บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเปรียบเทียบการบริโภคผักและผลไม้และพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการใช้สื่อ ผู้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาตามลำดับดังนี้

1. ความสำคัญของอาหาร
2. พัฒนาการของเด็ก
3. การใช้สื่อประกอบการเรียนการสอน
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความสำคัญของอาหาร

อาหารมีความสำคัญสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะวัยเด็กที่ร่างกายต้องการอาหารเพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย จุดมุ่งหมายสำหรับการให้อาหารแก่เด็กในช่วง 3 ขวบปีแรก คือ การให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านการเจริญเติบโต ด้านสติปัญญาอย่างเหมาะสม โดยการได้รับอาหารที่ดีและมีสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เพราะหากในช่วง 3 ขวบปีแรก เด็กมีภาวะขาดสารอาหารจะทำให้ร่างกายของเด็กแคระแกร็น อีกทั้งยังมีผลต่อการพัฒนาของสมองอีกด้วย เด็กแต่ละคนมีความต้องการอาหารและสารอาหารในปริมาณที่แตกต่างกันออกไปตามช่วงอายุและน้ำหนักตัว (อัจฉริยา ศิริจักรวาล และประไพศรี ศิริจักวาล, 2545)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.1 ความต้องการพลังงานของเด็กในวัยต่าง ๆ

	อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงานเป็นแคลอรี
เด็กทารก	0- 6	6	กิโลกรัม x 120 แคลอรี
(เดือน)	7 - 12	9	กิโลกรัม x 100 แคลอรี
เด็กเล็ก	1 - 3	12	1,300 แคลอรี
(ปี)	4 - 6	18	1,700 แคลอรี

ที่มา: ศรีสมร คงพันธ์ (2537, หน้า 165)

สารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ สารอาหารโปรตีน สารอาหารคาร์โบไฮเดรตและสารอาหารไขมัน ดังนั้นเด็กวัยก่อนเรียนจึงควรได้รับสารอาหารเหล่านี้อย่างเพียงพอ หากต้องการพลังงาน 1,300 แคลอรี รุจิรา สัมมะสุต (2541) กล่าวไว้ว่า ควรได้รับพลังงานจากโปรตีน 15% ของพลังงานทั้งหมด ไขมัน 30% ของพลังงานทั้งหมด และจากคาร์โบไฮเดรต 55% ของพลังงานทั้งหมด

ตาราง 2.2 ความต้องการอาหารที่ให้พลังงานประมาณ 1,300 แคลอรี ของเด็กวัยก่อนเรียน (1–3 ปี)

อาหาร	กรัม	พลังงาน (แคลอรี)
โปรตีน	48.75	195
ไขมัน	43.33	390
คาร์โบไฮเดรต	178.75	715

ที่มา: รุจิรา สัมมะสุต (2541, หน้า 84)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

เด็กนอกจากการได้รับอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว ยังต้องได้รับสารอาหารครบถ้วนอีกด้วย Sun Hyo Kim (2001) กล่าวว่า วิตามินและเกลือแร่มีความจำเป็นสำหรับเด็ก เพราะมีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตของเด็ก ซึ่งเด็กควรได้รับสารอาหารอย่างเหมาะสม ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน (Nutrient Requirement of Preschool Child) มีดังนี้ คือ

1. โปรตีน ในเด็กก่อนวัยเรียนต้องการโปรตีนเพื่อสร้างการเจริญเติบโตและยังต้องการเพื่อไปสร้างความต้านทานโรคด้วย เด็กในวัยนี้ต้องการโปรตีนที่มีคุณภาพ มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนอย่างน้อยวันละ 2 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัม

2. แคลเซียม จะเห็นได้ว่าแคลเซียมมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย เด็กในวัยนี้จำเป็นต้องได้รับแคลเซียมเพื่อใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน เด็กก่อนวัยเรียนนี้เป็นวัยแห่งการเจริญเติบโต ดังนั้นจึงต้องการแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม อาหารที่ให้แคลเซียมที่เหมาะสำหรับเด็กมากที่สุด คือ นม เพราะเป็นแคลเซียมที่อยู่ในรูปที่ร่างกายจะนำไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่

3. เหล็ก การขาดธาตุเหล็กเป็นปัญหาโภชนาการที่สำคัญของประเทศไทย เด็กก่อนวัยเรียนมักเป็นโรคโลหิตจาง เพราะได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอเนื่องจากการหย่านม เด็กวัยนี้ควรได้รับธาตุเหล็กวันละ 10 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากไข่ เครื่องในสัตว์ และผักใบเขียวต่าง ๆ

4. วิตามิน เด็กมีความต้องการวิตามินเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ ปริมาณที่ต้องการมักเท่ากับหรือน้อยกว่าผู้ใหญ่เล็กน้อย วิตามินที่มีความสำคัญและมักจะมีปัญหาเรื่องการขาดในเด็กวัยนี้ได้แก่ วิตามินเอ ซึ่งจะได้จากไข่แดง ผักใบเขียว ผักสีเหลืองต่าง ๆ (อบเชย วงศ์ทอง, 2542)

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าอาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน และจากลักษณะนิสัยของเด็ก ซึ่งเป็นไปตามพัฒนาการในแต่ละวัยทำให้เด็กเกิดปัญหาภาวะโภชนาการได้ (วิไล วัฒนะ, 2534) ซึ่งสอดคล้องกับ สมใจ วิชัยดิษฐ (2540) กล่าวว่า เด็กมักไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้ อาจเพราะเคี้ยวยากหรือไม่ชอบกลิ่นและรส ซึ่งผักและผลไม้เป็นแหล่งอาหารที่ให้วิตามินและเกลือแร่ จึงทำให้เด็กมีภาวะขาดเกลือแร่และวิตามินได้ ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กได้รับประทานอาหารอย่างหลากหลายและครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะวิตามินและเกลือแร่ ก็จะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนเหมาะสำหรับการเจริญเติบโตในวัยนั้น ๆ (Rick Parker, 2002)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.3 ความต้องการสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ของเด็กวัยก่อนเรียน (1–3 ปี)

สารอาหาร	ปริมาณ/หน่วย
วิตามินที่ละลายในไขมัน	
- วิตามินเอ	390 มิลลิกรัมของเรตินอล (RE)
- วิตามินดี	10 ไมโครกรัม
- วิตามินอี	5 ไมโครกรัม
วิตามินที่ละลายในน้ำ	
- วิตามินซี	45 มิลลิกรัม
- ไธอามิน	0.7 มิลลิกรัม
- ไรโบฟลาวิน	0.8 มิลลิกรัม
- ไนอาซีน	9 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 6	0.9 มิลลิกรัม
- โฟลาซิน	40 ไมโครกรัม
- วิตามินบี 12	0.7 ไมโครกรัม
เกลือแร่	
- แคลเซียม	800 มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส	800 มิลลิกรัม
- แมกนีเซียม	150 มิลลิกรัม
- เหล็ก	10 มิลลิกรัม
- สังกะสี	11 มิลลิกรัม
- ไอโอดีน	70 ไมโครกรัม

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532 อ้างใน อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, 2541)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

วิตามิน ผักและผลไม้เป็นแหล่งอาหารที่ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ มากมายที่เป็นประโยชน์และมีความจำเป็นต่อร่างกาย วิตามินแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ วิตามินที่ละลายในน้ำและวิตามินที่ละลายในไขมัน (อรชุน เลียววัฒนะพล, 2537) วิตามินแต่ละชนิดมีประโยชน์ หน้าที่และแหล่งอาหารแตกต่างกันไป ดังนี้

วิตามินที่ละลายในไขมัน

วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ทำให้มองเห็นชัดในเวลากลางคืน หากขาดวิตามินเอ อาจทำให้เป็นโรคตาบอดกลางคืน อาหารที่มีวิตามินเอ เช่น แครอท ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง มะละกอสุก มะม่วงสุก ส้ม ชมพู่

วิตามินดี ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม ฟอสฟอรัส เสริมสร้างกระดูกและฟัน ป้องกันโรคกระดูกอ่อน อาหารที่มีวิตามินดี เช่น นมสด เนย มาการีน ไข่ ปลาทูน่า

วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรงสมบูรณ์ไม่แตกง่ายและทำให้ระบบประสาททำงานปกติ อาหารที่มีวิตามินอี เช่น น้ำมันรำข้าว ผักคะน้า ผักบุ้ง นมสด ถั่ว

วิตามินเค มีหน้าที่เกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด เด็กที่ขาดวิตามินเคจะมีภาวะเลือดออกง่าย หรือเลือดไหลไม่หยุด อาหารที่มีวิตามินเค เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ โยเกิร์ต ผักใบเขียว

วิตามินที่ละลายในน้ำ

วิตามินบี 1 ช่วยป้องกันโรคเหน็บชาและโรคหัวใจล้มเหลวบางชนิดได้ ช่วยในการควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างเป็นปกติ อาหารที่มีวิตามินบี 1 เช่น ยีสต์ ข้าวซ้อมมือ ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง (Lynn Keegan, 2002)

วิตามินบี 2 ช่วยซ่อมแซมเยื่อบุช่องปากและผิวหนัง หากขาดวิตามินบี 2 จะทำให้เกิดโรคปากนกกระจอก ลิ้นแดงอักเสบ มีแผลมุมปาก ปากเปื่อย เบื่ออาหาร อาหารที่มีวิตามินบี 2 เช่น ตับ ผักใบเขียว ชีส นม ไข่

วิตามินบี 5 หรือที่เรียกอีกชื่อว่า ไนอะซิน (Niacin) มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างเอนไซม์ในขบวนการเมตตาบอลิสซึมของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย ถ้าขาดวิตามินบี 5 จะมีผิวหนังอักเสบ ลอก เบื่ออาหาร ท้องเสียและรุนแรงถึงความจำเสื่อมได้ อาหารที่มีวิตามินบี 5 เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง ปลา ยีสต์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

วิตามิน บี 6 จะช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง และช่วยการทำงานของระบบประสาท อาหารที่มีวิตามินบี 6 เช่น ข้าว ข้าวโพด กล้วย นม

วิตามิน ซี ช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุ เช่น ธาตุเหล็ก และเสริมสร้างเซลล์ให้แข็งแรง จะป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน (โรคลักปิดลักเปิด) และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เป็นหวัดน้อย อาหารที่มีวิตามินซี เช่น ผักกาดเขียว ถั่วฝักยาว บร็อคโคลี มะเขือเทศ ฝรั่ง ส้ม แตงโม (วิจิตร อิสริยวุฒิ, 2545)

เกลือแร่ ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารทั่วไป ร่างกายต้องการในปริมาณเล็กน้อย แต่ขาดไม่ได้ เพราะเกลือแร่ช่วยในการควบคุมระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานตามปกติ เกลือแร่แต่ละชนิดมีประโยชน์ หน้าที่และแหล่งอาหารแตกต่างกันไป ดังนี้

แคลเซียม ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน ช่วยให้ศูนย์ประสาทและเส้นประสาททำงานได้อย่างเป็นปกติ หากขาดแคลเซียมจะทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กระดูกบาง อ่อนและเกิดโรคกระดูกน่วมได้ อาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม เช่น นมและผลิตภัณฑ์นม ผักใบเขียว กะหล่ำปลี มันฝรั่ง

ฟอสฟอรัส ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟันร่วมกับแคลเซียม สร้างเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ รักษาสมดุลกรด–ด่างในร่างกาย อาหารที่เป็นแหล่งฟอสฟอรัส เช่น ไข่แดง เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เห็ดหูหนู ผักชี มะขามป้อม

แมกนีเซียม ช่วยในการรักษาสมดุลของกรด-ด่างในร่างกาย อาหารที่เป็นแหล่งของแมกนีเซียม เช่น ไข่แดง ตับ (เสนอ อินทรสุขศรี, ม.ป.ป.)

เหล็ก เป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง โดยร่างกายจะใช้ในการสร้างสีให้กับเม็ดเลือดแดง เรียกว่า เฮโมโกลบิน หากร่างกายขาดเหล็กอันเนื่องจากการอดอาหาร ขาดสารอาหาร หรือการเสียเลือด จะก่อให้เกิดภาวะเลือดจาง มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร ผิวแห้ง เหี่ยวย่น อาหารที่เป็นแหล่งของเหล็ก เช่น เครื่องในสัตว์ ผักที่มีสีเขียว ถั่วเมล็ดแห้ง

สังกะสี ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์ต่าง ๆ การเจริญพันธุ์ ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย การปรับตัวของตาเมื่ออยู่ในที่มืด การรับรู้รสและความอยากอาหาร อาหารที่เป็นแหล่งสังกะสี เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ อาหารทะเล ตับ ไข่ เห็ด ถั่ว จมูกข้าว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ไอโอดีน เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนไทร็อกซิน ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการใช้พลังงาน การเจริญเติบโต หากร่างกายขาดไอโอดีนจะทำให้ร่างกายแคระแกร็น ไม่เจริญเติบโต เป็นโรคคอพอก อาหารที่เป็นแหล่งไอโอดีน เช่น อาหารทะเลต่าง ๆ เกลือผสมไอโอดีน (สมใจ วิชัยดิษฐ, 2540)

ลักษณะอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนจัดอยู่ในกลุ่มวัยเด็กตอนต้นเป็นวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ดังที่มธุรส สว่างบำรุง (2543) ได้กล่าวไว้ว่าเด็กวัยนี้มักจะสนใจความเปลี่ยนแปลงรอบตัว แต่จะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง รู้จักที่จะแยกแยะสิ่งที่ตนชอบและไม่ชอบ ดังนั้นช่วงวัยนี้จึงเป็นวัยที่สำคัญในการปลูกฝังลักษณะต่าง ๆ โดยเฉพาะลักษณะนิสัยการรับประทาน เด็กในวัยนี้มักเกิดอาการเบื่ออาหาร และจะปฏิเสธอาหารที่มีกลิ่นฉุน รสขม เช่น ผัก เป็นต้น (วิทวัส วัณนาวิบูล, 2545) ดังนั้นผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องต้องตระหนักถึงความต้องการของเด็ก ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารเพราะปัญหาเด็กไม่ทานผัก หรือเบื่ออาหารอาจเกิดจากการที่เด็กเห็นพ่อแม่ไม่ทานผักก็ได้ ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรจัดอาหารให้มีสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายเด็ก โดยคำนึงถึงลักษณะของอาหารที่เหมาะสมด้วย

สาเหตุของปัญหาที่ทำให้เด็กวัยก่อนเรียนรับประทานอาหารได้น้อย มีดังนี้

1. ความอยากอาหารลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับอัตราการเจริญเติบโตที่ลดลงเมื่อย่างเข้าขวบปีที่สอง

2. ให้อาหารเสริมช้าและให้อาหารที่บดละเอียดนานเกินไป ซึ่งเกิดจากการที่แม่ให้อาหารเสริมช้า เด็กจึงดื่มแต่นมแม่หรือการที่แม่ให้อาหารเสริมแก่เด็กแต่ยังบดจนละเอียด ทำให้เด็กไม่เคยชินกับอาหารชิ้นหยาบเมื่อโตขึ้น

3. ให้เล่นออกแรงมากเกินไปเมื่อใกล้ถึงมื้ออาหาร ทำให้เด็กกระหายน้ำ จึงดื่มน้ำมากและรับประทานอาหารได้น้อยลง

4. ถูกบังคับเรื่องการกินมากเกินไปทำให้เด็กเกิดการความรู้สึกต้องต่อสู้ จึงรับประทานอาหารได้น้อย

5. บรรยากาศไม่เหมาะสมเมื่อถึงเวลาอาหาร อาจเกิดจากการที่เด็กถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่พอใจ ทำให้รู้สึกหงุดหงิดจึงไม่ยอมรับประทานอาหาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

6. จัดอาหารไม่น่ารับประทาน อาหารอาจมีสี กลิ่น รส และเนื้อสัมผัสไม่ถูกใจเด็ก

7. การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ทำให้เด็กเกิดความเครียดที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ทำให้เด็กต่อต้านและไม่ยอมรับประทานอาหาร

8. ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องฟัน เด็กวัยนี้มักมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องฟันผุ ทำให้เคี้ยวอาหารลำบาก จึงทำให้เด็กรับประทานอาหารได้น้อยลง (อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

ลักษณะการจัดอาหารที่เหมาะสำหรับเด็ก ดังที่ประหยัด สายวิเชียร (2545) ได้กล่าวไว้คือ

1. จัดอาหารที่ไม่ซ้ำซากจำเจในแต่ละวัน และต้องมีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยมีทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ที่หลากหลาย

2. จัดอาหารให้มีลักษณะสีสันสวยงาม โดยเฉพาะผักต้องมีหลากสี เช่น แครอท ฟักทอง และอาจตัดแต่งให้ดูน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

3. ลักษณะเนื้อสัมผัสของอาหารจะต้องไม่แข็ง เหนียวหรือเละจนเกินไป หากเป็นเนื้อสัตว์ที่แข็งหรือเหนียว ควรสับให้ละเอียดหรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ หากเป็นผักควรหั่นเป็นท่อนสั้น ๆ ขนาดพอคำ แต่ไม่ควรทำให้เปื่อยยุ่ยจนเกินไป

4. รสอาหารทั้งคาวและหวานต้องมีรสอ่อน ๆ ไม่หวานหรือเค็มมากเกินไป

5. ลักษณะชิ้นอาหารต้องมีรูปร่างและขนาดพอคำ ไม่ใหญ่หรือเล็กจนเกินไป อาจมีการหั่นตกแต่งให้มีหลากหลายรูปแบบ ก็จะช่วยทำให้เด็กอยากรับประทานมากยิ่งขึ้น

ลักษณะอาหารที่เหมาะสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนที่กล่าวมานั้น ดังตาราง 2.4 ตาราง 2.5 ซึ่งเป็นการจัดบริการอาหารสำหรับเด็กอายุ 1–3 ปี ของศูนย์สันติศึกษาฯ และคุณรุจิรา สัมมะสุต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.4 การจัดบริการอาหารสำหรับเด็กของศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็กใน 1 สัปดาห์

มื้ออาหาร / วัน	อาหารว่างช่วงเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารว่างช่วงบ่าย
จันทร์	ขนมปังขาไก่งาดำ โอวัลติน	ข้าวผัดหมูใส่ไข่ น้ำซุป ส้มเขียวหวาน	ผักชุบแป้งทอด น้ำเขียวปั่น
อังคาร	เค้กกล้วยหอม นมแดง	เกี๊ยวกุ้งน้ำ แตงโม	วุ้นสับปะรด น้ำเปล่า
พุธ	ขนมปังโฮลวีท ทาแยมสตรอเบอรี่ นมถั่วเหลือง	ข้าวสวย ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ มะละกอ	ฟักทองนึ่งจิ้มน้ำตาล น้ำส้ม
พฤหัสบดี	เผือกกวน น้ำเปล่า	บะหมี่ผัดไก่สับ น้ำซุป กล้วยหอม	คุกกี้งาดำ น้ำแดง
ศุกร์	พายสับปะรด นมสด	ข้าวหมูแดง น้ำซุป ฝรั่ง	ข้าวโพดต้ม น้ำเปล่า

ที่มา: ศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก (2545)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.5 อาหารสำหรับเด็กอายุระหว่าง 1–3 ปี

มื้ออาหาร / วัน	เช้า	ว่างเช้า	กลางวัน	ว่างบ่าย	เย็น
จันทร์	ข้าวต้มหมูสับ/มะละกอ	ถั่วฝักยาวนม	เกี๊ยวหมู/เงาะ	ขนมกล้วยนม	ข้าวสวย/ไข่ตุ๋นใส่ตำลึง-กุ้ง
อังคาร	ขนมปังชุบไข่ทอด/ส้ม	แครอทนมถั่วเหลือง	ข้าวผัดไส้กรอก/ซุปผัก/กล้วยไข่	เยลลี่ผลไม้นม	ข้าวสวย/ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ
พุธ	มักกะโรนีน้ำไก่/กล้วยน้ำว้า	นมชมพู่	ก๋วยเตี๋ยวหมู-ไข่/ชมพู่	ขนมจีบนม	ข้าวสวย/ปลานึ่ง
พฤหัสบดี	แซนวิชทูน่า/มะละกอ	แตงกวานม	เกี้ยมอี๋ราดหน้า-ไข่/แตงโม	ขนมจีบนม	ข้าวสวย/ผัดฟักทองใส่ไข่
ศุกร์	ข้าวต้มหมู-แครอท/ส้ม	ฟักทองนึ่งนม	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ-ไก่/เงาะ	คัสตาร์ดนม	ข้าวสวย/ไข่เจียวมะเขือเทศ
เสาร์	คอร์นแฟลก–นม/กล้วยหอม	มะเขือเทศนม	ผัดมักกะโรนีไก่-ไข่/แตงโม	กล้วยปิ้งนม	ข้าวสวย/ปลาทอด/ซุปผัก
อาทิตย์	แซนวิชไข่ขนมครก	เมล็ดถั่วต้มนม	ข้าวผัดหมู-ไข่/ชมพู่	วุ้นสังขยานม	ข้าวสวย/ต้มจืดฟัก-ไก่

ที่มา: รุจิรา สัมมะสุต (2545)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

จากตาราง 2.4 และ 2.5 ที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นเป็นตัวอย่างรายการอาหารที่เหมาะสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี ซึ่งสอดคล้องกับ Timothy Carr (2002) ที่กล่าวว่า เด็กต้องการอาหารและสารอาหารที่ครบถ้วน เพื่อช่วยในการเจริญเติบโต อีกทั้งควรให้เด็กรับประทานอาหารอย่างหลากหลาย เพื่อฝึกนิสัยการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง

พัฒนาการของเด็ก

เด็กในช่วงอายุ 2–3 ปี เป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะและมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ค่อนข้างชัดเจน ลักษณะของเด็กวัยนี้ คือ

1. เป็นวัยก่อให้เกิดปัญหา (Problem Age) คือ เด็กเริ่มมีอิสระจึงมีพฤติกรรมดื้อรั้นไม่เชื่อฟัง

2. เป็นวัยที่ชอบเล่นของเล่น (Toy Age) เพราะพัฒนาการอวัยวะประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของเด็กทำได้ดี ประกอบกับพัฒนาการด้านสติปัญญาพัฒนาขึ้นตามลำดับ จึงทำให้เด็กสนใจที่จะเล่นในสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว

3. เป็นวัยก่อนเข้าโรงเรียน (Preschool Age) เป็นวัยที่อยู่ในช่วงเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่การเรียนรู้ในระบบโรงเรียน

4. เป็นวัยก่อนการรวมกลุ่ม (Pregang Age) ถึงแม้ว่าเด็กจะสามารถแยกแยะเพศได้อย่างชัดเจน แต่เด็กจะมีกิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศในวัยเดียวกันได้โดยไม่แบ่งแยกกลุ่มเพศ

5. เป็นวัยชอบสำรวจหรือชอบถาม (Exploratory Age, Questioning Age) เด็กสามารถเรียนรู้คำศัพท์ต่าง ๆ ได้ จึงชอบการสำรวจและซักถามประโยคง่าย ๆ เช่น อะไร ที่ไหน ทำไม เป็นต้น

6. เป็นวัยแห่งการเลียนแบบ (Imitative Age) เป็นวัยที่มักจะเลียนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลที่ใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ พี่ พี่เลี้ยง เป็นต้น

7. เป็นวัยแห่งความคิดสร้างสรรค์ (Creative Age) จะสังเกตความคิดได้จากจิตนาการที่สื่อออกมาด้วยการวาดเขียน ขีดเขียน รื้อค้นสิ่งต่าง ๆ การประกอบขึ้นใหม่หรือแม้แต่การใช้คำพูด (มธุรส สว่างบำรุง, 2543)

พัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุ 2-3 ปีนั้น สามารถแบ่งได้เป็น 4 ด้านใหญ่ ๆ ตามที่ผาณิต บุญมา (ม.ป.ป.) ได้สรุปไว้ คือ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

1. พัฒนาการด้านร่างกาย/การเคลื่อนไหว
2. พัฒนาการด้านสังคม
3. พัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ
4. พัฒนาการด้านสติปัญญาและภาษา

พัฒนาการด้านร่างกาย/การเคลื่อนไหว

เด็กอายุ 2 ปีขึ้นไปมีพัฒนาการด้านร่างกาย กล่าวคือ สามารถกระโดด 2 ขาได้ ส่วนการเดิน สามารถเดินเป็นเส้นตรงได้ เดินเป็นจังหวะได้ ขึ้นลงบันได สลับขาได้แต่ยังไม่ดีนัก เดินด้วยปลายเท้าได้ เดินถอยหลังได้ รู้จักการปีนเก้าอี้เพื่อไปหยิบของที่ต้องการได้ ส่วนการใช้มือมีการพัฒนาการใช้มือซ้ายหรือขวาอย่างชัดเจน กล้ามเนื้อมือและสายตาทำงานประสานกันได้ดี แก้ห่อทอฟฟี่ได้ จับดินสอและลากเส้นตรงได้ เปิด-ปิดประตูและก็อกน้ำได้ แต่งตัวตุ๊กตาได้ ต่อแท่งบล็อกได้ 6-8 ชิ้น มีน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น (เยาวพา เดชะคุปต์, 2542)

พัฒนาการด้านสังคม

พัฒนาการด้านสังคมของเด็กวัยนี้จะแสดงออกเป็นท่าทางและการออกคำสั่งคนอื่น มักจะเป็นตัวของตัวเอง ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ไม่ชอบการแบ่งปัน ชอบเล่นคนเดียว แต่จะนั่งเล่นใกล้ ๆ กัน ขณะร่วมกิจกรรมจะไม่แบ่งแยกเพศ สามารถเล่นรวมกลุ่มกับเด็กในวัยเดียวกันได้ สามารถควบคุมตนเองได้พอสมควร ค้นพบว่าตนเองมีอิทธิพลต่อผู้อื่นโดยเฉพาะกับพ่อ แม่และเรียนรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (กองงานวิทยาลัยพยาบาล, 2531)

พัฒนาการด้านอารมณ์

เด็กวัยนี้มีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น จะแสดงอาการก้าวร้าว ชอบท้าทายสิ่งที่พ่อแม่อยากให้ทำ มีความรู้สึกว่าตนเองสำคัญสูงมาก ต้องการทำอะไรด้วยตนเอง เอาแต่ใจตนเอง แต่จะกลัวสิ่งแปลกใหม่ กลัวความมืด กลัวถูกทอดทิ้ง มีอารมณ์อิจฉาริษยา มีปฏิกิริยาต่อต้าน เสียงดัง ๆ เรียนรู้ว่าพ่อแม่จากไปในช่วงเวลาหนึ่งแต่ก็ยังคงอยู่และก็จะกลับมา (จิราพร วงค์ใหญ่, 2539)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

พัฒนาการด้านสติปัญญาและภาษา

เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการด้านสติปัญญาอย่างรวดเร็วจะเห็นได้จากการที่เด็กจะมีความคิดเป็นของตนเองและอยากเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว โดยการตั้งคำถามทุกครั้งที่เกิดความสงสัย และการทดลองทดสอบคุณสมบัติของวัตถุต่าง ๆ เข้าใจเรื่องเวลาและเข้าใจสถานการณ์ง่าย ๆ ได้ อีกทั้งยังจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ ชอบฟังนิทาน แยกได้ระหว่างชอบและไม่ชอบ รู้จักสีหลายสี นับเลขได้และเริ่มมีสมาธิมากขึ้น สนใจการค้นหาสำรวจสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว การเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ เช่น ฝนตก แดดออกหรือลมพัด เป็นต้น จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ โดยการทำกิจกรรมด้วยตนเอง เลียนแบบพ่อแม่และเด็กคนอื่น ๆ (Paul Henry Mussen and John Janeway Conger, 1956) และจะมีพัฒนาการด้านภาษา คือ จะสามารถเรียกชื่อสิ่งของที่เห็น รู้จักของใช้ในบ้านหรือรอบตัวได้ทุกอย่าง พูดและชี้บอกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ถูกต้อง ชอบเลียนแบบคำพูดของผู้ใหญ่ รู้จักผสมคำสองคำเข้าด้วยกัน เข้าใจประโยคยาว ๆ พูดประโยคยาว ๆ ได้ ชอบดูหนังสือภาพ ชอบฟังนิทาน ร้องเพลงเป็นประโยคสั้น ๆ ได้ บอกชื่อจริงและนามสกุลได้ และเลียนแบบสำเนียงผู้ใหญ่ได้ ซึ่งศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2543) ได้สรุปพัฒนาการทางภาษาของเด็กในวัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

ตาราง 2.6 พัฒนาการทางภาษาของเด็กวัยต่าง ๆ

อายุ	ความสามารถทางภาษา
6 – 10 เดือน	เด็กวัยนี้จะไม่สนใจเสียงที่เป็นภาษาอื่น นอกจากเสียงจากแม่เท่านั้น
1 ปี	เด็กสามารถเชื่อมโยงคำและความหมายของคำได้ เช่น ถ้าเด็กเห็นกระต่าย และเราบอกเด็กว่านี่คือกระต่าย เด็กจะเริ่มเชื่อมโยงว่าสัตว์รูปร่างหน้าตาอย่างนี้ เรียกว่า กระต่าย
1 ½ ปี	ความสามารถทางภาษาเป็นไปอย่างรวดเร็ว ส่วนใหญ่ลูกจะเรียนรู้คำใหม่ 1 คำ ในทุก 2 ชั่วโมง และจะเริ่มเอาคำสองคำมาผสมกันเป็นประโยคสั้น ๆ เป็นวลีสั้น ๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.6 (ต่อ)

อายุ	ความสามารถทางภาษา
2 ปี	จะรู้จักคำได้หลายร้อยคำ
2 – 2 ½ ปี	จะสามารถพูดเป็นประโยคยาวขึ้น เข้าใจได้มากขึ้น
2 ½ - 3 ปี	จะเริ่มรู้จักใช้ไวยากรณ์ รู้จักความหมายของคำต่าง ๆ เช่น ปัจจุบัน อดีต อนาคต

ที่มา: ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2543, หน้า 39)

ปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน คือ

1. แรงจูงใจ แรงจูงใจของเด็กวัยก่อนเรียน ได้แก่ ความปรารถนาที่จะให้ตนเป็นที่ยกย่อง รักใคร่ของผู้อื่น ให้ตนเป็นที่ยอมรับและมีเจ้าของและต้องการที่จะพึ่งตนเอง เพื่อแสดงว่าตนมีความสามารถ

2. สิ่งเร้า สิ่งเร้าเหล่านั้น ได้แก่ ความสนใจ การมีความต้องการ การไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ทัศนคติของบิดามารดาที่มีต่อเด็ก สื่อหรือกิจกรรมที่เป็นตัวกระตุ้นให้เด็กอยากทำกิจกรรม

3. การได้ลงมือทำเอง เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างจริงจัง เพราะเด็กได้ประสบการณ์โดยตรง ได้เห็นอุปสรรคข้อบกพร่อง แนวทางแก้ไขและความสำเร็จ เพื่อนำไปใช้ในครั้งต่อ ๆ ไปได้ (สุชา จันทร์เอม, 2527)

พัฒนาการก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กวัย 2-3 ปี ดังที่ดนู จีระเดชากุล (2542) ได้เสนอแนะกิจกรรมที่เสริมพัฒนาการของเด็กวัย 2-3 ปี ดังตาราง 2.7

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.7 กิจกรรมที่เสริมพัฒนาการของเด็กวัย 2–3 ปี

การเล่นและกิจกรรม	ประโยชน์
1. เด็กเดินได้ตรงและยืนขาชิดกันได้มากขึ้น ควรให้เล่นเกี่ยวกับการทรงตัวและให้วิ่งปีนป่าย กระโดดเขย่ง ควบม้า	ฝึกการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
2. ชอบเล่นของเล่นที่ออกแรงมาก ๆ เช่น ของเล่นที่ดึงออกและใส่ใหม่ได้ ลูกบอลลูกโต ๆ แต่เบา ๆ สำหรับเล่นเตะและขว้างเล่น กระดาน ค้อนตอก ขี่รถจักรยาน 3 ล้อ	พัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ คือ แขน ขา ฝึกการกะระยะ และฝึกการใช้สายตา มือและเท้าให้ทำงานประสานกัน
3. อยากรู้อยากเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ควรให้เล่นของเล่นที่ใช้ประสาทสัมผัส เช่น ภาพตัดต่ออย่างง่าย ๆ ประมาณ 3-6 ชิ้น ภาพต่อปลาย (โดมิโน) กล่องหยอดบล็อก บล็อกรูปทรงต่าง ๆ และให้เล่นสร้างสิ่งต่าง ๆ ด้วยไม้บล็อก	ฝึกการสังเกตและการเปรียบเทียบ ความเหมือน ความต่าง ฝึกการใช้สายตาและมือให้สัมพันธ์กันและฝึกความคิดสร้างสรรค์
4. ชอบเล่นเลียนแบบการกระทำของผู้ใหญ่ เช่น การแต่งตัว การทำงาน ควรหาของเล่นเป็นพวกตุ๊กตามีเสื้อผ้าสวม - ถอดได้ ของใช้ในบ้านจำลอง เช่น หม้อข้าว หม้อแกง เตา กระทะ เตารีด ที่รองรีด โต๊ะ เก้าอี้ เตียงนอนเล็ก ๆ	ฝึกทักษะความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบุคคลรอบ ๆ ตัวเด็ก และฝึกการเล่นเลียนแบบ
5. ชอบเล่นคนเดียว และเริ่มเล่นกับคนอื่น แต่จะมีเรื่องทะเลาะกัน เช่น แย่งของเล่น ควรเริ่มสอนระเบียบวินัย จัดกิจกรรมร้องเพลง และเล่านิทานสอนเด็ก	ฝึกการเล่นเป็นกลุ่ม การควบคุมอารมณ์และระเบียบวินัย

ที่มา: ดนู จีระเดชากุล (2542)

จากกิจกรรมตามตาราง 2.7 ซึ่งสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ตามตารางกิจกรรมประจำวันที่ทางศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็กได้จัดทำขึ้นดังตาราง 2.8

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.8 กิจกรรมประจำวันสำหรับเด็กอายุ 2–3 ปี

เวลา	กิจกรรม
08.00 – 09.00 น.	รับเด็ก
09.00 – 09.20 น.	เข้าแถว/เคารพธงชาติ
09.20 – 09.40 น.	กิจกรรมพัฒนาทักษะการช่วยเหลือตนเอง
09.40 – 10.00 น.	รับประทานอาหารว่างเช้า
10.00 – 10.30 น.	กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก
10.03 – 11.00 น.	กิจกรรมเคลื่อนไหว
11.00 – 11.30 น.	กิจกรรมสร้างสรรค์
11.30 – 12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
12.00 – 12.20 น.	แปรงฟัน/เตรียมนอน
12.20 – 14.30 น.	หลับพักผ่อน
14.30 – 15.00 น.	กิจกรรมนิทาน/ร้องเพลง
15.00 – 15.20 น.	รับประทานอาหารว่างบ่าย
15.20 – 16.00 น.	อาบน้ำ/แต่งตัว/ดื่มนม
16.00 – 16.30 น.	เตรียมตัวกลับบ้าน

ที่มา: ศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก (2545)

การใช้สื่อประกอบการเรียนการสอน

การเรียนการสอนของเด็กวัยก่อนเรียนนั้น มุ่งเน้นให้เด็กมีความพร้อมในทุกด้าน โดยการจัดประสบการณ์เรียนรู้ที่เหมาะสำหรับเด็ก (วาโร เพ็งสวัสดิ์, 2541) การส่งเสริมให้เด็กเกิดพัฒนาการด้านต่าง ๆ ต้องอาศัยการเรียนรู้ โดยครูหรือพี่เลี้ยงจะต้องเข้าใจขั้นตอนการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่ง Landreth (อ้างใน เยาวพา เดชะคุปต์, 2542) ได้เสนอรูปแบบการเรียนรู้ของเด็กว่าเป็นกระบวนการที่ “ก้าวหน้าจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง” (From – to – To Process) ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการในการเรียนรู้ที่มีความสัมพันธ์กัน 17 ประการ ดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

1. เด็กจะเรียนรู้การใช้ประสาทสัมผัสเพื่อนำไปสู่การแยกแยะประเภทและการเรียนรู้สัญลักษณ์

2. เด็กจะเรียนรู้สิ่งที่เป็นไปโดยธรรมชาติ เพื่อนำไปสู่การควบคุมการสร้างความสัมพันธ์การหาแนวทางของตนเอง และการเลียนแบบในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

3. เด็กจะพัฒนาการออกเสียงอ้อเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ภาษา

4. เด็กจะเรียนรู้การอ่านภาพที่เป็นสัญลักษณ์เพื่อนำไปสู่การอ่าหนังสือ

5. เด็กจะเรียนรู้การขีดเขียนเพื่อนำไปสู่การเขียนหนังสือ

6. เด็กจะเรียนรู้จากการได้รับประสบการณ์เพื่อนำไปสู่การศึกษาข้อมูล

7. เด็กจะเรียนรู้สิ่งที่ประหลาดมหัศจรรย์เพื่อจะเข้าใจสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ

8. เด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับสัตว์และพืชเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ระบบของร่างกายและระบบนิเวศวิทยา

9. เด็กจะเรียนรู้จากการลากเส้น การแต้มสี และการละเลงสี เพื่อนำไปสู่การวาดภาพ

10. เด็กจะเรียนรู้จากการทำสิ่งของต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การใช้เครื่องมือง่าย ๆ และการพัฒนาทักษะในการสร้างงานฝีมือ

11. เด็กจะเรียนรู้จากการเขย่าหรือการโยกตัวไปสู่การเต้นรำ

12. เด็กจะเรียนรู้จาการฮัมเพลงไปสู่การร้องเพลง

13. เด็กจะเรียนรู้จากการได้ยินเนื้อเพลงไปสู่การฟังเพลง

14. เด็กจะเรียนรู้ที่จะตระหนักถึงความต้องการของผู้อื่น เพื่อนำไปสู่การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

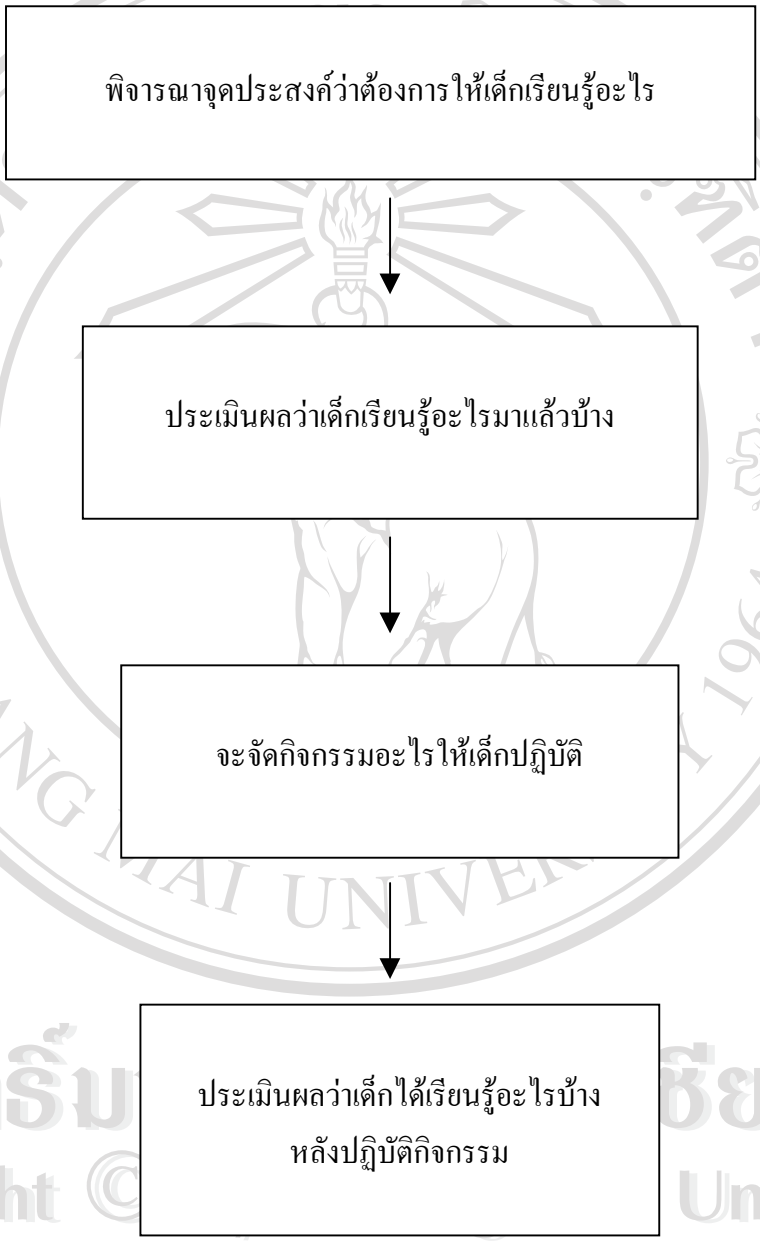
15. เด็กจะเรียนรู้จากการได้รับการดูแลจากผู้อื่นเพื่อนำไปสู่การดูแลตนเอง

16. เด็กจะเรียนรู้ที่จะเป็นสมาชิกของบ้านหรือศูนย์เด็ก เพื่อนำไปสู่การเป็นสมาชิกของชุมชน

17. เด็กจะเรียนรู้สิ่งที่เป็น “ของฉัน” เพื่อนำไปสู่การรู้สึกว่า “ฉันเป็นของใคร”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

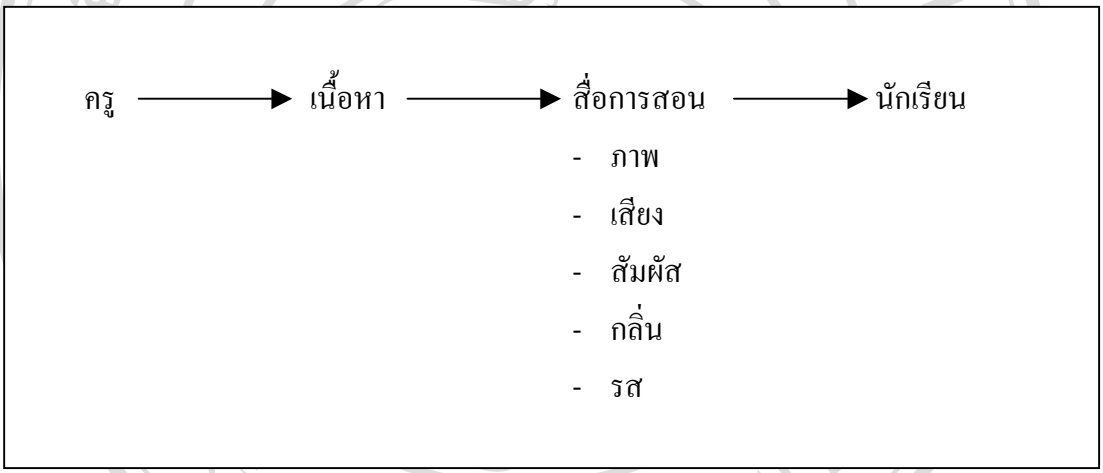
เมื่อครูผู้สอนหรือพี่เลี้ยงเข้าใจกระบวนการเรียนรู้ของเด็กแล้ว จึงจะสามารถจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เหมาะสมกับวัยของเด็กได้ โดยจัดเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ที่มา: เยาวพา เดชะคุปต์ (2542, หน้า 82)

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กก็เป็นปัจจัยที่สำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก การเรียนรู้ของเด็กวัยก่อนเรียนสามารถเกิดได้ 2 ลักษณะ คือ การเรียนรู้จากการเล่นและการเรียนรู้โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับครู ผ่านสื่อการเรียนการสอน ซึ่งมีความ จำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับการเรียนการสอนแบบบูรณาการ (เยาวพา เดชะคุปต์, 2542) ดังนั้น การเลือกสื่อการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับวัยก็จะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการได้อีกทางหนึ่งด้วย ดังที่สมเชาว์ เนตรประเสริฐ (2545) ได้กล่าวว่าสื่อการสอน คือการทำให้ความเป็นนามธรรมไปสู่ความเป็นรูปธรรม



ที่มา: สมเชาว์ เนตรประเสริฐ (2545)

หลักการเลือกสื่อการสอน

การเลือกสื่อการสอนเพื่อนำมาใช้ประกอบการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง โดยในการเลือกสื่อผู้สอนจะต้องตั้งวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในการเรียนให้แน่นอนเสียก่อน เพื่อใช้วัตถุประสงค์นั้นเป็นตัวชี้นำในการเลือกสื่อการสอนที่เหมาะสม กมล เวียสุวรรณ และนิตยา เวียสุวรรณ (2540) นอกจากนี้ยังมีหลักการอื่น ๆ เพื่อประกอบการพิจารณาคือ

1. สื่อนั้นต้องสัมพันธ์กับเนื้อหาบทเรียนและจุดมุ่งหมายที่จะสอน

2. เลือกสื่อที่มีเนื้อหาถูกต้อง ทันสมัย น่าสนใจและเป็นสื่อที่จะให้ผลต่อการเรียนการสอนมากที่สุด ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาวิชานั้นได้ดีเป็นลำดับขั้นตอน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

3. เป็นสื่อเหมาะสมกับวัย ระดับชั้น ความรู้ และประสบการณ์ของผู้เรียน
4. สื่อนั้นควรสะดวกในการใช้ มีวิธีใช้ไม่ซับซ้อนยุ่งยากจนเกินไป
5. ต้องเป็นสื่อที่มีคุณภาพเทคนิคการผลิตที่ดี มีความชัดเจนและเป็นจริง
6. มีราคาไม่แพงจนเกินไป หรือถ้าจะผลิตเองควรคุ้มกับเวลาและการลงทุน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นทัต อัศภาภรณ์ (2541) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างชุดการฝึกอ่านคำภาษาไทยสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนกับกลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กก่อนวัยเรียนอายุระหว่าง 2½ ปี - 5½ ปี จากโรงเรียนอนุบาลคหกรรมศาสตร์เกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 86 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ชุดการฝึกอ่านคำภาษาไทยมีประสิทธิภาพทำให้นักเรียนสามารถอ่านคำได้เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างในการอ่าน พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการอ่านสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สถาพร รัตนอุดมวรรณา (2541) ทำการศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางสุขภาพของเด็กในศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ในวัด จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า พัฒนาการทางสุขภาพของเด็กในด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญาของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดีมาก

จวงจันทร์ แสนทา (2543) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพการจัดประสบการณ์ที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กระดับก่อนประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองลำพูน พบว่า การจัดประสบการณ์ด้านการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก ด้านการจัดสภาพแวดล้อมภายใน ด้านการวัดและประเมินผล ด้านการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นครูที่ดี ด้านการจัดทำและการใช้เอกสารคู่มือประกอบการใช้แผน การจัดทำ จัดหาและการใช้สื่อการสอนและวัสดุนั้นมีผลต่อพัฒนาการของเด็กในวัยนี้ ซึ่งครูผู้สอนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองลำพูนได้ปฏิบัติเป็นประจำ

สมชาย ดุรงค์เดช (2544) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการและความสัมพันธ์ของจิตวิทยาสังคมต่อการพัฒนาด้านสติปัญญาของเด็กในเขตเมืองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน อายุระหว่าง 24–26 เดือน ซึ่งอาศัยอยู่ในชุมชนแออัดในเขตกรุงเทพฯใน พ.ศ. 2540 พบว่า เด็กจำนวน 240 คน ที่มีระดับคะแนนการพัฒนาการด้านสติปัญญาสูงกว่า 80% จะเป็นเด็กกลุ่มที่มารดามีความสนใจในการเลี้ยงดูมากกว่ากลุ่มเด็กที่มีพัฒนาการด้านสติปัญญาต่ำกว่า 80% และพบว่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

มีปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กทั้งหมด 7 ปัจจัย คือความตั้งใจในการมีบุตร การศึกษาของมารดา ระยะเวลาของการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก อาชีพของแม่ การอ่านหนังสือพิมพ์ ความยากง่ายในการเลี้ยงดูเด็ก และการได้รับคำแนะนำในการเลี้ยงดู

อารีรัตน์ ญาณะศร (2545) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมความร่วมมือของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน ซึ่งเป็นเด็กที่กำลังศึกษาชั้นอนุบาลของโรงเรียนบ้านบวก จังหวัดลำพูน พบว่า เด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์ การประกอบอาหารเป็นกลุ่มในแต่ละสัปดาห์มีพฤติกรรมความร่วมมือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000 โดยมีพฤติกรรมความร่วมมือในแต่ละสัปดาห์สูงกว่าก่อนจัดประสบการณ์ แสดงให้เห็นว่าการจัดประสบการณ์การประกอบอาหารเป็นกลุ่มสามารถส่งเสริมพฤติกรรมความร่วมมือของเด็กปฐมวัยให้พัฒนาสูงขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved