็กก่อนวัยเรียน

2.3.1 พัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน 1-3 ปี

พัฒนาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ที่เป็นไปอย่างมีลำดับขั้นตอนและ
 ต่อเนื่อง เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งม
 ความสัมพันธ์ระหว่าง เวลา การเรียนรู้ วุฒิภาวะ และสิ่งแวดล้อม อันส่งผลให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่
 แตกต่างกันไป

พัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน 1-3 ปี เป็นช่วงวัยที่เด็กเริ่มจะช่วยเหลือตนเองได้บ้าง
 ในบางเรื่อง เกิดการเปลี่ยนแปลงความสามารถจากสิ่งที่ทำไม่ได้เป็นทำได้ เด็กจะเกิดความอยากรู
 อยากรอง เป็นนักสำรวจ ขอบรั้วคั่น ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของเด็กในวัยนี้ การได้รับการดูแลเอาใจใส่
 จากพ่อแม่ จะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่น และรู้สึกว่าคุณค่า ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการ
 เรียนรู้ในช่วงต่อไปของชีวิต พัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน 1-3 ปี มีดังต่อไปนี้

2.3.1.1 เด็กก่อนวัยเรียนอายุ 1 ปี (12-18 เดือน)

1) ด้านร่างกาย สามารถลุกขึ้นยืนด้วยตนเอง และเดินเองได้ เริ่มวิ่งได้ สามารถกระโดดหยองแหงได้ เวลาขึ้นบันไดยังต้องมีคนจูง สามารถคลั่งลูกบอลเบาๆ ได้ และสามารถก้มเก็บของที่พื้นได้โดยไม่ล้ม

2) ด้านอารมณ์และสังคม สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เข้าใจท่าทางและสีหน้าของคนอื่น พยายามทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง สามารถตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำอะไรได้ด้วยตนเอง จะแสดงความเป็นเจ้าของเมื่อถูกแย่งของเล่น จะโกรธเมื่อถูกขัดใจ รู้จักปกป้องปาก และสนใจการกระทำของผู้ใหญ่

3) ด้านสติปัญญา มีการแสดงความคิดและจินตนาการ เริ่มพูดเป็นคำๆ ได้มากขึ้น สามารถทักทายหรือลาโดยการใช้นิ้วชี้พร้อมแสดงท่าทาง และสามารถขีดเขียนเส้นยุ่งๆ ได้

2.3.1.2 เด็กก่อนวัยเรียนอายุ 2 ปี (18-24 เดือน)

1) ด้านร่างกาย สามารถเดินไปข้างหน้า ด้านข้าง หรือถอยหลังได้ กระโดดด้วยเท้าทั้ง 2 ข้างได้ สามารถวิ่งช้าๆ แล้วหยุดทันทีได้ เดินขึ้นบันไดโดยจับราว มีการใช้ข้อมือได้มากขึ้น เช่น หมุนมือขณะหมุนสิ่งของ และสามารถดึงหรือผลักสิ่งของขณะเดินได้

2) ด้านอารมณ์และสังคม ต้องการความสม่ำเสมอในกิจวัตรประจำวันของตน สามารถใช้ช้อนตักอาหารเองได้ แต่จะหกเลอะเทอะบ้าง ดื่มน้ำจากแก้วได้เอง ส่องกระจกแล้วรับรู้ว่าเป็นภาพของตนเอง และเริ่มมีพฤติกรรมการเล่นแบบ

3) ด้านสติปัญญา พูดคำต่อกัน เช่น กินข้าว ได้ สามารถเลียนแบบคำพูดของผู้ใหญ่ได้ พยายามทำตามคำสั่ง ชอบฟังนิทานสั้นๆ สามารถเรียกหรือชี้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ และเริ่มจำชื่อวัตถุ หรือสิ่งของได้

2.3.1.3 เด็กก่อนวัยเรียนอายุ 3 ปี (24-36 เดือน)

1) ด้านร่างกาย สามารถวิ่งได้คล่องขึ้น แต่ไม่สามารถหยุดได้ทันที เดินถอยหลัง และนั่งเก้าอี้ได้ เดินขึ้นบันไดได้เอง โดยการวางเท้าทั้ง 2 ข้างบนบันไดขั้นเดียว และสามารถหยิบของชิ้นเล็กๆ ได้ จับดินสอแท่งใหญ่ได้ด้วยนิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือ

ภาษานั้นยังเกี่ยวกับตนเองเป็นส่วนใหญ่ ความคิดของเด็กวัยนี้ขึ้นอยู่กับความรู้เป็นส่วนใหญ่ ไม่สามารถใช้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล

การส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่มีคุณภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้เด็กเป็นคนเก่ง ดี มีความสุขนั้น พ่อแม่จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของเด็กในแต่ละช่วงวัยเป็นอย่างดี เพื่อจะได้ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กได้ถูกต้องเหมาะสม อันเป็นพื้นฐานที่ดีของชีวิตต่อไป

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วารารณ์ อึ้งพานิชย์ (2544) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของบิดามารดาในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคที่จำเป็นสำหรับเด็กในเขตเมืองและชนบท ของพื้นที่สาธารณสุขเขต 2 พบว่า ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคที่จำเป็นสำหรับเด็กของบิดามารดาที่มีอายุ 1-5 ปี ได้แก่ ความเกี่ยวข้องกับเด็ก อาชีพ และรายได้ ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคที่จำเป็นสำหรับเด็กของบิดามารดาที่มีอายุ 1-5 ปี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ทักษะคิดต่อการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ความเชื่ออำนาจในตน และการมุ่งอนาคตและควบคุมตนเอง

ธิดารัตน์ แร่นาค (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลทันตสุขภาพเด็กเล็กของผู้ปกครองในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลบ้านดิว อำเภอลำลูกเกด จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า อายุของผู้ปกครอง ความสัมพันธ์กับเด็ก รายได้ และการเข้าถึงแหล่งบริการทันตกรรม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลทันตสุขภาพเด็กเล็กของผู้ปกครอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สิวารีย์ พิมพ์ประเสริฐ (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคมือเท้าปาก ของมารดาเด็ก ทัศนศึกษาศูนย์เด็กเล็ก ตำบลประชาสุขสันต์ อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า ทักษะคิดต่อโรคมือเท้าปาก ความรู้เกี่ยวกับโรคมือเท้าปาก และสถานภาพสมรสมีส่วนร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรคได้ ร้อยละ 30.7

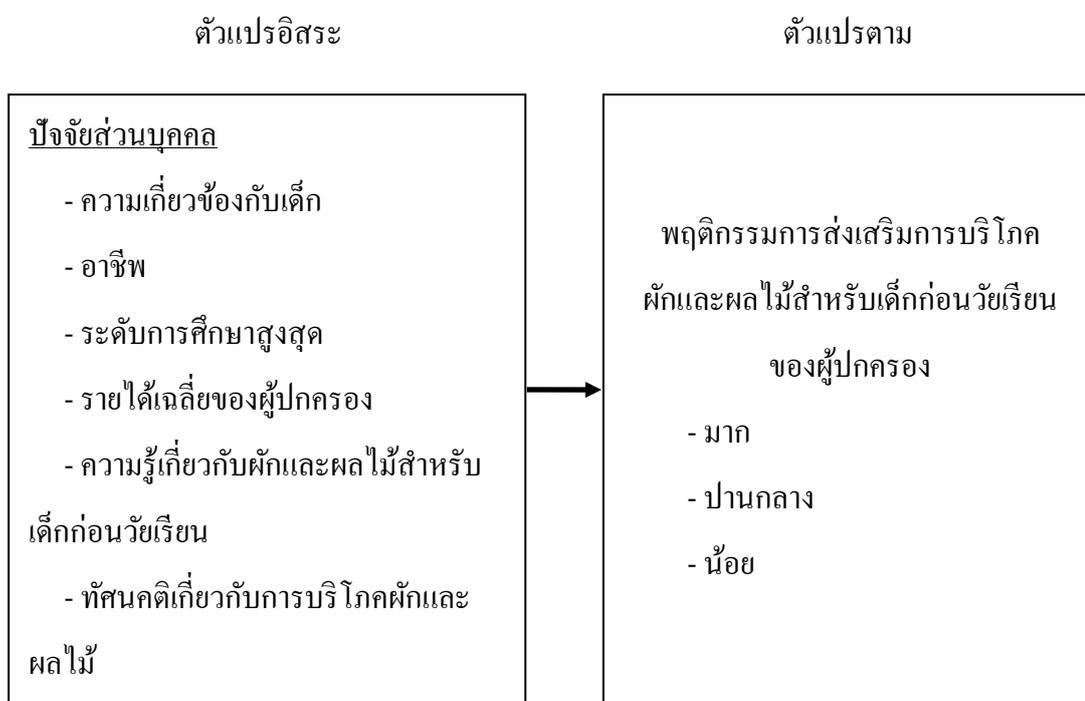
สุนิสา ทรงอยู่ (2549) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมารดาในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครปฐม พบว่า พฤติกรรมของมารดาในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียน เมื่อจำแนกตาม ระดับการศึกษา พบว่า มีความแตกต่าง

กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อจำแนกตาม สภาพการทำงาน ภาวะโภชนาการของมารดา ภาวะการเงินของครอบครัว ลักษณะครอบครัว จำนวนบุตร และภาวะโภชนาการของบุตรพบว่า ไม่แตกต่างกัน

สุมนิ พิจิตรศิริ (2540) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี ของผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านบวก พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การศึกษา สถานภาพสมรส ปัจจัยการรับรู้ ได้แก่ การรับรู้ความสำคัญ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรคของการเลี้ยงดูเด็ก การสนับสนุนทางสังคม ด้านลบพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศของผู้สูงอายุ

2.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมืองจังหวัดเพชรบูรณ์ มีกรอบแนวคิด ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาเป็นแนวทางในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษาตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผลของการวิจัยเชิงปริมาณสามารถนำมาประกอบการวิเคราะห์ให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1 ประชากร คือ ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนที่กำลังศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 323 คน

3.2.2 การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประชากรที่จะทำการศึกษา คือ ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน ที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ หาขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามสูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ W.G.cochran ดังนี้

$$n = \frac{P(1-P)Z^2}{d^2}$$

โดย n = จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

P = สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยต้องการสุ่ม ($P = 0.30$)

Z = ระดับความเชื่อมั่น 95%CI ($Z = 1.96$)

$d =$ สัดส่วนความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ($d = 0.05$)

เมื่อแทนค่าในสูตรจะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 323 คน ทำการสุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการดังนี้

- 1) เลือกอำเภอโดยวิธีแบบเจาะจง (Purposive sampling)
- 2) ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 เพื่อทราบรายชื่อโรงเรียนและจำนวนเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling)

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

3.3.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง จำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วย ความเกี่ยวข้องกับเด็ก อาชีพ ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง

3.3.2 ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 10 ข้อ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน การวิเคราะห์คะแนนแบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้

ความรู้ระดับสูง	คะแนน	6.68 – 10.00
ความรู้ระดับปานกลาง	คะแนน	3.34 – 6.67
ความรู้ระดับต่ำ	คะแนน	0 – 3.33

3.3.3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) วัดเป็น เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตัวเลือก	คะแนนข้อความเชิงบวก	คะแนนข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3

ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

การวิเคราะห์คะแนนใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนน ดังนี้

ทัศนคติระดับดี	มีคะแนน	38 – 50
ทัศนคติระดับปานกลาง	มีคะแนน	24 – 37
ทัศนคติระดับปรับปรุงแก้ไข	มีคะแนน	10 – 23

3.3.4 พฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 10 ข้อ ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) วัดเป็น เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆ ครั้ง ไม่เคย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตัวเลือก	คะแนนข้อความเชิงบวก	คะแนนข้อความเชิงลบ
เป็นประจำ	5	1
บ่อยครั้ง	4	2
บางครั้ง	3	3
นานๆ ครั้ง	2	4
ไม่เคย	1	5

การวิเคราะห์คะแนนใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนน ดังนี้

มาก	มีคะแนนเฉลี่ย	38 – 50
ปานกลาง	มีคะแนนเฉลี่ย	24 – 37
น้อย	มีคะแนนเฉลี่ย	10 – 23

3.4 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4.1 ขั้นตอนเตรียมการ

3.4.1.1 ทำหนังสือราชการจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ถึงโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย และขออนุญาตเก็บข้อมูลในพื้นที่ที่ศึกษา

3.4.1.2 ติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการและคณะครูโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและกำหนดระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4.1.3 จัดทำเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย รวมถึงวัสดุอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการวิจัย

3.4.2 ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครอง เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล แล้วทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้ และประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.5.1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปกครอง และข้อมูลพฤติกรรมการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ใช้สถิติพรรณนา โดยใช้การแจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.5.2 สถิติที่ใช้ในการวัดระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ใช้การทดสอบค่าไค-สแควร์ (Chi-Square Test) ทั้งนี้ใช้เกณฑ์การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ น้อยกว่า 0.05 หมายความว่า มีความสัมพันธ์

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มากกว่า 0.05 หมายความว่า ไม่มีความสัมพันธ์

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองมีกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 323 คน เก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป IBM SPSS version 23 ซึ่งจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยดังต่อไปนี้

4.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง ประกอบด้วย ความเกี่ยวข้องกับเด็ก อาชีพ ระดับการศึกษาสูงสุด และรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง ดังนี้

4.1.1 ความเกี่ยวข้องกับเด็ก

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่มีความเกี่ยวข้องเป็นมารดา 190 คน คิดเป็นร้อยละ 58.80 บิดา 83 คน คิดเป็นร้อยละ 25.70 ย่า/ยาย 32 คน คิดเป็นร้อยละ 9.90 ปู่/ตา 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40 และอื่นๆ 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความเกี่ยวข้องกับเด็ก

ความเกี่ยวข้องกับเด็ก	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
มารดา	190	58.80
บิดา	83	25.70
ย่า/ยาย	32	9.90
ปู่/ตา	11	3.40
อื่นๆ	7	2.20
รวม	323	100.00

4.1.2 อาชีพ

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่มีอาชีพ รับราชการ/ ลูกจ้างประจำ 91 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 รองลงมาคือรับจ้าง 84 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 ค้าขาย/ ธุรกิจส่วนตัว 62 คน คิดเป็นร้อยละ 19.20 เกษตรกรรม 33 คน คิดเป็นร้อยละ 10.20 แม่บ้าน/ พ่อบ้าน/ ไม่ได้ทำงาน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 และอื่นๆ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
รับจ้าง	84	26.00
เกษตรกรรม	33	10.20
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	62	19.20
รับราชการ/ลูกจ้างประจำ	91	28.2
แม่บ้าน/พ่อบ้าน/ไม่ได้ทำงาน	27	8.4
อื่นๆ	26	8.0
รวม	323	100.00

4.1.3 ระดับการศึกษาสูงสุด

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี 133 คน คิดเป็นร้อยละ 41.20 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 56 คน คิดเป็นร้อยละ 17.30 ประถมศึกษา 48 คน คิดเป็นร้อยละ 14.90 มัธยมศึกษาตอนต้น 35 คน คิดเป็นร้อยละ 10.80 ปวช./ปวส./อนุปริญญา 34 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 และ อื่นๆ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด

ระดับการศึกษาสูงสุด	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
ประถมศึกษา	48	14.90
มัธยมศึกษาตอนต้น	35	10.80
มัธยมศึกษาตอนปลาย	56	17.30
ปวช./ปวส./อนุปริญญา	34	10.50

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด (ต่อ)

ระดับการศึกษาสูงสุด	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
ปริญญาตรี	133	41.20
อื่นๆ	17	5.30
รวม	323	100.00

4.1.4 รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ย 5,001 – 10,000 บาท 84 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 รองลงมาคือมีรายได้ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท 65 คน คิดเป็นร้อยละ 20.10 10,001 – 15,000 บาท 60 คน คิดเป็นร้อยละ 18.60 15,001 – 20,000 บาท 42 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00 20,001 – 25,000 บาท 40 คน คิดเป็นร้อยละ 12.40 และมากกว่า 25,000 บาท 32 คน คิดเป็นร้อยละ 9.90

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง

รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท	65	20.10
5,001 – 10,000 บาท	84	26.00
10,001 – 15,000 บาท	60	18.60
15,001 – 20,000 บาท	42	13.00
20,001 – 25,000 บาท	40	12.40
มากกว่า 25,000 บาท	32	9.90
รวม	323	100.00

4.2 ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง 218 คน คิดเป็นร้อยละ 67.60 รองลงมาคือความรู้ระดับต่ำ 85 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 และความรู้ระดับสูง 19.90

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้

ระดับความรู้	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
ความรู้ระดับสูง	19	5.90
ความรู้ระดับปานกลาง	218	67.60
ความรู้ระดับต่ำ	85	26.50
รวม	323	100.00

4.3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่มีทักษะระดับปรับปรุงแก้ไข 244 คน คิดเป็นร้อยละ 75.50 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง 78 คน คิดเป็นร้อยละ 24.50

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับทัศนคติ

ระดับทัศนคติ	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
ทัศนคติระดับดี	0	0.00
ทัศนคติระดับปานกลาง	78	24.50
ทัศนคติระดับปรับปรุงแก้ไข	244	75.50
รวม	323	100.00

4.4 พฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่พฤติกรรมการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ 180 คน คิดเป็นร้อยละ 55.70 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง 143 คน คิดเป็นร้อยละ 44.30

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรม

ระดับพฤติกรรม	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
มาก	0	0.00
ปานกลาง	143	44.30
น้อย	180	55.70
รวม	323	100.00

4.5 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้

สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

4.5.1 ความเกี่ยวข้องกับเด็ก

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน มีความเกี่ยวข้องกับเด็กแตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.017)

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างความเกี่ยวข้องกับเด็กกับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พฤติกรรม ของผู้ปกครอง	ความเกี่ยวข้องกับเด็ก						Sig. (2-tailed)
	มารดา	บิดา	ย่า/ ยาย	ปู่/ตา	อื่นๆ	รวม	
มาก	0	0	0	0	0	0	0.017
ปานกลาง	72	44	15	9	3	143	
น้อย	118	39	17	2	7	180	
รวม	190	83	32	11	7	323	

4.5.2 อาชีพ

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน มีอาชีพแตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.161)

ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พฤติกรรม ของ ผู้ปกครอง	อาชีพ							Sig. (2-tailed)
	รับจ้าง	เกษตรกรรม	ค้าขาย/ ธุรกิจ ส่วนตัว	รับ ราชการ/ ลูกจ้างป ระจํา	แม่บ้าน/ พ่อบ้าน/ ไม่ได้ ทำงาน	อื่นๆ	รวม	
มาก	0	0	0	0	0	0	0	0.161
ปานกลาง	41	20	27	35	8	12	143	
น้อย	43	13	35	56	19	14	180	
รวม	84	33	62	91	27	26	323	

4.5.3 ระดับการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.073)

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พฤติกรรม ของ ผู้ปกครอง	ระดับการศึกษา							Sig. (2-tailed)
	ประถมศึ กษา	มัธยมศึ กษา ตอนต้น	มัธยมศึ กษา ตอน ปลาย	ปวช./ ปวส./ อนุ ปริญญา	ปริญญา ตรี	อื่นๆ	รวม	
มาก	0	0	0	0	0	0	0	0.073
ปานกลาง	24	22	28	14	48	7	143	
น้อย	24	13	28	20	85	10	180	
รวม	48	35	56	34	133	17	323	

4.5.4 รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน มีรายได้เฉลี่ยแตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.081)

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองกับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พฤติกรรม ของ ผู้ปกครอง	รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง							Sig. (2-tailed)
	≤5,000 บาท	5,001 – 10,000 บาท	10,001 – 15,000 บาท	15,001 – 20,000 บาท	20,001 – 25,000 บาท	>25,000 บาท	รวม	
มาก	0	0	0	0	0	0	0	0.081
ปานกลาง	35	42	22	18	18	8	143	
น้อย	30	42	38	24	22	24	180	
รวม	65	84	60	42	40	32	323	

4.5.5 ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน มีระดับความรู้แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.290)

ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้กับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการ
บริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พฤติกรรม ของผู้ปกครอง	ระดับการศึกษา				Sig.(2-tailed)
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม	
มาก	0	0	0	0	0.290
ปานกลาง	6	93	43	142	
น้อย	12	125	42	179	
รวม	18	218	85	321	

4.5.6 ทักษะคิดเกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน มีระดับทักษะคิดแตกต่างกันมีผลต่อ
พฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่าง
กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.331)

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับทักษะคิดกับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการ
บริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พฤติกรรม ของผู้ปกครอง	ระดับการศึกษา				Sig.(2-tailed)
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม	
มาก	0	0	0	0	0.331
ปานกลาง	0	39	105	144	
น้อย	0	40	139	179	
รวม	0	79	244	323	

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองมีกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 323 คน เก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป IBM SPSS version 23 ซึ่งจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยดังต่อไปนี้

4.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง ประกอบด้วย ความเกี่ยวข้องกับเด็ก อาชีพ ระดับการศึกษาสูงสุด และรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง ดังนี้

4.1.1 ความเกี่ยวข้องกับเด็ก

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่มีความเกี่ยวข้องเป็นมารดา 190 คน คิดเป็นร้อยละ 58.80 บิดา 83 คน คิดเป็นร้อยละ 25.70 ย่า/ยาย 32 คน คิดเป็นร้อยละ 9.90 ปู่/ตา 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40 และอื่นๆ 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความเกี่ยวข้องกับเด็ก

ความเกี่ยวข้องกับเด็ก	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
มารดา	190	58.80
บิดา	83	25.70
ย่า/ยาย	32	9.90
ปู่/ตา	11	3.40
อื่นๆ	7	2.20
รวม	323	100.00

4.1.2 อาชีพ

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่มีอาชีพ รับราชการ/ ลูกจ้างประจำ 91 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 รองลงมาคือรับจ้าง 84 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 ค้าขาย/ ธุรกิจส่วนตัว 62 คน คิดเป็นร้อยละ 19.20 เกษตรกรรม 33 คน คิดเป็นร้อยละ 10.20 แม่บ้าน/ พ่อบ้าน/ ไม่ได้ทำงาน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 และอื่นๆ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
รับจ้าง	84	26.00
เกษตรกรรม	33	10.20
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	62	19.20
รับราชการ/ลูกจ้างประจำ	91	28.2
แม่บ้าน/พ่อบ้าน/ไม่ได้ทำงาน	27	8.4
อื่นๆ	26	8.0
รวม	323	100.00

4.1.3 ระดับการศึกษาสูงสุด

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี 133 คน คิดเป็นร้อยละ 41.20 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 56 คน คิดเป็นร้อยละ 17.30 ประถมศึกษา 48 คน คิดเป็นร้อยละ 14.90 มัธยมศึกษาตอนต้น 35 คน คิดเป็นร้อยละ 10.80 ปวช./ปวส./อนุปริญญา 34 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 และ อื่นๆ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด

ระดับการศึกษาสูงสุด	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
ประถมศึกษา	48	14.90
มัธยมศึกษาตอนต้น	35	10.80
มัธยมศึกษาตอนปลาย	56	17.30
ปวช./ปวส./อนุปริญญา	34	10.50

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด (ต่อ)

ระดับการศึกษาสูงสุด	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
ปริญญาตรี	133	41.20
อื่นๆ	17	5.30
รวม	323	100.00

4.1.4 รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ย 5,001 – 10,000 บาท 84 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 รองลงมาคือมีรายได้ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท 65 คน คิดเป็นร้อยละ 20.10 10,001 – 15,000 บาท 60 คน คิดเป็นร้อยละ 18.60 15,001 – 20,000 บาท 42 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00 20,001 – 25,000 บาท 40 คน คิดเป็นร้อยละ 12.40 และมากกว่า 25,000 บาท 32 คน คิดเป็นร้อยละ 9.90

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง

รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท	65	20.10
5,001 – 10,000 บาท	84	26.00
10,001 – 15,000 บาท	60	18.60
15,001 – 20,000 บาท	42	13.00
20,001 – 25,000 บาท	40	12.40
มากกว่า 25,000 บาท	32	9.90
รวม	323	100.00

4.2 ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง 218 คน คิดเป็นร้อยละ 67.60 รองลงมาคือความรู้ระดับต่ำ 85 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 และความรู้ระดับสูง 19.90

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้

ระดับความรู้	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
ความรู้ระดับสูง	19	5.90
ความรู้ระดับปานกลาง	218	67.60
ความรู้ระดับต่ำ	85	26.50
รวม	323	100.00

4.3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่มีทักษะระดับปรับปรุงแก้ไข 244 คน คิดเป็นร้อยละ 75.50 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง 78 คน คิดเป็นร้อยละ 24.50

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับทัศนคติ

ระดับทัศนคติ	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
ทัศนคติระดับดี	0	0.00
ทัศนคติระดับปานกลาง	78	24.50
ทัศนคติระดับปรับปรุงแก้ไข	244	75.50
รวม	323	100.00

4.4 พฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน ส่วนใหญ่พฤติกรรมการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ 180 คน คิดเป็นร้อยละ 55.70 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง 143 คน คิดเป็นร้อยละ 44.30

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรม

ระดับพฤติกรรม	จำนวน (n = 323)	ร้อยละ
มาก	0	0.00
ปานกลาง	143	44.30
น้อย	180	55.70
รวม	323	100.00

4.5 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้

สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

4.5.1 ความเกี่ยวข้องกับเด็ก

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน มีความเกี่ยวข้องกับเด็กแตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.017)

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างความเกี่ยวข้องกับเด็กกับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พฤติกรรม ของผู้ปกครอง	ความเกี่ยวข้องกับเด็ก						Sig. (2-tailed)
	มารดา	บิดา	ย่า/ ยาย	ปู่/ตา	อื่นๆ	รวม	
มาก	0	0	0	0	0	0	0.017
ปานกลาง	72	44	15	9	3	143	
น้อย	118	39	17	2	7	180	
รวม	190	83	32	11	7	323	

4.5.2 อาชีพ

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน มีอาชีพแตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.161)

ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พฤติกรรม ของ ผู้ปกครอง	อาชีพ							Sig. (2-tailed)
	รับจ้าง	เกษตรกรรม	ค้าขาย/ ธุรกิจ ส่วนตัว	รับ ราชการ/ ลูกจ้างป ระจํา	แม่บ้าน/ พ่อบ้าน/ ไม่ได้ ทำงาน	อื่นๆ	รวม	
มาก	0	0	0	0	0	0	0	0.161
ปานกลาง	41	20	27	35	8	12	143	
น้อย	43	13	35	56	19	14	180	
รวม	84	33	62	91	27	26	323	

4.5.3 ระดับการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.073)

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พฤติกรรม ของ ผู้ปกครอง	ระดับการศึกษา							Sig. (2-tailed)
	ประถมศึ กษา	มัธยมศึ กษา ตอนต้น	มัธยมศึ กษา ตอน ปลาย	ปวช./ ปวส./ อนุ ปริญญา	ปริญญา ตรี	อื่นๆ	รวม	
มาก	0	0	0	0	0	0	0	0.073
ปานกลาง	24	22	28	14	48	7	143	
น้อย	24	13	28	20	85	10	180	
รวม	48	35	56	34	133	17	323	

4.5.4 รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน มีรายได้เฉลี่ยแตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.081)

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองกับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พฤติกรรม ของ ผู้ปกครอง	รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง							Sig. (2-tailed)
	≤5,000 บาท	5,001 – 10,000 บาท	10,001 – 15,000 บาท	15,001 – 20,000 บาท	20,001 – 25,000 บาท	>25,000 บาท	รวม	
มาก	0	0	0	0	0	0	0	0.081
ปานกลาง	35	42	22	18	18	8	143	
น้อย	30	42	38	24	22	24	180	
รวม	65	84	60	42	40	32	323	

4.5.5 ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน มีระดับความรู้แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.290)

ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้กับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการ
บริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พฤติกรรม ของผู้ปกครอง	ระดับการศึกษา				Sig.(2-tailed)
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม	
มาก	0	0	0	0	0.290
ปานกลาง	6	93	43	142	
น้อย	12	125	42	179	
รวม	18	218	85	321	

4.5.6 ทักษะคิดเกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 323 คน มีระดับทักษะคิดแตกต่างกันมีผลต่อ
พฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่าง
กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.331)

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับทักษะคิดกับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการ
บริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พฤติกรรม ของผู้ปกครอง	ระดับการศึกษา				Sig.(2-tailed)
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม	
มาก	0	0	0	0	0.331
ปานกลาง	0	39	105	144	
น้อย	0	40	139	179	
รวม	0	79	244	323	

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กลุ่มตัวอย่าง 323 คน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

5.1.1.1 ความเกี่ยวข้องกับเด็ก ผู้ปกครอง จำนวน 323 คน ส่วนใหญ่มีความเกี่ยวข้องกับมารดา 190 คน คิดเป็นร้อยละ 58.80 บิดา 83 คน คิดเป็นร้อยละ 25.70 ย่า/ยาย 32 คน คิดเป็นร้อยละ 9.90 ปู่/ตา 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40 และอื่นๆ 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20

5.1.1.2 อาชีพ ผู้ปกครอง จำนวน 323 คน ส่วนใหญ่มีอาชีพ รับราชการ/ลูกจ้างประจำ 91 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 รองลงมาคือรับจ้าง 84 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว 62 คน คิดเป็นร้อยละ 19.20 เกษตรกรรม 33 คน คิดเป็นร้อยละ 10.20 แม่บ้าน/พ่อบ้าน/ไม่ได้ทำงาน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 และอื่นๆ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0

5.1.1.3 ระดับการศึกษาสูงสุด ผู้ปกครอง จำนวน 323 คน ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี 133 คน คิดเป็นร้อยละ 41.20 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 56 คน คิดเป็นร้อยละ 17.30 ประถมศึกษา 48 คน คิดเป็นร้อยละ 14.90 มัธยมศึกษาตอนต้น 35 คน คิดเป็นร้อยละ 10.80 ปวช./ปวส./อนุปริญญา 34 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 และ อื่นๆ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30

5.1.1.4 รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง ผู้ปกครอง จำนวน 323 คน ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ย 5,001 – 10,000 บาท 84 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 รองลงมาไม่มีรายได้ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท 65 คน คิดเป็นร้อยละ 20.10 10,001 – 15,000 บาท 60 คน คิดเป็นร้อยละ 18.60 15,001 –

20,000 บาท 42 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00 20,001 – 25,000 บาท 40 คน คิดเป็นร้อยละ 12.40 และมากกว่า 25,000 บาท 32 คน คิดเป็นร้อยละ 9.90

5.1.1.5 ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ผู้ปกครอง จำนวน 323 คน ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง 218 คน คิดเป็นร้อยละ 67.60 รองลงมาคือความรู้ระดับต่ำ 85 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 และความรู้ระดับสูง 195.90

5.1.1.6 ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ผู้ปกครอง จำนวน 323 คน ส่วนใหญ่มีทักษะคิดระดับปรับปรุงแก้ไข 244 คน คิดเป็นร้อยละ 75.50 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง 78 คน คิดเป็นร้อยละ 24.50

5.1.2 พฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ผู้ปกครอง จำนวน 323 คน ส่วนใหญ่พฤติกรรมส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ 180 คน คิดเป็นร้อยละ 55.70 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง 143 คน คิดเป็นร้อยละ 44.30

5.1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า ความเกี่ยวข้องกับเด็กแตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.017)

5.2 อภิปรายผล

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า ความเกี่ยวข้องกับเด็กแตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.017) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สภาวรัตน์ เทพรักษ์ และคณะ (2557) ได้ศึกษาปัจจัยด้านการเลี้ยงดูของผู้ปกครองและการมีส่วนร่วมของชุมชนต่อการส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กปฐมวัยในเขตสาธารณสุขที่ 4 และ 5 พบว่า อิทธิพลของผู้เลี้ยงดูที่เป็นพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กโดยตรง

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

ควรปรับปรุงเครื่องมือในการเก็บข้อมูล โดยเพิ่มข้อคำถามในส่วนของข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อค้นหาข้อมูลเชิงลึกให้มากขึ้น

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

นำผลจากการวิจัยไปใช้ในการจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมของผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนต่อไป

บรรณานุกรม

กึ่งกาญจน์ เขียดสี. ประสิทธิภาพของการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กอนุบาลโดยใช้
ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอก
โภชนวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548.

กนิษฐา ประเสริฐพงษ์. ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานผัก
สำหรับเด็กปฐมวัย โรงเรียนพืงครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ . ปริญญาโทศึกษาศาสตร์
มหาบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2546.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือธงโภชนาการ กินพอดี สุขีทั่วไทย**. พิมพ์
ครั้งที่ 3. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2544.

ครัวเพลิน. **ผักผลไม้สีขาว บำรุงกระดูกและลดคอเลสเตอรอล**. กรุงเทพฯ: สุกษนิญค์ พรินติ้ง จำกัด,
(ม.ป.ป.).

ครัวเพลิน. **ผักผลไม้สีเขียว บำรุงสายตาและต่อต้านอนุมูลอิสระ**. กรุงเทพฯ: สุกษนิญค์ พรินติ้ง
จำกัด, (ม.ป.ป.).

ครัวเพลิน. **ผักผลไม้สีแดง ช่วยดูแลหัวใจและหลอดเลือด**. กรุงเทพฯ: สุกษนิญค์ พรินติ้ง จำกัด,
(ม.ป.ป.).

ครัวเพลิน. **ผักผลไม้สีม่วง ช่วยความจำและชะลอโรคไข่ม้วนอดตัน**. กรุงเทพฯ: สุกษนิญค์ พรินติ้ง
จำกัด, (ม.ป.ป.).

ครัวเพลิน. **ผักผลไม้สีส้ม ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและบำรุงร่างกาย**. กรุงเทพฯ: สุกษนิญค์ พรินติ้ง
จำกัด, (ม.ป.ป.).

เฉลิมวงศ์ เจริญสุข. **น้ำผลไม้และผัก เครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ พัฒนา
ศิลป์อาชีพ, (ม.ป.ป.).

ชญาภัทร์ สุทธิมิตร. **อาหารผักสำหรับเด็ก**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2549.

ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ. **สุขภาพคนไทย 2551**. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: บริษัท อมรินทร์
พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2551.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ฐานิต เตชะทักษิณพันธุ์. ประสิทธิภาพของสื่อวีดิทัศน์ในการสอนแปรงฟันเด็กออกทิสติก. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาทันตกรรมสำหรับเด็ก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- ไคเรน กาลา. **น้ำผักผลไม้รักษาโรค**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โครงการสรรพสาสน์ สำนักพิมพ์มูลนิธิเด็ก, 2553.
- ธัญลักษณ์ สุวรรณโณ และ อุทัย ชารมรรค. “ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาล จังหวัดราชบุรี.” **วารสารพยาบาล สาธารณสุข**. 22(พฤษภาคม-สิงหาคม 2551): 30 - 44.
- ธิดารัตน์ แร่นาค. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลทันตสุขภาพเด็กเล็กของผู้ปกครองในศูนย์ พัฒนาเด็กเล็กตำบลบ้านดั่ว อำเภอห่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. ปริญญาสาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2552.
- นิตยา บุญเมือง. ผลของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แบบโครงการที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคม ของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัย ราชภัฏเพชรบุรี, 2550.
- บุญชอบ เกษ โกวิต. **บทเรียนความสำเร็จ การพัฒนากระบวนการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ ของเด็กในศูนย์เด็กเล็กพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี**. 2552.
- พรทิวา คงคุณ. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อุดมด้วยวิตามินเอของเด็กอายุ 1-3 ปี ในพื้นที่ องค์การบริหารส่วนตำบลที่มีและไม่มีโครงการควบคุมและป้องกันภาวะทุพโภชนาการแบบ ผสมผสาน อำเภอเรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหา บัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2544.
- รัชณี คงกาญจนา และ ริญ เจริญศิริ. **โภชนาการกับผลไม้**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สารคดี ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด, 2551.
- วราภรณ์ อึ้งพานิชย์. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของบิดามารดาในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน โรคที่ จำเป็นสำหรับเด็กในเขตเมืองและชนบท ของพื้นที่สาธารณสุขเขต 2. ปริญญาวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต (สุขศึกษา), สาขาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สิริรัตน์ ผิวคำ. ผลของการประยุกต์ใช้วงจรคุณภาพของการบริหารร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้และแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุ ของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครพนม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2551.
- สิวารีย์ พิมพ์ประเสริฐ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคมือเท้าปากของมารดาเด็ก อนุบาลศึกษาศูนย์เด็กเล็ก ตำบลประชาสุขสันต์ อำเภอถานองกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2552.
- สุจิตรา ศรีสุโร. การสร้างชุดการสอนวีดิทัศน์ เรื่องการส่งเสริมพัฒนาการเด็กดาวน์ซินโดรม อายุแรกเกิด – 1 ปี. การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2542.
- สุนิสา ทรงอยู่. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมารดาในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครปฐม. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน. มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.
- สุภาวดี หาญเมธี. **เมนูหนูรักผัก**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: บริษัท รักลูกกรุ๊ป จำกัด, 2551.
- สุมณี พิจิตรศิริ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเลี้ยงดูเด็กอายุ 0-5 ปี ของผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณี อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2540.
- สมสมร ศรีศรีวิชัย. การปรับพฤติกรรมมารับประทานผักของเด็กปฐมวัย ด้วยเทคนิคการใช้เบียร์อรรถกร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551 – 2 สุขภาพเด็ก. นนทบุรี: บริษัท เดอะกราฟิโกซิสเต็มส์ จำกัด, 2552.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม สำหรับผู้ปกครอง

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้
สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 4 ส่วน ในการตอบแบบสอบถามขอให้ท่านอ่านคำชี้แจงให้เข้าใจ คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด เป็นเพียงความคิดเห็นส่วนบุคคลไม่มีถูกหรือผิด ข้อมูลที่ได้จะถูกนำเสนอในภาพรวมและใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กก่อนวัยเรียน ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะถูกเก็บเป็นความลับและใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง	จำนวน	4	ข้อ
ส่วนที่ 2	ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	จำนวน	10	ข้อ
ส่วนที่ 3	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้	จำนวน	10	ข้อ
ส่วนที่ 4	พฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	จำนวน	10	ข้อ

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

อาจารย์ ดร.กัญญารัตน์ เตือนหงาย และคณะ

ผู้วิจัย

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ และเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยพิจารณาเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดคือประโยชน์ของผักและผลไม้

- 1) รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำจะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ
- 2) รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำจะทำให้ผิวพรรณมีเลือดฝาด แต่งตั้ง มีสุขภาพดี
- 3) รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำจะช่วยพัฒนาสมอง เสริมสร้างความจำได้ดี
- 4) ถูกทุกข้อ

2. ผลไม้ชนิดใดช่วยป้องกันโรคโลหิตจางได้

- 1) กล้วยน้ำว้า
- 2) ฝรั่ง
- 3) ส้ม
- 4) มะละกอ

3. ผักชนิดใดต่อไปนี้ ช่วยเรื่องการมองเห็น บำรุงสายตา

- 1) ตำลึง
- 2) ผักบุ้ง
- 3) พริกทอง
- 4) ถูกทุกข้อ

4. ผักชนิดใดต่อไปนี้ เมื่อรับประทานแล้วจะทำให้เด็กมีอาการท้องอืด เสียดท้องได้

- 1) มะเขือเทศ
- 2) แครอท
- 3) กระเทียม
- 4) กะหล่ำปลี

5. เด็กควรรับประทานผักให้ได้วันละกี่ทัพพี

- 1) 2 ทัพพี
- 2) 4 ทัพพี
- 3) 6 ทัพพี
- 4) 8 ทัพพี

6. เด็กควรรับประทานผลไม้ให้ได้วันละกี่ส่วน

- 1) 1 ส่วน
- 2) 2 ส่วน
- 3) 3 ส่วน
- 4) 4 ส่วน

7. ใน 1 วัน เด็กควรรับประทานส้มให้ได้อย่างน้อยกี่ผล

- 1) 1 ผล
- 2) 2 ผล
- 3) 3 ผล
- 4) 4 ผล

8. ใน 1 มื้อ เด็กควรรับประทานมะม่วงสุกในปริมาณเท่าใด

- 1) ครึ่งผล 2) 1 ผล
 3) 2 ผล 4) 3 ผล

9. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่เด็กไม่รับประทานผักและผลไม้

- 1) ถูกบังคับให้รับประทานเมื่อยังไม่พร้อม
 2) ไม่ชอบสี รูปร่าง และลักษณะของผักและผลไม้
 3) ไม่ชอบผักที่มีกากใยของผักมาก หรือผักที่ต้องเคี้ยวมากๆ
 4) ไม่มีตัวอย่างของคนในครอบครัวที่จะรับประทานให้เด็กดู

10. อาหารในข้อใดที่ไม่ควรให้เด็กรับประทาน

- 1) มะม่วงแช่อิ่ม 2) เงาะกระป๋อง
 3) มะดันดอง 4) ถูกทุกข้อ

ส่วนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ และเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยพิจารณาเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านมีความเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ท่านมีความเห็นไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านมีความเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นเลย

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านคิดว่าการกินผักและผลไม้เป็นประจำ จะช่วยให้การขับถ่ายง่ายขึ้น					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
2. ท่านคิดว่า เด็กไม่ชอบกินผักเพราะ ผักมีรสชาติขม					
3. ท่านคิดว่าผักดอง ผลไม้กระป๋อง เหมาะสำหรับเด็ก เด็กสามารถกินได้					
4. ท่านคิดว่า พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง ไม่มี ผลต่อการกินผักและผลไม้ของเด็ก					
5. ท่านคิดว่าเด็กควรกินผักและผลไม้ ทุกมื้อ ทุกวัน					
6. ท่านคิดว่าผักที่มีสีเขียวให้ประโยชน์ มากกว่าผักที่มีสีขาว					
7. ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพดี ผิวสวย เพราะกินผักและผลไม้เป็นประจำ					
8. ท่านคิดว่าคนที่ไม่กินผักและผลไม้ จะป่วยได้ง่ายกว่าคนที่กินผักและผลไม้ เป็นประจำ					
9. ท่านคิดว่าเด็กควรกินผักให้ได้วันละ 4 ทักษิณ ถึงจะส่งผลให้เด็กมีสุขภาพดี					
10. ท่านคิดว่าเด็กควรกินผลไม้ให้ได้ วันละ 3 ส่วน ถึงจะส่งผลให้เด็กมี สุขภาพดี					

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้สำหรับเด็ก

ก่อนวัยเรียน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ และเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยพิจารณาเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ

เป็นประจำ	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ท่านได้ทำสิ่งนั้นทุกวัน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ท่านได้ทำสิ่งนั้น 5 – 6 วัน
บางครั้ง	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ท่านได้ทำสิ่งนั้น 3 – 4 วัน
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ท่านได้ทำสิ่งนั้น 1 – 2 วัน
ไม่เคย	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ท่านไม่ได้ทำสิ่งนั้นเลย

ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมให้กับบุตรหลานในข้อต่อไปนี้

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. ท่านให้บุตรหลานกินผักวันละ 4 ท็อปปี					
2. ท่านให้บุตรหลานกินผลไม้หลังอาหารทุกมื้อ					
3. ท่านให้บุตรหลานกินผักและผลไม้ที่หลากหลาย ไม่ซ้ำกันในแต่ละมื้อ					
4. ท่านบังคับบุตรหลานให้กินผักและผลไม้ทุกครั้ง					
5. ท่านให้บุตรหลานกินผักและผลไม้ดอง /แช่อิ่ม /เชื่อม ฯลฯ					
6. ท่านรับประทานผักและผลไม้เป็นตัวอย่างให้บุตรหลานดู					

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
7. ท่านสอนให้บุตรหลานรู้จักผักและผลไม้แต่ละชนิด					
8. ท่านให้บุตรหลานมีความคุ้นเคยกับผักและผลไม้ด้วยวิธีการ ปลูกผักพาไปตลาด หรือทำกับข้าว เป็นต้น					
9. ท่านสอนให้บุตรหลานกินผักและผลไม้ให้หมด					
10. ท่านลงโทษบุตรหลานเมื่อคายผักและผลไม้ทิ้ง					

ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ-นามสกุล นางสาวกัญญารัตน์ เตือนหงาย
Miss Kunyarat Duengai
2. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 3-6704-00021-XX-X
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์
4. ตำแหน่งทางวิชาการ -
5. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก
หลักสูตรสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000
หมายเลขโทรศัพท์ 056-717-122 โทรสาร 056-717-123
E-mail kunyarat.d@gmail.com
6. ประวัติการศึกษา
วท.บ. (เทคนิคการแพทย์) คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
วท.ม. (ปริสตีวิทยา) คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ปร.ด. (ชีวเวชศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
7. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ
วิทยาศาสตร์สุขภาพด้านการพัฒนาการตรวจวินิจฉัยทางด้าน
ปริสตีวิทยา
8. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัย
ทำงานวิจัยและได้รับการตีพิมพ์วารสารนานาชาติ จำนวน 13 ฉบับ

ประวัติผู้วิจัย (ต่อ)

1. ชื่อ-นามสกุล นางสาวธีรารัตน์ คงทน
Miss Teerarat Kongton
2. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 1-3299-00124- XX-X
3. ตำแหน่งปัจจุบัน ครูผู้ช่วย
4. ตำแหน่งทางวิชาการ -
5. หน่วยงานและสถานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก
โรงเรียนบัวเชดวิทยา เลขที่ 457 หมู่ 4 บ้านหมื่นสังข์ ตำบลบัวเชด
อำเภอบัวเชด จังหวัดสุรินทร์ 32230
หมายเลขโทรศัพท์ 044-579-107 โทรสาร 044-579-107
E-mail nong_gwang@hotmail.com
6. ประวัติการศึกษา
วท.บ. (ศึกษาศาสตร์และพฤติกรรมสุขภาพ) คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
ส.ม. (ศึกษาศาสตร์และการส่งเสริมสุขภาพ) คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
7. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ
ศึกษาศาสตร์และพฤติกรรมสุขภาพ
ศึกษาศาสตร์และการส่งเสริมสุขภาพ
8. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัย
เป็นผู้ร่วมวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของสื่อวีดิทัศน์ในการส่งเสริม
พฤติกรรมกรบริโภคผักและผลไม้ของเด็กก่อนวัยเรียน
โรงเรียนบ้านกกไทร ตำบลนาป่า อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์