



**ภาคผนวก**

**ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**Copyright © by Chiang Mai University**

**All rights reserved**

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร ประธานสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์นัทธ อัสภรณ์ ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาคผนวก ข

รูปภาพการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของเด็กวัยก่อนเรียน



ศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ถ่ายภาพโดย นางสาวนารีรัตน์ บุญลักษณ์ 2 พฤษภาคม 2546



เด็กวัยก่อนเรียนอายุ 2 - 3 ปี

ถ่ายภาพโดย นางสาวนารีรัตน์ บุญลักษณ์ 2 พฤษภาคม 2546



การจัดกิจกรรมโดยใช้สื่อของจริง

ถ่ายภาพโดย นางสาวนารีรัตน์ บุญลักษณ์ 9 พฤษภาคม 2546



เด็กวัยก่อนเรียนร่วมกิจกรรมระบายสี

ถ่ายภาพโดย นางสาวนารีรัตน์ บุญลักษณ์ 6 พฤษภาคม 2546



เด็กวัยก่อนเรียนร่วมกิจกรรมปั้นดินน้ำมัน  
ถ่ายภาพโดย นางสาวนารีรัตน์ บุญลักษณ์ 9 พฤษภาคม 2546



เด็กวัยก่อนเรียนรับประทานอาหารกลางวัน  
ถ่ายภาพโดย นางสาวนารีรัตน์ บุญลักษณ์ 9 พฤษภาคม 2546

## ภาคผนวก ค

## เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

วันที่ ..... เวลา .....

เรื่อง แต่งโม (การจำ) ผู้สอน .....

## วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของแต่งโม ได้อย่างถูกต้อง
2. เด็กสามารถร้องเพลงแต่งโมประกอบท่าทางได้

## กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

## ขั้นนำ

สนทนากับเด็ก ๆ เกี่ยวกับผลไม้ และใช้คำถามว่า เด็กรู้จักผลไม้อะไรบ้าง และรู้จักแต่งโมหรือไม่

## ขั้นสอน

- แสดงภาพแต่งโมให้เด็กดู และถามว่าเด็กรู้จักไหมว่าคือผลไม้อะไร
- สอนเด็ก ๆ ร้องเพลงแต่งโมพร้อมทำท่าทาง 1 รอบ จากนั้นให้เด็ก ๆ ทำตามพร้อมกัน
- นำแต่งโมของจริงมาให้เด็กดู และถามถึงลักษณะของผลแต่งโม ให้เด็กตอบก่อนแล้ว

ผู้สอนจึงอธิบายลักษณะและสีของแต่งโม จากนั้นจึงให้เด็กชิมรสของแต่งโม

- ใช้คำถามว่า เด็ก ๆ คนไหนอยากระบายสีรูปภาพแต่งโมบ้าง จากนั้นจึงแจกรูปภาพแต่งโมพร้อมสีเทียนให้เด็ก ๆ ระบายสี

## ขั้นสรุป

ผู้สอนเก็บรวบรวมภาพระบายสีของเด็ก ๆ และร่วมกันสรุปเกี่ยวกับลักษณะของแต่งโม และร้องเพลงแต่งโมร่วมกัน

**สื่อการสอน**

1. เพลงแตงโม
2. รูปภาพแตงโม พร้อมสีเขียน
3. แตงโมของจริง

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถามตามวัตถุประสงค์
3. การระบายสี
4. การเคลื่อนไหวประกอบเพลง

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. It features a central illustration of an elephant standing and facing left. Above the elephant's head is a traditional Thai sunburst or flame-like symbol. The emblem is surrounded by a circular border containing the university's name in Thai script at the top and 'CHIANG MAI UNIVERSITY 1964' in English at the bottom. There are also decorative floral motifs on the sides.

**ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## เนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 1

## เพลงแตงโม

แตงโมผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้จากเมล็ดแตงเล็ก ๆ  
 จำไว้นะพวกเด็ก ๆ เม็ดแตงเล็ก ๆ กลายเป็นแตงผลใหญ่

## ลักษณะของแตงโม

- |             |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| ผล          | - กลม                           |
| สี          | - เปลือกเขียว เนื้อแดง / เหลือง |
| ขนาด        | - มีทั้งเล็ก และใหญ่            |
| เนื้อสัมผัส | - อ่อนนุ่ม มีน้ำมาก             |
| รส          | - มีรสหวาน เย็น                 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

วันที่ ..... เวลา .....

เรื่อง ผักบั้ง (การจำ) ผู้สอน .....

### วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของผักบั้งได้อย่างถูกต้อง
2. เด็กสามารถบอกประโยชน์ของการรับประทานผักบั้งได้

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### ขั้นนำ

ถามเด็กว่ารู้จักผักบั้งหรือไม่ แล้วรู้ไหมว่าสัตว์อะไรบ้างชอบกินผักบั้งเป็นอาหาร (คำตอบที่ต้องการคือเต่าหรือกระต่าย)

#### ขั้นสอน

- สอนเด็ก ๆ ร้องเพลงเต่าพร้อมทำท่าทาง 1 รอบ จากนั้นให้เด็ก ๆ ทำตามพร้อมกัน
- ถามเด็ก ๆ ว่าเด็กคนไหนชอบรับประทานผักบั้งบ้าง และให้เด็กดูผักบั้งของจริงโดยให้เด็กทุกคนได้สัมผัสและสำรวจลักษณะที่เห็นภายนอกของผักบั้งและถามเด็ก ถึงลักษณะโดยรวมของผักบั้งอีกครั้ง
- ผู้สอนถามถึงประโยชน์ของผักบั้งและอธิบายประโยชน์ของการรับประทานผักบั้งแล้วเล่านิทานเรื่อง เต่าเก่งกินผักบั้งให้เด็กฟังพร้อมยกตัวอย่างประโยชน์ของการรับประทานผักบั้งและสรุปประโยชน์ที่ได้จากการฟังนิทาน
- ใช้คำถามว่า ใครอยากวาดภาพเต่ากินผักบั้งบ้าง แล้วจึงแจกภาพเส้นประพร้อมสีเทียนให้เด็ก ๆ

#### ขั้นสรุป

ผู้สอนเก็บรวบรวมภาพวาดระบายสีของเด็ก ๆ และร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ของการรับประทานผักบั้ง โดยนำเนื้อหาของนิทานเรื่องเต่ากินผักบั้งมาประกอบเพื่อให้เด็กเข้าใจมากยิ่งขึ้น

#### สื่อการสอน

1. เพลงเต่า
2. ผักบั้งของจริง
3. นิทานเรื่อง เต่าเก่งกินผักบั้ง
4. ภาพเส้นประพร้อมสีเทียน

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถามตามวัตถุประสงค์
3. การวาดภาพระบายสี

## เนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 2

### เพลงเต่า

เต่า เต่า เต่า      เต่านั้นมีลีลา  
สี่ตีนเดินมา      มันทำหัวผลุบ ๆ โผล่ ๆ

### นิทานเรื่อง เต่าแข่งกินผักบุ้ง

เต่ากับกระต่ายเป็นเพื่อนรักกัน ไปโรงเรียนพร้อมกันทุกวัน วันหนึ่งเต่ารู้สึกสนุก อยากเดินแข่งขั้นกับกระต่าย จึงพูดว่า

เต่าชวนกระต่าย      ไม่อายบอกใคร      แข่งกันเดินไว      เพื่อไปโรงเรียน  
เคารพธงชาติ      ไม่ขาดจิตเขียน      เราสองพวกเพียร      ไม่เกียจคร้านเลย  
กระต่ายตกลงด้วยความเต็มใจ      แล้วเริ่มแข่งขั้นเดินเร็ว

เต่าเดินไปช้า      เพราะขาสั้นสั้น      เดินไปตัวสั้น      แต่หมั่นไม่ถอย  
หนทางยาวนัก      ยุคพักบ่อยบ่อย      เพื่อนเพื่อนเฝ้าคอย      เต่าน้อยไปสาย  
กระต่ายเดินอย่างรวดเร็ว เดี่ยวเดียวก็ถึงโรงเรียน ในที่สุดกระต่ายจึงเป็นผู้ชนะและได้รับรางวัล  
ผักกาดหัวใหญ่      เพื่อนให้รางวัล      เป็นของสำคัญ      มอบกันชิ้นใหญ่  
กระต่ายชนะ      เป็นเพราะเหตุใด      เพื่อนเพื่อนถามไป      ตอบไวให้เฉลย  
กระต่ายยิ้มแฉ่ง เล่าให้เพื่อน ๆ ด้วยความสุขใจว่า

แข็งแรงเดินเก่ง      ไม่เบ่งบอกให้      เดินเร็วว่องไว      เพราะได้กินผัก  
ผักคิสะอาด      ไม่ขาดวิตามิน      เต่าน้อยไต่ยีน      อยากเก่งเช่นเธอ  
เต่าน้อยอยากเก่งเหมือนกระต่าย เต่าก็ต้องกินผัก

เต่าจึงไปตลาด      แต่ขาดความรู้      ได้แต่ยืนดู      อดสู้อยใจ  
พวกผักที่มี      นั่นนี่อะไร      แม่ค้าบอกให้      เต่าได้ฉลาด

แม่ค้าเห็นใจเต่าน้อย จึงบอกชื่อผักให้เต่ารู้จักหลายชนิด

ต้นหอมผักชี      ชื่อนี้นำฟัง      แดงกวาแฟงผัก      ถั่วฝักยาวยาว  
มะเขือสะอาด      ผักกาดต้นขาว      ผักบุ้งใบเขียว      นำเคี้ยวขบกิน  
เต่าเลือกดูผักนั้นผักนี้ แล้วเต่าก็เลือกผักใบเขียว นำรับประทานชนิดหนึ่ง

เต่าหมายใจมุ่ง      ผักบุ้งนำกิน      ลำต้นอวบอิม      นำชิมลิ้มลอง  
จึงซื้อผักบุ้ง      ใส่ถุงหิ้วกอง      บอกเล่าเพื่อนพ้อง      เต่าต้องกินผัก

เต่าขยันกินผักทุกวัน ทุกวัน จนกระทั่งวันหนึ่ง

โรงเรียนจัดงาน	กล่าวขานว่าดี	เรียกกีฬาดี	แข่งปีละหน
นักกีฬาเท่า	ไม่เหงาเดินทน	หมายใจไม่จน	อดทนเดินได้
เมื่อเท่ากินผักนึ่ง	เท่าก็แข็งแรงมาก		
เท่ากินผักนึ่ง	จนพุงพองโต	กล้ามเนื้อมากโข	โอ้อ้อเก่งจริง
เดินทนวนไป	เหรียญชัยหมายชิง	สามรอบสนาม	ไม่เกรงขามใคร
ไชโย ไชโย เพื่อน ๆ	ปรบมือแสดงความยินดีกับเท่าเก่ง		
เท่าเก่งจริงจริง	จึงได้เหรียญชัย	ไม่เกรงอายใคร	เพราะได้กินผัก
กระต่ายผู้มอบ	รางวัลเหรียญหนัก	เท่าเยี่ยมยอดนัก	กินผักแข็งแรง

บุบผา เรื่องรอง. (ม.ป.ป.). เท่าเก่งกินผักนึ่ง. กรุงเทพฯ : บริษัทเอเชนส์บุ๊กส์(1997) จำกัด.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

### แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

วันที่ ..... เวลา .....

เรื่อง ผลไม้ (การจำ) ผู้สอน .....

#### วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถบอกชื่อผลไม้ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
2. เด็กสามารถอธิบายลักษณะและสีของ ผลไม้ได้อย่างน้อย 2 ชนิด
3. เด็กสามารถบอกประโยชน์ของการรับประทานผลไม้ได้

#### กิจกรรมการเรียนการสอน

##### ขั้นนำ

สนทนากับเด็ก ๆ เกี่ยวกับผลไม้ที่เด็ก ๆ ชอบรับประทานว่ามีอะไรบ้าง

##### ขั้นสอน

- เปิดเพลงผลไม้ให้เด็กฟังและประกอบท่าทางตามเพลง
- นำผลไม้ที่มีในเนื้อเพลงมาให้เด็กดูและได้สัมผัสคือ แดงโม พุทรา ฝรั่ง กัลย มะม่วง และให้เด็กบอกลักษณะของผลไม้ต่าง ๆ จากนั้นผู้สอนอธิบายลักษณะเด่นของผลไม้แต่ละชนิดและให้เด็ก ๆ ชิมผลไม้ต่าง ๆ
- ผู้สอนอธิบายถึงประโยชน์ของการรับประทานผลไม้ให้เด็กฟัง
- ใช้คำถามว่า เด็ก ๆ คนไหนอยากปั้นดินน้ำมันรูปผลไม้บ้าง จากนั้นแจกดินน้ำมัน

ให้เด็ก ๆ ปั้น

##### ขั้นสรุป

ผู้สอนนำผลงานของเด็กแต่ละคนมาแสดงให้เห็นกันทั่วถึง พร้อมกล่าวชมเชย และถามว่าผลไม้เหล่านั้นมีสีอะไรบ้าง และร่วมกันร้องเพลงผลไม้อีกครั้งหนึ่ง

#### สื่อการสอน

1. เพลงผลไม้
2. ผลไม้ของจริง
3. ดินน้ำมัน

#### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถามตามวัตถุประสงค์
3. การปั้นดินน้ำมัน

### เนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 3

#### เพลงผลไม้

ส้มโอ แดงโม แดงไท ลิ้นจี่ ลำไย องุ่น พุทรา เงาะ  
ฝรั่ง มังคุด กัลลวย ละมุด น้อยหน่า ขนุน มะม่วง นานาพันธุ์

(ศรีนวล รัตนสุวรรณ , ม.ป.ป.)

#### ลักษณะผลไม้ในเพลง

ผลไม้ \ ลักษณะ	ผล	สี	ขนาด	เนื้อสัมผัส	รส
ส้มโอ	กลม	เขียว / ขาว	ใหญ่	นุ่ม มีน้ำมาก	เปรี้ยวอมหวาน
แดงโม	กลม	เขียว / แดง	ใหญ่	นุ่ม มีน้ำมาก	หวาน
แดงไท	กลมถึงรี	เขียว / เหลือง	ใหญ่	นุ่ม	หวาน หอม
ลิ้นจี่	กลม	แดง / ขาว	เล็ก	นุ่ม	เปรี้ยวอมหวาน
ลำไย	กลม	น้ำตาล / ขาว	เล็ก	นุ่ม	หวาน
องุ่น	กลม	เขียว / แดง	เล็ก	นุ่ม มีน้ำมาก	เปรี้ยวอมหวาน
พุทรา	กลมถึงรี	เขียว	เล็ก	กรอบ	หวานอมเปรี้ยว
เงาะ	กลม	แดง / ขาว	เล็ก	นุ่ม มีขน	หวาน
ฝรั่ง	กลม	เขียว	กลาง	กรอบ	หวานอมเปรี้ยว
มังคุด	กลม	ม่วง / ขาว	กลาง	นุ่ม	เปรี้ยวอมหวาน
กัลลวย	สั้น รี	เหลือง / เขียว	เล็ก	อ่อน นุ่ม	หวาน หอม
ละมุด	กลมถึงรี	น้ำตาล	เล็ก	นุ่ม	หวาน หอม
น้อยหน่า	กลม	เขียว / ขาว	กลาง	นุ่ม ผิวไม่เรียบ	หวาน
ขนุน	กลมถึงรี	เขียว / เหลือง	ใหญ่	นุ่ม	หวาน หอม
มะม่วง	รี	เขียว / เหลือง	กลาง	กรอบ / นุ่ม	หวาน หอม

### แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

วันที่ ..... เวลา .....

เรื่อง ตัวเลข (จำนวนนับ) ผู้สอน .....

#### วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถนับจำนวน 1 – 10 ได้อย่างถูกต้อง

#### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

##### ขั้นนำ

สนทนากับเด็ก ๆ เกี่ยวกับจำนวนนับ และผู้สอนกับเด็ก ๆ ร่วมกันนับเลข 1 – 10

##### ขั้นสอน

- เปิดเพลงนับนิ้วมือให้เด็กฟังและร่วมกันร้องเพลงพร้อมแสดงท่าทางให้เด็ก ๆ ทำตาม
- ใช้คำถามว่า เด็ก ๆ คนไหนอยากฟังนิทานบ้าง จากนั้นจึงเล่านิทานเรื่องตัวเลขทำอะไรให้เด็กฟัง เมื่อฟังจบ ถามว่าเด็ก ๆ ทำอะไรได้บ้าง เหมือนที่ตัวเลขทำอะไรคนละ 1 หมายเลข และใช้กระดานวางหน้าห้องให้เด็กแต่ละคน ออกมาติดตัวเลขบนกระดานทีละคน จนครบ แล้วช่วยกันนับเลขบนกระดานพร้อมกัน
- ใช้คำถามว่า เด็ก ๆ อยากระบายสีตัวเลขตัวใดบ้าง จากนั้นจึงแจกภาพตัวเลขพร้อมสีเทียนให้เด็กระบายสี

##### ขั้นสรุป

ผู้สอนเก็บรวบรวมรูปภาพระบายสีของเด็ก ๆ และร่วมกันนับเลข 1 – 10 และร้องเพลงนับนิ้วมือร่วมกัน

#### สื่อการสอน

1. เพลงนับนิ้วมือ
2. นิทานเรื่อง ตัวเลขทำอะไร
3. รูปภาพตัวเลขพร้อมสีเทียน

#### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถาม
3. การระบายสี
4. การนับจำนวน

## เนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 4

### เพลงนับนิ้วมือ

นี่คือนิ้วมือของฉัน มือฉันนั้นมีสิบนิ้ว

มือซ้ายฉันมีห้านิ้ว มือขวาก็มีห้านิ้ว

นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า นับต่อมา หก เจ็ด แปด เก้า สิบ

นับนิ้ว นับจนอย่างรีบ นับหนึ่งถึงสิบ จำให้จึ้นใจ (ซ้ำ)

(ศรีนวล รัตนสุวรรณ, ม.ป.ป.)

### นิทานเรื่อง ตัวเลขทำอะไร

หนึ่ง ชิมด

สอง รดน้ำต้นไม้

สาม หวีผม

สี่ คมดอกไม้

ห้า ขับเครื่องบิน

หก กินข้าว

เจ็ด เป่าปี่

แปด ตีกลอง

เก้า นอนหลับ

สิบ ขับปลา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

วันที่ ..... เวลา .....

เรื่อง กล้วย (จำนวนนับ) ผู้สอน .....

### วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถนับจำนวนกล้วยในรูปภาพได้อย่างถูกต้อง
2. เด็กสามารถบอกสีของกล้วยที่รับประทานได้

### กิจกรรมการเรียนการสอน

#### ขั้นนำ

แสดงรูปภาพต้นกล้วย (มีเครื่องถ้วย) ให้เด็กดู และถามว่าเด็ก ๆ รู้จักหรือไม่ว่าคือผลไม้อะไร

#### ขั้นสอน

- เปิดเพลงกล้วยน้ำละว้าและเพลงกล้วยบัวดชิให้เด็กฟังและเต้นประกอบเพลง
- แสดงกล้วยน้ำว้าทั้งดิบและสุกและถามว่า กล้วยมีสีอะไร และอธิบายถึงวิธีการสังเกตสีของกล้วยที่เด็กสามารถรับประทานได้
- ใช้คำถามว่าใครชอบรับประทานกล้วยบ้าง และอธิบายประโยชน์ของรับประทานกล้วยและให้เด็กชิมรส
- ให้เด็กสังเกตกล้วยที่อยู่ในมือของผู้สอน และถามเด็กว่ามีทั้งหมดกี่ผล แล้วช่วยกันนับ (จำนวนไม่เกิน 10 ผล)
- แสดงรูปภาพกล้วยที่มีจำนวนแตกต่างกันออกไป และให้เด็ก ๆ ช่วยกันนับว่ามีทั้งหมดกี่ผล
- ใช้คำถามว่าเด็ก ๆ อยากช่วยระบายสีให้กล้วยไหม จากนั้นจึงแจกรูปภาพกล้วยพร้อมสีเทียนให้เด็กระบายสี

#### ขั้นสรุป

ผู้สอนเก็บรวบรวมรูปภาพระบายสีของเด็ก และร่วมกันนับเลข 1-10 และบอกประโยชน์

ของการรับประทานกล้วย

#### สื่อการสอน

1. รูปภาพกล้วย
2. เพลงกล้วยน้ำละว้า และเพลงกล้วยบัวดชิ
3. กล้วยของจริง
4. รูปภาพกล้วยพร้อมสีเทียน

#### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การนับจำนวน
3. การตอบคำถาม
4. การระบายสี



## เนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 5

### เพลงกล้วยน้ำฉะว้า

กล้วยน้ำฉะว้าสุกกินสดรสหวานดี ทั้งมีวิตามินบำรุงร่างกาย  
เผากินก็ได้ ทั้งเชื่อมก็ดี ยังทำกล้วยบวชชี กินอร่อยดีเอย

(ศรินวล รัตนสุวรรณ, ม.ป.ป.)

### เพลงกล้วยบวชชี

กล้วยบวชชี กล้วยบวชชี รสหวานมันและเค็มพอดี  
กล้วยบวชชีอร่อยดี เราทุกคนกินกล้วยบวชชี

(ศรินวล รัตนสุวรรณ, ม.ป.ป.)

### ลักษณะของกล้วย

ผล	- สั้น รี
สี	- เหลือง / เขียว
ขนาด	- เล็ก
เนื้อสัมผัส	- อ่อนนุ่ม
รส	- มีรสหวาน หอม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6

วันที่ ..... เวลา .....

เรื่อง หัวผักกาด (จำนวนนับ) ผู้สอน .....

### วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถร้องเพลงผักได้
2. เด็กสามารถบอกประโยชน์ของการรับประทานหัวผักกาดได้อย่างถูกต้อง
3. เด็กสามารถนับจำนวนหัวผักกาดได้อย่างถูกต้อง

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### ขั้นนำ

ผู้สอนและเด็กร่วมกันนับจำนวนตัวเลข 1 - 10

#### ขั้นสอน

- สอนเด็ก ๆ ร้องเพลงผัก และร้องร่วมกัน
- เล่านิทานเรื่องหัวผักกาดยักษ์ให้เด็กฟัง
- นำหัวผักกาดให้เด็กดู และอธิบายประโยชน์ของรับประทานหัวผักกาดให้เด็กฟัง

ผู้สอนหยิบหัวผักกาดของจริงมาจำนวนหนึ่ง และให้เด็กช่วยกันนับว่ามีทั้งหมดกี่หัว

- ผู้สอนและเด็กร่วมกันนับจำนวนหัวผักกาดที่มี (จำนวนไม่เกิน 10 ผล)
- ใช้คำถามว่าใครอยากระบายสีให้หัวผักกาดบ้าง จากนั้นจึงแจกรูปภาพหัวผักกาดพร้อม

สีเทียนให้เด็กระบายสี

#### ขั้นสรุป

ผู้สอนรวบรวมรูปภาพหัวผักกาดที่เด็กระบายสี และช่วยกันนับว่ามีหัวผักกาดทั้งหมดกี่หัว และสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ของการรับประทานหัวผักกาดให้เด็กฟัง

#### สื่อการสอน

1. เพลงผัก
2. นิทานเรื่อง หัวผักกาดยักษ์
3. หัวผักกาดของจริง
4. รูปภาพหัวผักกาดพร้อมสีเทียน

#### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถาม
3. การระบายสี
4. การนับจำนวน

## เนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 6

### เพลงฝึก

ฝึกของฉัน ต่างกันหลายสี  
 สีเขียวก็ดี สีเหลืองก็อร่อย  
 สีขาวก็ดี สีแดงก็อร่อย  
 หนูตัวน้อย ๆ ต้องกินผักเอ๋ย

(ประหยัด สายวิเชียร, 2545)

### นิทานเรื่อง หัวผักกาดยักษ์

มีตาดคนหนึ่งปลูกหัวผักกาดไว้ใกล้บ้าน “โตเร็วเร็ว เป็นหัวผักกาดหวานหวาน โตเร็วเร็ว เป็นหัวผักกาดใหญ่” โอ้โฮ หัวผักกาดโตเร็วทันใจกลายเป็นหัวผักกาดยักษ์ใหญ่หมึ่มา

ตาพยายามถอนหัวผักกาด สุขเลสุข ฮีบ... แต่หัวผักกาดก็ยังไม่หลุด ตาจึงไปตามขามา ขายดึงตา ตาก็ดึงหัวผักกาด สุขเลสุข เอ้า สุขเลสุข ฮีบ... แต่หัวผักกาดก็ยังไม่หลุด

ยายจึงไปตามหลานมา หลานดึงยาย ขายดึงตา ตาก็ดึงหัวผักกาด สุขเลสุข เอ้า สุขเลสุข ฮีบ... แต่หัวผักกาดก็ยังไม่หลุด

หลานจึงไปตามหมามา หมาดึงหลาน หลานดึงยาย ขายดึงตา ตาก็ดึงหัวผักกาด สุขเลสุข เอ้า สุขเลสุข ฮีบ... แต่หัวผักกาดก็ยังไม่หลุด

หมาจึงไปตามแมวมา แมวดึงหมา หมาดึงหลาน หลานดึงยาย ขายดึงตา ตาก็ดึงหัวผักกาด สุขเลสุข เอ้า สุขเลสุข ฮีบ... แต่หัวผักกาดก็ยังไม่หลุด

แมวจึงไปตามหนูมา หนูดึงแมว แมวดึงหมา หมาดึงหลาน หลานดึงยาย ขายดึงตา ตาก็ดึงหัวผักกาด สุขเลสุข เอ้า สุขเลสุข ฮีบ... ไซโย หัวผักกาดหลุดออกมาแล้ว

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 7

วันที่ ..... เวลา .....

เรื่อง ฟักทอง (การเปรียบเทียบ) ผู้สอน .....

### วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถเปรียบเทียบขนาดเล็กใหญ่ได้อย่างถูกต้อง
2. เด็กสามารถบอกประโยชน์ของการรับประทานฟักทองได้

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### ขั้นนำ

ผู้สอนใช้คำถามว่าใครรู้จักผักอะไรบ้าง และที่บ้านใครปลูกผักบ้าง

#### ขั้นสอน

- เปิดเพลง ปลูกผักสวนครัวให้เด็กฟังและแสดงท่าทางตามเพลง
- ผู้สอนใช้คำถามว่า ใครอยากฟังนิทานบ้าง จากนั้นจึงเล่านิทานเรื่อง ชินเดอเรลลา (โดยเน้นตอนเสกฟักทอง) และนำฟักทองผลเล็กและผลใหญ่มายกตัวอย่างประกอบด้วย
- ใช้คำถามว่าใครชอบรับประทานฟักทองบ้างและอธิบายประโยชน์ของรับประทานฟักทอง
- นำฟักทองผลเล็กและผลใหญ่มาให้เด็กดูและสัมผัสทุกคน และให้เด็กบอกลักษณะที่เห็นภายนอก คือขนาด สี และเนื้อสัมผัส และถามว่าฟักทองผลไหนเล็ก / ใหญ่ ให้เด็กช่วยกันตอบ
- ใช้คำถามว่าใครอยากระบายสีฟักทองบ้าง แล้วจึงแจกรูปภาพฟักทองและสีเทียนให้เด็ก ๆ ระบายสี

#### ขั้นสรุป

ผู้สอนรวบรวมรูปภาพระบายสีของเด็ก ๆ และช่วยกันบอกประโยชน์ของการรับประทานฟักทอง และสรุปเกี่ยวกับขนาด สี สันของฟักทองอีกครั้งหนึ่ง

### สื่อการสอน

1. เพลง ปลูกผักสวนครัว
2. นิทานเรื่อง ชินเดอเรลลา
3. ฟักทองของจริงขนาดแตกต่างกัน
4. รูปภาพฟักทองพร้อมสีเทียน

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถาม
3. การระบายสี

## เนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 7

### เพลงปลุกผักสวนครัว

ช่วยกันปลูกผักสวนครัว พรวนดินให้ทั่ว ปลูกถั่วฝักยาว ผักคะน้า  
และผักกาดขาว ข่าตะไคร้ มะกรูด มะนาว โหระพา กระเพา น้ำเต้า ฟักทอง (ซ้)

(ศรินวล รัตนสุวรรณ, ม.ป.ป.)

### นิทานเรื่องซินเดอเรลลา

ซินเดอเรลลาอาศัยอยู่กับพ่ออย่างมีความสุขพร้อมด้วยแม่เลี้ยงและพี่สาวอีกสองคน ซึ่งเป็นลูกของแม่เลี้ยง พ่อรักซินเดอเรลลามากเพราะเธอเป็นหญิงสาวที่สวยงามและมีนิสัยน่ารัก แม่เลี้ยงและพี่สาวรู้สึกอิจฉาและเกลียดชังซินเดอเรลลามาก แต่ก็พยายามทำดีกับเธอ เพื่อให้พ่อพอใจ ต่อมาไม่นานพ่อป่วยและตายจากไป ทุกอย่างในบ้านตกเป็นของแม่เลี้ยงและพี่สาว ซึ่งทำตัวหุรห่าฟุ่มเฟือย ส่วนซินเดอเรลลาต้องถูกย้ายไปอยู่ที่ห้องใต้หลังคาและทำงานบ้านทุกอย่างในฐานะคนรับใช้ พี่สาวทั้งสองกลั่นแกล้งเธอเป็นประจำ และใช้งานเธออย่างหนัก แม้ว่าซินเดอเรลลาจะถูกแม่เลี้ยงและพี่สาวรังแกอยู่เสมอ แต่เธอก็อดทนและเข้มแข็ง เธอมีเพื่อนมากมายคอยปลอบใจทั้งนกและหนูที่อาศัยอยู่ในห้องใต้หลังคาสัตว์เหล่านี้รักซินเดอเรลลาเพราะเธออ่อนโยนและใจดีมาก

มีข่าวใหญ่จากพระราชวัง ประชาชนตื่นตื่นกันใหญ่ เนื่องจากพระราชินีต้องการหาคู่ที่เหมาะสมให้เจ้าชาย จึงจัดให้มีงานเลี้ยงและเต้นรำที่พระราชวัง โดยเชิญหญิงสาวทุกคนในเมืองไปร่วมงาน แม่เลี้ยงและพี่สาวทั้งสองของซินเดอเรลลาต่างพากันวิ่งวุ่นไปหาซื้อเสื้อผ้า และเครื่องประดับสำหรับใส่ไปงานเต้นรำ ส่วนซินเดอเรลลาถูกสั่งให้ทำงานหนักเช่นเคย แม่เลี้ยงบอกกับเธอว่าจะไม่ซื้อเสื้อผ้าใหม่ให้ เพราะไม่อนุญาตให้เธอไปร่วมงานเด็ดขาด พี่สาวทั้งสองแกล้งอวดชุดใหม่ พร้อมทั้งเยาะเย้ยต่าง ๆ นานา แม้ว่าซินเดอเรลลาจะถูกห้ามไม่ให้ไปงานเต้นรำ และไม่มีชุดสวยเหมือนพี่สาว แต่เธอก็ยังไม่หมดความหวัง หลังจากทำงานเสร็จแล้ว ซินเดอเรลลารีบกลับมาที่ห้องของเธอแล้วเย็บชุดราตรีจากผ้าซึ่งเคยเป็นชุดเก่าสมัยเด็กที่เธอแอบเก็บไว้ นกและหนูมาช่วยกันอย่างเต็มที่ ถึงวันงานซินเดอเรลลาช่วยพี่สาวและแม่เลี้ยงแต่งตัวอย่างดี เธออ่อนนวยขอมแม่เลี้ยงให้พาเธอไปงานด้วย เธอเตรียมชุดไว้เหมือนกัน แต่แม่เลี้ยงกลับดูว่าและสั่งให้เธอเฝ้าบ้าน แล้วแม่เลี้ยงก็จัดการโยนชุดของซินเดอเรลลาทิ้งลงในเตาผิงจนไหม้หมด

ซินเดอเรลลาไปนั่งร้องไห้ในสวน นกและหนูพากันปลอบใจ ทันใดนั้นนางฟ้าก็ปรากฏกายขึ้น เธอกือนางฟ้าทูนหัวของซินเดอเรลลา เธอบอกให้ไปหาฟีกทองมาหนึ่งผล แล้วใช้ไมวิเศษเสกฟีกทองให้กลายเป็นราชรถ เสกหนูทั้งสี่ให้กลายเป็นม้าทรง และเสกนกให้กลายเป็นองค์รักรัษและขับรถม้า แล้วนางฟ้าก็เสกชุดราตรีแสนสวยและรองเท้าแก้วให้กับซินเดอเรลลา เธอดีใจมาก นางฟ้าบอกให้เธอรีบไปงานเต้นรำเพราะว่ามนต์ของนางฟ้าจะอยู่ได้แค่เที่ยงคืนเท่านั้น หลังจากนั้นแล้วทุกอย่างจะกลับคืนสภาพทันที ซินเดอเรลลารีบขอบคุณนางฟ้า และขึ้นรถม้าไปยังพระราชวังในพระราชวังเต็มไปด้วยหญิงสาวแต่งกายสวยงาม แต่เจ้าชายกลับนั่งที่บัลลังก์ด้วยท่าทางเบื่อหน่าย จนกระทั่งซินเดอเรลลาก้าวเข้ามา เจ้าชายเดินไปหาและเต้นรำกับเธอเพียงคนเดียว เจ้าชายบอกว่านี่คือหญิงในฝันของเขา ซินเดอเรลลาดีใจและมีความสุขมาก จนลืมทุกสิ่งทุกอย่างแม้แต่คำเตือนของนางฟ้า เสียงนาฬิกาตีเวลาเที่ยงคืน ซินเดอเรลลานึกขึ้นได้ จึงรีบวิ่งออกจากงานทันที ระหว่างทางเธอทำรองเท้าแก้วข้างหนึ่งหลุดไว้ตรงบันได แต่ก็ไม่ทันเก็บ เธอรีบวิ่งไปขึ้นราชรถอย่างรวดเร็ว เจ้าชายวิ่งตามออกมาแต่ก็ไม่ทันเสียแล้ว

เมื่อราชรถแล่นผ่านพื้นพระราชวังไปเล็กน้อยเสียงนาฬิกาก็ตีครบสิบสองทีพอดี ทุกอย่างกลับคืนสภาพเดิม ยกเว้นรองเท้าแก้วที่เหลืออยู่อีกข้างหนึ่ง ซินเดอเรลลาต้องเดินกลับบ้านพร้อมกับนกและหนู ส่วนเจ้าชายก็เก็บรองเท้าแก้วอีกข้างหนึ่งไว้ เขาต้องการพบและแต่งงานกับซินเดอเรลลา พระราชาสั่งให้มหาดเล็กไปตามหาเจ้าของรองเท้าแก้ว หากใครสวมได้พอดีจะได้สมรสกับเจ้าชาย เมื่อมหาดเล็กมาถึงบ้านซินเดอเรลลา แม่เลี้ยงรีบขังซินเดอเรลลาไว้ในห้องเก็บของที่สาวทั้งสองพยายามใส่รองเท้าแก้วให้ได้ แต่ไม่สำเร็จ เสียงร้องของซินเดอเรลลาทำให้มหาดเล็กรู้และสั่งให้ปล่อยเธอออกมา ซินเดอเรลลาสวมรองเท้าแก้วได้พอดีและนำอีกข้างหนึ่งมาสวมด้วย มหาดเล็กดีใจมากที่พบเจ้าของที่แท้จริง แม่เลี้ยงและพี่สาวโมโหมาก พยายามกีดกันและใส่ร้าย แต่มหาดเล็กไม่สนใจ และรีบพาซินเดอเรลลาไปที่พระราชวัง เจ้าชายดีใจที่ได้พบซินเดอเรลลาอีก พระราชารับจัดงานสมรสให้อย่างยิ่งใหญ่ ซินเดอเรลลาได้อยู่อย่างมีความสุขกับเจ้าชายตลอดไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
บริษัท แพลน พรินต์ติ้ง จำกัด. (ม.ป.ป.). ซินเดอเรลลา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สมอไทย.

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 8

วันที่ ..... เวลา .....

เรื่อง ส้ม (จำนวนนับ) ผู้สอน .....

### วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของส้มได้อย่างถูกต้อง
2. เด็กสามารถบอกประโยชน์ของการรับประทานส้มได้
3. เด็กสามารถเปรียบเทียบน้ำหนัก หน้า เบาของส้มได้อย่างถูกต้อง

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### ขั้นนำ

ผู้สอนพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับเรื่องผลไม้ที่เด็กชอบรับประทาน และใช้คำถามว่าเด็ก ๆ รู้จัก ส้มหรือไม่

#### ขั้นสอน

- เปิดเพลงส้มให้เด็กฟังและแสดงท่าทางตามเพลง และสอนเด็กร้องเพลงส้ม
- ใช้คำถามว่าใครชอบรับประทานส้มบ้างและอธิบายประโยชน์ของรับประทานส้ม
- แสดงส้มให้เด็กดูและให้เด็กบอกลักษณะที่เห็นภายนอกของส้ม คือ สี ลักษณะผล และให้เด็กสัมผัสส้มเพื่อเปรียบเทียบขนาด และน้ำหนักของส้มแต่ละผล
- นำส้มที่ปอกเปลือกแล้วให้เด็กชิม และให้เด็กบอกรสชาติของส้ม
- ใช้คำถามว่า ใครอยากระบายสีส้มบ้าง จากนั้นจึงแจกรูปภาพส้ม พร้อมสีเทียนให้เด็กระบายสี

#### ขั้นสรุป

ผู้สอนเก็บรวบรวมภาพระบายสีของเด็ก ๆ และร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสี ลักษณะภายนอกที่เห็น รสชาติของส้ม และร้องเพลงส้มร่วมกัน

### สื่อการสอน

1. เพลงส้ม และเพลงผลไม้รวม
2. ส้มของจริง
3. รูปภาพส้มพร้อมสีเทียน

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถาม
3. การระบายสี

## เนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 8

### เพลงส้ม

ส้มคือส้มผลกรมรสดี ตัวฉันมีวิตามินซีมากมาย  
ทั้งยังช่วยต้านทานโรคภัย ช่วยขับถ่ายให้ไปได้ตามเวลา

(ศรีนวล รัตนสุวรรณ, ม.ป.ป.)

### ลักษณะของส้ม

ผล	- กลม
สี	- ส้ม / เขียว
ขนาด	- เล็ก ถึงกลาง
เนื้อส้มฝืด	- อ่อนนุ่ม
รส	- มีรสเปรี้ยวอมหวาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 9

วันที่ ..... เวลา .....

เรื่อง ผัก (จำนวนนับ) ผู้สอน .....

### วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถบอกประโยชน์ของการรับประทานผักได้
2. เด็กสามารถบอกลักษณะของผักคะน้า และผักกาดขาว ได้อย่างถูกต้อง
3. เด็กสามารถเปรียบเทียบขนาดของต้นผักคะน้า และหัวผักกาดขาว ได้อย่างถูกต้อง

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### ขั้นนำ

ผู้สอนใช้คำถามว่า เด็ก ๆ ชอบรับประทานผักอะไรบ้าง

#### ขั้นสอน

- สอนให้เด็กร้องเพลงวิตามินและร้องร่วมกันกับเด็ก
- นำผักคะน้าให้เด็กดูและถามว่าเด็ก ๆ รู้จักใหม่ว่านี้คือผักอะไร แสดงคะน้าต้นเล็กและต้นใหญ่ให้เด็กดูเพื่อให้เด็กได้เปรียบเทียบขนาดและสีต้นของผักคะน้า ผู้สอนอธิบายประโยชน์ของการรับประทานผักคะน้า
- แสดงผักกาดขาวให้เด็กดู และถามว่าเด็ก ๆ รู้จักใหม่ว่า คือผักอะไร และให้เด็กอธิบายลักษณะภายนอกของผักกาดขาว และเด็ก ๆ ลองเด็ดใบออกทีละใบจนเหลือเป็นผักกาดขาวขนาดเล็กและผู้สอนอธิบายเกี่ยวกับขนาดและประโยชน์ของการ รับประทานผักกาดขาว
- เล่นนิทานเรื่อง หนูนิดไม่กินผัก ให้เด็กฟัง จากนั้นให้เด็กระบายสีรูปผักคะน้า และผักกาดขาว

#### ขั้นสรุป

ผู้สอนรวบรวมรูปภาพระบายสีของเด็ก ๆ และช่วยกันบอกประโยชน์ของการรับประทานผักคะน้า และผักกาดขาว และสรุปเกี่ยวกับขนาด สีของผักทั้งสองชนิดและร่วมกันร้องเพลงวิตามิน

#### สื่อการสอน

1. เพลงวิตามิน
2. นิทานเรื่อง หนูนิดไม่กินผัก
3. ผักคะน้า และผักกาดขาวของจริง
4. ภาพผักคะน้า และผักกาดขาว พร้อมสีเขียน

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถาม
3. การระบายสี

## เนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 9

### เพลงวิตามิน

ผักนํากิน มีวิตามินมากมาย

ผลไม้ นํากิน มีวิตามินมากมาย

เอ บี ซี เอ บี ซี

อาหารของเรา มีผัก ผลไม้เอ๋ย (ซ้ำ)

(ประยัด สายวิเชียร, 2545)

### นิทานหนูนิดไม่ยอมกินผัก

เช้าวันนี้อากาศเย็น จนหนูนิดรู้สึกสดชื่น คุณแม่ทำอาหารส่งกลิ่นหอมลอยออกมาจากในครัว ทำให้หนูนิดรู้สึกหิว จนต้องร้องดั่งจ๊อก ๆ วันนี้คุณแม่จะทำอาหารโปรดของหนูนิดหรือเปล่าเนาะ หนูนิดคิด พอดีคุณแม่เรียก หนูนิดจึงวิ่งตัวปลิวไปล้างมือ แล้วก็รีบไปนั่งที่โต๊ะอาหารทันที

คุณแม่ทำอาหารเสร็จแล้ว มีอะไรทานบ้างเอ๋ย? พอหนูนิดเห็นกับข้าวบนโต๊ะ และนมที่คุณแม่เตรียมไว้ให้ ก็ทำหน้าเบ้ “หนูนิดไม่ชอบกินผัก แล้วก็ไม่ได้ดื่มนมด้วย” “กินผักแล้วดื่มนมเยอะ ๆ จะได้แข็งแรงเหมือนพ่อไงลูก” คุณพ่อกินผักให้หนูนิดดูเป็นตัวอย่าง

“ถ้าหนูนิดไม่กินผัก ไม่ได้ดื่มนม ร่างกายก็จะไม่แข็งแรง แล้วก็จะต้องผูกด้วยนะลูก” คุณแม่พูด แต่หนูนิดไม่สนใจฟัง กลับร้องไห้และตะโกนเสียงดังว่า “หนูไม่กินผัก หนูไม่ได้ดื่มนม หนูจะกินไก่ทอด” คุณแม่ทนรำคาญไม่ไหวต้องไปทำไก่ทอดให้ หนูนิดจึงยอมกินข้าวเช้า แต่ก็ยังไม่ยอมดื่มนมอยู่ดี

หนูนิดไม่ยอมกินผักเรื่อยมาจนกระทั่งถึงเช้าวันเปิดเทอม หนูนิดรีบตื่นนอน ตั้งใจว่าจะไปโรงเรียนแต่เช้า แต่หนูนิดเข้าห้องนํานานจนคุณแม่ต้องมาเคาะประตูเรียก “หนูนิด เร็ว ๆ เข้าลูก เดียวไปโรงเรียนสาย” หนูนิดเปิดประตูออกมาทำหน้าเหย ๆ ไม่กล้าบอกคุณแม่เรื่องปวดท้อง แต่ถ้าขอร้องจะไม่ออก กลัวคุณแม่บ่นเรื่องไม่ยอมกินผักอีก

พอมาถึงโรงเรียน หนูนิตรีบวางกระเป๋าแล้วรีบวิ่งจะลงไปเล่นกับเพื่อน ๆ แต่เสียงระฆังดังขึ้นพอดี “ได้เวลาเข้าแถวแล้วจะเด็ก ๆ เข้าแถวตามลำดับไหนนะคะ” คุณครูบอก เอ... ทำไมหนูนิตถึงยืนตรงนี้ล่ะ เทอมที่แล้วหนูนิตยังอยู่หัวแถวอยู่เลย หรือว่า ... เราตัวเล็กลง หนูนิตคิดว่าตัวเองตัวเล็กลง โดยไม่รู้ว่าเป็นตัวโตขึ้น

ตอนบ่ายมีเรียนวิชาพลศึกษา คุณครูให้วิ่งแข่งกัน หนูนิตไม่ชอบเลย เพราะเวลาที่คุณครูให้วิ่งแข่งที่ไร หนูนิตวิ่งไม่ทันเพื่อนสักที หนูนิตพยายามวิ่ง วิ่ง วิ่ง อย่างสุดแรง แต่เพื่อน ๆ ก็วิ่งห่างไปทุกที จนหนูนิตตามไม่ทัน ทำไมนะ เพื่อน ๆ ถึงวิ่งเร็วจัง!

เวลาผ่านไปหลายสัปดาห์... หนูนิตก็ยังไม่ยอมดื่มนมและไม่ยอมกินผัก เมื่อถึงเวลาทานอาหารกลางวัน หนูนิตก็จะดักผักในจานตนเองให้เพื่อนกินแทนเสมอ จนกระทั่งหนูนิตตัวเล็กที่สุดในห้อง เพื่อน ๆ ก็พากันล้อหนูนิตว่า “หนูนิตไม่โต ผอมโซ ตัวเล็ก” คุณครูเดินผ่านมาพอดีเลยบอกเพื่อน ๆ ให้หยุดล้อหนูนิต

ตอนบ่ายคุณครูสอนเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คุณครูบอกว่าเด็ก ๆ ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ ห้ามเลือกกินอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะผักที่เด็ก ๆ ไม่ชอบกิน เพราะผักมีทั้งวิตามินและเกลือแร่ ช่วยบำรุงร่างกาย ไม่ให้เกิดโรค ช่วยไม่ให้ท้องผูก และเด็ก ๆ ก็ควรดื่มนมทุกวัน วันละ 2 แก้ว ทุกเช้าและเย็น เพราะนมจะช่วยบำรุงกระดูก สมองและทุกส่วนของร่างกายให้แข็งแรงและเจริญเติบโต

คืนนั้น หนูนิตคิดถึงคำสอนของคุณครูเรื่องการกินผักแล้วรู้สึก ว่าตัวเองยังไม่อยากกินผักอยู่ดี จึงกลุ้มใจจนให้น้องหมีฟัง “เฮ้อ! ชักไม่อยากไปโรงเรียนแล้วสิ หนูนิตตัวเล็ก แล้วยังวิ่งไม่ทันเพื่อนอีก” คืนนั้น หนูนิตหลับไปด้วยความไม่สบายใจ แล้วฝันไปว่าตัวเล็กลง เล็กลง จนเล็กกว่าน้องหมี เพื่อน ๆ กับคุณครูและคุณแม่ต่างมามองดู แล้วหัวเราะเยาะหนูนิต “หนูนิตไม่โต ผอมโซ ตัวเล็ก”

หนูนิตตกใจตื่นขึ้นมา ริมมองดูตัวเองในกระจกเงา แล้วก็รู้สึก โโล่งอกที่ร่างกายยังมีขนาดเท่าเดิม จึงรีบลุกขึ้นอาบน้ำแล้วลงไปหาคุณแม่ที่ในครัว คุณแม่ทำอาหารเช้าเสร็จพอดี เช้าวันนี้ หนูนิตจึงลองกินผักดูบ้าง เพราะไม่อยากตัวเล็กลงอย่างในฝัน อืม! อร่อย ไม่เห็นขมอย่างที่คิดเลย

ตั้งแต่นั้นมาหนูนิตจึงเริ่มกินผักทุกชนิด และก็ดื่มนมเป็นประจำ ทำให้หนูนิตมีร่างกายแข็งแรง และโตขึ้นมาก ไซโย... ในที่สุดหนูนิตก็วิ่งแข่งชนะเพื่อน ๆ

หนู ๆ ทั้งหลายที่อ่านเรื่องนี้จบแล้ว ลองทานผักและดื่มนมดูนะคะ จะได้เจริญเติบโตและแข็งแรงอย่างหนูนิต

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 10

วันที่ ..... เวลา .....

เรื่อง ผลไม้ (ความเหมือน ต่าง) ผู้สอน .....

### วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถบอกความเหมือนและต่างกันของผลไม้ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
2. เด็กสามารถบอกประโยชน์ของการรับประทานผลไม้ต่าง ๆ ได้
3. เด็กสามารถร้องเพลงผลไม้ได้

### กิจกรรมการเรียนการสอน

#### ขั้นนำ

ผู้สอนใช้คำถามว่า ใครรู้จักผลไม้อะไรบ้าง และใครร้องเพลงผลไม้ได้บ้าง

#### ขั้นสอน

- ผู้สอน สอนให้เด็กร้องเพลงผลไม้ และร้องร่วมกัน
- ใช้คำถามว่าในเนื้อเพลงมีผลไม้อะไรบ้างและเด็ก ๆ รู้จักผลไม้อะไรบ้าง
- นำผลไม้ทั้ง 4 ชนิด คือ มะละกอ ถั่วลิสง งา พุทรา ฝรั่ง มาให้เด็กดูและชิมรสชาติ ให้เด็กบอกลักษณะที่เห็นภายนอก โดยมีผู้สอนคอยแนะนำให้เห็นความเหมือน หรือความแตกต่างกันของผลไม้แต่ละชนิดในด้านรูปทรง สี เนื้อสัมผัส และรสชาติ

- เล่นนิทานเรื่องผลไม้ให้เด็กฟัง

- ผู้สอนอธิบายถึงประโยชน์ของการรับประทานผลไม้ชนิดต่าง ๆ ให้เด็กฟัง

- ใช้คำถามว่า ใครอยากปั้นดินน้ำมันรูปผลไม้บ้าง จากนั้นจึงแจกดินน้ำมันให้เด็ก ๆ ปั้น

#### ขั้นสรุป

ผู้สอนเก็บรวบรวมดินน้ำมันของเด็ก ๆ และร่วมกันพูดถึงประโยชน์ของการรับประทานผลไม้ชนิดต่าง ๆ และร้องเพลงผลไม้ร่วมกัน

### สื่อการสอน

1. เพลงผลไม้
2. ผลไม้ของจริง คือ มะละกอ ถั่วลิสง งา พุทรา ฝรั่ง
3. นิทานเรื่องผลไม้
4. ดินน้ำมัน

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถาม
3. การปั้นดินน้ำมัน

## เนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 10

### เพลงผลไม้

ผลไม้จำ มาไวไว (ซ้ำ)

มะละกอ หรือกล้วยน้ำว้า

พุทรา หรือว่าฝรั่ง

ทุก ๆ อย่าง อร่อยดีใจ

หนูชอบ ชอบ หนูชอบใจ กินผลไม้เอ๋ย

(ประยัด สายวิเชียร, 2545)

### นิทานเรื่องผลไม้

มะพูด รู้จักไหม พ่อแบ่งให้ ไม่ลับสน ลูกสี มีชุกชน ยี่สิบผล ให้เท่ากัน  
 กระท้อน ยี่สิบสอง สีนวลผ่อง มองเจดฉัน หายแก้ว เฝ้าจาบัลย์ นิ่งโศกศัลย์ นองน้ำตา  
 มะเฟือง เหลืองเจดจ้า สามสิบห้า ซ้อมาไว้ แลมแก้ว เฝ้าสงสัย หากตอบได้ เก่งจริงจริง  
 ทับทิม สิบผลใหญ่ แม่ตั้งใจ ให้ลูกหญิง นำหก ตกใจจริง เลยโยนทิ้ง กลิ้งไปมา  
 น้อยหน้า ราคาถูก ซ้อมปากลูก สองผลห้า ยี่สิบ หยิบเลือกมา คิดราคา นำกังวล  
 มะพร้าว หนึ่งทะเลาย นับในใจ สิบแปดผล สอยไว้ วางใต้ต้น มีสิบสอง มองทั้งวัน  
 ลิ่นจี่ มีสี่สิบ คุณแม่หยิบ เพิ่มสิบห้า เอื้อเพื่อเพื่อนยาทานทั่วหน้าแสนปรมปรีดี  
 ชมพู่ ผลใหญ่ น้อย ซ้อมหนึ่งร้อย นับพอดี แม่ค้า แลมสิบสี่ ช่วยนับที มีเท่าไร  
 ส้มโอ สิบหกคู่ ขอลามดู หนูรู้ไหม ก็ผล คิดไวไว หากตอบได้ ให้รางวัล  
 ฝรั่ง แบ่งหกคน ได้ห้าผล เท่าเท่ากัน ตอบมาอย่างงั้น ฝรั่งนั้น มีเท่าไร  
 ทูเรียน ห้าสิบสี่ แบ่งให้พี่ สามสิบสอง เหลือไว้ เก็บให้น้อง หนูช่วยลอง คิดเร็วไว  
 ลางสาต ญาติซือมา ยี่สิบห้า เหลืองสดใส รสหวาน ทานดีใจ แปะแบ่งให้ เพื่อนลิ้มลอง  
 ขนุน ผลใหญ่ ซ้อมมาใหม่ อีกสิบสอง รวมอยู่ คุเป็นกอง ใครเห็นมอง จ้องตาแล  
 องุ่น เจ็ดพวงห้อย รัย้าย้อย คุงามแท้ ของฝาก จากคุณแม่ เพิ่มอีกแก้ว เฝ้าชมเชย  
 แบ่งเงาะ สี่สิบแก้ว ให้เพื่อนเรา เจ็ดเท่ากัน ลิ้มเลือน เพื่อนเหล่านั้น ก็คนเอ๋ย เฉลยที  
 คุณแม่ ซ้อมมะปราง แล้วแบ่งวาง กองละสี่ มะปราง รัยพอดี นับกองที มีเท่าไร  
 ละมุด ตกเต็มต้น เจ็ดสิบผล สอยมาไว้ สามสิบ เพื่อนหยิบไป เลยแบ่งให้ ไม่รอร่า

มะม่วง ร้อยสิบสาม ผลใหญ่งาม รสโอชา      คัดแบ่ง กอละห้า เศษเหลือไว้ไม่ครบกอง  
 มะไฟ ได้เห็นอยู่ ยี่สิบคู่ ดูสวยสม      แกวงไกว ตามสายลม ผลกลมกลม นับเรียงราย  
 เซอร์รี่ สีแดงสด โอชารส มากเหลือหลาย      ร้อยสี่ มีมากมาย นับเป็นคู่ ดูงามตา  
 อิน – จัน จันรู้จัก กลิ่นหอมหนัก เก้าผลใหญ่      ราคาตอบมาไว ผลละสาม ผิวงามดี  
 ลำไย ผลกลมน้อย เรียงรายห้อย แปะสิบสี่      เก็บไว้ไม่รอรี ขาดสิบเจ็ด เค็ดไม่ทัน

ประนอม สัมฤทธิ์สุวรรณ และธารทิพย์ สมบัติแก้ว. (ม.ป.ป.). ผลไม้. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก  
 สุวีริยาสาส์น.

### ลักษณะผลไม้ในเพลง

ลักษณะ ผลไม้	ผล	สี	ขนาด	เนื้อสัมผัส	รส
มะละกอ	ยาวรี	ส้ม / เขียว	ใหญ่	อ่อน นุ่ม	หวาน หอม
กล้วยน้ำว้า	สั้นรี	เหลือง / เขียว	เล็ก	อ่อน นุ่ม	หวาน หอม
พุทรา	กลมถึงรี	เขียว	เล็ก	กรอบ	หวานอมเปรี้ยว
ฝรั่ง	กลม	เขียว	กลาง	กรอบ	หวานอมเปรี้ยว

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 11

วันที่ ..... เวลา .....

เรื่อง มะละกอ (ความเหมือน ต่าง) ผู้สอน .....

### วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของมะละกอทั้งสุกและดิบได้อย่างถูกต้อง
2. เด็กสามารถบอกความเหมือนและต่างของมะละกอทั้งสุก และดิบได้
3. เด็กสามารถบอกประโยชน์ของการรับประทานมะละกอได้

### กิจกรรมการเรียนการสอน

#### ขั้นนำ

ผู้สอนพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับผักและผลไม้ แล้วถามเด็กว่า เด็ก ๆ รู้จักมะละกอไหม และเรานำมะละกามาทำอาหารอะไรได้บ้าง

#### ขั้นสอน

- เปิดเพลงมะละกอ และเพลงส้มตำให้เด็กฟังและแสดงท่าทางตามเพลง
- สรุปลงให้เห็นว่ามะละกอมีประโยชน์นำมาทำอาหารได้หลายอย่าง
- แสดงมะละกอดิบและสุกให้เด็กดู และให้เด็กบอกลักษณะที่เห็นภายนอก
- ผู้สอนอธิบายความเหมือนและต่างของมะละกอดิบและสุก โดยให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการบอกลักษณะที่เห็น คือ รูปทรงกลม สีที่แตกต่าง เนื้อสัมผัสที่อ่อนและแข็ง แล้วจึงให้เด็กชิมรสชาติมะละกอสุก

- ผู้สอนอธิบายถึงประโยชน์ของการรับประทานมะละกอ

- ให้เด็กระบายสีมะละกอ จากนั้นจึงแจกรูปภาพมะละกอพร้อมสีเทียนให้เด็กระบายสี

#### ขั้นสรุป

ผู้สอนรวบรวมภาพระบายสีของเด็ก ๆ และให้เด็กบอกลักษณะที่เห็นและประโยชน์ของ

การรับประทานมะละกอ

#### สื่อการสอน

1. เพลงมะละกอ และเพลงส้มตำ
2. มะละกอของจริงทั้งดิบและสุก
3. รูปภาพมะละกอ พร้อมสีเทียน

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถาม
3. การระบายสี

## เนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 11

### เพลงมะละกอ

\*โอมะละกอ โอมะละกอ สุกแล้วหอมมะละกอกินดี  
 ดิบก็กินได้ สุกก็กินดี มะละกอนี้ของใคร (ซ้ำ\*) มะละกอนี้ของเรา  
 (ศรีนวล รัตนสุวรรณ, ม.ป.ป.)

### เพลงส้มตำ

ส้มตำ ส้มตำ มะละกอ อร่อยจริงหนอ มะละกอส้มตำ  
 มะละกอดิบสับเป็นฝอย พริก กระเทียมชนิดหน้อยกึ่งแห้งป่นนำ  
 ถั่วฝักยาวและมะเขือเทศ เราปรุงพิเศษหันใส่ส้มตำ เค็มหวาน  
 เค็มหวานเปรี้ยวน่า อร่อยเลิศล้ำส้มตำมะละกอ  
 (ศรีนวล รัตนสุวรรณ, ม.ป.ป.)

### ลักษณะและประโยชน์ของมะละกอ

ผล - ยาว รี

สี - เหลือง / เขียว

ขนาด - ใหญ่

เนื้อส้มฝัด - อ่อนนุ่ม

รส - มีรสหวาน หอม

ประโยชน์ - มีวิตามินเอ และมีกากใยช่วยในระบบขับถ่าย

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University  
 All rights reserved



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 12

วันที่ ..... เวลา .....

เรื่อง การรับประทานอาหาร (ความเหมือน ต่าง) ผู้สอน .....

### วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของผักและผลไม้ได้อย่างถูกต้อง
2. เด็กสามารถบอกประโยชน์ของการรับประทานอาหารผักและผลไม้ได้
3. เด็กสามารถอธิบายความเหมือน ต่างของผักและผลไม้ได้

### กิจกรรมการเรียนการสอน

#### ขั้นนำ

ผู้สอนพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับผักและผลไม้ที่เด็กรู้จัก และถามเด็กว่า เด็ก ๆ ชอบรับประทานผักและผลไม้ชนิดใดบ้าง

#### ขั้นสอน

- เปิดเพลงรับประทานอาหารให้เด็กฟังและแสดงท่าทางตามเพลง และชี้ให้เด็กเห็นประโยชน์ของการรับประทานอาหารตามเนื้อเพลง จากนั้นจึงสอนให้เด็กร้องเพลงข้าว และเพลงล้างมือ

- เล่นนิทานเรื่อง ข. ข้าว ให้เด็กฟัง

- นำรูปภาพผัก และผลไม้ คือ พริกทองถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน ถั่วลันเตา บวบ สับปะรด มะละกอ ฝรั่ง ส้ม ให้เด็กดู และให้เด็กบอกลักษณะที่เห็นภายนอก คือ รูปทรง และสี

- นำตัวอย่างของจริงของผัก และผลไม้มาให้เด็กดู และให้เด็กได้สัมผัส เพื่อสำรวจคุณลักษณะต่าง ๆ คือ ขนาด และเนื้อสัมผัส

- ผู้สอนอธิบายความเหมือนและต่างของผักและผลไม้แต่ละชนิด โดยให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการบอกลักษณะที่เห็น คือ รูปทรง ขนาด สี เนื้อสัมผัส

- ผู้สอนอธิบายถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารผักและผลไม้แต่ละชนิด

- ใช้คำถามว่าใครอยากระบายสีรูปภาพผัก และผลไม้บ้าง แล้วจึงแจกรูปภาพผัก และผลไม้ พร้อมสีเทียนให้เด็กระบายสี

#### ขั้นสรุป

ผู้สอนรวบรวมรูปภาพระบายสี และให้เด็กบอกลักษณะที่เห็นและประโยชน์ของการรับประทานผักและผลไม้แต่ละชนิดแล้วจึงร้องเพลงข้าวและเพลงล้างมือร่วมกัน

### สื่อการสอน

1. เพลงรับประทานอาหาร เพลงข้าว และเพลงล้างมือ
2. นิทานเรื่อง ข. ข้าว
3. รูปภาพผักและผลไม้ คือ ฟักทองถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน ถั่วลันเตา บวบ สับปะรด มะละกอ ฟรุ้ง ส้ม
4. ผักและผลไม้ของจริง
5. รูปภาพผัก และผลไม้ พร้อมสีเทียน

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถาม
3. การระบายสี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## เนื้อหาประกอบแผนการจัดกิจกรรมที่ 12

### เพลงข้าว

ข้าวที่เรากิน มีวิตามินมากมาย  
ข้าวต้ม ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว (ข้าว)  
ตัวหนูน้อย ต้องกินทุกวัน

(ประหยัด สายวิเชียร, 2545)

### เพลงล้างมือ

ก่อนกินอาหาร ล้างมือกัน ให้สะอาด (ข้าว)  
เด็ก ๆ อย่าลืม อย่าขาด (ข้าว)  
ล้างมือ สะอาด ทุก ๆ วัน (ข้าว)

(ประหยัด สายวิเชียร, 2545)

### เพลงรับประทานอาหาร

อาหารสุก ๆ ผักสะอาด ถั่วงอก ปลาสด กินจนอิ่ม  
หน้าตาแจ่มใสม่ กินให้อิ่มกินข้าวจนหมด

(ศรีนวล รัตนสุวรรณ, ม.ป.ป.)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ผัก - มีเกลือแร่และวิตามินสูง ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

ผลไม้ - มีวิตามินและกากใยสูง ช่วยในระบบขับถ่าย

## นิทานเรื่อง ข. ข้าว

ครั้งหนึ่งยังมีแมวน้อย แม่คอยให้ข้าวเข้าสาย ลูกแมวกลับคิดเบื่อหน่าย ไม่วายเหลือทิ้งทุกที  
 วันหนึ่ง ลูกไก่มาหา เห็นเพื่อนนั่งหน้าอยู่ ยืนกินข้าวไม่หมดอีกซี คุณเหลือเบะมากมาย  
 ขอลามเพื่อนรักให้คิด เมื่อดข้าวชนิดนิคมากหลาย ซึ่งเจ้าเททั้งง่ายคาย เราได้มันมาอย่างไร  
 แมวตอบไม่เห็นยากเลย โธ่เอ๊ยแม่ฉันใจใหม่ ไม่เชื่อตามมาซ้ำไย ถามไถ่แม่รู้กัน  
 แม่จำข้าวมาจากไหน สงสัยจากแม่แม่นั่น แม่ตอบแมวน้อยไปพลัน แม่นั่นซื้อจากข้างพลาย  
 ลูกแมวชวนไก่ไปตลาด ช้างอาจนำข้าวมาขาย ครั้นถึงจึงเข้าทักทาย แมวไถ่กรายซิดติดตาม  
 ช้างจำข้าวมาจากไหน สงสัยจริงหนขอถถาม ช้างตอบทันใดขยความ ข้าวงามซื้อจากหมูเิง  
 โอ้อโฮ! โรงสีของหมู น่าอยู่หรือจริงยิ่งใหญ่ เจ้าหมูอ้วนที่จิตใจ แมวไถ่ไต่ถามโดยดี  
 หมูเอาข้าวมาจากไหน จึงได้กลายเป็นเศรษฐี หมูว่าอย่ามากวนซี อยากรู้อะไรไปนา  
 แมวไถ่ทำตามคำหมู วิ่งกรูกันไปไม่ช้า แลไปเห็นหุ่นไล่กา หน้าตาน่ากลัวจังเลย  
 หุ่นเจ้าเจ้ารู้หรือไม่ ข้าวมาจากใครให้เลย หุ่นว่าเจ้านี่แสนเขย จะเผยไม่ปดมดเิง  
 สวัสดิ์ที่มดผู้ขยัน พวกมันนั่นขอถถามไถ่ ข้าวขาวเรากินเข้าไป ฝีมือผู้ใดให้มา  
 มดตอบความไปไม่ปด ทั้งหมดเริ่มจากพวกข้า ใครใครเรียกเราชานา ปลุกกล้าไถ่หวานงานเรา  
 จากนั้นจึงรอขอฝน ชานาทุกข์ทนหม่นเศร้า เหตุเพราะฝนแล้งแล้งเอา แดดเผาานาแล้งแห้งตาย  
 บางปีฝนฟ้าบ้าคลั่ง กระทั่งนาล่มจมหาย เพราะว่าป่าถูกทำลาย ชานาอดวยใครรอด  
 ปีใดโชคดีมีน้ำ ปลุกคำหวานไถ่ได้ผล พวกเราเร่งตระเตรียมคน เวียนวนเกี่ยวข้าวพราวตา  
 เกี่ยวเสร็จจัดส่งโรงสี ซึ่งมีหมูอ้วนคอยทำ บางที่ถูกกดราคา ชานาทุกข์ทนจนใจ  
 กว่าจะได้ข้าวสักเมล็ด ต้องเหน็ดเหนื่อยจนหม่นไหม้ กลั้นจากน้ำแรงเหงื่อไคล จำไว้อย่างทิ้งข้าวนา  
 ไถ่ชวนแมวน้อยคล้อยเคลื่อน กลับเรือนเรานี้ดีกว่า ครั้นถึงจึงนั่งเจรจา เรื่องมดชานาที่เจอ  
 รู้แล้วใจใหม่แมวเอ๊ย ที่เคยทิ้งข้าวมาเสมอ เป็นสิ่งไม่ดีเลยเธอ อย่าผลอทิ้งข้าว่างเคย  
 แมวน้อยกล่าวตอบลูกไก่ ขอบใจเพื่อนรักที่เฉลย ได้คิดรู้อแล้วไม่ละเลย เพื่อนเอ๊ยตั้งแต่นี้ไป  
 เราจะกินข้าวให้หมด จะงดแซ่เขื่อนเลื่อนไถล กินข้าวหมดจานทุกครั้งไป จะไม่เททิ้งอีกเลย

เอื้อทิพย์. (ม.ป.ป.). ข.ข้าว. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พาสพับลิชชิง.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## แบบสังเกตพฤติกรรม

คำชี้แจง กรุณาคำบันทึกผลการสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของเด็กวัยก่อนเรียนให้ตรงตามความเป็นจริง

วันที่ ..... เวลา ..... สังเกตห้องชื่อ .....

แผนการจัดกิจกรรมที่ ..... 0 ..... เรื่อง .....

1. เด็กสนใจและร่วมกิจกรรม

ประมาณ 2 – 5 นาที     ประมาณ 6 – 10 นาที     มากกว่า 10 นาที

2. เด็กสามารถร่วมกิจกรรมที่จัดให้

กิจกรรมที่ 1 ดนตรี / การเคลื่อนไหว     ได้     ไม่ได้

กิจกรรมที่ 2 นิทาน / เสริมความรู้     ได้     ไม่ได้

กิจกรรมที่ 3 ศิลปะ     ได้     ไม่ได้

3. เด็กให้ความสนใจกับ

กิจกรรม     สื่อการสอนที่จัดให้     ผู้สอน     เพื่อน

อื่น ๆ โปรดระบุ .....

4. เด็กสามารถร่วมกิจกรรมและบรรลุตามวัตถุประสงค์ของแผนการจัดกิจกรรมได้ ..... ข้อ

คือ 1 .....

2 .....

3 .....

5. เด็กสามารถร่วมกิจกรรมแต่ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของแผนการจัดกิจกรรมได้ ..... ข้อ

คือ 1 .....

2 .....

3 .....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ผู้บันทึก

.....

## รายการอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน จำนวน 4 สัปดาห์

## สัปดาห์ที่ 1

วัน	ว่างเช้า	กลางวัน	ว่างบ่าย
จันทร์	เค้กกล้วยหอม นมถั่วเหลือง	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้ว น้ำซุปล มะละกอ	วุ้นกะทิ น้ำแดงปั่น
อังคาร	พายสับประรด โอวัลติน	ข้าวเหนียว ปลาทูนึ่ง น้ำซุปล แอปเปิ้ล	ขนมกล้วย น้ำแดงโมปั่น
พุธ	ขนมปังโฮลวีททาแยม นมสด	ข้าวสวย ผัดผักบุงไก่สับ กล้วยน้ำว้า	ขนมครกหน้าฝักรวม น้ำเปล่า
พฤหัสบดี	ขนมปังกรอบหน้ากุ้ง นมเขียว	ข้าวสวย ปลาซาบะนึ่ง ซีอิ้ว น้ำซุปล ส้ม	ผักชุบแป้งทอด น้ำเปล่า
ศุกร์	คุกกี้ข้าวโอ๊ต นมสด	ผัดหมักกะโรนีไก่ น้ำซุปล ฝรั่ง	คุกกี้จิ้งจอก น้ำเขียวปั่น

## สัปดาห์ที่ 2

วัน	ว่างเช้า	กลางวัน	ว่างบ่าย
จันทร์	ทองพับงาดำ นมสด	ข้าวสวย ผัดแดงกวางไต่ไข่ น้ำซุปล ส้ม	ฟักทองนึ่งจิ้มน้ำตาล น้ำเขียว
อังคาร	เค้กแครอท นมแดง	เส้นใหญ่ราดหน้าทะเล ฝรั่ง	ข้าวเกรียบกุ้ง น้ำส้มปั่น
พุธ	แซนวิชทูน่า นมเขียว	ข้าวเหนียว ไข่เจียวฝักรวม น้ำซุปล มะละกอ	กล้วยอบน้ำผึ้ง น้ำเปล่า
พฤหัสบดี	ขนมปังโฮลวีททาแยม นมถั่วเหลือง	บะหมี่หมูสับ ชมพู	ข้าวโพดหวานต้ม น้ำแดง
ศุกร์	ขนมปังกรอบ โอวัลติน	ข้าวสวย ผัดบวบไต่ไข่ ฝรั่ง	ขนมปังหน้าหมู น้ำเปล่า

สัปดาห์ที่ 3

วัน	ว่างเช้า	กลางวัน	ว่างบ่าย
จันทร์	ขนมผิง นมถั่วเหลือง	ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวาน ปลา ชมพู	กล้วยปั่น น้ำเขียว
อังคาร	ทองม้วนงาดำ โอวัลติน	ข้าวสวย ผัดฟักทองใส่ไข่ น้ำซุปล กล้วยน้ำว้า	ข้าวเกรียบเห็ดหอม น้ำมะพร้าวปั่น
พุธ	ปั่นขลิบไส้ถั่ว นมสด	กล้วยเต็ยน้ำหมูสับ ส้ม	ขนมฟักทอง น้ำเปล่า
พฤหัสบดี	ขาไก่งาดำ นมแดง	ข้าวผัดสามสี น้ำซุปล แอ๊ปเปิ้ล	คุกกี้ข้าวโอ๊ต น้ำมะเขือเทศปั่น
ศุกร์	แฮมโรล นมสด	ผัดผักกะโรนีไก่ กล้วยน้ำว้า	ขนมตาล น้ำเปล่า

สัปดาห์ที่ 4

วัน	ว่างเช้า	กลางวัน	ว่างบ่าย
จันทร์	เค้กกล้วยหอม นมสด	ข้าวสวย ต้มจืดเต้าหู้ ส้ม	ผักหุบแฉ่งทอด น้ำเปล่า
อังคาร	กลีบลำดวน นมแดง	ข้าวสวย ผัดเห็ดฟาง ฝรั่ง	แซนวิชทูน่า น้ำแดง
พุธ	ขนมปังโฮลวีททาแยม นมสด	เก็ยน้ำหมูสับ มะละกอ	กล้วยฉาบ น้ำส้มปั่น
พฤหัสบดี	พายสับปะรด นมถั่วเหลือง	ข้าวเหนียว ปลานึ่งซีอิ๊ว น้ำซุปล กล้วยน้ำว้า	ขนมชั้นใบเตย น้ำเขียว
ศุกร์	ข้าวต้มมัดใส่กล้วย โอวัลติน	เก็ยหมูสับใส่ตับหมู สับปะรด	บวดฟักทอง น้ำเปล่า

### แบบบันทึกการบริโภคผัก และผลไม้

อาหารที่จัดให้ คือ 1. .... 2. ....

ผักที่จัดให้คือ 1. .... 2. .... 3. ....

ผลไม้ที่จัดให้คือ 1. .... 2. .... 3. ....

คำชี้แจง กรุณานับที่ผลการรับประทานผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนให้ตรงตามความเป็นจริง

ชื่อ	ผัก					ผลไม้				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

#### หลักการให้คะแนน

5 หมายถึง เด็กรับประทานผักและผลไม้ที่จัดให้จนหมด (ไม่มีผักและผลไม้เหลืออยู่เลย)

4 หมายถึง เด็กรับประทานผักและผลไม้ที่จัดให้จนเกือบหมด

(เหลือผักและผลไม้ได้ไม่เกิน ¼ ของจำนวนที่ศูนย์ฯ จัดให้)

3 หมายถึง เด็กรับประทานผักและผลไม้ที่จัดให้บ้างพอสมควร

(เหลือผักและผลไม้ได้ไม่เกิน ½ ของจำนวนที่ศูนย์ฯ จัดให้)

2 หมายถึง เด็กรับประทานผักและผลไม้ที่จัดให้เพียงเล็กน้อย

(เหลือผักและผลไม้ได้ไม่เกิน ¾ ของจำนวนที่ศูนย์ฯ จัดให้)

1 หมายถึง เด็กไม่รับประทานผักและผลไม้ที่จัดให้เลย

(เหลือผักและผลไม้ในจำนวนเท่าที่ศูนย์ฯ จัดให้)



ชุดแบบทดสอบสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

คำชี้แจง ชุดแบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถามและตัวเลือก มีทั้งหมด 10 ข้อ โดยให้ผู้ทดสอบอ่านคำถามและแสดงตัวเลือกในแต่ละข้อให้ผู้รับการทดสอบดูและเลือกตอบตามความเข้าใจ

1. รูปใด คือ รูปแดงโม
2. รูปใด คือ รูปผักบุ้ง
3. รูปใด คือ รูปแครอท
4. ในรูปมีจำนวนหัวผักกาดทั้งหมดกี่หัว
5. ในรูปมีจำนวนมะเขือเทศทั้งหมดกี่ลูก
6. พิกทองรูปไหนใหญ่ที่สุด
7. รูปไหนคือสีของส้ม
8. (แสดงรูปฝรั่ง) รูปไหนคือรูปฝรั่ง
9. (แสดงรูปกล้วย) รูปไหนไม่ใช่รูปกล้วย
10. (แสดงรูปทรงกลม) ผลไม้รูปใดไม่ใช่ทรงกลม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

แบบบันทึกผลการทดสอบ

คำชี้แจง กรุณำบันทึกผลการทดสอบของเด็กวัยก่อนเรียนให้ตรงตามความเป็นจริง

เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าเด็กสามารถตอบได้ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเลข 1

ถ้าเด็กไม่สามารถตอบได้ให้ใส่เครื่องหมาย ✗ ลงในช่องเลข 0

วันที่ ..... การทดสอบครั้งที่ ..... ผู้บันทึก .....

ข้อ	ข้อที่ 1		ข้อที่ 2		ข้อที่ 3		ข้อที่ 4		ข้อที่ 5		ข้อที่ 6		ข้อที่ 7		ข้อที่ 8		ข้อที่ 9		ข้อที่ 10		คะแนนรวม	
	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1		

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วัน ..... / ..... / .....

ผู้บันทึก .....

รหัส ..... (สำหรับนักศึกษา)

**แบบสอบถามผู้ปกครอง****การรับประทานผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียน****คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม**

1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามผู้ปกครองของเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งได้รับการดูแลจากศูนย์  
สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ ในหลักสูตร  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ และนำไปใช้ในการศึกษาเท่านั้น

**รายละเอียดของแบบสอบถาม**

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

ส่วนที่ 2 การรับประทานผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

คำชี้แจง กรุณาเติมเครื่องหมาย ✓ หรือข้อมูลลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. ท่านมีความสัมพันธ์กับเด็กในฐานะ
  - 1)  บิดา
  - 2)  มารดา
  - 3)  อื่น ๆ โปรดระบุ.....
2. อายุ ..... ปี
3. ท่านจบการศึกษาระดับ
  - 1)  มัธยมศึกษาปีที่ 3
  - 2)  มัธยมศึกษาปีที่ 6 / ปวช.
  - 3)  อนุปริญญา / ปวส.
  - 4)  ปริญญาตรี
  - 5)  ปริญญาโท
  - 6)  ปริญญาเอก
4. ท่านประกอบอาชีพใด
  - 1)  พ่อบ้าน / แม่บ้าน
  - 2)  รับจ้างทั่วไป
  - 3)  ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย
  - 4)  รับราชการ
  - 5)  รัฐวิสาหกิจ
  - 6)  อื่น ๆ โปรดระบุ .....
5. ท่านมีรายได้ต่อเดือนเท่าไร / เพียงพอหรือไม่
  - 1)  ต่ำกว่า 5,000 บาท
  - 2)  ระหว่าง 5,001 – 10,000 บาท
  - 3)  ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาท
  - 4)  ระหว่าง 15,001 – 20,000 บาท
  - 5)  ระหว่าง 20,001 – 25,000 บาท
  - 6)  มากกว่า 25,000 บาทขึ้นไป
6. ใน 1 วัน ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ หรือไม่
  - 1)  ครบ
  - 2)  ไม่ครบ ขนาดมื้อใด โปรดระบุ .....
7. ท่านรับประทานผักผลไม้กี่ครั้ง / สัปดาห์
  - 1)  รับประทานทุกวัน
  - 2)  รับประทาน 2 – 4 ครั้ง / สัปดาห์
  - 3)  ไม่รับประทาน
8. ท่านประกอบอาหารรับประทานเองหรือไม่ และมื้อใดบ้าง
  - 8.1) 1)  ประกอบเอง
  - 2)  ไม่ได้ประกอบเอง
  - 8.2) 1)  เช้า
  - 2)  กลางวัน
  - 3)  เย็น
9. สมาชิกในครอบครัวมีจำนวนทั้งหมดกี่คน ..... คน
 

แบ่งเป็น

  - 1)  วัยเด็ก ..... คน
  - 2)  วัยรุ่น .....คน
  - 3)  วัยทำงาน ..... คน
  - 4)  วัยผู้สูงอายุ ..... คน
10. การจัดเตรียมอาหารสำหรับลูกและคนในครอบครัวแยกกันหรือไม่
  - 1)  แยกปรุงต่างหาก
  - 2)  ไม่แยก รับประทานเหมือนกันทั้งครอบครัว

11. ใครเป็นผู้จัดเตรียมอาหารสำหรับลูกของท่าน

- 1)  บิดา                      3)  พี่เลี้ยง      5)  อื่น ๆ โปรดระบุ .....
- 2)  มารดา                      4)  ญาติ

ส่วนที่ 2 การบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียน

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อมูลลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ ตามความเป็นจริง

1. อาหารของลูกท่านได้จากแหล่งใด

- 1)  ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ                      2)  ซื้ออาหารสดมาปรุงเอง

2. ลูกของท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหรือไม่

- 1)  ไม่มี คือ .....
- 2)  มี คือ .....

ลูกของท่านรับประทานผักและผลไม้ใดบ้างต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ผัก

- 1)  ฟักทอง                      2)  ผักกาดขาว                      3)  ตำลึง                      4)  แครอท
- 5)  ผักบุ้ง                      6)  เห็ดฟาง                      7)  ถั้วฝักยาว                      8)  มะเขือเทศ
- 9)  ข้าวโพดอ่อน                      10)  แดงกวา                      11)  บวบ                      12)  หอมหัวใหญ่
- 13)  ผักอื่น ๆ .....

ผลไม้

- 1)  มะละกอ                      2)  แดงโม                      3)  กล้วย                      4)  ส้ม
- 5)  สับปะรด                      6)  ชมพู                      7)  ฝรั่ง                      8)  มะม่วง
- 9)  ผลไม้อื่น ๆ .....

3. เขียนชื่ออาหารที่ลูกท่านชอบรับประทาน 3 ชื่อ

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....

4. ท่านมีวิธีส่งเสริมให้ลูกของท่านรับประทานผักและผลไม้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

5. ท่านต้องการให้ทางศูนย์สันติศึกษาฯ ส่งเสริมให้ลูกของท่านรับประทานผักและผลไม้ชนิดใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

6. ท่านมีวิธีส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาของลูกท่านหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือ  
ผู้ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ง

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 แสดงการหาค่าดัชนีความยากง่ายและดัชนีอำนาจจำแนกของเครื่องมือในการศึกษา

ข้อที่	ค่าดัชนีความยากง่าย	ค่าดัชนีอำนาจจำแนก
1	0.7	0.66
2	0.5	0.66
3	0.7	1.00
4	0.6	0.66
5	0.5	0.66
6	0.7	0.33
7	0.8	0.66
8	0.8	0.66
9	0.8	0.66
10	0.7	0.33

ตาราง 2 แสดงคะแนนการทดสอบด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการใช้สื่อ

เด็กคนที่	Pre-test (คะแนน)	Post-test (คะแนน)
1	6	10
2	4	9
3	6	9
4	4	9
5	2	9
6	6	10
7	3	9
8	4	9
9	4	8
10	8	8
11	8	9
12	5	8
13	5	8
14	4	7
15	7	9
16	7	9
17	5	10
18	1	7
19	7	9
20	7	9
21	8	10
$\bar{X}$	5.38	8.95
SD	2.01	0.80

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved



ตาราง 3 แสดงคะแนนการทดสอบด้านสติปัญญาด้านการจำของเด็กวัยก่อนเรียน  
ก่อนและหลังการใช้สื่อ (จำนวน 3)

คนที่	Pre test			Post test			รวม	
	1	2	3	1	2	3	Pre test	Post test
1	✓	×	✓	✓	✓	✓	2	3
2	✓	×	✓	✓	✓	✓	2	3
3	✓	×	✓	✓	×	✓	2	2
4	✓	✓	×	✓	×	✓	2	2
5	✓	×	✓	✓	✓	✓	2	3
6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	3	3
7	×	×	✓	✓	✓	✓	1	3
8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	3	3
9	✓	✓	✓	✓	×	✓	3	2
10	✓	✓	✓	✓	×	✓	3	2
11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	3	3
12	✓	×	✓	✓	×	✓	2	2
13	×	✓	✓	✓	×	✓	2	2
14	✓	×	✓	✓	×	✓	2	2
15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	3	3
16	×	✓	✓	✓	✓	✓	2	3
17	✓	×	✓	✓	✓	✓	2	3
18	×	×	×	✓	×	✓	0	2
19	✓	×	✓	✓	✓	✓	2	3
20	✓	✓	✓	✓	×	✓	3	2
21	✓	×	✓	✓	✓	✓	2	3

ตาราง 4 แสดงคะแนนการทดสอบด้านสติปัญญาด้านจำนวนนับของเด็กวัยก่อนเรียน  
ก่อนและหลังการใช้สื่อ (จำนวน 2 ข้อ)

คนที่	Pre test		Post test		รวม	
	4	5	4	5	Pre test	Post test
1	✓	×	✓	✓	1	2
2	×	×	×	✓	0	1
3	✓	×	✓	✓	1	2
4	×	×	✓	✓	0	2
5	×	×	✓	×	0	1
6	×	×	✓	✓	0	2
7	×	×	✓	✓	0	2
8	×	×	✓	×	0	1
9	×	×	×	✓	0	1
10	✓	×	✓	✓	1	2
11	×	×	✓	×	0	1
12	✓	×	✓	✓	1	2
13	×	×	✓	×	0	1
14	×	×	✓	×	0	1
15	✓	×	✓	×	1	1
16	×	×	✓	×	0	1
17	×	×	✓	✓	0	2
18	×	×	✓	×	0	1
19	✓	×	×	✓	1	1
20	×	×	✓	✓	0	2
21	✓	×	✓	✓	1	2

ตาราง 5 แสดงคะแนนการทดสอบด้านสติปัญญาด้านการเปรียบเทียบของเด็กวัยก่อนเรียน  
ก่อนและหลังการใช้สื่อ (จำนวน 2 ข้อ)

คนที่	Pre test		Post test		รวม	
	6	7	6	7	Pre test	Post test
1	✓	✓	✓	✓	2	2
2	✓	×	✓	✓	1	2
3	×	✓	✓	✓	1	2
4	✓	×	✓	✓	1	2
5	×	×	✓	✓	0	2
6	×	✓	✓	✓	1	2
7	✓	✓	✓	✓	2	2
8	×	×	✓	✓	0	2
9	✓	×	✓	✓	1	2
10	×	✓	✓	✓	1	2
11	✓	✓	✓	✓	2	2
12	✓	×	✓	✓	1	2
13	✓	✓	✓	✓	2	2
14	✓	×	✓	✓	1	2
15	×	✓	✓	✓	1	2
16	✓	✓	✓	✓	2	2
17	✓	✓	✓	✓	2	2
18	✓	×	✓	✓	1	2
19	✓	✓	✓	✓	2	2
20	✓	✓	✓	✓	2	2
21	✓	✓	✓	✓	2	2

ตาราง 6 แสดงคะแนนการทดสอบด้านสติปัญญาด้านความเหมือนและแตกต่าง  
ของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการใช้สื่อ (จำนวน 3 ข้อ)

คนที่	Pre test			Post test			รวม	
	8	9	10	8	9	10	Pre test	Post test
1	✓	×	×	✓	✓	✓	1	3
2	✓	×	×	✓	✓	✓	1	3
3	✓	×	✓	✓	✓	✓	2	3
4	×	×	✓	✓	✓	✓	2	3
5	×	×	×	✓	✓	✓	0	3
6	✓	✓	×	✓	✓	✓	2	3
7	×	×	×	✓	✓	×	0	2
8	×	✓	×	✓	✓	✓	1	3
9	×	×	×	✓	✓	✓	0	3
10	✓	✓	✓	×	✓	✓	3	2
11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	3	3
12	×	✓	×	✓	✓	×	1	2
13	✓	×	×	✓	✓	✓	1	3
14	×	✓	×	✓	✓	×	1	2
15	✓	✓	×	✓	✓	✓	2	3
16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	3	3
17	✓	×	×	✓	✓	✓	1	3
18	×	×	×	✓	×	✓	0	2
19	✓	×	×	✓	✓	✓	1	3
20	✓	✓	×	✓	✓	✓	2	3
21	✓	✓	×	✓	✓	✓	2	3

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวนารีรัตน์ บุญลักษณ์
วัน เดือน ปี เกิด	8 ธันวาคม 2522
ภูมิลำเนา	214/4 ถนนมณีรัตน์ ตำบลอุทัยใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี
ประวัติการศึกษา	
2537	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนอุทัยวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี
2538	มัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษานอกโรงเรียน อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี
2543	ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาเกษตรศาสตร์ (อาหารและโภชนาการ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	
2545 – ปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่ประจำสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved