



การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการ  
ของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี

**Development of Learning Activity Package for Muslim Caregivers in Promoting  
Nutritional Status of Preschool Children in Pattani Province**

มณฑนี แสงพุ่ม

**Muntanee Sangpum**

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Science in Health System Research and Development**

**Prince of Songkla University**

**2553**

**ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**

ชื่อวิทยานิพนธ์                      การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริม  
 ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี  
 ผู้เขียน                                      นางสาวมณฑินี แสงพุ่ม  
 สาขาวิชา                                    การวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	คณะกรรมการสอบ
..... (รองศาสตราจารย์ ดร.เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย)	.....ประธานกรรมการ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แสงอรุณ อิศระมาลัย)
.....	.....กรรมการ (รองศาสตราจารย์ ดร.เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	.....กรรมการ (รองศาสตราจารย์ ดร.เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย)
.....	.....กรรมการ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง)
.....	.....กรรมการ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง)
.....	.....กรรมการ (ดร.มูฮำหมัดซาคี เจ๊ะหะ)
.....	.....กรรมการ (นายแพทย์ยอร์น จิระนคร)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ

.....  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.เกริกชัย ทองหนู)  
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริม ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี
ผู้เขียน	นางสาวมัทธนี แสงพุ่ม
สาขาวิชา	การวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ
ปีการศึกษา	2552

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพัฒนานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน และทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าว ประชากรเป้าหมาย คือ บิดามารดา หรือผู้ปกครองที่รับผิดชอบหลักในการดูแลเด็กกลุ่มนี้ จำนวน 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 5 ส่วน คือ 1) คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน 2) โปสเตอร์เชิงโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน 3) เมนูอาหารสำหรับเด็กมุสลิมวัยใส 4) บัตรคำในการเรียนรู้การเลือกอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อเด็ก และ 5) แบบทดสอบความรู้ และแบบวัดความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมดังกล่าว ชุดกิจกรรมทั้งหมดได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.96 สำหรับแบบทดสอบความรู้ได้ตรวจสอบความเที่ยงตามวิธีการของคูเดอริชชาดสัน ได้เท่ากับ 0.78 และแบบวัดความพึงพอใจของผู้ปกครองได้ตรวจสอบความเที่ยงตามวิธีการของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที่ ทั้งนี้ได้กำหนดเกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ จากค่าคะแนนความรู้ก่อนและหลังการเรียนรู้โดยชุดกิจกรรมดังกล่าวไว้เท่ากับ 80/80 (จากคะแนนเต็ม 675 คะแนน)

ผลการประเมินประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า ผู้ปกครองได้คะแนนเฉลี่ยก่อนการจัดกระบวนการเรียนรู้เท่ากับ 559 คะแนน (82.81%) และคะแนนเฉลี่ยหลังการจัดกระบวนการเรียนรู้เท่ากับ 603 คะแนน (89.33%) โดยสรุปชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นนี้มีประสิทธิภาพเท่ากับ 82.81/89.33 (สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมดังกล่าว พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 3.99, p < .05$ ) สำหรับผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยภาพรวม พบว่า มีระดับความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.59, S.D. = 0.47$ )

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนนี้ยังอยู่ในระยะพัฒนา อย่างไรก็ตาม หน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาจสามารถนำไปทดลองใช้กับผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่อยู่ในบริบทวิถีชีวิตมุสลิม ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนให้เหมาะสมต่อไป

<b>Thesis Title</b>	Development of Learning Activity Package for Muslim Caregivers in Promoting Nutritional Status of Preschool Children in Pattani Province
<b>Author</b>	Miss Muntanee Sangpum
<b>Major Program</b>	Health System Research and Development
<b>Academic Year</b>	2009

### **Abstract**

This developmental research aimed to develop a learning activity package for Muslim caregivers in promoting the nutritional status for their preschool children, to analyze its efficiency, and to evaluate its outcome on satisfaction of the Muslim caregivers participating to the learning activities. The target population comprised of 45 parents or guardians taking the major the roles of caregivers for their Muslim preschool children. The instruments were comprising of 5 parts, i.e., 1) manual for the users, 2) flag posters on nutrition for preschool children, 3) food menus for the Muslim children, 4) word-cards for learning on the benefits of food choices for the children, and 5) evaluation forms measuring knowledge and satisfaction of the caregivers participating to the learning activities. The content validity of all tools were examined by 5 experts, yielding a content validity index of 0.96. The internal consistency of the knowledge evaluation form was examined using Kuder-Richardson, yielding a value of 0.78. Cronbach's alpha was used to test the reliability of the satisfaction assessment form, giving a value of 0.83. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation and paired t-test. The 80/80 criterion for the percentage of pre/post implementing mean scores of knowledge (total score = 675) was used to evaluate the effectiveness of the learning activities package.

The effectiveness of the learning activity package for Muslim caregivers in promoting nutritional status of their preschool children was confirmed. The pre-implementing mean score of knowledge was 559 (82.81%). Whereas, the post-implementing mean score was 603 (89.33%). Comparing to the evaluating criterion for its effectiveness, the percentage of the pre-post implementing mean scores (82.81/89.33) were met the criterion and that indicating the effectiveness of the package. In addition, the comparison of the pre-post implementing means of

knowledge scores revealed that the post-implementing score was significantly higher than the pre-implementing ( $t = 3.99, p < .05$ ). Besides, overall mean score of the caregivers' satisfaction on participating to the learning activity package was at a high level ( $\bar{X} = 2.59, S.D. = 0.47$ ).

The newly developed learning activity package for Muslim caregivers in promoting nutritional status of preschool children could be applied to other child development centers that have a similar context. It would be particularly beneficial in encouraging the Muslim caregivers to promote nutritional status of their preschool children.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(11)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน.....	8
โภชนาการกับการเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียน.....	8
ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน.....	11
การประเมินภาวะขาดสารอาหารในเด็กก่อนวัยเรียน.....	14
แนวคิดการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนภายใต้บริบทของศาสนาอิสลาม	16
ความหมายและหลักการของศาสนาอิสลาม.....	16
การกำหนดมนุษย์และการเลี้ยงดูบุตรตามทฤษฎีศาสนาอิสลาม.....	22
อาหารฮาลาลและโภชนาการในศาสนาอิสลาม.....	26
แนวคิดเกี่ยวกับชุดกิจกรรมและการทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม.....	29
ความหมายและหลักการของชุดกิจกรรม.....	28
ประเภทและองค์ประกอบของชุดกิจกรรม.....	31
การทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม.....	33

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
ขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	41
ผลการวิจัย.....	42
การอภิปรายผล.....	48
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	53
สรุปผลการวิจัย.....	53
ข้อจำกัดของงานวิจัย.....	54
ข้อเสนอแนะ.....	55
บรรณานุกรม.....	56
ภาคผนวก.....	60
ก. แบบฟอร์มการพิทักษ์สิทธิสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย.....	61
ข. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	62
ค. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้.....	68
ง. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	104
ประวัติผู้เขียน.....	105



## รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N=45) .....	42
2	ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริม ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี(N=45).....	44
3	การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับ ผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัด ปัตตานี (N = 45 คน).....	45
4	การประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับ ผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัด ปัตตานี (N = 45 คน).....	46
5	ระดับความพึงพอใจในเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้ปกครองมีต่อชุด กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของ เด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี (N = 45 คน).....	47

## รายการภาพประกอบ

ภาพ		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี.....	5
2	ขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน.....	36
3	ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี.....	68

## บทที่ 1

### บทนำ

#### **ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

ปัจจุบันนี้ ในต่างประเทศได้มีการพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กค่อนข้างมาก อย่างเช่น งานวิจัยเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในครอบครัวด้วยกิจกรรมและพฤติกรรมโภชนาการของเด็กนักเรียนเกรด 3 (Hopper et al., 2005) และมีการวิจัยเรื่องโปรแกรมการฝึกพ่อแม่ให้เป็นครูเพื่อรับมือกับภาวะโภชนาการเกินในเด็กปฐมวัย (Lunnemann, 2008) โดยเห็นความสำคัญว่าพ่อแม่ เปรียบเสมือนกุญแจสำคัญในการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพด้านการกินและการออกกำลังกายให้แก่เด็ก สิ่งที่ต้องปฏิบัติคือ พ่อแม่ ครู และผู้เกี่ยวข้องจะต้องจัดเตรียมอาหารที่เป็นประโยชน์ให้แก่เด็กได้รับประทานอย่างถูกต้องและพอเหมาะ (อบเชย, 2542) ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อภาวะโภชนาการของเด็ก

สำหรับในประเทศไทย งานวิจัยที่เน้นการสร้างโปรแกรมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็ก ส่วนใหญ่จะเป็นโปรแกรมที่ให้ความรู้ผ่านทางครู หรือผู้ดูแลเด็กมากกว่า โดยการถ่ายทอดความรู้ผ่านทางผู้ปกครองนั้นยังมีน้อย เช่น งานวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาล จังหวัดราชบุรี (ชัยลักษณ์ และอุทัย, 2551) โดยใช้แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง ครูประจำชั้น และการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง มีประสิทธิผลทำให้ผู้ปกครองมีความรู้ การรับรู้โอกาสเสี่ยงและผลเสียของการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และมีความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และผลของโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการในเด็กอายุ 1-5 ปี ตำบลกุสุมาลย์ อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดสกลนคร (ภัษรี, 2548) โดยจัดโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการให้กับกลุ่มมารดาและผู้เลี้ยงดูเด็ก แต่จากการสำรวจสถานการณ์เด็กในประเทศไทย พ.ศ. 2548 – 2549 ยังได้แสดงให้เห็นว่า มากกว่า 1 ใน 10 ของเด็กก่อนวัยเรียนมีภาวะเตี้ย ขณะที่ประมาณร้อยละ 9 ของเด็กวัยนี้มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ข้อมูลในระบบเฝ้าระวังทางโภชนาการของกรมอนามัยก็แสดงว่าภาวะทุพโภชนาการมีระดับทรงตัวไม่ลดลงมาตั้งแต่ พ.ศ. 2543 (อุไรพร, 2551) ระดับความรุนแรงของปัญหาในระดับภาคมีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างชัดเจน ในการสำรวจปี พ.ศ. 2549 นี้ ภาคใต้กลายเป็นภาคที่มีภาวะทุพโภชนาการทั้งด้านขาดและเกินที่น่าเป็นห่วง ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศ

ไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 พบว่า ในภาคใต้เด็กก่อนวัยเรียนมีภาวะเตี้ย มากที่สุดถึงร้อยละ 10.4 (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549) และจากรายงานโภชนาการจังหวัดปัตตานี ปีงบประมาณ 2552 พบว่า เด็กวัย 0-5 ปี มีภาวะทุพโภชนาการ ร้อยละ 22.28 และอำเภอหนองจิกมีภาวะทุพโภชนาการ ร้อยละ 62.83 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี, 2552) ซึ่งการที่จะพัฒนาคนให้มีคุณภาพได้นั้น จำเป็นต้องเริ่มกันตั้งแต่ระยะต้นของชีวิตโดยเฉพาะช่วงวัย 0 – 5 ปี ซึ่งเป็นวัยรากฐานแห่งการพัฒนาความเจริญเติบโตทุกด้าน (กุศล และคณะ, 2541)

จะเห็นได้ว่า จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาชุดกิจกรรมเรียนรู้ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ส่วนใหญ่จะเน้นที่ตัวเด็ก หรือพี่เลี้ยงเด็ก ถึงแม้ว่าจะมีงานวิจัยที่เน้นที่ตัวผู้ปกครอง อย่างเช่น โปรแกรมการฝึกพ่อแม่ให้เป็นครูเพื่อรับมือกับภาวะโภชนาการเกินในเด็กปฐมวัย (Lunnemann, 2008) แต่ก็เป็นการเน้นที่ ผู้ปกครองทั่วไป ไม่ได้เน้นเฉพาะที่ผู้ปกครองมุสลิม แต่ในศาสนาอิสลามเป็นศาสนาที่มีข้อกำหนดความเชื่อและการปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ที่ครอบคลุมวิถีการดำเนินชีวิตของมุสลิมในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งการบริโภคอาหารที่มีข้อกำหนดที่ชัดเจน ละเอียดยละเอียดและเข้มงวด (सरค์สะคราญ, 2544) รวมถึงบทบัญญัติเกี่ยวกับอาหารฮาลาล ซึ่งเป็นสิ่งที่อนุวัติตามบทบัญญัติอิสลาม (อัสมัน, 2552) และจากบริบทพื้นที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานีนั้น พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนมีรูปแบบการบริโภคอาหารที่แตกต่างจากภาคอื่น ๆ คือ เด็กมุสลิมจะมีการกินอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น น้ำบูดู ปลาเค็ม หรือมีการบริโภคของหวานและขนมจำพวกแป้ง และที่สำคัญพ่อแม่มุสลิมจะให้ลูกกินน้ำชาตั้งแต่เล็ก ซึ่งน้ำชาจะมีผลต่อการดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกายของเด็กได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารแทนนิน ซึ่งจะไปตกตะกอนโปรตีนและแร่ธาตุต่างๆ จากอาหารที่รับประทาน ทำให้ลดการดูดซึมของสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนั้น จึงมีคำแนะนำไม่ให้เด็กดื่มชา ไม่ว่าจะเป็นชาเขียวเข้มหรือชาร้อน เพราะจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร (พิมลพรรณ, 2550)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนขึ้น เพื่อเป็นสื่อที่มีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมการเลี้ยงลูกของพ่อแม่ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นบริบทวัฒนธรรมของชาวไทยมุสลิมที่มีความแตกต่างจากภาคอื่น ๆ (สุนัยมานุษยวิทยาสิรินธร, 2552) โดยชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้น ซึ่งใช้เป็นเครื่องมือแนวทางและเครื่องมือในการสอน หรือให้ผู้เรียนเรียนด้วยตนเอง หรือทั้งผู้เรียนและผู้สอนใช้ร่วมกัน ประกอบไปด้วยสื่อ อุปกรณ์และกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย นำมาใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหา เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างมี

ประสิทธิภาพมากขึ้น (รัตนา, 2547; วิชัย, 2525; สุพรรณ, 2547) ชุดกิจกรรมประกอบด้วยสื่อประสมในรูปของวัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป โดยใช้วิธีการจัดระบบ เพื่อให้ชุดกิจกรรมแต่ละชุดมีประสิทธิภาพและมีความสมบูรณ์ในตัวเอง (บุญชม, 2537; ลัดดา, 2523; วิชัย, 2525) ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาจากแนวคิดนี้เป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วยสื่อกิจกรรม 5 ส่วน ได้แก่ คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการส่งเสริมโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน โปสเตอร์เชิงโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เมนูอาหารสำหรับเด็กมุสลิมวัยใส บัตรคำเกี่ยวกับการเลือกอาหารให้เกิดประโยชน์ต่อเด็ก และแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจ ซึ่งการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนให้มีความสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ จึงอาจเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญในเรื่องการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน โดยผู้ดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสามารถใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมนี้ ในการถ่ายทอดความรู้และแนวทางการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนได้อย่างเข้าใจมากยิ่งขึ้น เนื่องจากในปัจจุบันหน่วยงานหนึ่งที่มีบทบาทในการดูแลเด็กก่อนวัยเรียนในชุมชน คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญมากต่อเด็กทรงจากครอบครัว (สมศรี, 2539) นอกจากผู้ดูแลเด็กจะเป็นผู้ที่มีความรู้และทักษะแล้ว จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ควรมีการถ่ายทอดความรู้ให้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครองของเด็กต่อไป

การนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการไปใช้ในการสอนนั้น จำเป็นต้องมี การทดสอบชุดกิจกรรมนั้นก่อน เพื่อเป็นการประกันว่าจะมีประสิทธิภาพจริงตามที่มุ่งหวัง (ชัยยงค์, 2525) นั่นคือ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สามารถทำให้ผู้ปกครองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ การทดสอบประสิทธิภาพตามลำดับขั้นจะช่วยให้ได้ชุดกิจกรรมที่มีคุณค่าตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ การทดสอบประสิทธิภาพจะทำให้ผู้ผลิตชุดกิจกรรมมั่นใจได้ว่า เนื้อหาสาระของชุดกิจกรรมเหมาะสม ง่ายต่อการเข้าใจ เป็นการประหยัดด้านแรงงาน เวลา และงบประมาณในการเตรียมต้นแบบเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้ (ชัยยงค์, 2525) ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนนี้ จะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นหากผู้ปกครองมีการดูแลเด็กอย่างต่อเนื่องกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ทำให้เด็กมีโอกาสได้รับการดูแลทั้งจากที่บ้านและที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานีขึ้น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี
2. เพื่อทดสอบประสิทธิภาพจากการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี

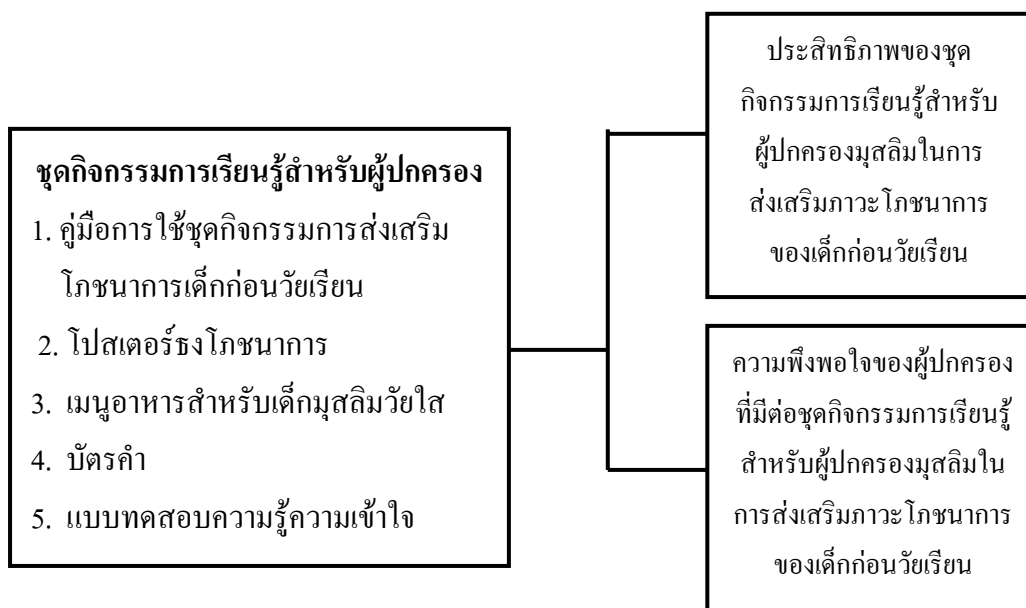
### คำถามการวิจัย

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี ทำได้อย่างไร
2. ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่เพียงใด

### กรอบแนวคิด

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี โดยใช้กรอบแนวคิดของ รัตนา, วิชัย และสุพรรณ (รัตนา, 2547; วิชัย, 2525; สุพรรณ, 2547) ที่กล่าวว่า ชุดกิจกรรมหรือชุดการสอนที่สร้างขึ้นหรือเทคโนโลยีทางการศึกษาอย่างหนึ่ง ในลักษณะสื่อประสม ซึ่งใช้เป็นเครื่องชี้แนวทางและเครื่องมือในการสอน หรือให้ผู้เรียนเรียนด้วยตนเอง หรือทั้งผู้เรียนและผู้สอนใช้ร่วมกัน โดยประกอบไปด้วยสื่อ อุปกรณ์และกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย นำมาใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหา เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ชัดเจน มีความสมบูรณ์ในตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนำแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของชุดกิจกรรมของ บุญชม, ลัดดา และวิชัย (บุญชม, 2537; ลัดดา, 2523; วิชัย, 2525) ที่ว่า ชุดกิจกรรมประกอบด้วยสื่อประสมในรูปของวัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป โดยใช้วิธีการจัดระบบ เพื่อให้ชุดกิจกรรมแต่ละชุดมีประสิทธิภาพและมีความสมบูรณ์ในตัวเองมาพัฒนาเป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับ

ผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี ได้ส่งกิจกรรมย่อย 5 ส่วน ได้แก่ คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการส่งเสริมโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน โปสเตอร์ธงโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เมนูอาหารสำหรับเด็กมุสลิมวัยใส บัตรคำเกี่ยวกับการเลือกอาหารให้เกิดประโยชน์ต่อเด็ก และแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจ โดยนำไปทดลองใช้กับผู้ปกครองมุสลิมเพื่อประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมการเรียนรู้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี

### นิยามศัพท์

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง สื่อกิจกรรมสำหรับการสอนผู้ปกครองมุสลิมเกี่ยวกับการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี ในชุดกิจกรรมประกอบด้วยสื่อกิจกรรม ได้แก่ คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการส่งเสริมโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน โปสเตอร์ธงโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เมนูอาหารสำหรับเด็กมุสลิมวัยใส บัตรคำเกี่ยวกับการเลือกอาหารให้เกิดประโยชน์ต่อเด็ก และแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจ

เด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 3 – 5 ปี ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ซึ่งเป็นวัยที่เตรียมพร้อมที่จะเข้าโรงเรียน

ผู้ปกครองมุสลิม หมายถึง พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองมุสลิมที่รับผิดชอบหลักในการดูแลเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็ก

ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้ปกครองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนได้ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ คือ ประสิทธิภาพของชุดการสอนระหว่างเรียนและหลังเรียน ( $E_1/E_2$ ) โดยกำหนดเกณฑ์ไว้ 80/80 (เผชิญ, 2544) โดยมีการเปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม และประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วย

#### **ขอบเขตของการวิจัย**

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี โดยทดลองใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นกับผู้ปกครองของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลบางตาอา อำเภอนงจิก จังหวัดปัตตานี ประจำปีการศึกษา 2552 จำนวน 1 ศูนย์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 45 คน

#### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือมาตรฐานในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
2. เป็นการส่งเสริมให้ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมตามวัย



## บทที่ 2

### วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน
  - 1.1 โภชนาการกับการเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียน
  - 1.2 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน
  - 1.3 การประเมินภาวะขาดสารอาหารในเด็กก่อนวัยเรียน
2. แนวคิดการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนภายใต้บริบทของศาสนาอิสลาม
  - 2.1 ความหมายและหลักการของศาสนาอิสลาม
  - 2.2 การดำเนินคุณธรรมและการเลี้ยงดูบุตรตามทรรศนะอิสลาม
  - 2.3 อาหารฮาลาลและโภชนาการในศาสนาอิสลาม
3. แนวคิดเกี่ยวกับชุดกิจกรรมและการทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม
  - 3.1 ความหมายและหลักการของชุดกิจกรรม
  - 3.2 ประเภทและองค์ประกอบของชุดกิจกรรม
  - 3.3 การทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม

## แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน

การที่คนเราจะมีความสุขหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่าง ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ภายใต้การควบคุมของคนเรานั้นเอง ส่วนที่นอกเหนือการควบคุมมีน้อย เช่น กรรมพันธุ์ ดังนั้นถ้าเราควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ได้ เช่น การเลี้ยงดูตั้งแต่เด็ก การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ในครอบครัวมีความสงบสุขคือมีความสุขจิตดี และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การเอาใจใส่เรื่องโภชนาการ ถ้าเราควบคุมสิ่งเหล่านี้ได้หมด เด็กก็จะมีสุขภาพดีได้ (ภชรี , 2548)

### โภชนาการกับการเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียน

การเจริญเติบโต เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านพลังงาน มีการเพิ่มของขนาดตัวทั้งหมดและขนาดของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งสามารถวัดได้ เช่น น้ำหนักเป็นกิโลกรัม ส่วนสูงเป็นเซนติเมตร (สุวดี , 2534)

1. ขนาดของร่างกาย โภชนาการมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและขนาดของร่างกายมากกว่าปัจจัยอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทารกและเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ระบบร่างกายทุกส่วนกำลังมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

2. โครงสร้างของกระดูก ผลของโภชนาการที่มีต่อโครงสร้างของร่างกายเป็นกระบวนการต่อเนื่องของการเจริญเติบโตของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา โภชนาการที่ดีย่อมสร้างเสริมให้การเจริญเติบโตของเซลล์ ซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดเจริญเติบโตและดำเนินไปด้วยดี เซลล์กระดูกก็จะเจริญเป็นโครงกระดูกที่มีความหนา (Bone Thickness) ความหนาแน่น (Bone Density) ของกระดูกปกติ

3. ขนาดของสมอง โภชนาการของมารดาขณะตั้งครรภ์และโภชนาการของทารกและเด็กก่อนวัยเรียนมีผลต่อการเจริญเติบโตของสมอง ขนาดของสมองจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วถึงร้อยละ 80 เริ่มตั้งแต่ช่วงที่ 2 ของการตั้งครรภ์ หรือไตรมาสที่ 2 จนถึงเด็กอายุ 2 ขวบปีแรก

4. ปริมาณของไขมันและกล้ามเนื้อ ปริมาณของไขมันและกล้ามเนื้อเป็นผลจากภาวะโภชนาการ เด็กที่มีภาวะโภชนาการที่ปกติย่อมมีร่างกายซึ่งประกอบไปด้วยไขมันและกล้ามเนื้อในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะ ในขณะที่พฤติกรรมการขาดอาหารทำให้ร่างกายผ่ายผอม อ่อนแอ ปริมาณของเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ และไขมันลดลง เมื่อเทียบกับสัดส่วนของเด็กปกติ

### ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

เด็กเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เป็นวัยที่มีการเรียนรู้ และสั่งสมประสบการณ์ ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่น หรือการออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่น ๆ ร่างกายจึงมีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณสูง การมีโภชนาการที่ดีเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในวัยนี้ จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง โภชนาการที่เหมาะสม นับเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมพัฒนาการของลูกน้อย เพราะในช่วงขวบปีแรก เด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางร่างกายและสมอง โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของสมอง ยังเป็นไปอย่างรวดเร็ว จนถึงอายุ 2 ขวบ อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน จึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็ก ทั้งในขณะที่อยู่ในวัยนี้ และระยะต่อไป (มยุรี, 2543)

ภาวะโภชนาการ (Nutrition status) หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากอาหารแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ภาวะโภชนาการดี ภาวะโภชนาการก้ำกึ่ง และภาวะโภชนาการทุพโภชนาการ ดังนี้

1. ภาวะโภชนาการดี (Good nutrition) หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีการเจริญเติบโต สมวัย ลักษณะรูปร่างได้สัดส่วนกับอายุ เกิดจากการที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และร่างกายสามารถใช้สารอาหารเหล่านั้นในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

2. ภาวะโภชนาการก้ำกึ่ง (Borderline nutrition) หมายถึง ภาวะที่บุคคลก้ำกึ่งระหว่าง 1 และ 3 ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลแก้ไข จะเกิดภาวะทุพโภชนาการ ในทางตรงข้ามหากได้รับการดูแลแก้ไขร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่ภาวะโภชนาการดีได้ในเวลาต่อมา

3. ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) หมายถึง ภาวะของร่างกายจากการได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน มีปริมาณไม่เพียงพอหรือมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย อาจเกิดจากร่างกายไม่สามารถนำสารอาหารนั้นไปใช้ได้ ถึงแม้จะได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ จึงทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ดังนี้

3.1 ภาวะโภชนาการขาด (under nutrition) หมายถึง ภาวะของร่างกายจากการได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน มีปริมาณไม่เพียงพอ เป็นภาวะที่เกิดต่อเนื่องจากภาวะโภชนาการ

กำลังแล้วไม่ได้รับการดูแล แก้ไข นอกจากนี้ยังเกิดกรณี metabolic stress ในบุคคลที่เจ็บป่วย และในกรณีบุคคลที่ต้องการสารอาหารเพิ่มตามวัยและพัฒนาการของร่างกาย ได้แก่ เด็ก หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร คนชรา จะเป็นผู้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการขาดมากกว่าคนทั่วไป

3.2 ภาวะโภชนาการเกิน (over nutrition) หมายถึงภาวะของร่างกายจากการได้รับสารอาหาร โปรตีน และไขมัน มากเกินความต้องการของร่างกาย เกิดการสะสมพลังงาน หรือสารอาหารบางอย่างไว้ ก่อให้เกิดปัญหาโรคต่างๆ ตามมา

การขาดอาหารในระยะนี้ จะส่งผลให้เด็กมีสติปัญญาการเรียนรู้ด้อยลง การเจริญเติบโตชะงัก ทำให้ร่างกายแคระแกรน ไม่แข็งแรง เจ็บป่วย และติดเชื้อง่าย มีอัตราการเสียชีวิตสูง พ่อแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกอาหารอย่างถูกต้อง และเพียงพอกับความต้องการตามวัยด้วย

เด็กก่อนวัยเรียนเป็นวัยที่ล่อแหลมต่อการขาดสารอาหารมากที่สุดช่วงหนึ่ง เพราะอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต ดังนั้นถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว ก็จะเกิดปัญหาโรคขาดสารอาหารได้ โรคขาดสารอาหารที่มักพบก็ได้แก่

1. โรคขาดโปรตีนและพลังงาน อาการของโรคในระยะแรกคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ถ้าขาดมากๆ ก็จะมีน้ำหนักน้อยกว่าเด็กวัยเดียวกันอย่างชัดเจน มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ โรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการดูแลเด็กให้กินอาหารครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เด็กก่อนวัยเรียนเป็นระยะที่เริ่มอดนม เด็กควรได้รับอาหารที่มีโปรตีนและพลังงานในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่ในทางปฏิบัติเด็กมักจะได้รับอาหารที่ประกอบขึ้นอย่างง่าย ๆ เช่น ข้าวคลุกน้ำปลา ข้าวผสมน้ำแกงจืด หรือข้าวต้มใส่กับข้าวเพียงเล็กน้อย จึงทำให้เด็กได้รับโปรตีนและพลังงานในปริมาณไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยที่เด็กขาดสารอาหารประเภทโปรตีนและพลังงานจะมีร่างกายผอม หน้าเขียวอ่อนเหมือนคนแก่ ผิวหนังลอกได้ และหากขาดโปรตีนรุนแรง เด็กจะมีอาการบวมตามลำตัว แขน ขา หน้า ตัวเป็นแผล เป็นโรคติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย ผอมบาง เปราะอ่อนง่าย ผิวหนังแตกและมักท้องเสีย

2. โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ในเด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่มาจากการดูดซึมเหล็กไม่เพียงพอ เนื่องจากมีปริมาณเหล็กน้อยจากการที่มารดาให้บุตรรับประทานอาหารเช้า

เกินไปหรือเปลี่ยนจากนมเป็นอาหารแข็งช้า อาการที่สำคัญคือ ซีด และมักจะมีอาการร่วงเหงา หาวนอน น้อยชา ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง แต่สามารถป้องกันได้โดยการดูแลให้เด็กกินอาหารครบ 5 หมู่ และกินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ ไข่แดง เลือด ผักใบสีเขียวเข้ม เป็นต้น

3. โรคขาดวิตามินเอ สาเหตุมักเกิดจากมารดาได้รับวิตามินเอน้อยในขณะตั้งครรภ์ ทำให้เด็กมีวิตามินเอสะสมอยู่น้อย เมื่อเด็กได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมชั้นหวานที่ไม่มีไขมัน และได้รับอาหารที่มีวิตามินเอ ไขมันและโปรตีนน้อย จึงทำให้เด็กได้รับวิตามินเอในปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยเด็กที่ขาดสารอาหารประเภทวิตามินเอจะมีอาการกระจกตาอ่อน ตาแพ้แสงแดดจ้า ตาแห้งและคันตา ทำให้สารเคลือบฟัน(enamel) ไม่แข็งแรงเท่าที่ควร ฟันจะผุง่าย การป้องกันทำได้โดยกินอาหารให้ครบส่วน โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินเอสูง เช่น ตับ ไข่แดง นม ผลไม้สีเหลืองเข้ม และผักใบเขียว เช่น ฟักทอง แครอท มะม่วงสุก ผักคะน้า ผักตำลึง ผักบุ้งจีน เป็นต้น

4. โรคขาดวิตามินบี 1 และบี 2 สาเหตุเกิดจากการที่มารดาหุงต้มอาหารไม่ถูกวิธี เช่น การหั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วล้างน้ำ การแช่ข้าวในน้ำมากๆ ก่อนนึ่ง การต้มผักในน้ำมากๆ หั่นผักแช่น้ำไว้นาน ๆ หั่นผักหรือผลไม้ทิ้งไว้นาน ๆ ล้วนทำให้สูญเสียวิตามิน จึงทำให้เด็กได้รับวิตามินบี 1 และบี 2 ในปริมาณไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เด็กที่ขาดวิตามินบี 1 จะมีอาการเบื่ออาหาร เส้นประสาทเสื่อม ทำให้กล้ามเนื้อลีบ ไม่มีแรง ความจำเสื่อม สำหรับเด็กที่ขาดวิตามินบี 2 จะมีอาการตาเจ็บ ตาแพ้แสงแดด สายตาพร่ามัว เจ็บคันผิวหนังบริเวณมุมปาก

### *ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน*

ปัญหาทางด้านโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียนเกิดจากหลายสาเหตุ สามารถจำแนกออกเป็น 2 ประการ คือ (สมทรง, 2540)

1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร (dietary factor) กล่าวได้ว่า อาหารมีส่วนในการเจริญเติบโตของร่างกาย เป็นแหล่งพลังงานให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ตามปกติ และยังช่วยในการพัฒนาด้านจิตใจและสติปัญญาเจริญสมวัย ตลอดจนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันโรคอีกด้วย ดังนั้นในแต่ละ

วันเด็กก่อนวัยเรียนจึงมีความจำเป็นที่ต้องได้รับสารอาหารและพลังงานให้สมดุลกับคุณภาพและปริมาณที่ร่างกายต้องการ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการอันจะส่งผลถึงความผิดปกติของการเจริญเติบโตและพัฒนาด้านสติปัญญาที่ล่าช้า โดยส่วนใหญ่ภาวะทุพโภชนาการเกิดจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงาน ซึ่งเกิดจากความยากจนหรือจากการมีบริโภคนิสัยที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากพ่อ แม่หรือผู้เลี้ยงดูตามใจเด็กมากเกินไปด้วยความไม่เข้าใจ หรือมารดาให้อาหารเสริมช้ากว่าวัย หรือให้บุตรบริโภคอาหารที่มีสารอาหารคุณค่าต่ำหรือได้รับสารอาหารปริมาณน้อย จึงทำให้เด็กวัยนี้ขาดสารอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาภาวะโภชนาการโดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2537) ที่พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนทั่วประเทศเป็นโรคขาดโปรตีนและแคลอรี สาเหตุเกิดจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน เจ็บป่วยบ่อย ดังนั้นมารดาจึงมีส่วนสำคัญในการจัดเตรียมอาหารให้แก่เด็กได้บริโภคที่มีทั้งปริมาณและคุณค่าอาหารครบ เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อที่จะได้นำไปใช้ในการสร้างเสริมความเจริญเติบโตของร่างกาย สมอง รวมทั้งระบบไหลเวียนและระบบสืบพันธุ์

2. ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับอาหาร (non - dietary factor) เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดผลโดยอ้อมต่อภาวะทุพโภชนาการ ประกอบด้วยปัจจัยด้านชีววิทยา ปัจจัยด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมและประเพณี ซึ่งก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการได้ ซึ่งรายละเอียดดังนี้ คือ

2.1 ปัจจัยทางด้านชีววิทยา (biological factor) สภาวะร่างกายของเด็กมีความสัมพันธ์กับสถานการณ์ทางอาหารมาก เพราะเด็กที่เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคติดเชื้อต่างๆ เมื่อได้รับอาหารเข้าสู่ร่างกายแล้ว ร่างกายไม่สามารถใช้ให้เกิดประโยชน์ เด็กที่ป่วยไข้มักเกิดอาการเบื่ออาหาร ระบบการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ดูดซึมไม่ดี แต่ร่างกายกลับต้องการอาหารเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีเมตาบอลิซึมสูงขึ้น และเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค เด็กที่ป่วยด้วยโรคท้องร่วง ท้องเสีย อาเจียน จะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและอาหารมาก เด็กที่เป็นโรคหอนอนพยาธิจะทำให้ร่างกายสูญเสียโลหิตได้ แต่เด็กเหล่านี้กลับได้รับการเลี้ยงดูจากมารดาเหมือนเด็กที่มีสุขภาพดีทั่วไป โดยขาดการคำนึงว่าเด็กเหล่านี้จะต้องได้รับการดูแลด้านโภชนาการเป็น

พิเศษกว่าเด็กปกติ เพื่อจะได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายซึ่งจะทำให้ไม่เกิดภาวะทุพโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน

2.2 ปัจจัยทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ (socio-economic factor) เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ เนื่องจากสาเหตุของภาวะทุพโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน ส่วนหนึ่งมาจากรายได้ของครอบครัวและระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ซึ่งสามารถจำแนกได้ ดังนี้

2.2.1 รายได้ของครอบครัว (family incomes) ในครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ มารดาไม่สามารถจะหาซื้ออาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมาบริโภคได้อย่างเพียงพอ ทำให้มารดาจัดหาอาหารที่มีราคาถูก จำพวกคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน มารับประทาน โดยให้บุตรรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวรับประทานเพียงเล็กน้อย

2.2.2 การขาดความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง (education of parent) เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร ครอบครัวที่มีรายได้เพียงพอก็อาจจะเป็นโรคขาดสารอาหารได้ ถ้าไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะราคาของอาหารไม่ได้บอกถึงคุณค่าประโยชน์ของอาหารเสมอไป การที่มารดาไม่มีความรู้เรื่องสารอาหาร ทำให้ไม่รู้จักเลือกอาหารทดแทนที่มีคุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกัน ไม่รู้จักปรุงอาหารให้ตรงคุณค่าและเป็นที่น่าสนใจของเด็ก เป็นเหตุให้เด็กขาดสารอาหารเนื่องจากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่เหมาะสมตามวัย

2.2.3 ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม (cultural factor) เป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการที่สำคัญ ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อในเรื่องผิดๆ ในการรับประทานอาหาร รวมทั้งการขาดความรู้ในการบริโภค ทำให้ยอมรับยึดถือค่านิยมที่ผิดๆ เช่น เมื่อเด็กป่วยมารดาจะลดของแสดลง หรือเมื่อบุตรเป็นแผล ห้ามรับประทานข้าวเหนียวแสดจะหายช้า ไข่จะทำให้แผลเปื่อย ซึ่งล้วนแต่เป็นอาหารโปรตีนที่สมบูรณ์เหมาะสมสำหรับคนป่วยทั้งสิ้น ความเชื่อของมารดาดังกล่าว ส่งผลให้เด็กก่อนวัยเรียนเกิดภาวะขาดสารอาหารได้

โดยสรุป ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกิดจากสาเหตุสำคัญหลายประการ ประการแรกคือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ในแต่ละวันเด็กก่อนวัยเรียนจึงมีความจำเป็นที่ต้องได้รับสารอาหารและพลังงานให้สมดุลกับคุณภาพและปริมาณที่ร่างกายต้องการ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะ

ทพโภชนาการ ประการที่สองคือ ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับอาหาร ได้แก่ ปัจจัยทางด้านชีววิทยา ปัจจัยทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ เช่น รายได้ของครอบครัว การขาดความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง และปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม

### การประเมินภาวะขาดสารอาหารในเด็กก่อนวัยเรียน

ภาวะขาดสารอาหารเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับการเจริญเติบโตทำให้น้ำหนักตัวเมื่อเทียบกับอายุต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งการประเมินภาวะขาดสารอาหารในเด็กก่อนวัยเรียนสามารถประเมินได้ 2 ทาง (ประณีต, 2539) คือ

#### 1. การวัดโดยตรง

1.1 การวัดการเจริญเติบโตของร่างกาย คือ การวัดสัดส่วนของร่างกายเพื่อบอกถึงระดับของภาวะโภชนาการนั้น แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ การวัดเมื่อทราบอายุ หรือเดือนปีเกิดกับการวัดเมื่อไม่ทราบอายุ ซึ่งพบได้ไม่น้อยในชุมชนชนบทที่ห่างไกลเพราะไม่มีการแจ้งเกิดหรือจำไม่ได้ การวัดเมื่อทราบอายุ แบ่งการวัดน้ำหนักตามอายุ การวัดส่วนสูงตามอายุ การวัดเส้นรอบศีรษะ การวัดเส้นรอบแขนและการวัดไขมันใต้ผิวหนัง ส่วนการวัดเมื่อไม่ทราบอายุ แบ่งเป็นการวัดเส้นรอบอกกับเส้นรอบศีรษะ และอัตราส่วนระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง อัตราส่วนระหว่างเส้นรอบแขนกับเส้นรอบศีรษะ

1.2 การวัดโดยการตรวจทางการแพทย์ โดยการซักประวัติตรวจอาการและอาการแสดงของภาวะโภชนาการเป็นวิธีที่สำคัญและสะดวกในการวัดภาวะโภชนาการอย่างยิ่ง แต่อย่างไรก็ตาม อาการและอาการแสดงบางอย่างที่พบอาจเกิดจากสาเหตุอื่นก็ได้

1.3 การวัดการเปลี่ยนแปลงทางเคมี เป็นการตรวจทางชีวเคมีโดยการตรวจเลือด ปัสสาวะ หรือน้ำไขสันหลัง หรือการตัดชิ้นเนื้อเล็ก ๆ ออกมาตรวจ เช่น ดับ กล้ามเนื้อ หรือกระดูก เป็นต้น



1.4 การตรวจการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งจากการตัดชิ้นเนื้อตรวจก่อนข้างยุ่งยาก และไม่เหมาะสมในทางปฏิบัติ จึงมีผู้คิดค้นวิธีที่ทีละสะดวก ง่าย ประหยัด และเหมาะสมในทางปฏิบัติ คือ การตรวจนับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

## 2. การวัดโดยทางอ้อม

2.1 สำรวจอาหารที่รับประทานและบริโภคนิสัย เป็นการสำรวจอาหารที่รับประทาน ทำให้ได้โดยวิธีการชั่งอาหาร วิธีการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม และการสำรวจอาหารที่รับประทานโดยวิธีวิเคราะห์อาหารที่ทำเลียนแบบอาหารที่รับประทานอีกชุดหนึ่ง

2.2 สำรวจปัจจัยต่างๆ ทางครอบครัวหรือฝ่ายผู้บริโภค ได้แก่ ภาวะเศรษฐกิจและสังคม เช่น รายได้ การศึกษา อาชีพ ขนาดครอบครัว ภาวะทางสุขภาพอนามัยและสุขภาพจิต ลักษณะการเลี้ยงดูและบริโภคนิสัย การเตรียมอาหารและการเก็บถนอมอาหาร

2.3 สำรวจข้อมูลต่างๆ ด้านอาหาร การสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร ได้แก่ อัตราการผลิตอาหาร อาหารที่มีอยู่ ราคาของอาหาร การกระจายอาหาร ผลิตภัณฑ์อาหาร การเก็บและการถนอมอาหาร

สำหรับสถานการณ์ปัญหาเกี่ยวกับภาวะทุพโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน จากการสำรวจสถานการณ์เด็กในประเทศไทย พ.ศ. 2548 – 2549 ยังได้แสดงให้เห็นว่า มากกว่า 1 ใน 10 ของเด็กก่อนวัยเรียนมีภาวะเตี้ย ขณะที่ประมาณร้อยละ 9 ของเด็กวัยนี้มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ เกณฑ์ข้อมูลในระบบเฝ้าระวังทางโภชนาการของกรมอนามัยก็แสดงว่าภาวะทุพโภชนาการมีระดับทรงตัวไม่ลดลงมาตั้งแต่ พ.ศ. 2543 (อุไรพร, 2551) แต่งานวิจัยที่สร้างโปรแกรมในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการในเด็กยังมีน้อย ส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ และในกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียนนั้น การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการต้องเน้นการให้ความรู้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นสำคัญ มีการศึกษาของ ภัชรี (2548) ได้ทำการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการในเด็กอายุ 1-5 ปี ตำบลกุสุมาลย์ อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดสกลนคร โดยจัดโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการให้กับกลุ่มมารดา และผู้ดูแลเด็ก พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมแล้ว กลุ่มมารดาและผู้ดูแลเด็กมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนสุนิสา (2549) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมารดาในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครปฐม พบว่า การส่งเสริมสุขภาพตนเองของมารดาและการได้รับการสนับสนุนในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กจากโรงเรียนและครู สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมของมารดาในการป้องกันการเกิด

โรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนได้ ร้อยละ 41.3 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ัญลักษณ์ และอุทัย (2551) ที่พบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาล จังหวัดราชบุรี โดยใช้แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง ครูประจำชั้น และการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงมีประสิทธิภาพทำให้ผู้ปกครองมีความรู้ การรับรู้โอกาสเสี่ยงและผลเสียของการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และมีความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เป็นผลให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น ทำให้มีภาวะโภชนาการโดยน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

ในต่างประเทศก็มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของ โปรแกรมการออกกำลังกายในครอบครัว ด้วยกิจกรรมและพฤติกรรมโภชนาการของเด็กนักเรียนเกรด 3 (Hopper et al., 2005) และมีการวิจัยเรื่อง โปรแกรมการฝึกพ่อแม่ให้เป็นครูเพื่อรับมือกับภาวะโภชนาการเกินในเด็กปฐมวัย โดยเห็นความสำคัญว่าพ่อแม่ เปรียบเสมือนกุญแจสำคัญในการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพด้านการกินและการออกกำลังกายให้แก่เด็ก ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อภาวะโภชนาการของเด็ก (Lunnemann, 2008)

### *แนวคิดการส่งเสริมภาวะ โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนภายใต้บริบทของศาสนาอิสลาม*

#### *ความหมายและหลักการของศาสนาอิสลาม*

“อิสลาม” เป็นชื่อของศาสนาหรือระบอบในการดำเนินชีวิตที่มีความศรัทธาในพระเจ้าองค์เดียว (พระนามอัลลอฮ์) อิสลามแปลว่า ความสันติ ความหมายทางศาสนา คือ การมอบน้อมต่อพระประสงค์ของอัลลอฮ์ และปฏิบัติตามกฎหมายของพระองค์ (มานี , 2544 ; ฮัมมุดะฮ์ , 2542) ศาสนิกชนที่นับถือศาสนาอิสลามเรียกว่า มุสลิม หากเป็นชายเรียกว่า มุสลิม หากเป็นหญิงเรียกว่า มุสลิมะ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 15 , 2542) ศาสนาอิสลามมีหลักการและคำสอนที่มาจากคัมภีร์อัล-กุรอาน ซึ่งเป็นบทบัญญัติของพระเจ้าและสุนนะฮ์ซึ่งเป็นจริยวัตรหรือแบบปฏิบัติของท่านศาสดามุฮัมมัด (ดิเรก, 2539) ที่มุสลิมทุกคนจะต้องถือปฏิบัติโดยครอบคลุมถึงวิถีการดำเนินชีวิตในทุกด้านเช่น การเมือง เศรษฐกิจ สังคม กฎหมาย ปรัชญา วัฒนธรรม ตลอดจนสิทธิและหน้าที่ต่างๆ (มานี, 2544 ; ลิวลี, 2544) หลักการพื้นฐานที่สำคัญที่ศาสนิกชนของศาสนา

อิสลามถือปฏิบัติในชีวิตประจำวันประกอบด้วยหลักการที่สำคัญ 3 ประการ (สิวลี, 2544) คือ  
1) หลักการศรัทธา 2) หลักวินัยปฏิบัติ และ 3) หลักคุณธรรม

### หลักการศรัทธา

หลักการศรัทธาในศาสนาอิสลามมี 6 ประการ เป็นข้อกำหนดสำคัญอันดับแรกที่มุสลิมต้องศรัทธา และเชื่อมั่นอย่างบริสุทธิ์ใจ ความสมบูรณ์ของมุสลิมเบื้องต้นอยู่ที่การยึดมั่นในหลักการศรัทธาในหลักการทั้ง 6 หากมีความสั่นคลอนก็จะมีผลต่อหลักปฏิบัติด้วย (บรรเทา, 2536) ความศรัทธาเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดคุณค่าในชีวิตและส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองตามมา เนื่องจากการมีสิ่งที่ยึดมั่นอย่างมั่นคง หากมุสลิมปราศจากการศรัทธาก็จะมีความท้อถอยในการต่อสู้ในชีวิตรวมทั้งการกระทำต่างๆ เพราะการขาดสิ่งที่ตนยึดถือ คุณค่าของชีวิตก็ไม่เกิดขึ้น (สิวลี, 2544) การศรัทธาที่สมบูรณ์ที่สุดนั้นจะต้องมีความศรัทธาต่อหลักการต่างๆ ที่อัล-กุรอาน และอัล-หะดีษ ได้ระบุไว้ดังนี้ (ดิเรก, 2539)

1. ศรัทธาในอัลลอฮ์หรือพระเป็นเจ้า มุสลิมต้องศรัทธาในพระเป็นเจ้าพระองค์เดียวไม่มีสิ่งใดเสมอหรือเท่าเทียมได้ การศรัทธาในพระเป็นเจ้าเป็นหัวใจของการเป็นมุสลิม พระเป็นเจ้าในอิสลาม เรียกว่า อัลลอฮ์

2. ศรัทธาในบรรดามลาอิกะฮ์ หมายถึง ศรัทธาว่าอัลลอฮ์ทรงสร้างมลาอิกะฮ์ขึ้นจากรีสมิ (นूर) มลาอิกะฮ์ ไม่มีเพศ ไม่กิน ไม่ดื่ม ไม่หลับนอน มีสภาพความเป็นอยู่นอกเหนือประสบการณ์ของมนุษย์ บางครั้งจำแลงตนในรูปของมนุษย์ทำหน้าที่นำพระดำรัสของอัลลอฮ์มาแจ้งต่อศาสดาเพื่อถ่ายทอดหลักการและคำสอนให้แก่ประชาชนทั่วไป มุสลิมทุกคนมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในสิ่งนี้

3. ศรัทธาในบรรดาคัมภีร์ คัมภีร์อัลกุรอาน ไม่ใช่คัมภีร์เล่มเดียวในศาสนาอิสลาม แต่ทว่ามีคัมภีร์เล่มอื่นๆ อีกที่ศาสดาท่านก่อนๆ ได้รับจากพระเป็นเจ้า แต่คัมภีร์อัลกุรอานเป็นคัมภีร์ฉบับสุดท้ายที่พระองค์อัลลอฮ์ ชูบหานะฮ์วะตะอาลา ประทานมายังมนุษยชาติผ่านทางท่านศาสดามุฮัมมัด เมื่อประมาณกว่า 1,400 ปี เป็นภาษาอาหรับ ซึ่งมุสลิมทั่วไปถือเป็นธรรมนูญ

แห่งชีวิตมาตราจนทุกวันนี้ (เสาวนีย์, 2540) โดยเนื้อหาสาระในคัมภีร์อัลกุรอานได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ 3 ประการ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 18 , 2542) คือ 1) ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า ซึ่งอัลลอฮ์ได้สอนให้มนุษย์มีความศรัทธาและเคารพภักดีต่อพระเจ้าเพียงองค์เดียว 2) ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ โดยกล่าวถึง วิถีทางในการดำเนินชีวิตในสังคม การปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ เช่น บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ทั้งนี้ เพื่อมุ่งหวังให้มนุษย์อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม โดยกล่าวถึงเรื่องมนุษย์ ลมฟ้าอากาศและสิ่งต่าง ๆ ที่อัลลอฮ์ได้สร้างขึ้น คัมภีร์อัลกุรอานไม่มีการสังคายนา ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีการแก้ไข ไม่มีการเพิ่มเติมสิ่งใดทั้งสิ้นจนกระทั่งถึงปัจจุบัน

4. ศรัทธาต่อบรรดาศาสนทูต (รَسُول/นบี) رَسُول หมายถึง ผู้สื่อสาร นบี หมายถึง ผู้ประกาศข่าว رَسُولทุกคนเป็นนบี ซึ่งหมายถึง ศาสดาที่อัลลอฮ์แต่งตั้งให้เป็นผู้เผยแผ่ศาสนา ทำหน้าที่แนะนำสั่งสอนมนุษย์ให้ทำความดี ละเว้นความชั่ว ศาสดาแต่ละท่านกล่าวแต่ความจริง และเป็นเพียงมนุษย์ธรรมดา ไม่มีท่านใดที่มีคุณลักษณะเทียบเท่าพระผู้เป็นเจ้าได้เลย

5. ศรัทธาในวันพิพากษา หรือวันอาคีเราะฮ์ จักรวาลจะถึงวาระสุดท้ายหรือวันสิ้นโลก ตามที่อัลลอฮ์ได้ทรงกำหนดไว้อย่างแน่นอน แต่ไม่มีผู้ใดทราบว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใด ในวันนั้นทุกคนต้องได้รับการพิพากษาจากพระผู้เป็นเจ้าและรับผลตอบแทนของแต่ละคน เป็นสวรรค์หรือนรกตามความประพฤติชั่วที่มนุษย์มีในโลกนี้

6. ศรัทธาในกฎการกำหนดสถานการณ์ คือ ศรัทธาว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อุบัติขึ้น มีการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงหรือดับสูญไป เกิดจากกฎกำหนดหรือการบังคับดาลของอัลลอฮ์ทั้งสิ้น ซึ่งมุสลิมยอมรับว่าพระเจ้าเป็นผู้ทรงกำหนดสิ่งทั้งหลาย พร้อมทั้งวางกฎเกณฑ์กำกับสถานะของสิ่งเหล่านั้นไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับธรรมชาติหรือมนุษย์

## หลักวินัยปฏิบัติ

หลักวินัยปฏิบัติ หรือที่ชาวมุสลิมเรียกว่า “รูกุนอิสลาม” คำว่า รูกุน แปลว่า หลักการ ส่วนคำว่า อิสลาม หมายถึง หนทางสู่ความสงบสันติ เพราะฉะนั้น รูกุนอิสลามแปลว่า หลักปฏิบัติ เพื่อสร้างความสงบสันติในสังคม ซึ่งหลักปฏิบัติที่สำคัญนั้นมี 5 ประการ คือ

1. การปฏิบัติตน (ซาฮาอะฮฺ) หลักปฏิบัติประการแรก ถือได้ว่าเป็นหัวใจของการเป็นมุสลิม คำบัญญัติตนมีว่า “ลา อีลา ฮะ อิล อัลลอฮฺ มุหัมมาตุรฺ รอซูลุลลอฮฺ” มีความหมายว่า “ไม่มีพระเจ้าองค์ใดนอกเหนือจากอัลลอฮฺ และมุฮัมมัด คือ ศาสนทูตของอัลลอฮฺ” คำบัญญัติตนมีเจตจำนง เพื่อให้มุสลิมขอมยิดมั่นในอัลลอฮฺ เท่านั้นเป็นพระเป็นเจ้า ห้ามกราบไหว้บูชาสิ่งอื่นใด อิสลามจึงห้ามไม่ให้ถือวัตถุ บุคคล หรือสัญลักษณ์ใดๆ เป็นที่สักการะเชื่อและบูชา

2. การละหมาด (นมาซ) คือ ศาสนกิจแสดงความเคารพต่อองค์อัลลอฮฺ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นข้อที่มุสลิมทุกคนต้องปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย และจะต้องปฏิบัติตั้งแต่บรรลุนิติภาวะ คือ หญิงตั้งแต่เริ่มมีประจำเดือน และชายเมื่อเข้าสู่ความเป็นหนุ่ม จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต การละหมาดมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มุสลิมได้สำนึกในบุญคุณของพระเจ้าไม่กล้าที่จะประพฤดิชั่วและจะปฏิบัติแต่ในสิ่งที่ดีงาม ในส่วนของการทำละหมาดขณะเจ็บป่วยนั้นมุสลิมทุกคนไม่ว่าจะเจ็บป่วยเพียงใด หากยังมีสติรู้สึกตัวอยู่ก็ยังคงต้องทำการละหมาด หากมาสามารถยืนได้ให้นั่งหรือนอน กระทำเท่าที่สามารถจะกระทำได้

ก่อนที่ทำการละหมาดนั้นมุสลิมจะต้องชำระร่างกายบางส่วนที่มักกระทบกับสิ่งสกปรกซึ่งเรียกว่า การอาบน้ำละหมาด แต่ในกรณีของผู้ป่วยบางรายที่ร่างกายบางส่วนถูกน้ำไม่ได้หรือไม่มีน้ำใช้เพียงพอก็สามารถทำ “ตะฮัมมุม” ซึ่งเป็นการใช้ฝุ่นดินที่สะอาดทดแทนการอาบน้ำละหมาดได้อย่างสมบูรณ์ (ฮัมมุอะฮฺ , 2542) สำหรับเวลาในการละหมาด กำหนดให้ดำรงการละหมาดอย่างน้อย 5 ครั้งเป็นประจำทุกวัน ตามเวลาที่กำหนดคือ 1) ละหมาดยามอรุณก่อนดวงอาทิตย์ขึ้น 2) ละหมาดกลางวันจะกระทำได้ทุกเวลาหลังจากดวงอาทิตย์เริ่มเปลี่ยนทิศจากจุดสูงสุดจนกระทั่งเกือบถึงจุดที่วิถีโคจรเริ่มตก 3) ละหมาดยามบ่าย จะเริ่มทันทีหลังจากหมดเวลาละหมาดกลางวันและจะมีเรื่อยๆ จนถึงดวงอาทิตย์ตก 4) ละหมาดยามพลบค่ำ จะเริ่มหลังจากดวงอาทิตย์ตก

แล้วและหมดยกต่อเมื่อแสงสีแดงบริเวณขอบฟ้าหายไป และ 5) ละหมาดกลางคืน จะเริ่มหลังจากที่แสงสีแดงตรงขอบฟ้าฟากตะวันตกหายไปและจะมีต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงเวลาอรุณรุ่งเล็กน้อย ซึ่งการที่อิสลามได้กำหนดช่วงเวลาต่างๆ เช่นนั้น ก็เพื่อให้สภาพการณ์ฟื้นฟูทางจิตประสานกับการถนอมกำลังทางสังขาร โดยรวมเอาความสงบทางจิตกับการพักผ่อนทางสังขารเข้าด้วยกัน การละหมาดดังกล่าวนี้จะทำให้เวลาทั้งวันของมุสลิมตั้งแต่การเริ่มต้นจนถึงช่วงท้ายจะผนึกกับจิตวิญญาณตลอดไป ซึ่งจะรวมเอาศาสนาและชีวิตเข้าด้วยกัน ทำให้มุสลิมมีความรู้สึกว่าพระเจ้าใกล้ชิดกับตัวเขาตลอดทั้งวัน (ฮัมมุดะฮฺ, 2542)

3. การถือศีลอด คุณลักษณะทางศีลธรรมและการแสดงออกถึงจิตวิญญาณอันเป็นจุดเด่นอีกประการหนึ่งของมุสลิม คือการกำหนดให้มีการถือศีลอดซึ่งหมายถึงการละเว้นจากการกิน การดื่ม การมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงการพุดจาเหลวไหล การวิวาทและนินทา มุสลิมจะถือปฏิบัติในเดือนรอมฎอน ซึ่งเป็นเดือนที่ 9 ของปีปฏิทินจันทรคติของอิสลาม (ดิเรก, 2539) การถือศีลอดเริ่มตั้งแต่รุ่งอรุณไปจนถึงตะวันตกดินนานเป็นเวลา 1 เดือน ชาวมุสลิมในภาคใต้เรียกว่า “ถือบวช” (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 15 , 2542) การถือศีลอดได้ยกเว้นในเด็ก คนชรา หญิงมีครรภ์หรือแม่ที่กำลังให้นมบุตร ผู้ป่วย คนเดินทาง และผู้ที่ทำงานหนักมาก เช่น ทำเหมืองแร่ ผู้ที่ขาดศีลเพราะช้อยกเว้น ข้อห้ามจะต้องถือศีลอดชดใช้ในภายหลัง การถือศีลอดมีคุณประโยชน์ 3 ด้านด้วยกัน คือ 1) คุณประโยชน์ทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งจะทำให้มนุษย์ได้เรียนรู้หลักแห่งความบริสุทธิ์ เพราะเขากระทำเนื่องจากความรักอันลึกซึ้งที่มีต่ออัลลอฮ์ 2) คุณประโยชน์ทางด้านสังคม ทำให้เกิดความรัก ความเมตตาในหมู่ผู้ศรัทธา ช่วยกระตุ้นมุสลิมให้เป็นผู้มีจิตใจเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น และ 3) คุณประโยชน์ทางด้านสุขภาพ เป็นการให้ระบบขับถ่ายได้พักผ่อน ป้องกันอันตรายจากการที่กระเพาะอาหารทำงานหนักมากเกินไป (ฮัมมุดะฮฺ , 2542)

4. การบริจาคทาน (ซะกาฮฺ) คำว่า ซะกาฮฺ มีความหมายรวมถึงการบริจาคหรือการให้ทาน การแสดงออกถึงความมีเมตตากรุณาหมายถึง การจ่ายทานบังคับจากผู้มีทรัพย์สินให้แก่คนที่มีสิทธิรับซะกาฮฺ ตามอัตราที่กำหนดตามเงื่อนไข ซึ่งมีอยู่ 8 ประเภท คือ คนยากจน ผู้ที่ขัดสน เจ้าหน้าที่ผู้จัดการเกี่ยวกับซะกาฮฺ ผู้เพิ่งเข้ารับเป็นอิสลาม การไถ่ทาส ผู้มีหนี้สินท่วมตัว (จากการประกอบอาชีพที่สุจริต) สาธารณประโยชน์ทั่วไปและผู้เดินทาง การจ่ายซะกาฮฺเป็นหลัก

ปฏิบัติพื้นฐานของอิสลามเพราะมีคุณค่าในการยกระดับจิตใจ ป้องกันความเสียหายในทรัพย์สิน (ดิเรก, 2539 ; ฮัมมุดะฮฺ , 2542)

5. การประกอบพิธีฮัจญ์ เป็นการจาริกไปเยี่ยมเยียนและประกอบศาสนพิธี ณ สถานที่ศักดิ์สิทธิ์แห่งนครมักกะฮฺ ฮัจญ์เป็นหน้าที่ของมุสลิมทุกคนที่มีความสามารถ ทั้งด้วยวัยมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง และมีค่าใช้จ่ายเพียงพอไปประกอบพิธีอย่างน้อยครั้งหนึ่งในชีวิต โดยต้องมีหนีสินและสร้างความลำบากแก่คนในครอบครัว (ยูซุฟ และสุภัทร , 2551) ทั้งนี้การไปทำฮัจญ์นั้นไม่ใช่เป็นการไปไถ่บาป แต่ในความเป็นจริงแล้ว การไปทำฮัจญ์นั้นเป็นการทดสอบความศรัทธา ความอดทนและความเสียสละ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 15 , 2542)

#### หลักคุณธรรม

อิสลามเป็นวิถีชีวิตที่ไม่เพียงแต่จะกล่าวถึงเพียงความศรัทธาและการปฏิบัติศาสนกิจเพื่อยืนยันความศรัทธาเท่านั้น แต่อิสลามยังได้ให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับจริยธรรมและคุณธรรมเป็นอย่างมาก เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่จะมีรากฐานมาจากคำสอนในคัมภีร์อัล-กุรอาน ซึ่งเป็นบทบัญญัติจากพระเจ้าเท่านั้น แต่ยังมาจากคำสอนและแบบอย่างของศาสนดามุฮัมมัดซึ่งเป็นศาสนทูตองค์สุดท้ายของอัลลอฮฺ และถือว่าความศรัทธาที่สมบูรณ์นั้นจะสะท้อนออกมาให้เห็นโดยมารยาทที่งดงามเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นข้อปฏิบัติที่มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันในการอยู่ร่วมกัน การมีคุณธรรมที่ดีเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบถึงผู้มีวัฒนธรรมที่งดงาม เป็นที่น่านับถือและเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็น ซึ่งท่าน รสูล ฯ ได้กล่าวไว้ความว่า “ผู้ที่ประเสริฐที่สุดในบรรดาผู้ศรัทธา คือ ผู้ที่มีมารยาทดีที่สุด”

## การกำเนิดมนุษย์และการเลี้ยงดูบุตรตามธรรมเนียมอิสลาม

### การกำเนิดมนุษย์ตามธรรมเนียมอิสลาม

มนุษย์ในธรรมเนียมอิสลาม คือ สิ่งที่พระอัลลอฮ์ ทรงสร้างมาเช่นเดียวกับสิ่งทั้งหลายและเมื่อพระองค์ทรงสร้างมาแล้วพระองค์ก็ทรงให้กฎศีลธรรมแก่มนุษย์ หากทำตามก็จะได้ผลดีตอบแทน หากฝ่าฝืนก็จะได้รับโทษ โดยที่มนุษย์สามารถเลือกกระทำหรือปฏิเสธโดยไม่ต้องรับผิดชอบต่อการเลือกของตน เพราะพระองค์อัลลอฮ์ ได้ประทานสติปัญญามาให้ และได้ส่งศาสดามาชี้แจงแนะแนวทางในการปฏิบัติมาให้แล้ว

มนุษย์ในธรรมเนียมอิสลาม มีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ ร่างกายและวิญญาณ โดยชีวิตมนุษย์ทำให้เกิด 2 ครั้ง แบ่งเป็น 5 ช่วง คือ เริ่มตั้งแต่การกำเนิดวิญญาณชีวิตในครรภ์ ชีวิตในโลกนี้ ชีวิตในโลกหลังความตาย (ชีวิตในสุสาน) และชีวิตในวันที่ฟื้นชีพ ดังนี้

7.1 ช่วงกำเนิดวิญญาณ (รูห์หรืออวัยวะ) เป็นช่วงที่วิญญาณมนุษย์กำเนิดครั้งแรก วิญญาณของมนุษย์ในช่วงกำเนิดครั้งแรกนี้ต่างได้ให้คำมั่นสัญญาและปฏิญาณตนยอมรับในความมีอยู่และเอกภาพของพระเจ้า (อัลลอฮ์) และจะกตดีปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์อย่างสมบูรณ์ วิญญาณของมนุษย์เริ่มมีเมื่อใด มีมาอย่างไรและอยู่ที่ไหน เป็นอำนาจและความรอบรู้ของพระอัลลอฮ์ เพียงผู้เดียวเท่านั้น

7.2 ชีวิตในครรภ์ มีระยะเวลาจำกัดปกติ 9 เดือน โดยกระบวนการกำเนิดชีวิตมนุษย์ในครรภ์นั้น 40 วันแรก เป็นภาวะของเชื้อที่เริ่มก่อตัวจากการปฏิสนธิเรียกว่า นูญฟะฮ์ (เม็ด) 40 วันต่อมามีลักษณะเป็นเลือดก้อนหนึ่ง หลังจากนั้นอีก 40 วัน คือเป็นเวลาตั้งครรภ์ 4 เดือน มลาอิกะฮ์ได้มาเป่าวิญญาณพร้อมได้บันทึกกำหนดในเรื่องสี่ประการ คือ เกี่ยวกับปัจจัยยังชีพ อายุขัย การปฏิบัติในศาสนา และชะตาของพวกเขา

7.3 ชีวิตในโลกปัจจุบัน (ดunya) แต่ละคนมีกำหนดระยะเวลาไม่เท่ากัน อาจจะต้องตั้งแต่ 1 วินาที จนถึง 100 ปี การกำหนดอายุ อัลลอฮ์เป็นผู้กำหนดไว้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา ช่วงชีวิตในโลกปัจจุบัน มนุษย์ต้องรับสภาพตามกำหนดของพระเจ้า โลกปัจจุบันเป็น



เพียงช่วงหนึ่งของชีวิตก่อนชีวิตในอนาคตอีกสองโลก ซึ่งเป็นโลกแห่งการรับผลการกระทำที่มนุษย์เคยปฏิบัติในโลกปัจจุบันอย่างยุติธรรม และไม่มีโอกาสที่จะแก้ตัว คือ โลกสุสานและปรโลก ความดีและความชั่วของมนุษย์ในโลกปัจจุบันจะได้รับการบันทึกโดยมลาอิกะฮ์ ด้วยเหตุนี้อิสลามจึงย้ำให้มนุษย์ประกอบแต่ความดีตามที่อัลลอฮ์ทรงชี้แนะ

7.4 ชีวิตในโลกหลังความตาย (บَرซัค) การตายจากโลกนี้เป็นการสิ้นสุดของร่างกายอันเป็นส่วนหนึ่งของรูปธรรม โลกนี้เริ่มตั้งแต่วันตายจนถึงวันที่พวกเขาถูกฟื้นขึ้นมาใหม่ในวันกิยามะฮ์ เมื่อสิ้นโลกนี้บَرซัคเป็นโลกกึ่งกลางระหว่างชีวิตในโลกปัจจุบันกับชีวิตหลังความตาย เป็นโลกแห่งการตอบแทนการกระทำของมนุษย์ในระดับหนึ่ง เมื่อมุสลิมตายลงและร่างถูกฝัง วิญญาณทุกดวงยังคงอยู่โดยไม่ได้เวียนว่ายตายเกิด หากแต่อยู่รับผลการกระทำจากการใช้ชีวิตในโลกปัจจุบัน ในโลกแห่งวิญญาณนั้น รับรางวัลหากประพฤติดี และถูกลงโทษหากประพฤติชั่ว ซึ่งตั้งแต่นั้นยังไม่ถึงวันพิพากษา

7.5 ชีวิตในวันฟื้นคืนชีพ (กิยามะฮ์) หรือวันอาสาน (อากิเราะฮ์) มนุษย์จะฟื้นคืนชีพอีกครั้งหลังจากโลกปัจจุบันและโลกสุสานสิ้นสุดลง โดยอัลลอฮ์จะทรงเนรมิตโลกใหม่และให้ชีวิตฟื้นคืนใหม่และให้ชีวิตฟื้นคืนใหม่รับการพิพากษา และผลตอบแทนการกระทำความดีความชั่วของคนแต่ละคนที่เคยประกอบไว้ในโลกนี้

#### *การเลี้ยงดูบุตรตามหลักศาสนาอิสลาม*

ศาสนาอิสลามถือว่า เด็กมีสิทธิที่จะเกิด เติบโต สมควรจะได้รับดูแล การสั่งสอน และได้รับความรักจากบิดา มารดา เพราะฉะนั้น การทำทารุณกรรมต่อเด็ก ไม่ว่าจะทางร่างกาย (physical abuse) หรือการล่วงละเมิดทางเพศ (sexual abuse) แม้กระทั่งการปล่อยปละละเลยไม่เลี้ยงดูบุตร ถือว่าผิดหลักทางศาสนา และบิดามารดาไม่มีสิทธิในการปกครองดูแลเด็กคนนั้นอีกต่อไป (มัสลิน, 2552)

บิดามารดาสามารถเลี้ยงดูบุตรได้ตามสมควร แต่ห้ามตีบุตรบริเวณหน้า คอ ท้อง หรือหลัง ตามหลักศาสนาอิสลามจะส่งเสริมให้เด็กคิดอย่างมีเหตุมีผล ถึงแม้บิดามารดาจะมีอำนาจ

ในการปกครองบุตรของตน แต่ต้องเคารพความคิดเห็นของบุตรของตนด้วย เพราะฉะนั้นการให้คำปรึกษากับเด็กโดยเฉพาะวัยรุ่น แพทย์ต้องให้คำปรึกษา และแนะนำโดยพยายามให้เด็กคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่ควรใช้วิธีบังคับหรือขู่ให้เด็กกลัว

อิสลามถือว่าลูกๆ นั้นเป็นสิ่งทดสอบจากอัลลอฮ์ และเป็นหน้าที่รับผิดชอบ (อามานะห์) ของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูลูกที่มีความยำเกรงต่ออัลลอฮ์ ลูกจะต้องได้รับการอบรมเรื่องของศาสนาให้พร้อม นอกจากนี้ลูกๆ จะต้องได้รับการดูแลเกี่ยวกับสุขภาพของเขาไม่ว่าสุขภาพทางกาย จิตใจ และทางสติปัญญาควบคู่ไปด้วย การให้ลูกๆ ได้รับอาหารที่ฮาลาล (อนุมัติ) และให้คุณค่าทางโภชนาการ (ดีต่อสุขภาพ) อย่างครบถ้วนก็ถือว่าเป็นหน้าที่ผู้เป็นพ่อแม่ด้วยเช่นเดียวกัน

ฐานสำคัญของ การอบรมเลี้ยงดูบุตร ประกอบด้วย 3 ประการคือ 1) ฐานแห่งความศรัทธา (อะกีดะฮ์) 2) ฐานแห่งการภักดีต่ออัลลอฮ์ (อิบาดะฮ์) และ 3) ฐานแห่งคุณธรรมจริยธรรม จากรากฐานทั้ง 3 ประการดังกล่าวข้างต้น ลูกมาน (อัลกุรอานซูเราะฮ์ ลูกมาน โองการ 12-19) ได้สั่งเสียแก่ลูกให้ยึดมั่นคำสอน 10 ประการ ดังนี้

1. จงอย่าตั้งภาคีต่ออัลลอฮ์ พ่อแม่ต้องสั่งสอนและอบรมลูกให้มีอะกีดะฮ์ และความเชื่อที่ถูกต้อง มอบความรักต่ออัลลอฮ์ รักท่านนบี วงศ์วานของท่านนบี และรักการอ่านอัลกุรอาน การป้องกันกลตวงและภัยคุกคามจากชัยฏอนด้วยวิธีการดังนี้ อ่านคู่อ้อก่อนมีเพศสัมพันธ์กับภรรยา คู่อ้อให้แก่ลูก ระมัดระวังไม่ให้ลูกออกจากบ้านในเวลาค่าคืน หลีกเลียงจากความเชื่อและประเพณีที่นำไปสู่ตั้งภาคี (ชirk) ไม่เชื่อในสิ่งปาฏิหาริย์ของนวนิยายอันไร้สาระในภูตผีปิศาจ

2. จงทำความดีต่อพ่อแม่ ลูกต้องทำความดีต่อแม่มากกว่าพ่อถึง 3 เท่า (หะดีษ) เชื่อฟังพ่อแม่ตราบใดที่ท่านไม่สั่งให้กระทำการที่ขัดกับหลักการอิสลาม พ่อแม่ต้องให้ความสำคัญต่อบรรดาลูกๆ แม้กระทั่งสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ห่างไกลจากการเป็นลูกเนรคุณที่มีสัญญาณต่างๆ 33 ประการ

3. จงเจริญรอยตามกลุ่มผู้ศรัทธาและบรรดาผู้ได้รับทางนำ คบเพื่อนที่ดี ห่างไกลจากเพื่อนที่ไม่ดี ระมัดระวังแนวคิด คำสอนหรือทฤษฎีที่คิดค้นที่ผิดหลักการอิสลามไม่ให้

เข้ามามีอิทธิพลต่อความคิดของลูกๆ ศึกษาและปฏิบัติตามแนวทางของผู้ที่อัลลอฮ์ทรงประทานทาง นำ รัศมีดวงวิ้งและสอดส่องพฤติกรรมของลูกมิให้ตกเป็นเหยื่อของการลอกเลียนต้นแบบอันจอมปลอม

4. การซึบซับและปลูกฝังความรู้ของอัลลอฮ์ และการตรวจสอบของพระองค์ ปลูกฝังในความรู้ของอัลลอฮ์ที่ครอบคลุมทั้งสิ่งที่เปิดเผยและซ่อนเร้นความบริสุทธิ์ใจ การดักเตือนลูกในเรื่องการลักเล็กขโมยน้อย การไม่ยอมรับผิด การพุดจาโกหก การรังแกพี่น้องด้วยกัน พ่อแม่ต้องหมั่นเล่าเรื่องแก่ลูกๆ เกี่ยวกับความเกรงกลัวต่ออัลลอฮ์ของบรรดาบรรพชนที่ทรงคุณธรรม (สะลัฟศอลิห)

5. จงดำรงละหมาด หะดีษ “ท่านทั้งหลายจงสั่งใช้ลูกๆ ของท่านให้ดำรงละหมาดเมื่อเขามีอายุครบ 7 ขวบ และจงเจียนตี (หากพวกเขาไม่ละหมาด) เมื่ออายุครบ 10 ขวบ และจงแยกเตียงนอน (หากพวกเขาอนในห้องส่วนตัวต่างหาก)” พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการละหมาด อบรมลูกๆ ให้มีความสัมพันธ์กับมัสยิดตลอดเวลา

6. จงใช้กันให้กระทำความดีและจงห้ามปรามกันให้ละเว้นการทำความชั่ว ปลูกฝังให้ลูกๆ ทำแต่ความดี ส่งเสริมการทำความดีและมีมารยาทที่ประเสริฐต่อมนุษย์และถือว่ามนุษย์คือพี่น้องที่มาจากบิดามารดาคนเดียวกัน ส่งเสริมให้ทำความดีต่อสิ่งแวดล้อม ต้นไม้ สิ่งสารพัด สิ่งของสาธารณะ และถือว่าบุคคลที่ประเสริฐสุดคือบุคคลที่สร้างคุณประโยชน์แก่มวลมนุษย์มากที่สุด

7. จงอดทนต่อสิ่งที่ประสบกับเจ้า การอดทนมี 3 ประการ คือ การอดทนต่อความทุกข์ยากที่ประสบ การอดทนเพื่อกระทำการที่ต้องทำ และการอดทนไม่กระทำการที่ต้องห้ามหรืออบายมุข อิบาติต (การภักดีต่ออัลลอฮ์) ทุกประการมีผลการตอบแทนที่อัลลอฮ์กำหนดไว้อย่างแน่นอน เว้นแต่การอดทน (ศ็อบรฺ) ลักษณะการศ็อบรฺที่ดี คือ ศ็อบรฺ ในช่วงแรกที่ประสบความทุกข์ยาก

8. อย่าหยิ่งยะโส โอ้อวด และดูถูกคนอื่น ปลูกฝังลูกๆ ให้รู้จักขอบคุณอัลลอฮ์ในความดีที่ได้รับ เช่น เรียนเก่ง มีหน้าตาดี สุขสบาย ปลูกฝังการให้ทานและให้ความช่วยเหลือแก่คนยากจน คนอนาถา ไม่หยิ่งยะโส ปลูกฝังนิสัยการอ่อนน้อมถ่อมตน

9. จงก้าวเท้าพอประมาณ ปลุกฝังมารยาทการเดินทางในศาสนาอิสลาม ปลุกฝังนิสัยพอประมาณ ความพอดี ปลุกฝังให้ยึดมั่นแนวคิดสายกลาง ไม่สุดโต่ง สุดขอบ รู้จักเดินบนเส้นทางชีวิตด้วยความพอดี ปลุกฝังนิสัยประหยัดคอออม ไม่สุร่ยสุร่าย และไม่ตระหนี่ถี่เหนียว สร้างความพร้อมแก่ลูกๆ ที่จะเผชิญหน้ากับชีวิตในอนาคตอันหลากหลาย อย่างเท่าทันและมีสติ อลลฮุ ทรงปราณีแก่ผู้ที่รู้จักประมาณตนในศักยภาพของตนเอง

10. จงลดเสียงของเจ้า ปลุกฝังมารยาทการพูดและการทักทาย ลดเสียงขณะพูด เป็นส่วนหนึ่งของคุณลักษณะของผู้ถ่อมตน ปลุกฝังในคำสอนของอิสลามที่ว่าด้วยการรักษาลิ้น บุคคลย่อมไม่สามารถเป็นนักพูดที่ดี ครอบงำที่เขาไม่สามารถยกระดับการเป็นนักฟังที่ดี

#### *อาหารฮาลาลและโภชนาการในศาสนาอิสลาม*

ศาสนาอิสลามมีข้อกำหนดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ชัดเจนละเอียด และเข้มงวด แต่ก็มี ความยืดหยุ่นเพียงพอที่จะทำให้มุสลิมสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข มุสลิมส่วนใหญ่มีความเคร่งครัดต่อข้อกำหนดในเรื่องการบริโภค และยังมีความรู้ในเรื่องทางศาสนามากเท่าไร ก็จะมี ความเคร่งครัดในเรื่องการบริโภคอาหารมากเท่านั้น จุดมุ่งหมายหลักในการบริโภคอาหารของ มุสลิมก็คือเพื่อต้องการให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และจุดมุ่งหมายแฝงก็คือเพื่อให้เกิดผลดีในด้านความสามัคคีและความเป็นปึกแผ่นของสังคม นอกจากนี้ ยังพบว่า รายละเอียดของ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของมุสลิมมีผลต่อสังคมโดยรวมอย่างลึกซึ้ง ศาสนาอิสลามเป็นศาสนา ที่มีข้อกำหนดความเชื่อและการปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ที่ครอบคลุมวิถีการดำเนินชีวิตของมุสลิมใน ทุก ๆ ด้าน รวมทั้งการบริโภคอาหารที่มีข้อกำหนดที่ชัดเจน ละเอียดและเข้มงวด ซึ่งมีผลต่อความ เชื่อ จิตสำนึก ความเคร่งครัด ความรู้สึกรับผิดชอบในระเบียบแบบแผนของสังคมและความเป็น ปึกแผ่นของสังคมมุสลิมและสังคมโดยรวม (สรรค์สะคราญ , 2544)

### บทบัญญัติที่เกี่ยวกับอาหารฮาลาล

ความหมายของ ฮาลาล (Halal) หมายถึง สิ่งที่อนุมัติตามบทบัญญัติอิสลาม ซึ่งตรงข้ามกับหะรอม หมายถึง สิ่งที่ต้องห้ามตามบทบัญญัติอิสลาม

บทบัญญัติที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อการบริโภคนั้นมี 3 ประเภท คือ 1) อาหารฮาลาล หมายถึง อาหารที่อนุมัติ 2) อาหารหะรอม หมายถึง อาหารที่ไม่อนุมัติ และ 3) อาหารมัชบูฮฺ หรือ ชุบฮาด หมายถึง อาหารที่ยังมีข้อเคลือบแคลงหรือน่าสงสัย ที่ยังไม่สามารถระบุได้ว่า ฮาลาลหรือหะรอม จนกว่าจะผ่านการตรวจสอบ พิสูจน์ และวินิจฉัย ซึ่งตามหลักการแล้วให้หลีกเลี่ยง (อัสมัน, 2552)

### หลักการต่างๆ เกี่ยวกับอาหารฮาลาล

1. ฮาลาลด้วยตัวของมันเอง ลักษณะฮาลาล ณ ที่นี้ หมายถึง 1) ต้องไม่เป็นนะจิส (สิ่งสกปรก) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ นะจิสเบา ได้แก่ ปัสสาวะเด็กชายอายุไม่เกินสองปีที่กินแต่นมแม่ นะจิสปานกลาง ได้แก่ อุจจาระ ปัสสาวะ เลือด มูลสัตว์ ซากสัตว์ และอื่นๆ และนะจิสหนัก ได้แก่ สุกรและสุนัข 2) ต้องไม่เป็นสัตว์ที่มีเขี้ยว งา และกรงเล็บที่แข็งแรง และใช้อวัยวะดังกล่าวนี้ในการหาอาหาร เช่น สิงโต เสือ หมี ช้าง และสัตว์อื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกันนี้รวมถึงนกทุกชนิดที่มีกรงเล็บ 3) ต้องไม่เป็นสัตว์ที่ไม่อนุญาตให้ฆ่าตามหลักการศาสนาอิสลาม เช่น มด และนกหัวขวาน 4) ต้องไม่เป็นสัตว์ที่พิจารณาโดยทั่วไปแล้วว่าเป็นสัตว์ที่น่ารังเกียจ เช่น เหา แมลงวัน หนอน ค้างคาว และสัตว์อื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน 5) ต้องไม่เป็นสัตว์เลื้อยคลานหรือมีพิษร้าย เช่น กิ้งก่า งู และสัตว์อื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน และ 6) ต้องไม่เป็นสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ

2. วิธีการได้มาอาหารดังกล่าวก็ต้องฮาลาล

3. ต้องเป็นสิ่งที่มิประโยชน์

4. ต้องมีความสะอาด ไม่มีสิ่งเจือปนจากนะจิส อิสลามถือว่าอาหารที่ฮาลาลจะต้องเป็นอาหารที่อัลลอฮฺ อนุมัติสามารถบริโภคได้ และต้องไม่ปนเปื้อนสิ่งที่เป็นนะจิสหรือสิ่งสกปรกใดๆ อิสลามได้กำหนดน้ำที่จะต้องชำระล้างวัตถุดิบที่จะเอาไปประกอบเป็นอาหาร

จะต้องเป็นน้ำสะอาด และเป็นน้ำที่อนุญาตให้ใช้ได้ตลอดจนได้กำหนดกฎเกณฑ์วิธีการชำระล้างที่ละเอียดเพื่อให้ได้อาหารที่สะอาด

5. ต้องผ่านกระบวนการเชือดที่ถูกต้องตามหลักการ ดังนั้นสัตว์บกหรือสัตว์ปีกที่ตายเอง เป็น โรคตาย ถูกรถชนตาย ถูกตีตาย ตกเขาหรือจากที่สูงตาย ฯลฯ รวมถึงถูกเชือดโดยผู้อื่นที่มีไชมุสลิมหรือมิได้กล่าวด้วยพระนามของอัลลอฮ์ถือว่าเป็นซากสัตว์ ซึ่งอิสลามถือว่าหะรอมนำมาบริโภคไม่ได้

6. อุปกรณ์ ภาชนะที่บรรจุอาหารและสถานที่ในการผลิตต้องสะอาดเช่นกัน

7. ผู้ประกอบอาหารควรเป็นมุสลิมหรือผู้ที่มีความเข้าใจในหลักการอิสลาม

8. ต้องคำนึงถึงความประหยัดหรือความพอดี

9. ต้องซุกูร (ขอบคุณ) ต่ออัลลอฮ์พระผู้เป็นเจ้าของเจ้าที่ได้ทรงประทานอาหารให้

10. รู้จักใช้หลักการ รุกเศาะฮ์ (การผ่อนปรน) ในภาวะจำเป็นเพื่อรักษาชีวิตอิสลามได้กำหนดทางออกไว้ในภาวะจำเป็น โดยกำหนดหลักการ รุกเศาะฮ์ (การผ่อนปรน) ซึ่งจะเกิดความยากลำบากหรือถึงขั้นสูญเสียชีวิต

อิสลามให้ความสำคัญในเรื่องการรับประทานอาหารทั้งนี้เนื่องจากโภชนาการมีอิทธิพลต่อสุขภาพมนุษย์โดยตรงเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายและจิตวิญญาณ โดยหลักการพื้นฐานคือ การเลือกอาหารที่ดีมีคุณค่าสูง การทำความสะอาดอาหาร การทำความสะอาดก่อนบริโภคและการเตรียมอาหารซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ดิเรก , 2539 ; คำรง , 2546)

1. อาหารที่ถูกอนุมัติ (ฮาลาล) หมายถึง สิ่งที่ศาสนาอนุมัติให้บริโภคได้ เช่น เนื้อสัตว์ พืช ผัก ผลไม้ โดยมีกระบวนการและขั้นตอนที่ถูกต้องตามหลักศาสนา เช่น การเชือดที่ถูกหลักการ ห้ามบริโภคเนื้อสุกร สัตว์ที่ตายเอง เป็นต้น การเลือกรับประทานอาหารที่ฮาลาล เป็นการสร้างสุขภาพทางจิตวิญญาณ บ่งบอกถึงความเป็นผู้ศรัทธาต่ออัลลอฮ์ ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่รับประทานอาหารที่ต้องห้าม (ฮารอม) บ่งบอกถึงความอ่อนแอทางจิตใจ มีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ไม่สมบูรณ์ ไม่ใช่เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีในทัศนะอิสลาม

2. อาหารที่ดีมีประโยชน์ อัลลอฮ์ให้บริโภคสิ่งที่มีประโยชน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เสริมสร้างสติปัญญาให้สมบูรณ์ ห้ามบริโภคสิ่งที่ไม่ดีที่จะก่อให้เกิด

โทษต่อสุขภาพ เช่น สุรา ยาเสพติด ในบางทัศนะถือว่าบุหรี่ก็เป็นสิ่งต้องห้ามด้วย ดังนั้น การบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ จึงเป็นการดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังสนับสนุนให้บริโภคเนื้อสัตว์ เนื้อปลา นม น้ำผึ้ง ผัก ผลไม้ ต่างๆ ตามหลักโภชนาการ

3. การรับประทานอาหารตามแบบอย่างของศาสนา มุสลิมที่ดีจะประพฤติตามแบบอย่างศาสนาในทุกๆ เรื่อง ในเรื่องการรับประทานอาหารจะกล่าวพระนามของอัลลอฮ์ โดยอ่านบทขอพรก่อนและหลังรับประทานอาหาร ล้างมือให้สะอาด ใช้มือขวาในการรับประทาน ไม่รับประทานมากเกินไป ให้แบ่งกระเพาะเป็น 3 ส่วน สำหรับอาหาร น้ำและที่ว่าง รับประทานพอประมาณไม่กินถึงกินข้วาง

นอกจากอาหารและการรับประทานแล้ว สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งคือ การห้ามบริโภคสิ่ง ที่ก่อให้เกิดโทษต่อสุขภาพ เช่น สุรา ยาเสพติด หากใครละเมิดถือว่าเป็นบาปอย่างรุนแรง แต่ในกรณีของการเจ็บป่วย หากผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยสุราเล็กน้อย หรือใช้ผสมกับยาอื่น และแพทย์ระบุว่า สามารถรักษาให้หายจากอาการป่วย ก็อนุญาติให้ผู้ป่วยนั้น ใช้สุรารักษาได้ แต่ในกรณีไม่กลับชั้นจะใช้สุรารักษาได้หรือไม่ นั้น ยังพบว่า มีผู้ที่เห็นขัดแย้งกันอยู่ (สายสัมพันธ์, 2519 อ้างตาม วรรณฤดี, 2541)

*แนวคิดเกี่ยวกับชุดกิจกรรมและการทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม*

*ความหมายและหลักการของชุดกิจกรรม*

ชุดกิจกรรมหรือชุดการสอน ใช้ชื่อเรียกต่างกัน เช่น ชุดการสอน หรือชุดการเรียนสำเร็จรูป ชุดกิจกรรม ซึ่งเป็นชุดทางสื่อประสม ใช้สื่อต่างๆ หลายชนิดเป็นองค์ประกอบ เพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ในตนเองที่จัดขึ้นประกอบสำหรับหน่วยการเรียนรู้ ซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่าน ได้ให้ความหมายไว้ต่างๆ กันสามารถสรุปได้ดังนี้

ชุดกิจกรรม คือ ชุดการเรียนหรือชุดการสอนที่สร้างขึ้นหรือเทคโนโลยีทางการศึกษาอย่างหนึ่ง ในลักษณะสื่อประสม ซึ่งใช้เป็นเครื่องชี้แนวทางและเครื่องมือในการสอน หรือให้ผู้เรียนเรียน

ด้วยตนเอง หรือทั้งผู้เรียนและผู้สอนใช้ร่วมกัน โดยประกอบไปด้วยสื่อ อุปกรณ์และกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย นำมาใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหา เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ชัดเจน มีความสมบูรณ์ในตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สอนมีการเตรียมความพร้อมก่อนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้ประสบความสำเร็จในการสอน (รัตนา, 2547; วิชัย, 2525; สุพรรณ, 2547)

### แนวคิดและหลักการของชุดกิจกรรม

แนวคิดและหลักการในการนำเอาชุดกิจกรรมมาใช้ในการสอน พอสรุปได้ 5 ประการ คือ (บุญเกื้อ, 2543)

1. การประยุกต์ทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล ตามหลักจิตวิทยา ผู้เรียนมีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ อาทิ ความสามารถ สติปัญญา ความต้องการ ความสนใจ ร่างกาย อารมณ์ สังคมและอื่นๆ นักการศึกษาได้นำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล วิธีที่เหมาะสมที่สุดคือการจัดการเรียนการสอนรายบุคคล การศึกษาโดยเสรี และการศึกษาด້วยตนเอง ซึ่งล้วนแต่เป็นวิธีสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนตามสติปัญญา ความสามารถ และความสนใจ โดยมีครูคอยแนะนำช่วยเหลือตามความเหมาะสม

2. ความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนไปจากเดิมที่เคยยึดครูเป็นแหล่งความรู้มาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเรียน โดยใช้แหล่งความรู้จากสื่อการสอนแบบต่างๆ ซึ่งประกอบด้วยวัสดุ อุปกรณ์และวิธีการนำสื่อการสอนมาใช้ จะต้องจัดให้ตรงเนื้อหาและประสบการณ์ตามหน่วยการสอนวิชาต่างๆ โดยนิยมจัดในรูปชุดกิจกรรม วิธีนี้จะช่วยถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เรียนเพียงหนึ่งในสามของเนื้อหาทั้งหมด ส่วนอีกสองในสามผู้เรียนจะศึกษาด้วยตนเอง

3. การใช้สื่อการเรียนการสอนต่างๆ เปลี่ยนและขยายออกไป แต่เดิมนั้นมีการผลิตและการใช้สื่อการสอนซึ่งมักออกมาในรูปแบบต่างคนต่างผลิต ต่างคนต่างใช้ เป็นสื่อเดี่ยว มิได้นำมาเป็นสื่อประสม และใช้เป็นแหล่งความรู้สำหรับผู้เรียน ใช้สื่อแทนครูเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนตลอดเวลา



4. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ผู้เรียนกับสิ่งแวดล้อม เดิมความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนในลักษณะทางเดียวที่เคยเป็นมา คือ ผู้สอนเป็นผู้พูด ไม่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี แนวโน้มในปัจจุบันและอนาคตของกระบวนการเรียนรู้จึงต้องนำระบบกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ในการเรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มจึงเป็นแนวคิดทางพฤติกรรมศาสตร์ซึ่งนำมาจัดระบบการผลิตสื่อการเรียนการสอนออกมาในรูปของชุดกิจกรรม

5. การนำจิตวิทยาการเรียนรู้มาจัดสภาพการเรียนรู้ โดยจัดสภาพเป็นการสอนแบบโปรแกรม หมายถึง ระบบการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีโอกาสทราบว่าการตัดสินใจหรือการทำงานของตนถูกหรือผิดอย่างไร มีการเสริมแรงทางบวกที่ทำให้ผู้เรียนภาคภูมิใจที่ได้ทำถูก หรือคิดถูก อันจะทำให้กระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกในอนาคต และได้ค่อยเรียนรู้ไปทีละตอนตามความสามารถตามนัยดังกล่าวข้างต้น จะต้องมีเครื่องมือช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทาง โดยการจัดการเรียนการสอนแบบโปรแกรมในรูปกระบวนการและใช้ชุดการสอนเป็นเครื่องมือสำคัญ

### *ประเภทและองค์ประกอบของชุดกิจกรรม*

#### *ประเภทของชุดกิจกรรม*

ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรมเป็น 3 ประเภท ดังนี้ (วิชัย, 2525)

1. ชุดกิจกรรมประกอบคำบรรยาย เป็นชุดกิจกรรมสำหรับผู้สอนที่ต้องการปูพื้นฐานให้ผู้เรียนส่วนใหญ่ได้รู้และเข้าใจในเวลาเดียวกัน มุ่งในการขยายเนื้อหาสาระให้ชัดเจนขึ้น ชุดกิจกรรมแบบนี้จะช่วยให้ผู้สอนลดการพูดให้น้อยลง และเป็นการใช้สื่อการสอนที่มีพร้อมอยู่ในชุดกิจกรรม ในการเสนอเนื้อหามากขึ้น สื่อที่ใช้อาจได้แก่ รูปภาพ แผนภูมิ หรือกิจกรรมที่กำหนดไว้ เป็นต้น

2. ชุดกิจกรรมแบบกลุ่มกิจกรรม เป็นชุดกิจกรรมสำหรับให้ผู้เรียนร่วมกันเป็นกลุ่มเล็กๆ ประมาณ 5-7 คน โดยใช้สื่อการสอนที่บรรจุไว้ในชุดกิจกรรมแต่ละชุด มุ่งที่จะฝึกทักษะในเนื้อหาวิชาที่เรียนและผู้เรียนมีโอกาสทำงานร่วมกัน ชุดกิจกรรมชนิดนี้มักจะใช้สอนในการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ เป็นต้น

3. ชุดกิจกรรมแบบรายบุคคลหรือชุดกิจกรรมตามเอกัตภาพ เป็นชุดกิจกรรมสำหรับเรียนด้วยตนเองเป็นรายบุคคล คือ ผู้เรียนจะต้องศึกษาหาความรู้ตามความสามารถและความสนใจของตนเอง อาจเรียนที่โรงเรียนหรือที่บ้านก็ได้ ส่วนมากมักจะมุ่งให้ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียนเพิ่มเติมผู้เรียนสามารถประเมินผลการเรียนด้วยตนเองได้ด้วยชุดกิจกรรม ชุดกิจกรรมชนิดนี้อาจจะจัดในลักษณะของหน่วยการสอนส่วนย่อยหรือ โมดูลก็ได้

4. ชุดการสอนทางไกล เป็นชุดการสอนที่ผู้สอนกับผู้เรียนอยู่ห่างไกลกัน มุ่งให้ผู้เรียนศึกษาด้วยตนเองเป็นหลักโดยไม่ต้องเข้าชั้นเรียน ชุดการสอนทางไกลประกอบด้วย สิ่งพิมพ์ รายการวิทยุโทรทัศน์ และการสอนเสริมตามศูนย์บริการศึกษา เช่น ชุดการสอนทางไกล ของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

### *องค์ประกอบของชุดกิจกรรม*

ชุดกิจกรรมประกอบด้วยสื่อประสมในรูปของวัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป โดยใช้วิธีการจัดระบบ เพื่อให้ชุดกิจกรรมแต่ละชุดมีประสิทธิภาพและมีความสมบูรณ์ในตัวเอง ดังนั้น ในชุดกิจกรรมจึงมีองค์ประกอบดังนี้ (บุญชม, 2537 ; ลัดดา, 2523 ; วิชัย , 2525)

1. คู่มือ เป็นคู่มือและแผนการสอนสำหรับผู้สอนหรือผู้เรียนตามชนิดของชุดกิจกรรมภายในคู่มือจะชี้แจงถึงวิธีการใช้ชุดกิจกรรมเอาไว้อย่างละเอียด ทำเป็นเล่มหรือแผ่นพับ

2. บัตรคำสั่งหรือคำแนะนำ จะเป็นส่วนที่บอกให้ผู้เรียนดำเนินการเรียนหรือประกอบกิจกรรมแต่ละอย่าง ตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ บัตรจะมีอยู่ในชุดกิจกรรมแบบกลุ่มและรายละเอียดซึ่งจะประกอบไปด้วย

2.1 คำอธิบายในเรื่องที่จะศึกษา

2.2 คำสั่งให้ผู้เรียนดำเนินการ

2.3 การสรุปบทเรียน

3. เนื้อหาสาระและสื่อ จะบรรจุไว้ในรูปของสื่อการสอนต่างๆ ประกอบด้วย บทเรียน โปรแกรม สไลด์ เทปบันทึกเสียง ตัวอย่างจริง รูปภาพ เป็นต้น ผู้เรียนจะศึกษาจากสื่อการสอนต่างๆ ที่บรรจุอยู่ในชุดการสอนตามบัตรที่กำหนดให้

4. แบบประเมินผล ผู้เรียนจะทำการประเมินผลที่อยู่ในชุดกิจกรรมอาจจะเป็นแบบฝึกหัด ให้เติมคำในช่องว่าง เลือกคำตอบที่ถูก จับคู่ ผลจากการทดลอง หรือให้ทำกิจกรรม เป็นต้น

### ประโยชน์ของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมมีประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนทุกระดับ ถือว่า เป็นนวัตกรรมการสอนที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายและเป็นสื่อที่มีความเหมาะสมช่วยสร้างความสนใจ รวมทั้งช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองตามความสามารถของแต่ละคน ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการแสวงหาความรู้ใหม่เพื่อหน่วยในการเรียน มีส่วนร่วมในการเรียน และสร้างความมั่นใจให้แก่ครูเพราะชุดกิจกรรมมีการจัดระบบการใช้สื่อ ผลิตสื่อและกิจกรรมการเรียนรู้รวมทั้งมีข้อเสนอแนะ การใช้สำหรับครู ทำให้ครูมีความพร้อมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จึงก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนการสอนอย่างแท้จริง (ชัยยงค์ , 2523)

### การทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม

ในการผลิตระบบการดำเนินงานทุกประเภท จำเป็นต้องมีการทดสอบระบบนั้น เพื่อเป็นการประกันว่าจะมีประสิทธิภาพจริงตามที่มุ่งหวัง การทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมมีความจำเป็นด้วยเหตุผลหลายประการ คือ

1. สำหรับหน่วยงานผลิตชุดกิจกรรม เป็นการประกันคุณภาพของชุดกิจกรรมว่าอยู่ในขั้นสูงเหมาะสมที่จะลงทุนผลิตออกมาเป็นจำนวนมาก หากไม่มีการทดสอบประสิทธิภาพเสียก่อน หากผลิตออกมาใช้ประโยชน์ได้ไม่ดีก็จะต้องผลิตใหม่เป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลา เงิน และแรงงาน
2. สำหรับผู้ใช้ชุดกิจกรรม ชุดกิจกรรมหรือชุดการสอน จะทำหน้าที่โดยที่จะช่วยสร้างสภาพการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่มุ่งหวัง บางครั้งต้องช่วยครูสอน บางครั้งต้องสอนแทนครู ดังนั้นก่อนนำชุดกิจกรรมไปใช้ ครูจึงควรมั่นใจว่าชุดกิจกรรมนั้นมีประสิทธิภาพและทำให้นักเรียนรู้จริง การทดสอบประสิทธิภาพตามลำดับขั้นจะช่วยให้เราได้ชุดกิจกรรมที่มีคุณค่าตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
3. สำหรับผู้ผลิตชุดกิจกรรม การทดสอบประสิทธิภาพจะทำให้ผู้ผลิตมั่นใจได้ว่า เนื้อหาสาระของชุดกิจกรรมเหมาะสม ง่ายต่อการเข้าใจอันจะช่วยให้ผู้ผลิตมีความชำนาญสูงขึ้น เป็นการประหยัดด้านแรงงาน เวลา และงบประมาณในการเตรียมต้นแบบ

### การกำหนดเกณฑ์ของประสิทธิภาพ

เกณฑ์ประสิทธิภาพ หมายถึง ระดับประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในระดับที่ผู้ผลิตจะพึงพอใจ หากชุดกิจกรรมมีประสิทธิภาพถึงระดับนั้นแล้ว ชุดการสอนนั้นก็จะมีคุณค่าที่จะนำไปสอนนักเรียนและคุ้มค่าแก่การลงทุนผลิต (ชัยยงค์ , 2525)

การกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพ ทำได้โดยการประเมินผลพฤติกรรมของผู้เรียน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมต่อเนื่อง (กระบวนการ) และพฤติกรรมขั้นสุดท้าย (ผลลัพธ์) โดยกำหนดประสิทธิภาพเป็น E1 (ประสิทธิภาพของกระบวนการ) E2 (ประสิทธิภาพของผลลัพธ์)

ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม จะกำหนดเป็นเกณฑ์ที่ผู้สอนคาดหมายว่าผู้เรียนจะเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นที่พึงพอใจ โดยกำหนดให้เป็นร้อยละของผลเฉลี่ยของคะแนนการทำงานและการประกอบกิจกรรมของผู้เรียนทั้งหมดต่อร้อยละของผลการทดสอบหลังเรียนของผู้เรียนทั้งหมด นั่นคือ (E1/E2) คือ ประสิทธิภาพของกระบวนการ/ประสิทธิภาพของผลลัพธ์

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี โดยมีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) รายละเอียดของการดำเนินการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย คือ พ่อแม่ หรือผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนทั้งหมดที่นับถือศาสนาอิสลามในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลบางตาอา อำเภอนงจิก จังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2552 จำนวน 45 คน เพื่อทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี

#### ขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้

การวิจัยนี้มีขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ สำหรับการวิจัยนี้มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

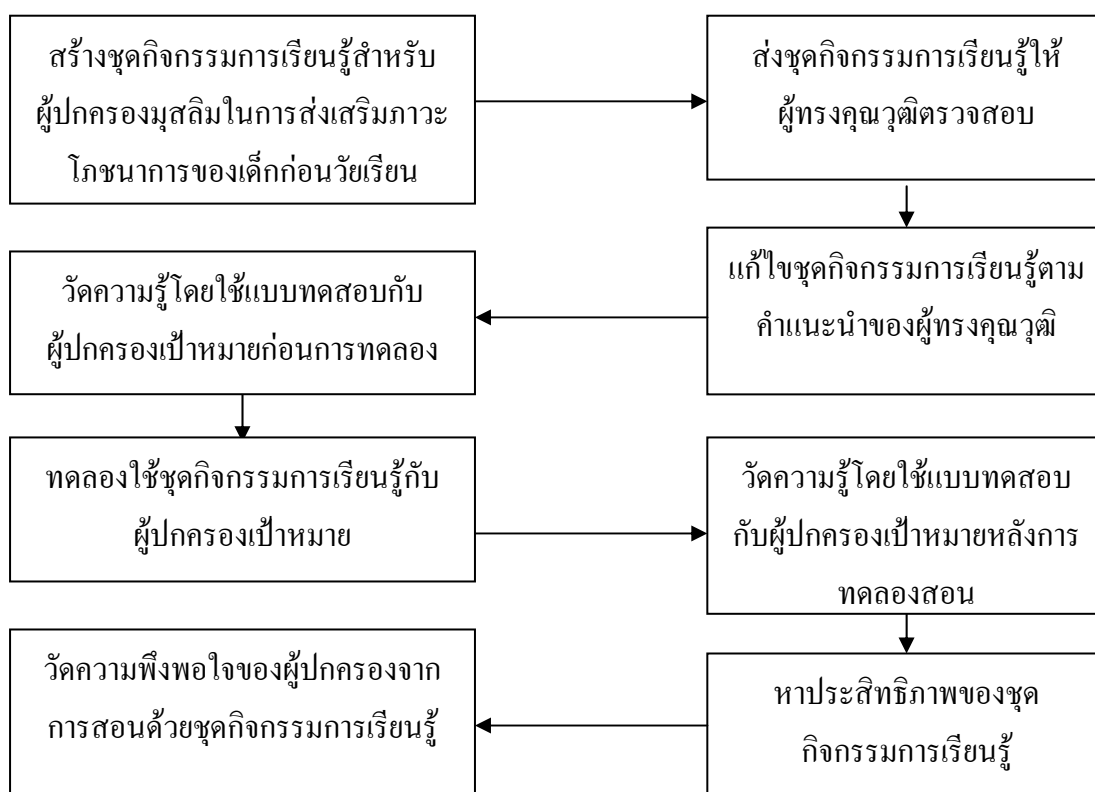
**ขั้นตอนที่ 1** ขั้นตอนการเตรียม (preparation) ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ทั้งในส่วนของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และการดูแลที่บ้านของผู้ปกครอง ว่ามีพฤติกรรมการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนเป็นอย่างไร การกำหนดเป้าหมาย เนื้อหาเกี่ยวกับการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน

**ขั้นตอนที่ 2** ขั้นตอนการออกแบบกิจกรรม (design instruction) ได้แก่ การกำหนดเค้าโครงแนวคิด (estimation of ideas) ออกแบบกิจกรรมขั้นแรก (preliminary lesson description)ว่าจะผลิตชุดกิจกรรมออกมาอย่างไร โดยศึกษาเอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสร้างเครื่องมือให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ การกำหนดปัญหาและวิเคราะห์ปัญหา

**ขั้นตอนที่ 3** ขั้นตอนการผลิตสื่อประกอบการสอน (produce supporting materials) ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรม ได้แก่ คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการส่งเสริมโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน ไปสเตอร์ธงโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เมนูอาหารสำหรับเด็กมุสลิมวัยสิบัตร์คำเกี่ยวกับการเลือกอาหารให้เกิดประโยชน์ต่อเด็ก และแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจ

**ขั้นตอนที่ 4** ขั้นตอนการทดลองใช้ชุดกิจกรรม และปรับปรุงแก้ไข (tryout and revise) ส่งชุดกิจกรรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความชำนาญด้านสื่อการสอน 1 ท่าน นักโภชนากร 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสนอิสลาม 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิที่รับผิดชอบงานด้านโภชนาการในระดับจังหวัด 1 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ

**ขั้นตอนที่ 5** ขั้นตอนการประเมินประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม คือ ประสิทธิภาพของชุดการสอนระหว่างเรียนและหลังเรียน ( $E_1/E_2$ ) โดยกำหนดเกณฑ์ไว้ 80/80 (เผชญิ, 2544) โดยมีการเปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม และประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วย



ภาพ 2 ขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมว่าจะเป็นไปได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่ และประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อการสอนด้วยชุดกิจกรรม โดยมีเครื่องมือที่ใช้ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับผู้ปกครองของเด็กในด้าน เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพการสมรส อาชีพ รายได้ จำนวนบุตร การประกอบอาหาร และประสบการณ์การอบรมเรื่อง “โภชนาการ”

ส่วนที่ 2 ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยนำแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของชุดกิจกรรมของ บุญชม, ลัดดา และวิชัย (บุญชม, 2537; ลัดดา, 2523; วิชัย, 2525) มาพัฒนาเป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย

1. คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการส่งเสริมโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน เป็นคู่มือและแผนการสอนสำหรับผู้ดูแลเด็กที่จะใช้ชุดกิจกรรมนี้ในการสอนผู้ปกครอง ซึ่งภายในคู่มือจะชี้แจงถึงวิธีการใช้ชุดกิจกรรมไว้อย่างละเอียด และประกอบด้วยเนื้อหา ความรู้เรื่องโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน ปัญหาภาวะทุพโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน และการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

2. โปสเตอร์ธงโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน คือ เครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติที่เหมาะสมกับเด็กก่อนวัยเรียนโดยเฉพาะ ซึ่งแสดงถึงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารที่เหมาะสมกับเด็กในวัยนี้

3. เมนูอาหารสำหรับเด็กมุสลิมวัยใส เป็นตัวอย่างเมนูอาหารเพื่อโภชนาการที่ดีสำหรับเด็กวัย 3 – 5 ปี หรือในช่วงก่อนวัยเรียน ซึ่งเป็นอาหารที่เหมาะสมกับบริบทของมุสลิม วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารสามารถหาได้ในพื้นที่ ซึ่งผู้ปกครองโดยเฉพาะมารดาสามารถนำเมนูอาหารนี้ไปประกอบอาหารให้เด็กรับประทานได้ในชีวิตประจำวัน

4. บัตรคำเกี่ยวกับการเลือกอาหารให้เกิดประโยชน์ต่อเด็ก เป็นสื่อที่ช่วยในการจดจำและสามารถสรุปความคิดรวบยอดของผู้ปกครองจากการสอน โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนได้

5. แบบทดสอบความรู้ เป็นแบบประเมินความรู้สำหรับผู้ปกครองก่อนและหลังการสอนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยให้เลือกตอบถูก ผิด จำนวน 15 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูก ได้ 1 คะแนน

ตอบผิด ได้ 0 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อการสอนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ประกอบด้วย 2 ส่วนได้แก่ ส่วนที่ 1 การประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 4 ข้อ และส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจในเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 13 ข้อ

ระดับความพึงพอใจ	คะแนน
พึงพอใจมาก	3
พึงพอใจปานกลาง	2
พึงพอใจน้อย	1

สำหรับเกณฑ์การประเมินผลระดับความพึงพอใจเมื่อมาวิเคราะห์โดยใช้หลักค่าสูงสุดลบด้วยค่าต่ำสุดแล้วหารด้วยจำนวนช่วงหรือระดับการวัด (Best, 1989) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนระหว่าง	2.34 - 3.00	มีความพึงพอใจในระดับมาก
คะแนนระหว่าง	1.67 - 2.33	มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	1.00 - 1.66	มีความพึงพอใจในระดับน้อย

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรง (Validity) โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และความถูกต้องเชิงทฤษฎีแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.96

2. การหาความเที่ยง (Reliability) โดยนำแบบทดสอบที่ได้ตรวจสอบความเที่ยงตามเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ปกครองที่มีลักษณะใกล้เคียงกันกับกลุ่มที่ทดลอง จำนวน 24 คน โดย



แบบวัดความพึงพอใจของผู้ปกครองวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.83 ส่วนแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นตามวิธีการของคูเคอร์ริชาดสัน (KR- 20) (Polit & Hungler, 2001) ได้เท่ากับ 0.78

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน เมื่อผู้วิจัยสร้างชุดกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้วก็นำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอนด้วยตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การทดสอบก่อนดำเนินการสอน การดำเนินการสอน และการทดสอบหลังดำเนินการสอน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ปกครอง โดยให้ผู้ปกครองตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบวัดความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อการสอนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งจะใช้วัดระดับความพึงพอใจของผู้ปกครอง โดยให้ผู้ปกครองตอบแบบสอบถามหลังจากการทดลอง

### **การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง**

ในการวิจัยครั้งนี้ นักวิจัยจำเป็นต้องคำนึงถึงจรรยาบรรณของนักวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแนะนำตัวเองให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษารวมถึงขอความร่วมมือในการวิจัย โดยเชิญเข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย นักวิจัยได้อธิบายเกี่ยวกับระยะเวลาในการวิจัย และบอกให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าถ้าไม่พร้อมที่จะร่วมในการวิจัยก็ให้บอกนักวิจัยได้ และสามารถปฏิเสธหรือออกจากกรวิจัยได้ทุกขณะโดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ เกิดขึ้น สำหรับข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนั้น นักวิจัยจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับและนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น รวมถึงถ้าจำเป็นต้องอ้างถึงกลุ่มตัวอย่าง นักวิจัยจะใช้วิธีการอ้างอิงชื่อเป็นนามสมมุติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นำมาแจกแจงความถี่และคำนวณหาค่าร้อยละ
2. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนระหว่างเรียนและหลังเรียน ( $E_1/E_2$ ) โดยกำหนดเกณฑ์ไว้ 80/80 (เผชิญ, 2544)
3. เปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้สถิติ paired t-test
4. การวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครอง ได้วิเคราะห์จากแบบสอบถามความพึงพอใจ ด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้มีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ผลการศึกษาได้นำเสนอข้อมูลเป็นตารางประกอบคำบรรยาย 2 ส่วนตามลำดับดังนี้คือ

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง
2. การทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้
  - 2.1 การทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้
  - 2.2 การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้
  - 2.3 การประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้

ส่วนที่ 1 การประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจในเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

## 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

ตาราง 1

จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N = 45 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	45	100
อายุ (ปี) $\bar{X} = 33.73$ , S.D. = 8.70 (Min = 20, Max = 59)		
20 – 29	18	40.00
30 – 39	18	40.00
40 – 49	7	15.56
50 – 59	2	4.44
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	1	2.22
ประถมศึกษา	25	55.56
มัธยมศึกษาตอนต้น	10	22.22
มัธยมศึกษาตอนปลาย	7	15.56
อนุปริญญา	1	2.22
ปริญญาตรี	1	2.22
สถานภาพสมรส		
โสด	3	6.67
คู่	41	91.11
ม่าย/หย่า	1	2.22
อาชีพ		
ประมง	4	8.89
รับจ้าง	16	35.56
ค้าขาย	5	11.11
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	20	44.44

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ของครัวเรือน (บาท/เดือน) $\bar{X} = 4365.12$ , S.D. = 1909.61 (Min = 1,500, Max = 10,000)		
1,000 – 3,000	16	35.56
3,001 – 5,000	18	40.00
5,001 – 7,000	6	13.33
7,001 – 9,000	2	4.44
9,001 – 11,000	1	2.22
ไม่ระบุ	2	4.44
จำนวนบุตร (คน) $\bar{X} = 2.58$ , S.D. = 1.49 (Min = 1, Max = 6)		
1 – 2	25	55.56
3 – 4	13	29.89
5 – 6	7	15.56
การประกอบอาหารให้บุตร		
ทำอาหารเอง	12	26.67
ทั้งทำเอง และซื้อจากร้าน/ตลาด	33	73.33
ประสบการณ์การอบรมเรื่อง “โภชนาการ”		
เคยผ่านการอบรม	19	42.22
ไม่เคยผ่านการอบรม	26	57.78

จากตาราง 1 พบว่าผู้ปกครอง เป็นเพศหญิงทั้งหมด ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 20–29 ปีเท่ากับกับอายุระหว่าง 30 – 39 ปี คือร้อยละ 40 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่คือระดับประถมศึกษา ร้อยละ 55.56 รองลงมาคือมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 15.56 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 91.11 การประกอบอาชีพส่วนใหญ่ ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 44.44 รองลงมาคือ รับจ้าง ร้อยละ 35.56 รายได้ของครัวเรือนต่อเดือน คือ 3,001 – 5,000 บาท ร้อยละ 40 รองลงมา 1,000 – 3,000 บาท ร้อยละ 35.56 ส่วนใหญ่มีจำนวนบุตร 1–2 คน ร้อยละ 55.56 มีการประกอบอาหารให้บุตร ทั้งทำเอง และซื้อจากร้าน/ตลาด ร้อยละ 73.33 และประสบการณ์การอบรมเรื่อง “โภชนาการ” ไม่เคยผ่านการอบรม ร้อยละ 57.78 เคยผ่านการอบรม ร้อยละ 42.22

## 2. การทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้

### 2.1 การทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้

การทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี โดยการเปรียบเทียบคะแนนการทำแบบทดสอบก่อนเรียน 675 คะแนน และคะแนนการทำแบบทดสอบหลังเรียน 675 คะแนน โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ยร้อยละ แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80/80 ดังแสดงไว้ในตาราง 2

ตาราง 2

ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี (N = 45 คน)

ชุดกิจกรรม	แบบทดสอบก่อนสอน (E1)		แบบทดสอบหลังสอน (E2)		เกณฑ์ประสิทธิภาพ
	675 คะแนน		675 คะแนน		
	คะแนนเฉลี่ย	คะแนนเฉลี่ยร้อยละ	คะแนนเฉลี่ย	คะแนนเฉลี่ยร้อยละ	E1/E2 80/80
แผนการเรียนรู้ทั้งหมด	559	82.81	603	89.33	82.81 / 89.33

จากตาราง 2 พบว่าการทดสอบก่อนการสอน ซึ่งมีคะแนนเต็ม 675 คะแนน ผู้ปกครองได้คะแนนเฉลี่ย 559 คิดเป็นร้อยละ 82.81 และการทดสอบหลังการสอนซึ่งมีคะแนนเต็ม 675 คะแนน ผู้ปกครองได้คะแนนเฉลี่ย 603 คิดเป็นร้อยละ 89.33 แสดงว่าชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด (E<sub>1</sub> / E<sub>2</sub>) 80/80 เท่ากับ 82.81 / 89.33

## 2.2 การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้สถิติ paired t-test เป็นการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังตาราง 3

ตาราง 3

การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี (N = 45 คน)

การทดสอบความรู้	คะแนนความรู้		t-value	p-value
	$\bar{X}$	S.D		
คะแนนก่อนใช้ชุดกิจกรรม	12.42	0.84	3.99	.05
คะแนนหลังใช้ชุดกิจกรรม	13.40	1.36		

\* p < .05

จากตาราง 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี เท่ากับ 12.42 และหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.40 และเมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้และหลังใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.3 การประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้

การประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 การประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจในเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการใช้แบบสอบถาม ดังตาราง 4 และตาราง 5

ส่วนที่ 1 การประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ตาราง 4

การประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี (N = 45 คน)

รายการ	การประเมิน	ร้อยละ
ชื่อหัวข้อแต่ละหัวข้อ	พึงพอใจ	100
ขนาดตัวอักษร	พึงพอใจ	100
สีสันของสื่อ	พึงพอใจ	86.67
ภาพประกอบของสื่อ	พึงพอใจ	86.67

จากตาราง 4 พบว่าผู้ปกครองมีการประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในด้านลักษณะทั่วไป คือ พึงพอใจชื่อหัวข้อแต่ละหัวข้อ ร้อยละ 100 พึงพอใจขนาดตัวอักษร ร้อยละ 100 พึงพอใจสีสันของสื่อ ร้อยละ 86.67 และพึงพอใจภาพประกอบสื่อ ร้อยละ 86.67



ส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจในเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ตาราง 5

ระดับความพึงพอใจในเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้ปกครองมีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี (N = 45 คน)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
ความพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “พัฒนาการตามวัย”	2.73	0.45	มาก
ความพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน”	2.73	0.45	มาก
ความพึงพอใจกับเมนูอาหารสำหรับเด็กวัยใส	2.58	0.50	มาก
ความพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “รู้ว่าเสี่ยง...แต่”	2.24	0.61	ปานกลาง
ความพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “มารู้จักการเจริญเติบโตของลูกรัก”	2.84	0.37	มาก
ความพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “ส่งเสริมโภชนาการลูกรัก”	2.62	0.48	มาก
ความพึงพอใจในขนาดเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้	2.60	0.50	มาก
ความพึงพอใจต่อสื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	2.65	0.48	มาก
ความพึงพอใจต่อระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	2.18	0.39	ปานกลาง
ความพึงพอใจในกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	2.60	0.50	มาก
ความพึงพอใจในประโยชน์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้	2.58	0.50	มาก
ความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้	2.73	0.45	มาก
ความพึงพอใจให้มีการสอนด้วยชุดกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่อง	2.56	0.50	มาก
รวม	2.59	0.47	มาก

จากตาราง 5 พบว่าผู้ปกครอง มีระดับความพึงพอใจในเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจโดยภาพรวมเท่ากับ 2.59 ( $\bar{X} = 2.59$ , S.D. = 0.47) มีระดับความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์มาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดและมีระดับความพึงพอใจสูงสุด คือ ความพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “มารู้จักการเจริญเติบโตของลูกกรีก” ( $\bar{X} = 2.84$ , S.D. = 0.37) รองลงมา มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากัน คือ ความพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “พัฒนาการตามวัย” ความพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน” และความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ( $\bar{X} = 2.73$ , S.D. = 0.45)

### การอภิปรายผล

จากผลการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี ที่พบว่า ชุดกิจกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพเท่ากับ 82.81 / 89.33 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากชุดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ผ่านกระบวนการขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพอย่างเป็นระบบ โดยการวิเคราะห์สถานการณ์ด้านการส่งเสริมภาวะโภชนาการของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่เป็นอยู่จริง โดยระบุประเด็นปัญหาที่ต้องปรับปรุงแก้ไข และได้รับข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิในการปรับปรุงด้านเนื้อหา ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม และด้านการประเมินผล โดยชุดกิจกรรมการเรียนรู้นี้เป็นชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นเนื่องจากเล็งเห็นความสำคัญว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็ก (อบเชย, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รัชฎลักษณ์ และอุทัย (2551) ที่พบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยโรงเรียนอนุบาล จังหวัดราชบุรี โดยใช้แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง ครูประจำชั้น และการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงมีประสิทธิภาพทำให้ผู้ปกครองมีความรู้ การรับรู้โอกาสเสี่ยงและผลเสียของการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และมีความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เป็นผลให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น ทำให้มีภาวะโภชนาการโดยน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูงเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

จะเห็นได้ว่า ชุดกิจกรรมการเรียนรู้นี้เป็นชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อให้มีความสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมมุสลิมภาคใต้ ซึ่งยังไม่เคยมีการพัฒนามาก่อน ทั้งนี้ ในศาสนาอิสลามเป็นศาสนาที่มีข้อกำหนดความเชื่อและการปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ที่ครอบคลุมวิถีการดำเนินชีวิตของมุสลิมในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งการบริโภคอาหารที่มีข้อกำหนดที่ชัดเจน ละเอียดและเข้มงวด (สรรค์สะคราญ, 2544) โดยเฉพาะบทบัญญัติที่เกี่ยวกับอาหารฮาลาล ซึ่งเป็นสิ่งที่อนุมัติตามบทบัญญัติอิสลาม (อัสมัน, 2552) และหลักในการเลี้ยงดูบุตรตามหลักศาสนาอิสลาม ซึ่งอิสลามถือว่าลูกๆ นั้นเป็นสิ่งทดสอบจากอัลลอฮ์ และเป็นหน้าที่รับผิดชอบ (อามานะห์) ของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูลูก นอกจากนี้ลูกๆ จะต้องได้รับการดูแลเกี่ยวกับสุขภาพของเขาไม่ว่าสุขภาพทางกาย จิตใจ และทางสติปัญญาควบคู่ไปด้วย การให้ลูกๆ ได้รับอาหารที่ฮาลาล (อนุมัติ) และให้คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อยียัน) อย่างครบถ้วนก็ถือว่าเป็นหน้าที่ผู้เป็นพ่อแม่ด้วยเช่นเดียวกัน (มัสตัน, 2550)

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ยังสามารถอภิปรายได้ว่า ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนนี้มีลักษณะเป็นสื่อประสม ซึ่งใช้เป็นเครื่องชี้แนวทางและเครื่องมือในการสอน ให้ผู้เรียนและผู้สอนใช้ร่วมกัน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (รัตนา, 2547 ; วิชัย, 2525 ; สุพรรณ, 2547) โดยใช้หลักการชุดกิจกรรมแบบกลุ่มกิจกรรมเป็นชุดกิจกรรมสำหรับให้ผู้เรียนเรียนร่วมกันเป็นกลุ่มเล็กๆ ประมาณ 5-7 คน โดยใช้สื่อการสอนที่บรรจุไว้ในชุดกิจกรรมแต่ละชุด โดยมุ่งที่จะฝึกทักษะในเรื่องนั้นๆ ชุดกิจกรรมชนิดนี้มักจะใช้สอนในการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม (วิชัย, 2525) ซึ่งในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วยสื่อกิจกรรม 5 ส่วน ได้แก่ คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน โปสเตอร์เชิงโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เมนูอาหารสำหรับเด็กมุสลิมวัยใส บัตรคำเกี่ยวกับการเลือกอาหารให้เกิดประโยชน์ต่อเด็ก และแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจ โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้หรือลีลาการเรียนรู้ของมนุษย์ (Learning style) มนุษย์สามารถรับข้อมูลโดยผ่านเส้นทางการรับรู้ 3 ทาง คือ การรับรู้ทางสายตาโดยการมองเห็น (Visual percepters) การรับรู้ทางโสตประสาทโดยการได้ยิน (Auditory percepters) และการรับรู้ทางร่างกายโดยการเคลื่อนไหวและการรู้สึก (Kinesthetic percepters) (มณฑรา, 2553) มาเป็นหลักในการจัดลำดับเนื้อหาของชุดกิจกรรม โดยเริ่มต้นเสนอเนื้อหาในแผนการเรียนรู้เรื่อง “พัฒนาการตามวัย” เพื่อเป็นการให้ผู้ปกครองได้เล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับพัฒนาการของลูก เพื่อมาเชื่อมโยงกับหลักการทฤษฎีพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจพัฒนาการของลูกตนเองก่อนว่าเป็นอย่างไร แล้วเข้าสู่แผนการเรียนรู้ “โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน” โดยใช้เชิงโภชนาการ และเมนูอาหารสำหรับเด็กมุสลิมวัยใส เป็นสื่อในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ต่อมาเป็นแผนการเรียนรู้ “รู้เท่าเลียงแต่” เป็นกิจกรรมให้

ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการพิจารณาว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้ลูกมีภาวะทุพโภชนาการ โดยการใช้บัตรคำเป็นสื่อในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ผู้ปกครองจะมีความกระตือรือร้นเพราะต้องมีการเคลื่อนไหวในการร่วมกิจกรรมด้วย และแผนการเรียนรู้ต่อมาคือ “มารู้จักการเจริญเติบโตของลูกกรักกันดีกว่า” เป็นแผนการเรียนรู้ที่ผู้ปกครองได้ฝึกปฏิบัติในการประเมินภาวะโภชนาการของลูกตนเอง ทำให้ผู้ปกครองสามารถเข้าใจและจดจำนำกลับไปปฏิบัติได้ เพราะได้มีการแจกกราฟประเมินภาวะโภชนาการเด็กกลับไปให้ผู้ปกครองใช้ประเมินที่บ้านได้ด้วย และสุดท้ายเป็นแผนการเรียนรู้เรื่อง “ส่งเสริมโภชนาการลูกกรัก”

การเปรียบเทียบคะแนนก่อนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ และหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นการทดสอบประสิทธิภาพอีกวิธีการหนึ่ง โดยใช้ paired t-test พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี เท่ากับ 12.42 และหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.40 และเมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้และหลังใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า หลังการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน มีผลทำให้ผู้ปกครองมีความรู้ในเรื่องโภชนาการ และการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ทั้งนี้จะเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในการประกอบอาหารให้แก่เด็ก และสื่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีการฝึกปฏิบัติ ซึ่งทำให้คะแนนเฉลี่ยความรู้หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ จากการพูดคุยสนทนา ผู้ปกครองชอบกิจกรรมลักษณะนี้มาก เพราะมีประโยชน์ต่อตนเอง ในการนำความรู้ไปปฏิบัติกับเด็กที่บ้านได้ ได้ประสบการณ์ใหม่ หลักการและแนวคิดในการเลี้ยงดูเด็ก ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ เกิดการตระหนักและเห็นความสำคัญของภาวะโภชนาการเด็ก

ยังพบอีกด้วยว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังไม่เคยมีประสบการณ์การอบรมเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการมาก่อน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สมทรง (2540) ว่าผู้ปกครองที่ขาดความรู้ทางด้านโภชนาการ (education of parent) เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กเกิดโรคขาดสารอาหาร ถึงแม้จะมีรายได้เพียงพอก็อาจจะเป็นโรคขาดสารอาหารได้ถ้าไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะราคาของอาหารไม่ได้บอกถึงคุณค่าประโยชน์ของอาหารเสมอไป การที่มารดาไม่มีความรู้เรื่องสารอาหาร ทำให้ไม่รู้จักเลือกอาหารทดแทนที่มีคุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกัน ไม่รู้จักปรุงอาหารให้ตรงคุณค่าและเป็นที่น่าสนใจของเด็ก เป็นเหตุให้เด็กขาดสารอาหารเนื่องจากได้รับ

สารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่เหมาะสมตามวัย ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาของ ภัชรี (2548) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการในเด็กอายุ 1-5 ปี ตำบลกุสุมาลย์ อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดสกลนคร พบว่ากลุ่มมารดาและผู้เลี้ยงดูเด็กมีความรู้เรื่องโภชนาการในการเลี้ยงดูเด็ก 1-5 ปี หลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การประเมินความพึงพอใจก็เป็นการประเมินประสิทธิภาพในด้านคุณภาพของกระบวนการจัดกิจกรรมและคุณภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ในส่วนแรกเป็นการประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในด้านลักษณะทั่วไป คือ พึงพอใจชื่อหัวข้อแต่ละหัวข้อ ร้อยละ 100 พึงพอใจขนาดตัวอักษร ร้อยละ 100 พึงพอใจสีสันของสื่อ ร้อยละ 86.67 และพึงพอใจภาพประกอบสื่อ ร้อยละ 86.67 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากชุดกิจกรรมได้มีการนำไปทดลองใช้กับผู้ปกครองที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และได้มีการปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาให้ดีขึ้นตามข้อเสนอแนะของผู้ปกครองที่นำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ไปทดลองใช้ รวมทั้งได้รับข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิในการปรับปรุงด้านลักษณะทั่วไปของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น ภาพประกอบสื่อ ก็เป็นภาพที่สอดคล้องกับความเป็นมุสลิมของ พ่อ แม่ ผู้ปกครองที่เป็นตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ในส่วนของการประเมินความพึงพอใจในเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ความพึงพอใจของผู้ปกครองที่ผ่านการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดและมีระดับความพึงพอใจสูงสุด คือ ความพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “มารู้จักการเจริญเติบโตของลูกรัก” ( $\bar{X} = 2.84$ , S.D. = 0.37) รองลงมาคือค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากัน คือ ความพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “พัฒนาการตามวัย” ความพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน” และความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ( $\bar{X} = 2.73$ , S.D. = 0.45) อาจเนื่องมาจาก ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นชุดกิจกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจงกับบริบทของมุสลิม ซึ่งยังไม่เคยมีมาก่อน และในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้น ผู้ปกครองได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับหลักในการเลี้ยงดูเด็ก ทั้งในเรื่องโภชนาการและเรื่องอื่นๆ เมื่อพิจารณารายข้อจะเห็นว่าผู้ปกครองมีความพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “มารู้จักการเจริญเติบโตของลูกรัก” อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองได้มีการฝึกปฏิบัติในการประเมินภาวะโภชนาการของลูกตนเอง จึงทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครองมีความสนใจอยากรู้ภาวะโภชนาการของลูก

ตนเองเป็นอย่างไร เพื่อแลกเปลี่ยนกันและหาแนวทางในการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กร่วมกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ อรรถพร (2546) ที่ว่า ทักษะคิดหรือระดับความพึงพอใจของบุคคลต่อกิจกรรมต่างๆ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของกิจกรรมนั้นๆ โดยเกิดจากพื้นฐานของการรับรู้ ค่านิยมและประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับ ระดับของความพึงพอใจจะเกิดขึ้นเมื่อกิจกรรมนั้นๆ สามารถตอบสนองความต้องการแก่บุคคลนั้นได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ อัมราวัลย์ (2551) เรื่องการพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง อาหารและโภชนาการ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง อาหารและโภชนาการ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมและรายข้ออยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ทำให้ตื่นเต้นและเร้าความสนใจ รองลงมาคือ เพิ่มทักษะในการประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง และความง่ายของเนื้อหาเหมาะสม ตามลำดับ

การส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีความรู้และทักษะในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะ แหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญที่สุดของเด็กในวัยนี้ คือ ครอบครัว พ่อแม่ และบุคคลในครอบครัว ฉะนั้นการเตรียมการศึกษาสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครองในฐานะเป็นครูคนแรกของลูก จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี โดยมีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนที่นับถือศาสนาอิสลามในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กปีการศึกษา 2552 จำนวน 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับผู้ปกครองของ และเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครอง ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนด้วยตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การทดสอบก่อนดำเนินการสอน การดำเนินการสอน และการทดสอบหลังดำเนินการสอนหลังจากนั้นวัดความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อการสอน โดยให้ผู้ปกครองตอบแบบสอบถามภายหลังจากการทดลอง ได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของชุดกิจกรรมได้เท่ากับ 0.96 แบบทดสอบความรู้วิเคราะห์หาความเที่ยงตามวิธีการของคูเดอริริชาดสัน ได้เท่ากับ 0.78 และแบบวัดความพึงพอใจของผู้ปกครองวิเคราะห์หาความเที่ยงตามวิธีการของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่เป็นรายคู่ และเกณฑ์การวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ กำหนดเกณฑ์ไว้ 80/80

#### สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง พบว่า เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 20 – 29 ปี เท่ากันกับอายุระหว่าง 30 – 39 ปี คือร้อยละ 40 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่คือระดับประถมศึกษา ร้อยละ 55.56 รองลงมาคือมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 15.56 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 91.11 การประกอบอาชีพส่วนใหญ่ ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 44.44 รองลงมาคือ รับจ้าง ร้อยละ 35.56 รายได้ของครัวเรือนต่อเดือน คือ 3,001 – 5,000 บาท ร้อยละ 40 รองลงมา 1,000 – 3,000 บาท ร้อยละ 35.6 ส่วนใหญ่มีจำนวนบุตร 1-2 คน ร้อยละ 55.56 มีการ

ประกอบอาหารให้บุตร ทั้งทำเอง และซื้อจากร้าน/ตลาด ร้อยละ 73.33 และประสบการณ์การอบรม เรื่อง “โภชนาการ” ไม่เคยผ่านการอบรม ร้อยละ 57.78 เคยผ่านการอบรม ร้อยละ 42.22

## 2. การทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้

2.1 ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี มีประสิทธิภาพเท่ากับ 82.81/89.33 แสดงว่ามี ประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด ( $E_1 / E_2$ ) 80/80

2.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี เท่ากับ 12.42 และหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.40 และเมื่อ ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้และหลังใช้ชุดกิจกรรมการ เรียนรู้ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 การประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อชุดกิจกรรมการ เรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัด ปัตตานี ประกอบด้วย 2 ส่วนได้แก่ ส่วนที่ 1 การประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจในเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ผลการ ประเมินในส่วนที่ 1 พบว่าผู้ปกครองมีการประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของชุด กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ใน ด้านลักษณะทั่วไป คือ พึงพอใจชื่อหัวข้อแต่ละหัวข้อ ร้อยละ 100 พึงพอใจขนาดตัวอักษร ร้อยละ 100 พึงพอใจสีสันของสื่อ ร้อยละ 86.67 และพึงพอใจภาพประกอบสื่อ ร้อยละ 86.67 และในส่วนที่ 2 พบว่าผู้ปกครองมีระดับความพึงพอใจในเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิม ในการส่งเสริมภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจโดย ภาพรวมเท่ากับ 2.59 ( $\bar{X} = 2.73, S.D. = 0.45$ ) มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

### ข้อจำกัดของงานวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีข้อจำกัดของการวิจัยเนื่องจากชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ที่พัฒนาขึ้นมานั้นเป็นชุด กิจกรรมการเรียนรู้ที่ยังไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มผู้ปกครองมุสลิมเท่าที่ควร เนื่องจากเป็น



การเริ่มต้นผลิตสื่อเพื่อใช้ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่สอดคล้องกับบริบทมุสลิมเป็นครั้งแรก จำเป็นต้องมีการพัฒนาจากหน่วยงานราชการต่อไป

นอกจากนี้ในการวิจัย เป็นการประเมินความรู้ที่ตัวผู้ปกครองของเด็ก แต่ไม่ได้มีการติดตามประเมินภาวะโภชนาการของเด็กในระยะยาวว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เนื่องจากเป็นการศึกษาในระยะเวลาสั้นเท่านั้น แต่จากทฤษฎีการเรียนรู้ นั่น คือ กระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นเมื่อผู้ปกครองมีความรู้เพิ่มขึ้น ก็จะมีพฤติกรรมการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กที่ดีขึ้นด้วย

### **ข้อเสนอแนะ**

#### **ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้**

1. ควรมีการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนแก่ผู้ปกครอง เพื่อสร้างการรับรู้ถึงผลดีและตระหนักถึงผลเสียของการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องในโอกาสต่าง ๆ เช่น วันปฐมนิเทศผู้ปกครอง วันแม่ หรือวันสำคัญอื่นๆที่ทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจัดขึ้น เพื่อเป็นการเพิ่มช่องทางการสื่อสารสองทาง
2. ในการดำเนินการสอนควรให้ผู้ดูแลเด็กประจำศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเข้าร่วมกระบวนการจัดกิจกรรมการสอนด้วย เพื่อเป็นการสร้างการเรียนรู้และทำให้เกิดความเข้าใจในการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน เพื่อให้ผู้ดูแลเด็กนำไปใช้จัดกิจกรรมการสอนผู้ปกครองของเด็กต่อไปได้
3. เพื่อใช้เป็นเครื่องมือมาตรฐานในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสนับสนุนให้หน่วยงานราชการนำไปพัฒนาต่อ

#### **ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรมีการจัดทำคู่มือการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นภาษาไทย ควบคู่กับภาษามลายูท้องถิ่น สำหรับแจกให้ผู้ปกครองมุสลิมที่อ่านภาษาไทยไม่ได้
2. ควรมีการวิจัยเชิงทดลองเปรียบเทียบคะแนนความรู้ และการปฏิบัติในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

## บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2537). *การดูแลสุขภาพเด็กแรกเกิด- 6ปี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2549). *รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2546*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (รพส).
- กุศล สุนทรธาดา และคนอื่นๆ. (2541). *สถานการณ์และองค์ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในประเทศไทย*. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2525). *เอกสารการสอนชุดวิชาสื่อการสอนระดับประถมศึกษา หน่วยที่ 8-15 (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ดิเรก กุลสิริสวัสดิ์. (2439). *เอกสารการสอนชุดวิชาความเชื่อและศาสนาในสังคมไทย (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- ดำรงค์ แวอาลี. (2546). *การให้บริการสุขภาพที่สอดคล้องกับบัญญัติอิสลาม. เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องการจัดบริการสุขภาพตามหลักศาสนาอิสลาม วันที่ 19 ธันวาคม 2546*. สงขลา : สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคใต้.
- ทัศนีย์ ประสบกิตติคุณ. (2536). *บิดามารดากับการเลี้ยงดูลูกยุคปัจจุบัน. เอกสารอัดสำเนา เอกสารประกอบการประชุมครูปฐมวัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทิสนา เขมมณี. (2536). *หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทย (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยลักษณ์ สุวรรณโณ และอุทัย ชารมรรค. (2551). *ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยโรงเรียนอนุบาล จังหวัดราชบุรี*. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 22(2), 30-44 .
- บุญเกื้อ ควรวาเวช. (2543). *นวัตกรรมการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. นนทบุรี : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพรินต์ติ้ง.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2537). *การพัฒนาการสอน*. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.
- บุญแสง บุญอำนวยกิจ. (2542). *พฤติกรรมอนามัยแม่และเด็กของมารดาไทยมุสลิม ศึกษากรณีอำเภอกาบัง จังหวัดยะลา*. ภาคนิพนธ์ ปริญญาพัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต, คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

- ประณีต ผ่องแผ้ว. (2539). *โภชนศาสตร์ชุมชน*. กรุงเทพมหานคร : ลิฟวิ้งทรานส์มีเดีย.
- ปราณี เมืองน้อย. (2548). *คู่มือการเลี้ยงลูก ตอน วัย 3-6 ปี*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- เผชิญ กิจระการ. (2544). *ดัชนีประสิทธิผล. เอกสารประกอบการสอนวิชา 305710 ภาควิชาเทคโนโลยีและการสื่อสารการศึกษา*. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พิมลพรรณ พิทยานุกุล. (2550). *ดื่มอย่างไรให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ – รู้เท่าทันโทษที่มีต่อร่างกาย*. ค้นเมื่อ 2 เมษายน 2553. จาก [www.consumerthai.org](http://www.consumerthai.org).
- กัชนี อามาศย์มาตรี. (2548). *การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการในเด็กอายุ 1- 5 ปี ตำบลกุสุมาลย์ อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดสกลนคร*. ปรินญาตศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การพัฒนาศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- มันฑาราช ธรรมบุศย์. (2548). *ลีลาการเรียนรู้*. ค้นเมื่อ 3 มิถุนายน 2552 . จาก <http://edu.chandra.ac.th/teacherAll/mdra/data/learnstyle.doc>.
- มัสลิน มาหะมะ. (2550). *ลูกมานสอนลูก : บทเรียนและแนวปฏิบัติ*. สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยอิสลามยะลา.
- มัสลิน มาหะมะ. (2552). *อิสลามวิถีแห่งชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. สงขลา : สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้(สวรส.ภาคใต้).
- มยุรี นภาพรรณสกุล. (2543). *การพยาบาลเด็กที่มีความผิดปกติด้านโภชนาการ*. สงขลา : ชานเมืองการพิมพ์.
- มานี ชูไทย. (2544). *อิสลาม วิธีการดำเนินชีวิตที่พัฒนาคุณภาพชีวิต*. รายงานการวิจัย ภาควิชาสุศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพมหานคร.
- มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่มที่ 15. (2542). *ศาสนาอิสลามในภาคใต้*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสยามเพรส แมเนจเม้นท์ จำกัด.
- ยูซุฟ นิมะ และ สุภัทร ฮาสุวรรณกิจ. (2551). *การแพทย์และการดูแลสุขภาพผู้ป่วยที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม(พิมพ์ครั้งที่ 3)*. สงขลา : สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้(สวรส.ภาคใต้).
- รัตนา มั่นคง. (2547). *การสร้างชุดกิจกรรมการเตรียมความพร้อมทางคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3*. ปรินญาตศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(หลักสูตรและการสอน), มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.
- ระพินทร์ โพธิ์ศรี. (2546). *สถิติเพื่อการวิจัย*. อุดรดิตถ์ : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์.

- ลัดดา สุขปรีดี. (2523). *เทคโนโลยีการสอน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์เนศ.
- วรรณฤดี ชินช่วยแรง. (2541). การปรับตัวเชิงวัฒนธรรมระหว่างการเข้าพักรักษาในโรงพยาบาลของผู้ป่วยสตรีไทยมุสลิม. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2525). *การพัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร. (2552). *ทักษะวัฒนธรรม*. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน).
- สมทรง อินสว่าง. (2540). *โภชนศาสตร์สาธารณสุข. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 1-7*. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สมศรี กิจชนะพานิชย์ และคนอื่นๆ. (2439). *บทบาทสถาบันครอบครัวในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก (แรกเกิดถึง 6 ปี) บนเส้นทางอพยพจากอิสานสู่ กทม*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สรรพศักดิ์ ชาญวานิน. (2544). *หน้าที่ของวัฒนธรรมอาหารอิสลามที่มีต่อวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิม*. ปรินญาศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขามนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- สุนิสา ทรงอยู่. (2549). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมารดาในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครปฐม*. ปรินญาศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุพรรณ บุญเฉลิม. (2547). *ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความรู้เชิงปริภูมิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. ปรินญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- สุวดี ศรีเลณวัตติ. (2534). *จิตวิทยากับการพยาบาลผู้ป่วยเด็ก* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : พิษณุพรินติ้ง.
- เสาวนีย์ จิตต์หมวด. (2540). *ข้อเท็จจริงและการตีความในอิสลาม เรื่อง เพศ สุขภาพอนามัยและบทบาทหญิงชายมุสลิม. เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อฝึกทักษะในการดำเนินงาน โครงการสร้างเสริมความรู้และพัฒนาสุขภาพอนามัยวัยรุ่นไทยมุสลิม วันที่ 28 เมษายน – 1 พฤษภาคม 2547*. สงขลา : กองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี. (2552). *รายงานแบบตรวจราชการและนิเทศงาน จังหวัดปัตตานี กรณีปกติ ประจำปี 2552*. (เอกสารอัดสำเนา).

- ออบเชย วงศ์ทอง. (2542). *โภชนาการศาสตร์ครอบครัว*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อัมราวัลย์ จันทร์หอม. (2551). การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง อาหารและโภชนาการ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 3. ค้นเมื่อ 13 มกราคม 2552 จาก <http://www.vcharkarn.com/vblog/38449/1/30>.
- อัสมัน เตออาลี. (2552). อาหารฮาลาลในบทบัญญัติอิสลาม. เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง อาหารฮาลาลในบทบัญญัติอิสลาม วันที่ 14 มกราคม 2552. ปัตตานี : โรงพยาบาล ปัตตานี.
- อุทัยพรรณ สุดใจ. (2545). ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อการให้บริการขององค์การ โทรศัพท์แห่งประเทศไทย จังหวัดชลบุรี. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุรุวรรณ เข้มบริสุทธิ์ และคณะ. (2536). ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนใน กรุงเทพมหานคร. สารศิริราช. 45(5) , 159-169.
- อุไรพร จิตต์แจ้ง. (2551). *ทบทวนโภชนาการ*. ค้นเมื่อ 13 พฤศจิกายน 2551 จาก [http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/ThaiHealth2008/report2551\\_7.pdf](http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/ThaiHealth2008/report2551_7.pdf).
- อัมมุดะฮ์ อับดุลอาญี. (2542). *อิสลามและมุสลิม* (อับดุลเลาะ อับรู, ผู้แปล). ปัตตานี : สำนักงาน วิชาการและบริการชุมชนวิทยาลัยอิสลามศึกษา.
- Best, J.W & Kanh, J.V. (1989). *Research in education. Sixth edition*. New Delhi India : Plentice-Hall.
- Hopper, Chris A. ; Munoz, Kathy D. ; Gruber, Mary B. ; Nguyen, Kim P.(2005). *The effects of a family fitness program on the physical activity and nutrition behaviors of third-grade children* .<http://goliath.ecnext.com>.
- Lunnemann , M . (2008). *Parents as teachers training program provides a recipe for success In fight against childhood obesity*. <http://www.parenting-journals.com>.
- Polit, F.D & Hungler, P.B. (2001). *Essentials of Nursing research : Mmethods, Appraisal, and utilization*. (5<sup>th</sup>ed.). Philadelphia : Lippincott.
- Williams, SR. (1999). Nutrition and Health. In *Essentials of nutrition and diet therapy* (7<sup>th</sup> ed, pp 3-17) St. Louis : Mosby.
- Wilson, R.A. & Heymsfield, S.B. (1984). *Nutition Assesment*. Boston : Blackwell Scientific Publication.

**ภาคผนวก**

## ภาคผนวก ก

### แบบฟอร์มการพิทักษ์สิทธิสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี

ดิฉันนางสาวมัทนีย์ แสงพุ่ม นักศึกษาสาขาการวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ กำลังทำการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี ดิฉันขอเรียนชี้แจงท่านโดยย่อ เพื่ออธิบายรายละเอียดในการทำวิจัยครั้งนี้ คือ

การวิจัยครั้งนี้จะสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องโภชนาการ เข้าร่วมการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ และประเมินความพึงพอใจจากการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การเข้าร่วมการวิจัยจะเป็นไปด้วยความสมัครใจของท่าน ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ก็ตาม จะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยแล้ว แต่เกิดเปลี่ยนใจภายหลัง ท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวโดยไม่มีข้อแม้ใดๆ และข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ การเสนอผลการวิจัยจะนำเสนอโดยรวม

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวมัทนีย์ แสงพุ่ม)

## ภาคผนวก ข

### แบบสอบถาม

**การวิจัยเรื่อง** การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะ  
โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี

**คำชี้แจง** องค์กรประกอบของแบบทดสอบ มี 3 ส่วน ดังนี้  
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง จำนวน 9 ข้อ  
ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจสำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริม  
ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 15 ข้อ  
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อการสอนด้วยชุดกิจกรรม  
การเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็ก  
ก่อนวัยเรียน จำนวน 2 ส่วน

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่เลือกตอบแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียวหรือ  
เติมคำลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ  1. ชาย  2. หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษา
 

<input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ	<input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา
<input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย
<input type="checkbox"/> 5. อนุปริญญา	<input type="checkbox"/> 6. ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> 7. อื่น ๆ (ระบุ).....	
4. สถานภาพสมรส
 

<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 2. คู่
<input type="checkbox"/> 3. ม่าย/หย่า	<input type="checkbox"/> 4. แยกกันอยู่
5. อาชีพ
 

<input type="checkbox"/> 1. เกษตรกรรม	<input type="checkbox"/> 2. ประมง
<input type="checkbox"/> 3. รับจ้าง	<input type="checkbox"/> 4. ค้าขาย



- ( ) 5. ข้าราชการ ( ) 6. ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- ( ) 7. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
6. รายได้ของครัวเรือนเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท
7. จำนวนบุตร.....คน
8. การประกอบอาหารให้บุตร
- ( ) 1. ทำอาหารเอง
- ( ) 2. ซื้อจากร้าน/ตลาด
- ( ) 3. ทั้งทำอาหารเอง และซื้อจากร้าน/ตลาด
9. ประสบการณ์การอบรมเรื่อง “โภชนาการ”
- ( ) 1. เคยผ่านการอบรม
- ( ) 2. ไม่เคยผ่านการอบรม

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมเรื่องการส่งเสริมภาวะ  
โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับช่องถูกเมื่อท่านเห็นว่าถูก และลงในช่องผิดเมื่อ  
ท่านเห็นว่าผิด

ลำดับ	ข้อความ	ถูก	ผิด	สำหรับ ผู้วิจัย
1	เด็กก่อนวัยเรียนเป็นวัยกำลังเจริญเติบโต แต่ความจุของ กระเพาะอาหารยังน้อย จึงต้องกินอาหารเพิ่มเติม ระหว่างมื้อ			
2	น้ำหนักและส่วนสูงสามารถเป็นตัวชี้วัดการเจริญเติบโต ของเด็กได้ว่าเป็นอย่างไร			
3	เด็กที่ไม่ค่อยยอมกินข้าว ผู้ปกครองควรให้ดื่มน้ำอัดลม เป็นประจำเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน			
4	ถ้าให้ลูกกินอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ก็ไม่จำเป็นต้องให้ลูก กินนมอีก			
5	ขนมขบเคี้ยวและเบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแห้งๆ จะทำให้เด็ก อ้วน สามารถทดแทนการกินอาหารมื้อหลักได้			
6	ผู้ปกครองควรทำอาหารอ่อน ย่อยง่าย มีสีสันทน รับประทานให้เด็กกินเป็นประจำ			
7	ภาวะทุพโภชนาการในเด็กไม่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูของ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก			
8	หากพ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร ให้แก่ลูก จะช่วยฝึกนิสัยการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง แก่ลูกได้			
9	ถ้าเด็ก มีส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เตี้ย ควรให้ดื่มนม ไข่ และ โปรตีนจากเนื้อสัตว์มากขึ้น			
10	เด็กที่ขาดสารอาหารจะส่งผลต่อพัฒนาการทางด้าน อารมณ์และสติปัญญาของเด็ก			

ลำดับ	ข้อความ	ถูก	ผิด	สำหรับ ผู้วิจัย
11	เด็กที่มีภาวะอ้วน ควรให้กินอาหารที่มีแป้ง น้ำตาลและไขมันสูง แล้วออกกำลังกายให้มากขึ้น			
12	การให้เด็กกินของหวานก่อนกินอาหารมื้อหลัก จะทำให้ลูกอยากกินข้าวมากขึ้น			
13	การปล่อยให้เด็กเล่นแบบอิสระ จะทำให้พัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กล่าช้า			
14	ถ้าเด็กมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ควรพาไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอรับคำแนะนำ			
15	สมุดบันทึกสุขภาพอนามัยแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) มีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ในการเลี้ยงลูกให้มีภาวะโภชนาการที่ดี			

**ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อการสอนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน**

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อการสอนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งสามารถเลือกตอบคำถามตามความพอใจของท่าน

**ส่วนที่ 1 การประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของชุดกิจกรรมการเรียนรู้**

1. ชื่อหัวข้อแต่ละหัวข้อ  พึงพอใจ  ไม่พึงพอใจ ควรปรับปรุง.....
2. ขนาดตัวอักษร  พึงพอใจ  ไม่พึงพอใจ ควรปรับปรุง.....
3. สีสันของสื่อ  พึงพอใจ  ไม่พึงพอใจ ควรปรับปรุง.....
4. ภาพประกอบของสื่อ  พึงพอใจ  ไม่พึงพอใจ ควรปรับปรุง.....

**ส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจในเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้**

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ		
		1 น้อย	2 ปานกลาง	3 สูง
1	ท่านพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “พัฒนาการตามวัย”			
2	ท่านพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน”			
3	ท่านพึงพอใจกับเมนูอาหารสำหรับเด็กวัยใส			
4	ท่านพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “รู้ว่าเสี่ยง...แต่”			
5	ท่านพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “มารู้จักการเจริญเติบโตของลูกรัก”			
6	ท่านพึงพอใจในเนื้อหาเรื่อง “ส่งเสริมโภชนาการลูกรัก”			
7	ท่านพึงพอใจในขนาดเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้			

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ		
		1 น้อย	2 ปานกลาง	3 สูง
8	ท่านพึงพอใจต่อสื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้			
9	ท่านพึงพอใจต่อระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้			
10	ท่านพึงพอใจในกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้			
11	ท่านพึงพอใจในประโยชน์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้			
12	ท่านพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโครงการการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้			
13	ท่านพึงพอใจให้มีการสอนด้วยชุดกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่อง			

### ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

## ภาคผนวก ค

## ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิม



ภาพ 3 ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี



## คู่มือส่งเสริมภาวะโภชนาการ ของเด็กก่อนวัยเรียนสำหรับผู้ปกครองมุสลิม



จัดทำโดย

นางสาวมณฑิณี แสงพุ่ม

นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## คำนำ

เด็กเป็นวัยที่จะต้องเติบโตเป็นพลเมืองที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ การเลี้ยงดูให้เด็กมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีสติปัญญาดีนั้นเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ที่มีอยู่ในตัวของพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู ซึ่งจะเป็นผู้ที่เกื้อหนุน ส่งเสริมและพัฒนาเด็กๆ ให้เติบโตไปในทางที่เหมาะสม ดังนั้น หน้าที่ของความเป็นพ่อแม่ นั้นเป็นหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่ และมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กในทุกๆ ด้าน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี ได้พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นสื่อการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองที่นับถือศาสนาอิสลาม ให้เข้าใจพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กก่อนวัยเรียน สามารถเลี้ยงดูเด็กได้เหมาะสมกับวัยโดยการเลือกอาหารที่เป็นประโยชน์กับเด็กในวัยนี้ และเรียนรู้พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมของเด็กก่อนวัยเรียน สามารถแก้ไขปัญหาโภชนาการที่เกิดขึ้นกับเด็กได้ เพื่อให้เด็กมีสุขภาพร่างกาย ที่สมบูรณ์ แข็งแรง และมีภาวะโภชนาการที่ดีอย่างยั่งยืน

ผู้จัดทำ

9 กันยายน 2552

สารบัญ	หน้า
คำนำ	
แผนการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้	1
แผนการเรียนรู้เรื่อง “พัฒนาการตามวัย”	3
แผนการเรียนรู้เรื่อง “โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน”	12
แผนการเรียนรู้เรื่อง “รู้ว่าเสี่ยง...แต่”	19
แผนการเรียนรู้เรื่อง “มารู้จักการเจริญเติบโตของลูกกันดีกว่า”	28
แผนการเรียนรู้เรื่อง “ส่งเสริมโภชนาการลูกรัก”	39

## แผนการสอนโดยใช้ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

หลังจากผ่านการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองมุสลิมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ทั้งในด้านหลักการเลือกอาหาร ปริมาณ คุณภาพ และการสังเกตภาวะโภชนาการของเด็ก สามารถส่งต่อเมื่อลูกมีปัญหาภาวะโภชนาการผิดปกติได้

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถบอกหลักการเรียนรู้เรื่องการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนได้
2. เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการดูแลเด็กได้อย่างถูกต้อง



## แนวคิดหลัก

เด็กก่อนวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เป็นวัยที่มีการเรียนรู้ และตั้งสมประสงค์ ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่น หรือการออกกำลังกายที่สูงกว่าวัยอื่น ๆ การส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน (อายุ 3 – 5 ปี) เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดีอยู่ในเกณฑ์ปกติตามวัย และเป็นแผนการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับผู้ปกครองที่นับถือศาสนาอิสลาม



## แผนการเรียนรู้เรื่อง “พัฒนาการตามวัย”



### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. พ่อ แม่ ผู้ปกครองสามารถเข้าใจพัฒนาการด้านต่างๆของลูกในวัยก่อนเรียนได้
2. พ่อ แม่ ผู้ปกครอง สามารถเลี้ยงดูเด็กได้เหมาะสมกับวัย

### สาระการเรียนรู้

พัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กก่อนวัยเรียน ในช่วงอายุ 3 – 5 ปี ทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา

## กิจกรรมการเรียนรู้

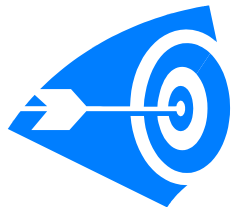
1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยการแจ้งวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ขั้นตอนการเรียนรู้ และเกณฑ์การประเมินผล
2. ให้ผู้ปกครองแต่ละคนแนะนำตัวเองและเล่าถึงลูกวัยก่อนเรียนของตนว่ามีสุขภาพและพัฒนาการด้านต่าง ๆ เป็นอย่างไรบ้าง คนละ 5 นาที
3. สนทนาถึงพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กวัยก่อนเรียน ประสานกับกรณีตัวอย่างจากประสบการณ์ที่ผู้ปกครองได้เล่ามา

## สื่อและอุปกรณ์

คู่มือชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครอง

## การประเมินผล

ผู้ปกครองสามารถตอบแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ได้ร้อยละ 80



## พัฒนาการตามวัย

เด็กวัย 3 – 5 ปี หรือระยะเด็กก่อนวัยเรียน เป็นวัยที่สำคัญ เด็กจะเรียนรู้สิ่งแวดล้อมได้มาก ขณะเดียวกัน อาจจะเป็นวัยที่เริ่มมีปัญหาขึ้นและจะเป็นจุดตั้งต้นของปัญหาติดต่อกันไปในอนาคต เริ่มแยกจากพ่อแม่มากขึ้น เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้จักความเป็นหญิงชายของตน มีพัฒนาการด้านภาษาอย่างเต็มที่ มีความคิดสติปัญญาเจริญขึ้นมาก เพื่อเตรียมตัวที่จะใช้ชีวิตภายนอกบ้านมากขึ้น เป็นวัยที่เด็กเริ่มจากครอบครัวไปสู่โรงเรียน

สามารถแบ่งพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียนได้เป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. **ด้านร่างกาย** ถ้าเปรียบกับวัยทารก วัยนี้จะเป็นวัยที่ร่างกายเติบโตช้าลง แต่เติบโตสม่ำเสมอ โดยเฉลี่ยจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มประมาณ 2 – 2 ½ กิโลกรัมต่อปี และมีส่วนสูงเพิ่มประมาณปีละ 2 ½ - 3 ½ นิ้ว ส่วนใหญ่เด็กจะค้อมลงและสูงขึ้น กล้ามเนื้อเจริญพัฒนาขึ้นมาก ควบคุมการเคลื่อนไหวและทรงตัวในท่าต่างๆ ได้ดี เด็กควรมีการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักและส่วนสูงดังนี้



- ✚ อายุ 2 ปี หนักประมาณ 12 กิโลกรัม สูงประมาณ 85 เซนติเมตร
- ✚ อายุ 3 ปี หนักประมาณ 14 กิโลกรัม สูงประมาณ 94 เซนติเมตร
- ✚ อายุ 4 ปี หนักประมาณ 16 กิโลกรัม สูงประมาณ 101 เซนติเมตร
- ✚ อายุ 5 ปี หนักประมาณ 18 กิโลกรัม สูงประมาณ 108 เซนติเมตร

2. **ด้านอารมณ์** เด็กวัยนี้จะมีความสุข สนุกสนาน ร่าเริง เป็นมิตร กระตือรือร้นต่อการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม เด็กสามารถแสดงอารมณ์ได้หลากหลาย ทั้งอารมณ์รัก เสียใจ พอใจ โกรธ ซึมเศร้า กังวล กลัว ก้าวร้าว อยากรู้อยากเห็น



3. **ด้านสังคม** เด็กวัยนี้จะเรียนรู้บทบาทของตัวเองมากขึ้น เรียนรู้การเป็นสมาชิกในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ลูก พี่ และน้อง นอกจากนี้เด็กยังเรียนรู้ความแตกต่างทางเพศ เด็กจะต้องยอมรับและแสดงบทบาทว่าตนเป็นเพศใดอย่างชัดเจน ก่อนสิ้นสุดวัยนี้

การมีเพื่อนในวัยเดียวกันเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมของเด็กอื่น วิธีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างปลอดภัยและได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนด้วย



4. **ด้านความคิด การเรียนรู้** แบ่งพัฒนาการด้านความคิดของเด็กเป็น 2 ระยะ คือ

**เด็กอายุ 2 - 4 ปี** ชอบทำอะไรเลียนแบบ แต่ยังเอาแต่ใจตัวเอง และยึดความคิดตัวเองเป็นใหญ่ มีความคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีชีวิตไปหมด เช่น ต้นไม้พูดได้ เด็กคิดว่าพ่อแม่ตัวเองมีอำนาจหรือเก่งที่สุด สามารถทำอะไรให้ตนเองได้ทุกอย่าง เป็นต้น



**เด็กอายุ 4 – 7 ปี** พ่อที่จะรับรู้เหตุผลบางอย่าง รับรู้ความเป็นจริงได้บ้างแต่ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ สามารถเรียนรู้ในสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น บนพื้นฐานของความอยากรู้อยากเห็น เด็กจะมีความกระตือรือร้น และมีคำถามเกิดขึ้นมากมาย หากผู้ใหญ่ไม่ให้โอกาสเด็กฝึกทำเรื่องต่างๆ หรือคอยตำหนิ ห้ามเข้มงวดมากเกินไป จะทำให้เด็กขาดการเรียนรู้ที่ดี เท่ากับไปหยุดยั้งการแสดงความคิดริเริ่มและเร้าความรู้สึกผิด จนไปขัดขวางการเรียนรู้ที่เป็นตัวของตัวเองต่อไป

**5. ด้านจริยธรรม** เด็กเปรียบเสมือนผ้าขาว หลายคนเชื่อว่าเด็กเกิดมาพร้อมกับอารมณ์หรือสัญชาตญาณที่ยังไม่ได้ขัดเกลา พ่อแม่จึงมีหน้าที่ทั้งการส่งเสริมสิ่งดีที่มีอยู่ให้งอกงาม ขณะเดียวกันก็ต้องขัดเกลาสิ่งไม่ดีงามออกไป เพื่อช่วยให้เด็กเติบโตเป็นคนดียิ่งขึ้นเรื่อยๆ สิ่งเหล่านี้คือการสร้างจริยธรรมให้เด็ก





### แนวทางการเลี้ยงดูเด็กวัย 3 – 6 ปี

เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านภาษา สติปัญญา และการเรียนรู้

อายุ	ความสามารถตามวัย	แนวทางการเลี้ยงดูของพ่อแม่
3 - 4 ปี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พูดเป็นประโยคและเล่าเรื่องสั้นๆ ได้</li> <li>- ชอบถาม อะไร ที่ไหน</li> <li>- บอกความแตกต่างของสี ขนาด รูปร่าง</li> <li>- วาดวงกลมตามตัวอย่างได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อ่านหนังสือ หรือเล่านิทานให้ฟังอย่างสม่ำเสมอ และพูดคุยซักถามเพื่อให้ลูกได้เล่าเรื่องราวที่ลูกจำได้ เป็นการฝึกนิสัยการอ่านของลูก</li> <li>- เล่น ชี้ชวน ให้ลูกสังเกต สี ขนาด รูปร่างต่างๆ ของสิ่งของในชีวิตประจำวัน</li> <li>- ให้โอกาสลูกได้ขีดเขียน ปั้น ดินเหนียว ฝึกการใช้นิ้วมือ ในการขีดเขียนหนังสือ</li> </ul>



อายุ	ความสามารถตามวัย	แนวทางการเลี้ยงดูของพ่อ แม่
4 – 5 ปี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีจินตนาการ มีความคิดฝัน</li> <li>- เล่าเรื่อง หรืออธิบายรูปภาพได้</li> <li>- ถามเกี่ยวกับความหมายและเหตุผล “ทำไม”</li> <li>- มีความเชื่อว่า ตุ๊กตาหรือหุ่นยนต์มีชีวิตมีความรู้สึก</li> <li>- เข้าใจตัวเลขและจำนวน นับ 1 – 10 ได้</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เปิดโอกาสให้ลูกได้เล่าเรื่องหรืออธิบายภาพจากหนังสือหรือสื่อเพื่อการเรียนรู้และมีโอกาสวาดภาพตามจินตนาการ</li> <li>- พุดคุย ซักถามบ่อยๆ ถามว่าใคร อะไร ที่ไหน ทำไม เพื่อฝึกให้เด็กรู้จักคิดและรู้จักถาม</li> <li>- เล่นบทบาทสมมติกับลูก โดยใช้ตุ๊กตาเป็นสื่อกลางในการเล่าเรื่อง</li> <li>- ฝึกให้เด็กรับจำนวนสิ่งของในบ้านเช่น ผลไม้ แก้วน้ำ</li> </ul>

อายุ	ความสามารถตามวัย	แนวทางการเลี้ยงดูของพ่อ แม่
5 – 6 ปี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บอก หรือ อธิบาย ความหมายคำได้</li> <li>- บอกความแตกต่างของ 2 สิ่งได้</li> <li>- จำแนกและเลือกของที่ต่างจากพวกได้</li> <li>- เริ่มเข้าใจเกี่ยวกับขนาด น้ำหนัก ระยะเวลา</li> <li>- เขียนรูปทรงต่างๆ ได้มากขึ้น เช่น สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม</li> <li>- วาดรูปคนตามจินตนาการได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกให้เด็กช่วยทำงาน หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ</li> <li>- ให้โอกาสเด็กได้ลองชิมอาหารหรือผลไม้ที่มีรสชาติต่างๆ กัน เพื่อให้เด็กมีประสบการณ์ที่หลากหลาย</li> </ul> 

## แผนการเรียนรู้เรื่อง “โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน”



### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง สามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์เหมาะกับเด็กวัยนี้ได้

### สาระการเรียนรู้

ปริมาณและคุณค่าทางอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของเด็ก และมีความเหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

### กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้ผู้ปกครองเล่าถึงประสบการณ์ในการประกอบอาหารที่ได้ทำ ให้เด็กรับประทานในแต่ละมื้อ
2. สนทนาถึงอาหารที่มีในท้องถิ่นตามบริบทของมุสลิม
3. ผู้สอนใช้ชงโภชนาการในการนำเสนอเพื่อให้เห็นปริมาณความต้องการอาหาร 5 หมู่ ของเด็กในวัยก่อนเรียน
4. นำเสนอตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนให้ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้ได้จริง
5. ผู้ปกครองร่วมอภิปรายถึงเมนูอาหารที่ผู้สอนนำเสนอไป ว่ามีความสอดคล้องกับบริบทมุสลิมหรือไม่

### สื่อและอุปกรณ์

1. ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับเด็กวัยใส
2. ชงโภชนาการ

### การประเมินผล

ผู้ปกครองสามารถตอบแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ได้ ร้อยละ 80

## โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน

เด็กเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เป็นวัยที่มีการเรียนรู้ และสั่งสมประสบการณ์ ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่น หรือการออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่นๆ ร่างกายจึงมีความต้องการสารอาหารต่างๆ ในปริมาณสูง การมีโภชนาการที่ดีเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในวัยนี้ จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง โภชนาการที่เหมาะสมนับเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมพัฒนาการของลูกน้อย เพราะในช่วงขวบปีแรก เด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางร่างกายและสมอง โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของสมอง ยังเป็นไปอย่างรวดเร็ว จนถึงอายุ 2 ขวบ อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนวัยเรียน จึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็ก ทั้งในขณะที่อยู่ในวัยนี้ และระยะต่อไป

### ◆ อาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน



อาหารมื้อหลักทั้ง 3 มื้อนี้ มื้อที่สำคัญที่สุด คือ อาหารมื้อเช้า เพราะเราอดอาหารมาทั้งคืน เด็กบางคนนอน 10 – 12 ชั่วโมง เทียบกับมื้อกลางวัน และมื้อเย็นอย่างมากก็อดมาเพียง 5 – 6 ชั่วโมง เท่านั้น สมองคนเราต้องได้รับพลังงานจากอาหารจึงจะทำงานได้ตามปกติ ดังนั้นผู้ที่อดอาหาร

โดยเฉพาะเด็กๆ ที่ต้องเรียนหนังสือ จะไม่มีสมาธิในการเรียน ความตั้งใจจะลดลง คิดอะไรไม่ออก สับสน หงุดหงิด เพลีย ง่วงนอน บางคนอาจมีอาการปวดท้อง หรือปวดศีรษะได้ อาการเหล่านี้จะกระทบต่อผลการเรียนในระยะยาว ดังนั้นผู้ปกครองควรใส่ใจในการจัดอาหารเช้าให้เด็ก



### ◆ ปริมาณอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

- ข้าว หรืออาหารประเภทแป้ง ควรได้รับ วันละ 4 - 5 ทัพพี
- เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับวันละ 2 - 4 ช้อนโต๊ะ และควรได้รับเครื่องในสัตว์ด้วย
- ไข่ ควรได้รับทุกวัน วันละ 1 ฟอง เพื่อให้ได้ทั้งโปรตีนและเหล็ก และควรปรุงไข่ให้สุก

- นมวัวครบส่วนเป็นประจำทุกวัน วันละประมาณ 2 – 3 แก้ว
- ถั่วเมล็ดแห้ง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองก็ได้ ควรได้รับวันละ 1 - 2 ช้อนโต๊ะ
- ผัก เป็นผักสีเขียวหรือสีเหลืองก็ได้ ควรได้รับวันละ 4 - 8 ช้อนโต๊ะ
- ผลไม้ ควรให้เด็กกินทุกวัน วันละ 3 ส่วน เพื่อให้ได้รับวิตามินซี วิตามินเอ และใยอาหาร
- ไขมัน ควรได้รับจากกะทิ หรือน้ำมันพืช (ยกเว้นน้ำมันปาล์ม) วันละ 2 - 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำ วันละ 6 – 8 แก้ว



ถึงแม้เด็กจะได้รับเนื้อสัตว์และไข่ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี แต่ก็ยังจำเป็นต้องให้นมวัวครบส่วนแก่เด็กเป็นประจำทุกวัน เพราะนมเป็นแหล่งอาหารที่ดีที่สุดของแคลเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการเจริญเติบโต เสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน มีความสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท รวมทั้งช่วยในการแข็งตัวของเลือดเมื่อได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น

อาหารว่างสำหรับเด็กวัยนี้ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเด็กกำลังเจริญเติบโต แต่กระเพาะอาหารของเด็กมีขนาดเล็ก ความจุกระเพาะยังน้อย ดังนั้นจึงต้องกินเพิ่มเติมระหว่างมื้อ เพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารให้เพียงพอ โดยอาจจะเป็นอาหารมื่อว่างเช้าหรืออาหารมื่อว่างบ่าย หรือทั้งอาหารว่างเช้าและบ่ายก็ได้ มีตัวอย่างการจัดดังนี้

▶ **แบบที่ 1** นมจืด 1 แก้ว กับขนมไทย 1 ชิ้น เช่น ขนมใส่ไส้, ข้าวต้มมัด, ถั่วแปบ, ขนมชั้น





➤ **แบบที่ 2** นมจืด 1 แก้ว กับขนมปัง 1 ชิ้น เช่น ขนมปังสังขยา, ขนมปังไส้กรอก



➤ **แบบที่ 3** นมจืด 1 แก้ว กับผลไม้ 1 ส่วน เช่น ฝรั่งครึ่งผล, มะม่วงสุกครึ่งผล, กล้วยน้ำว้า 1 ผล, ส้มเขียวหวาน 1 ผล, มะละกอสุก 6 คำ, สับปะรด 6 คำ



## แผนการเรียนรู้เรื่อง "รู้ว่าเสี่ยง...แต่"



### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ทราบว่าพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมของเด็กจะส่งผลต่อภาวะโภชนาการได้

### สาระการเรียนรู้

พฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการมีภาวะทุพโภชนาการ

## กิจกรรมการเรียนรู้

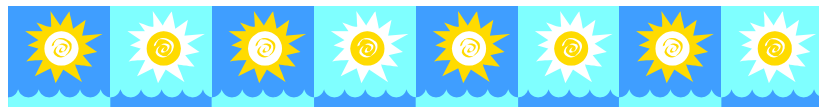
1. นำเข้าสู่กิจกรรม “รู้ว่าเสี่ยง...แต่” โดยผู้สอนนำข้อความที่เป็นพฤติกรรมการบริโภคของเด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นความเสี่ยงมาให้ผู้ปกครองพิจารณาว่ามีการปฏิบัติอยู่ในระดับใด (ทุกครั้ง, บ่อยครั้ง, บางครั้ง, ไม่ปฏิบัติ)
2. ร่วมกันอภิปรายว่าพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการมีภาวะทุพโภชนาการดังกล่าวนี้จะส่งผลต่อเด็กอย่างไร
3. สรุปพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องของเด็กให้ผู้ปกครองเกิดความตระหนักว่าต้องเริ่มต้นจากที่บ้านก่อน

## สื่อและอุปกรณ์

บัตรคำที่แสดงถึงระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคของเด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นความเสี่ยง

## การประเมินผล

ผู้ปกครองสามารถตอบแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ได้ ร้อยละ 80



## "รู้ว่าเสี่ยง...แต่"

■ อาหารที่ ไม่เหมาะสมกับเด็กก่อนวัยเรียน

🌀 ลูกกวาด ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ช็อกโกแลต ขนมขบเคี้ยว ไม่ควรให้เด็กกินเป็นประจำจนติดเป็นนิสัย เพราะจะทำให้กินอาหารมื้อหลักได้น้อยและซุบซอม ขาดสารอาหาร หรืออาจกลายเป็นโรคอ้วน ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีแป้งและน้ำตาลสูง จะทำให้เด็กไม่รู้รสชาติ และยังทำให้ฟันผุอีกด้วย



🌀 อาหารประเภทหมักดอง น้ำชา กาแฟ ไม่ควรให้เด็กกินอาหารเหล่านี้ โดยเฉพาะ น้ำชา กาแฟ ซึ่งจะมีผลต่อการดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุด้วย



๑ **นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม** ใช้แทนนมสดไม่ได้ เด็กไม่ควรดื่มมากกว่า 1 กล่อง หรือขวดเล็กต่อวัน เป็นนมที่มีน้ำตาลในปริมาณที่สูง ซึ่งไม่เหมาะกับเด็กวัยนี้



๑ **นมถั่วเหลือง** ชนิดที่วางขายตามท้องตลาด มีปริมาณโปรตีนสูงเท่าๆ กับนมวัวแต่มีวิตามินและแร่ธาตุต่ำกว่านมวัวมาก โดยเฉพาะแคลเซียม ดังนั้น ถ้าต้องการดื่มนมถั่วเหลืองเพื่อต้องการแคลเซียมจะต้องดื่มนมถั่วเหลือง 3 – 5 กล่อง ในขณะที่ดื่มนมวัวเพียงกล่องเดียว



## ๑ ทำไมเด็กไม่ยอมกินอาหาร

เด็กในวัยหลังหย่านมเป็นวัยที่มีปัญหา มาก เพราะเด็ก เริ่มเรียนรู้การกินอาหารแบบผู้ใหญ่ จึงมักจะ ไม่ยอมกินอาหาร โดยเฉพาะอาหารใหม่ๆ ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดูควรทำความเข้าใจถึงสาเหตุ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไข เพราะหากเด็กวัยนี้ ได้รับอาหารไม่เพียงพอ จะทำให้พัฒนาการของสมองและร่างกายเป็นไปอย่างไม่เต็มศักยภาพ

## ๑ สาเหตุสำคัญของการเบื่ออาหาร



- ❖ เด็กวัยนี้สนใจสิ่งแวดลอม และชอบวิ่งเล่นมากกว่ากินอาหาร
- ❖ การบังคับให้เด็กอยู่ในระเบียบวินัยในเรื่องการกินอาหารมากเกินไป ทำให้เด็กเกิดอาการเบื่ออาหารได้ เช่น พ่อแม่วิตกกังวลมากเมื่อเด็กกินอาหารได้น้อยลง ห่วงเล่นจึงมีการบังคับเด็ก
- ❖ สุขภาพจิตและการมีปัญหาในครอบครัว ที่ทำให้เด็กไม่มีความสุข ก็เป็นสาเหตุให้เด็กเบื่ออาหารได้
- ❖ การให้อาหารแข็งกับเด็กช้าเกินไป ไม่ได้พัฒนาไปตามวัยเด็กจึงปฏิเสธอาหารที่ต้องใช้ฟันเคี้ยว
- ❖ การตามใจเด็กมากเกินไป ทำให้เด็กต่อรองเรื่องการกินอาหาร หรือการให้อาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำอัดลม ขนมหวาน หรือทอปปิ้งก่อนอาหาร ก็จะทำให้เด็กไม่รู้สึกลอยากอาหาร

### 🌈 เมื่อลูกน้อยไม่กินผัก



ปัญหาของเด็กเล็กในช่วงหลังวัยทารกถึงประมาณ 4 - 5 ขวบ ที่เป็นปัญหาหนักอกหนักใจของพ่อแม่ก็คือ ปัญหาการเบื่ออาหารและเลือกกินอาหารไม่ยอมลองอาหารใหม่ๆ จนทำให้บางครั้งดูเหมือนว่าการเจริญเติบโต จะ

หยุดชะงักลง ปัญหาที่พบบ่อยอีกปัญหาหนึ่งก็คือ เด็กๆจะไม่ยอมกินผัก ดังนั้นคุณแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กจะต้องหาวิธีโน้มน้าวให้เด็กหันมากินผักเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและการขับถ่ายเป็นปกติ วิธีการจะให้เด็กกินผักมีมากมายหลายวิธี เช่น



- เริ่มให้เด็กกินผักที่เคี้ยวง่าย ไม่มีกลิ่น เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักนึ่ง
- จัดผักให้มีสีสันสลับกันเพิ่มความอยากลอง
- หั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆ แทรกลงไปในอาหารที่เด็กชอบ
- นำผักมาชุบแป้งทอด
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำอาหารจานผัก เช่น ล้างผัก แกะผัก
- ออจกตัวอย่างบุคคลที่ลูกชื่นชมว่าเป็นผู้ที่กินผัก



สิ่งที่สำคัญคือ พ่อแม่ทำเป็นตัวอย่างเมื่อนั่งโต๊ะอาหารและกินอาหารร่วมกัน ออกปากชมอาหารจานผัก ที่ลูกช่วยทำและชักชวนสมาชิกในโต๊ะอาหารให้ชิมอาหารนั้นๆ และชมลูกเมื่อกินอาหารจานผัก ไม่ดุหรือตำหนิลูกเมื่อปฏิเสธอาหาร ใช้วิธีให้กำลังใจแก่ลูกแทน

### 🌈 การสร้างวินัยที่ดีในการกินอาหาร



☀️ พ่อ แม่ ควรมีบทบาทในการสนับสนุนการมีวินัยที่ดีในการกิน แยกมืออาหารออกจากการเล่น

☀️ กำหนดเวลาในการกินอาหารมื้อละไม่เกินชั่วโมง

☀️ สนับสนุนให้เด็กกินอาหารเอง

☀️ ฝึกให้เด็กกินอาหารหลากหลายชนิดตามวัย

☀️ ไม่แสดงความผิดหวังเมื่อเด็กไม่กินหรือกินได้น้อย

☀️ ไม่ควรให้อาหารอื่นก่อนมีอาหารหลักประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง เนื่องจากเด็กจะอิ่มและไม่ยอมกินข้าว



# แผนการเรียนรู้เรื่อง **มารู้จักการเจริญเติบโตของลูกรักกันดีกว่า**



## วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้พ่อ แม่ ผู้ปกครองสามารถประเมินภาวะโภชนาการของเด็กได้
2. พ่อ แม่ ผู้ปกครองสามารถแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการที่เกิดขึ้นกับเด็กได้

## สาระการเรียนรู้

เรียนรู้การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กในเด็กวัย 3 – 5 ปี และวิธีการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

## กิจกรรมการเรียนรู้

1. แบ่งผู้ปกครองออกเป็นกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน อภิปรายถึงปัญหาภาวะทุพโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน
2. นำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม กลุ่มละ 10 นาที
3. ผู้สอนสรุปประเด็นจากการนำเสนอการอภิปรายอีกครั้ง
4. ผู้สอนบรรยายถึงปัญหาภาวะทุพโภชนาการที่พบได้บ่อยในเด็กก่อนวัยเรียน และเสนอวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ
5. แจกกราฟประเมินภาวะโภชนาการเด็ก และสอนให้ผู้ปกครองเข้าใจและสามารถประเมินภาวะโภชนาการของเด็กแต่ละวิธีได้อย่างถูกต้อง

## สื่อและอุปกรณ์

1. กราฟประเมินภาวะโภชนาการเด็ก
2. เอกสาร
3. กระดาษและ ปากกาเคมี
4. เครื่องชั่งน้ำหนัก
5. ที่วัดส่วนสูง

## การประเมินผล

ผู้ปกครองสามารถตอบแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้  
ได้ร้อยละ 80

## การประเมินภาวะการเจริญเติบโต

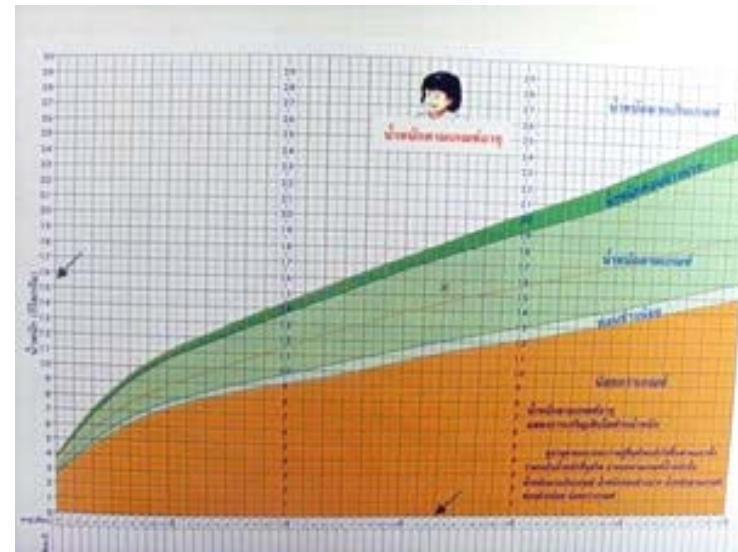
ภาวะการเจริญเติบโต เป็นดัชนีบ่งภาวะสุขภาพและภาวะโภชนาการที่ดีตัวหนึ่ง วิธีที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายในการประเมินการเจริญเติบโตทางร่างกาย คือ น้ำหนักตัวและส่วนสูง เป็นวิธีที่ทำได้รวดเร็ว ง่าย ควรชั่งน้ำหนัก ทุกๆ 3 เดือน และวัดส่วนสูง ทุกๆ 6 เดือน ซึ่งภาวะทุพโภชนาการที่เกิดขึ้นในเด็กวัยนี้ย่อมเกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูของผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กด้วย ดังนั้นผู้ปกครองควรตรวจสอบภาวะโภชนาการของบุตรหลานได้อย่างง่ายดายได้จากสมมุติควิกซ์ประจำตัวเด็กแต่ละคน (สมมุติชมพู) ซึ่งมีตารางแสดงค่าปกติของน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงเด็กไทยของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



การประเมินการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักและส่วนสูงอาจใช้การประเมิน 3 ดัชนี คือ

### # น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

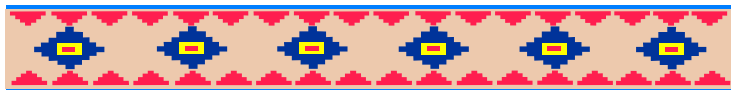
น้ำหนักเป็นผลรวมของกล้ามเนื้อ ไขมัน และกระดูก น้ำหนักตามเกณฑ์อายุบ่งบอกถึงความสัมพันธ์ของการเจริญเติบโตของน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของเด็กอายุต่างๆ กัน ใช้ในการประเมินภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน และภาวะโภชนาการเกิน (ภาวะอ้วน) สำหรับเด็กเล็ก



## การอ่านระดับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

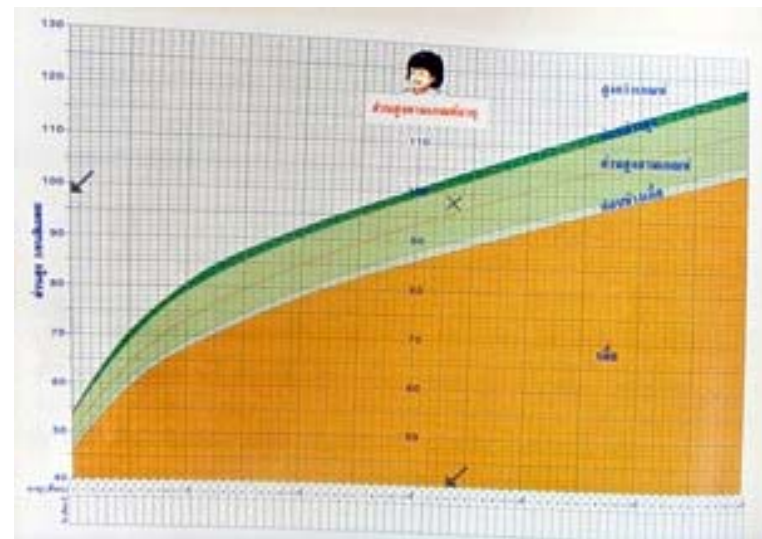
ให้ดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด โดยอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

1. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี
2. น้ำหนักค่อนข้างน้อย หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร
3. น้ำหนักค่อนข้างมาก หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อน้ำหนักมากเกินไป
4. น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ขาดสารอาหาร
5. น้ำหนักมากเกินไป เป็นน้ำหนักที่ยังบอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ เด็กอาจมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ดี เนื่องจากมีส่วนสูงที่มากกว่าเด็กอายุเดียวกัน จึงต้องตรวจสอบโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงต่อไป



## ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ความยาวหรือส่วนสูงที่สัมพันธ์กับอายุ เป็นดัชนีที่บ่งชี้ภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องยาวนานในอดีต ถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานานและมีการเจ็บป่วยบ่อยๆ มีผลให้อัตราการเจริญเติบโตของโครงสร้างกระดูกเป็นไปอย่างเชื่องช้า ทำให้เด็กตัวเตี้ยกว่ารุ่นเดียวกัน

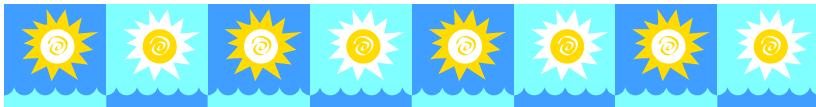




## การอ่านระดับภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

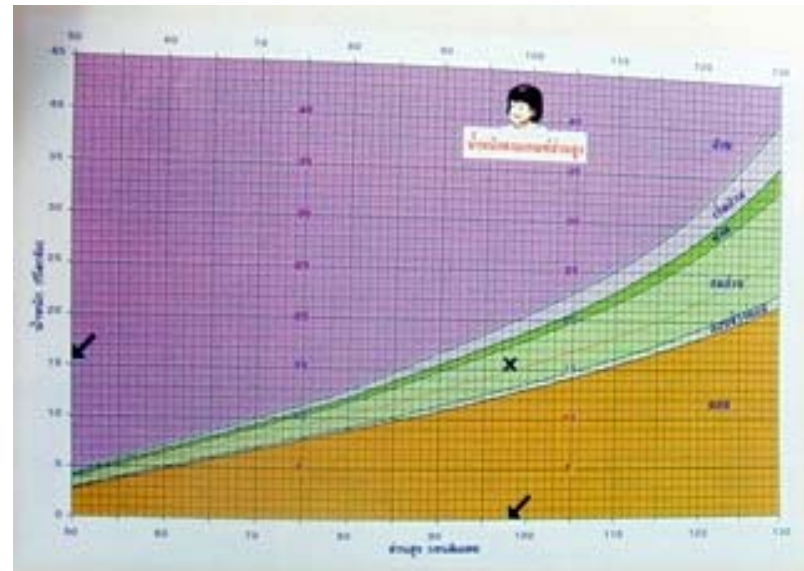
ให้ดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด โดยอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

1. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ หมายถึง ส่วนสูงที่อยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี
2. ค่อนข้างสูง หมายถึง ส่วนสูงที่อยู่ในเกณฑ์การเจริญโตดีมาก
3. สูงกว่าเกณฑ์อายุ หมายถึง ส่วนสูงที่อยู่ในเกณฑ์การเจริญโตดีมาก
4. ค่อนข้างเตี้ย หมายถึง ส่วนสูงที่อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร
5. เตี้ย หมายถึง ส่วนสูงที่อยู่ในเกณฑ์ขาดสารอาหาร เป็นส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน



## Φ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

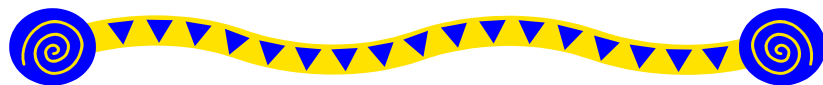
เนื่องจากน้ำหนักเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วกว่าส่วนสูง ถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอจะมีน้ำหนักลดลง มีภาวะผอม ดังนั้น น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจึงเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการในปัจจุบัน ที่ไม่จำเป็นต้องทราบอายุที่แท้จริง



## การอ่านระดับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ให้ดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด โดยอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น แบ่งเป็น 6 ระดับ คือ

1. สมส่วน หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี
2. ท้วม หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการมีภาวะโภชนาการเกิน
3. ค่อนข้างผอม หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร
4. เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 1 มีโอกาสจะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
5. อ้วน หมายถึง น้ำหนักอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 2 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก เด็กมีโอกาเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
6. ผอม หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ขาดสารอาหาร



## ตัวอย่างลักษณะปัญหาโภชนาการและแนวทางแก้ไข

ส่วนสูง / อายุ	น้ำหนัก / ส่วนสูง	ลักษณะปัญหา	แนวทางแก้ไข
ปกติ	ผอม	เด็กเติบโตแต่ผอม	เน้นการให้อาหารที่ให้พลังงานเพิ่มเติม
ปกติ	อ้วน	เด็กเติบโตปกติแต่มีปัญหาอ้วน	ดูแลอาหารมื้อหลักให้มีสัดส่วนเหมาะสม ไม่มีแป้ง น้ำตาลหรือไขมันสูง เน้นผักและผลไม้ ห้ามกินจุกจิก ให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น
เตี้ย	ปกติ	เด็กตัวเล็กแต่น้ำหนักสมตัว	เน้นการได้รับอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นมวัว ไข่ เพิ่มคุณค่าโปรตีนจากสัตว์เพิ่มขึ้น

ส่วนสูง / อายุ	น้ำหนัก / ส่วนสูง	ลักษณะปัญหา	แนวทางแก้ไข
เตี้ย	ผอม	เด็กทั้งตัวเล็ก และผอมต้องรีบแก้ไขเร่งด่วนกว่าทุกกรณี	เน้นการได้รับอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น และอาหารที่ให้แคลเซียมสูง เพิ่มอาหารที่มีโปรตีน ติดตามการเพิ่มของน้ำหนักและส่วนสูงอย่างใกล้ชิด
เตี้ย	อ้วน	เด็กอ้วนเตี้ย	ดูแลอาหารมื้อหลักให้มีสัดส่วนเหมาะสม ห้ามกินจุกจิก ออกกำลังกายมากขึ้น เน้นอาหารที่ให้แคลเซียมสูง ติดตามการเพิ่มของส่วนสูงให้มีความเร่งมากขึ้น

## แผนการเรียนรู้เรื่อง ส่งเสริมโภชนาการลูกรัก



### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถเลี้ยงดูเด็กให้มีภาวะโภชนาการที่ดีได้
2. เพื่อให้เด็กมีสุขภาพร่างกาย ที่สมบูรณ์ แข็งแรง และมีภาวะโภชนาการที่ดีอย่างยั่งยืน

### สาระการเรียนรู้

แนวทางการส่งเสริม โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนให้มีภาวะโภชนาการที่ดีอย่างยั่งยืน

## กิจกรรมการเรียนรู้

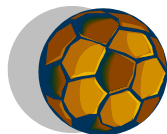
1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้ปกครองเข้าใจหลักของการส่งเสริมภาวะโภชนาการของลูกในช่วงวัยก่อนเรียน
2. แบ่งผู้ปกครองออกเป็นกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน
3. ผู้สอนสร้างสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับเด็กที่มีภาวะเสี่ยงต่อการมีปัญหาลักษณะโภชนาการ ให้ผู้ปกครองร่วมกันอภิปรายว่าจะให้การส่งเสริมโภชนาการแก่เด็กได้อย่างไร
4. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอการอภิปราย
5. ผู้สอนสรุปประเด็นและประเมินความเข้าใจของผู้ปกครอง

## สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารและแผ่นพับ
2. กระดาษและปากกาเคมี

## การประเมินผล

ผู้ปกครองสามารถตอบแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ได้ ร้อยละ 80



## ส่งเสริมโภชนาการลูกรัก

เด็กในวัยนี้เริ่มซุกซน และเคลื่อนไหวได้ดีไม่ยอมอยู่นิ่ง จึงมักจะเกิดอุบัติเหตุบ่อย ๆ นอกจากนี้ ยังชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ ดังนั้นการออกกำลังกายของเด็กวัยนี้จึงมีส่วนช่วยเสริมการเรียนรู้ทักษะของการเคลื่อนไหว ทักษะในการรับรู้สัมผัส ทักษะความจำ และช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต และการพัฒนาการ ของร่างกาย ตลอดจน ส่งเสริมการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะต่าง ๆ



กิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดให้แก่เด็กได้แก่

- ๑ การเดิน
- ๑ การโยน - รับลูกบอล
- ๑ การกระโดด การวิ่งระยะสั้น ๆ
- ๑ การปล่อยให้เล่นแบบอิสระ
- ๑ เล่นเกม ง่าย ๆ เช่น โยนห่วง เรียงท่อนไม้ โยนลูกบอล

กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยเพิ่มหรือรักษาระดับความสามารถในด้านความอ่อนตัวของเด็กได้ และช่วยให้การทำงานของระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยพัฒนาโครงสร้างของกระดูกด้วย



ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายของเด็กในวัยนี้ก็คือ ให้พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กมีตารางวันอันตรายจากการเรียนรู้ของเด็ก และการจัดกิจกรรมควรเน้นเฉพาะการสร้างสรรค์ ไม่ควรมีการบังคับ ให้เป็นการเล่นที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โดยเน้นท่าบริหารภายในรูปแบบของการเล่นและเกมเท่านั้น

อย่าลืมว่าพ่อแม่ควรมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของเด็ก ๆ ด้วย โดยเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความพึงพอใจและเอาใจใส่ดูแลลูกอย่าง ใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัยของเด็ก และยังเป็น การสร้างความไว้วางใจเมื่อเขาโตขึ้น คนแรกที่เขาจะปรึกษาปัญหาที่ไม่พินิจพินยอมตนเอง



## เอกสารอ้างอิง

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2548) คู่มือ  
การบันทึกและประเมินการบริโภคอาหารทั่วไปและอาหารที่  
เป็นแหล่งแคลเซียม. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2549)  
แนวทางการดำเนินงาน โภชนาการในศูนย์เด็กเล็กนํ้าอยู่.  
(พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การ  
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ปราณี เมืองน้อย. (2548) คู่มือการเลี้ยงลูก ตอน วัย 3-6 ปี.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.



## เมนูอาหาร สำหรับเด็กมุสลิมวัยใส

จัดทำโดย  
นางสาวมัทชนิ แสงพุ่ม  
นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

# ธงโภชนาการคืออะไร?

คือ เครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนในการกินที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน สังกัดได้ว่าฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างให้กินน้อยๆ เท่าที่จำเป็น







## ต้มกะทิปลาข้าวโพดอ่อน



### เครื่องปรุง

เนื้อปลาหูสดหั่นเป็นชิ้นพอคำ 1 ตัว  
 ข้าวโพดอ่อนหั่นท่อนสั้นๆ 1/4 ถ้วย  
 แครอทหั่นเป็นแผ่นบาง 1/4 ถ้วย  
 หัวกะทิ 1/2 ถ้วย  
 หางกะทิ 1 ถ้วย  
 ซีอิ้วขาว 1 ช้อนชา  
 เกลือป่น 1/4 ช้อนชา



### วิธีทำอาหาร

ต้มหางกะทิกับแครอท และข้าวโพดอ่อน จนสุกใสเนื้อปลา ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว และเกลือป่น เติมห้วกะทิ พอเดือด ยกลง

### เคล็ดไม่ลับ

น้ำซุปลในที่นี้ ก็คือ น้ำต้มกระดูกวัวหรือน้ำต้มโครงกระดูกไก่ก็ได้



## โก๋ต้มผัก



### เครื่องปรุง

ผักอ่อน	1/2	ก.ก.
น่องไก่	1	ชิ้น
เห็ดหอมแห้ง	3	ดอก
น้ำต้มกระดูกไก่	2	ถ้วย
เกลือเสริมไอโอดีนเล็กน้อย		



### วิธีทำอาหาร

1. ปอกเปลือกผัก  
คว้านไส้ หั่นเป็นชิ้นพอ  
คำ แล้วบากเป็นร่อง  
สี่เหลี่ยมตัดกัน น่องไก่  
ล้าง ให้ สะ อ า ด  
เห็ดหอมแช่น้ำให้นุ่ม
2. จัดผัก น่องไก่  
และเห็ดหอมลงในซาม  
เติมน้ำต้มกระดูกไก่ นึ่ง  
ประมาณ 30 นาที
3. รับประทาน  
กับข้าวสวย



## ทอดมันปลา



### เครื่องปรุง

เนื้อปลาอินทรีหรือ ปลากลายชุด	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1 กลีบ
รากผักชี	1 ราก
แป้งมัน 1ช้อนโต๊ะละลายน้ำ	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนชา
เกลือเสริมไอโอดีนปลายช้อนชา	
น้ำตาลทรายปลายช้อนชา	
น้ำมันพืชสำหรับทอด	
น้ำจิ้มบ๊วย	



### วิธีทำอาหาร

ตำกระเทียมกับรากผักชีให้ละเอียด ใส่ปลาซีอิ้วขาว เกลือ น้ำตาลทราย ปั่นเป็นก้อนกลม ชุบแป้งมัน นำไปทอดพอเหลือง รับประทานกับน้ำจิ้มบ๊วย



## แกงจืดกะหล่ำปลี + ปลาทอด



### เครื่องปรุง

กะหล่ำปลี	1 หัว
ต้นหอม	2 ต้น
วุ้นเส้น	1/4 ถ้วย
ไก่สับ	1/2 ถ้วย
พริกไทย	1/2 ช้อนชา
กระเทียม	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาวเล็กน้อย	
เกลือเสริมไอโอดีนเล็กน้อย	
ปลาทู 1 ตัว	
น้ำมันพืชสำหรับทอด	



### วิธีทำอาหาร

1. ผสมกระเทียม พริกไทย ไก่สับ เข้าด้วยกัน ปั่นเป็นก้อน ขนาดเท่าลูกชิ้น
2. ต้มน้ำจนเดือด ใส่ไก่สับที่ผสมแล้วลง ต้ม ใส่กะหล่ำปลี วุ้นเส้น ต้นหอม ปรุงรส
3. ทอดปลาทูในน้ำมันที่ร้อนปานกลาง จนสุก รับประทานกับข้าวสวย



## แกงจืดแตงกวาสอดไส้



### เครื่องปรุง

แตงกวา(ขนาดกลาง)	4 ลูก
ไก่สับ	100 กรัม
หอมใหญ่	1/4 ถ้วย
กระเทียม	1/2 ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	1/2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	1/4 ถ้วย
ผักชี	1/4 ถ้วย
น้ำซุป	2 ถ้วย



### วิธีทำอาหาร

1. แตงกวาล้างสะอาดตัดหัว-ท้ายออกผ่าครึ่ง ควักไส้ออก
2. ไก่สับ กระเทียม รากผักชี หอมใหญ่ ซีอิ้วขาว หมักผสมรวมกัน สอดในไส้แตงกวาจนเต็ม
3. นำซุปลดไฟพอร้อน ใส่แตงกวา ต้มจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ้วขาว ใส่ต้นหอม ผักชี ยกลง



## ข้าวผัดไส้กรอก



### เครื่องปรุง

ข้าวสุก	1	ถ้วย
ไส้กรอกไก่	3	แท่ง
มะเขือเทศ	1/4	ถ้วย
หอมใหญ่	1/4	ถ้วย
ข้าวโพดอ่อน	1/4	ถ้วย
ถั่วแขก	1/4	ถ้วย
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายเล็กน้อย		
น้ำปลาเล็กน้อย		
ซีอิ้วขาวเล็กน้อย		



### วิธีทำอาหาร

1. เจียวกระเทียมกับน้ำมันพอหอม ใส่ไส้กรอกหั่นพอดำ หอมใหญ่ ข้าวโพดอ่อน ถั่วแขก ใส่ข้าวสุกผัดจนเข้ากัน
2. ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงต่างๆ ผัดให้เข้ากัน

### เคล็ดลับ

นอกจากไส้กรอกแล้ว ยังใช้ลูกชิ้นปลาแทนก็ได้



## ฟักทองแกงบัวช



### เครื่องปรุง

ฟักทอง	1	ถ้วย
กะทิ	1/2	ถ้วย
น้ำตาลมะพร้าว	1/4	ถ้วย
เกลือเสริมไอโอดีนเล็กน้อย		



### วิธีทำอาหาร

1. นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ฟักทองหั่นชิ้นพอคำ ต้มพอสุก
2. ใส่น้ำตาลมะพร้าว เกลือเสริมไอโอดีน รอให้เดือด ยกลง



## กล้วยบวชชี



### เครื่องปรุง

กล้วยน้ำว้าสุก 3 ผล  
 กะทิ 1/2 ถ้วย  
 น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ  
 เกลือเสริมไอโอดีนเล็กน้อย



### วิธีทำอาหาร

1. นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่กล้วยน้ำว้าที่หั่นเป็นชิ้นพอคำ ต้มจนสุก
2. ใส่น้ำตาลทราย เกลือเสริมไอโอดีน รอให้เดือดสักระยะ ยกลง



บัตรคำ

ประกอบแผนการเรียนรู้ “รู้แล้ว...แต่”

ให้ลูกดื่มน้ำอัดลมได้  
ตามความต้องการของลูก

ซื้อขนมกรุบกรอบ ขนมซอง ให้ลูก  
เอาไปโรงเรียนเพราะกลัวลูกไม่ไปเรียน

ยอมให้ลูกดื่มน้ำชา, ชาเย็น, ชาดำเย็นได้  
ตามความต้องการของลูก

ยอมให้ลูกกินขนมจีงสำเร็จรูป/มาม่า  
แบบดิบโดยไม่ต้องต้ม

ให้ลูกดื่มนมผสมกับน้ำหวาน  
แทนนมสดธรรมดา

## ภาคผนวก ง

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ที่ทำงาน
1. ดร.มุฮัมมัดซาคี เจ๊ะหะ	รองอธิการบดี	มหาวิทยาลัยอิสลามยะลา
2. ผศ.วิมลรัตน์ จงเจริญ	ภาควิชาการบริหาร การศึกษาพยาบาล และบริการการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. นางสาววรรณิ์ ชัยรัตน์มโนกร	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ	สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดปัตตานี
4. นางสาวภักจิรา เบญญาปัญญา	นักวิชาการ โภชนาการ 7	โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
5. นางสาวพรพิศ เรืองขจร	นักวิชาการ โภชนาการ 6	โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นามสกุล	นางสาวมณฑิณี แสงพุ่ม	
รหัสนักศึกษา	5110420055	
วุฒิการศึกษา		
วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาธารณสุขชุมชน)	วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา	2547

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี