

การสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

Saket Set: Early Childhood's Roi Et Foods Creation to Increase Economic Value by Participatory Action Research

กนกวรรณ แก่นนาคำ¹

E-mail: wanda.kain@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง การสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษารสนิยมการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด 3) เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การศึกษาเอกสาร การสังเกต การสัมภาษณ์ และการประชุมเชิงปฏิบัติการ โดยเน้นกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาเป็น ผู้ปกครองจำนวน 5 คน และครูจำนวน 1 คน

ผลการศึกษาพบว่า 1) รสนิยมการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดถูกปลูกฝังขึ้นภายในครอบครัวโดยมีรากฐานของอาหารมาจากสภาพแวดล้อม และวัฒนธรรม หล่อหลอมให้เด็กปฐมวัยได้กิน และเกิดความชื่นชอบตามแบบอย่างของผู้ใหญ่ในครัวเรือนนั้นคือการกินอาหารอีสานที่มีรสชาติเค็มมันเอง 2) พฤติกรรมในการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด เกิดจากการกินอาหารตามพื้นฐานของครอบครัว ตลอดจนการกินอาหารตามนโยบายของโรงเรียน และการกินอาหารตามค่านิยม โดยผู้ปกครองมีอิทธิพลอย่างสูงที่สุดต่อพฤติกรรมการกินของเด็ก เพราะเลือกได้ว่าจะตามใจหรือมีกฎกติกา ตลอดจนมีคำอธิบายเพื่อปลูกฝังพฤติกรรม การกินของเด็กๆ ได้ 3) แนวทางการสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด ควรเริ่มต้นที่การปลูกฝังจากครอบครัว โดยเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร และการจัดเตรียมสำรับ ควรเปลี่ยนเมนูอาหารให้มีความหลากหลาย สอดคล้องกับช่วงวัย และควรจัดบรรยากาศให้เหมาะสมแก่การกิน โดยผู้ปกครองควรเป็นผู้ปลูกฝังและเป็นตัวอย่างให้เด็กสามารถกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ได้อย่างหลากหลาย

คำสำคัญ: รสนิยมการกิน เด็กปฐมวัย พฤติกรรมการกิน วัฒนธรรมการกิน

Abstract

Saket Set: Early Childhood's Roi Et foods creation to increase economic value by Participatory Action Research aimed to 1) study eating taste of the pre-school children in Roi Et province. 2) to study eating behavior of the pre-school children in Roi Et province. 3) to study how to develop eating culture of Saket set for the pre-school children in Roi Et province. This research was the qualitative research consisted of review literature and relate research, observation, interview, workshop and the participatory action research. The key information were 5 parents in Roi Et province and 1 pre-school teacher in Roi Et province.

The results revealed that 1) the eating taste of pre-school children in Roi Et province was based on family. The pre-school children's food set had the ingredients from environment and culture. The pre-school children like food same adults. The most favorite food's taste was salty. 2) the eating behavior of the pre-school children was based on family and school's policy. Children obeyed parents. Parents could indulgent or had the rules to develop the children's eating behavior. 3) the way to develop eating culture of Saket set for the pre-school children in Roi Et province should base on family. Parents encouraged their children to cooking food, making food set, change menu that based on children's age, set the beautiful dining room for their children and being the good role-model in eating behavior for pre-school children.

Keywords: eating taste, pre-school children, eating behavior, eating culture

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ความเป็นมาของปัญหา

มนุษย์จะพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นอย่างมากในช่วงปฐมวัย เด็กในวัยนี้มีความจำเป็นที่จะต้องได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยจึงควรมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกสรรอาหาร และสร้างพฤติกรรมมารับประทานอาหารเพื่อเสริมสร้างโภชนาการที่ดี ทำให้เด็กปฐมวัยเติบโตได้อย่างสมบูรณ์แข็งแรง จากการศึกษาในปี พ.ศ. 2560 ประเทศไทยมีเด็กปฐมวัยหรือเด็กในช่วงอายุแรกเกิด - 5 ปี จำนวนทั้งสิ้น 4,429,374 คน คิดเป็นร้อยละ 6.74 ของจำนวนประชากรทั้งหมด จากการสำรวจพบว่า เด็กปฐมวัยที่มีพัฒนาการล่าช้ากว่าวัย มีร้อยละ 27.2 หรือประมาณ 1 ล้านคนทั่วประเทศ ซึ่งเด็กในวัยนี้ สมอและร่างกายจะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ดังนั้นหากเด็กได้รับการดูแลและสร้างเสริมพัฒนาการอย่างถูกต้องและเหมาะสม จะสามารถส่งผลให้เด็กเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพและสอดคล้องกับช่วงวัย เป็นรากฐานที่ดีให้เด็กสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศได้อย่างมั่นคงต่อไป (มูลนิธิควง อภัยวงศ์, 2560)

ด้วยเหตุนี้ การจัดหาอาหารให้แก่เด็กปฐมวัยในแต่ละวัน ควรจัดให้ถูกโภชนาการ ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ปลูกฝังคุณธรรม ความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีมารยาท และสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร ทำให้เกิดการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาอย่างต่อเนื่อง มีสมาธิในการเรียนรู้ ตลอดจนปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการจัดหาอาหารควรมีข้าวสวยหรือข้าวเหนียวหนึ่ง เป็นหลักอย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์ ควรมีผักเป็นส่วนประกอบเป็นประจำทุกวัน ควรมีผลไม้เป็นประจำ ควรมีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง หรือถั่วเมล็ดแห้ง ควรมีรายการอาหารที่ใช้ไขมัน หรือกะทิเป็นส่วนประกอบอาหาร เป็นประจำทุกวันในปริมาณที่เหมาะสม ควรมีนมเป็นอาหารเสริมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (200 มล.) ควรใช้เกลือหรือเครื่องปรุงรสที่เสริมไอโอดีน พยายามจัดหาอาหารไม่ให้ซ้ำซาก เลือกใช้อาหารบางชนิดที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสำคัญมาประกอบอาหารอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ควรให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือกรายการอาหาร และสุดท้ายคือ พยายามกำหนดรายการอาหารที่ใช้ผลิตผลในท้องถิ่น หรือมีมากในฤดูกาลนั้นๆ เพื่อให้ได้ของที่ดีและราคาไม่แพงนัก (สำนักโภชนาการ, 2557)

จากเหตุผลดังกล่าว การศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กปฐมวัย จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ เพื่อที่ครู ผู้ปกครอง และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยจะสามารถกำหนดทิศทางการสร้างพฤติกรรมการกินที่ดีให้แก่เด็กปฐมวัยได้ โดยสามารถเริ่มปลูกฝังตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็ก เด็กโต จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมการกินที่ดี ดังที่ ไวท์ฮอดส์ นักจิตวิทยาชาวรัสเซีย (อ้างใน สุนทรีย์ ปาลวัฒน์ชัย, 2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมว่าช่วยพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้บุคคล การช่วยเหลือและชี้แนะจากผู้ที่มีความชำนาญมากกว่าจะทำให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาที่ไม่สามารถแก้ด้วยตนเองได้ สอดคล้องกับแนวคิดของเพียเจต์ นักจิตวิทยาชาวสวิสเซอร์แลนด์ (อ้างใน ปัทมาวดี เล่ห์มงคล และคณะ, 2556) กล่าวว่า สิ่งมีชีวิตทั้งหลายดำรงชีวิตอยู่ได้เพราะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมอย่างสมดุลทั้งทางด้านสรีระและความคิดความเข้าใจ หรือทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตใจนั่นเอง

การปรับตัวทางร่างกายมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโต ส่วนการปรับตัวทางความคิดความเข้าใจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางสติปัญญา การปรับตัวประการหนึ่งที่สำคัญได้แก่ กระบวนการปรับขยายโครงสร้าง (Accommodation) ทำหน้าที่ปรับโครงสร้างที่มีอยู่แล้วภายใน ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ คือ มนุษย์จะต้องปรับโครงสร้างความคิดหรือโครงสร้างทางสติปัญญาของตนเองให้เหมาะสมกับประสบการณ์ที่จะรับเข้าไป เปรียบเสมือนเมื่อเวลารับประทานอาหารถ้าจะเคี้ยวอาหารขนาดใหญ่ๆ และแข็ง ก็ต้องปรับการทำงานของอวัยวะและกล้ามเนื้อให้เหมาะสมกับขนาดและความแข็งแรงของอาหารนั้น ตลอดจนแนวคิดนิเวศวิทยาวัฒนธรรม (Cultural ecology) ดังที่ จูเลียน สตวูด (Julian Steward) อธิบายว่าวัฒนธรรมเป็นเครื่องมือในการปรับตัว (adaptation) ของคนต่อสภาพแวดล้อม กล่าวคืออาหาร รสนิยม ตลอดจนพฤติกรรมการกินล้วนมีผลมาจากสิ่งแวดล้อมทั้งสิ้น (ยศ สันตสมบัติ, 2559) แนวคิดเรื่องการบริโภคสัญญาในสังคมทุนนิยมสมัยใหม่ ของฌอง โบดริแยร์ (Jean Baudrillard) อธิบายว่าการกินซึ่งนับเป็นการบริโภคนั้นถูกเชื่อมโยงกับความหมายวัฒนธรรมและระบบสัญญาเพื่อกระตุ้นให้เกิดการบริโภคอย่างต่อเนื่อง ผ่านอุตสาหกรรมโฆษณา อันเป็นอุตสาหกรรมผลิตสัญญาให้กับสินค้า และบริการเพื่อให้เกิดอุปสงค์ของผู้บริโภค ส่งผลให้การได้กินอาหารบางอย่างถือเป็นความดี ชัยชนะ ความสำเร็จ และสิ่งที่สร้างสถานภาพ มากกว่าการมีชีวิตรอด (กาญจนา แก้วเทพ, 2560) แนวคิดเรื่องการตอบสนองร่วมกันของสมาชิกในสังคม (instrumental needs) ของบรอนิสลอฟ มาลินอฟสกี (Bronislaw Malinowski) กล่าวถึง การทำงานร่วมกันของสมาชิกสังคมเพื่อตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางร่างกายและจิตใจ การทำงานร่วมกันของสมาชิกสังคมก่อให้เกิดการจัดตั้งองค์กรและสถาบันสังคมต่างๆ ขึ้น เช่น การหาอาหาร ก่อให้เกิดการจัดตั้งระบบเศรษฐกิจเพื่อผลิตอาหาร การแลกเปลี่ยนและการกระจาย อาหารออกไปยังสมาชิกของสังคม (ยศ สันตสมบัติ, 2559) การสร้างพฤติกรรมและการสร้างวัฒนธรรมการกินของเด็กปฐมวัย เป็นการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ที่จะปลูกฝังเป็นนิสัยเด็ก ทำให้เด็กไม่

เกิดปัญหาเกี่ยวกับปัญหาการกิน ผู้ปกครอง ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยควรคำนึงถึง การสร้างเสริมพฤติกรรมการกินที่ดีให้เด็ก
อย่างสม่ำเสมอ ด้วยการมีส่วนร่วมในสิ่งแวดล้อม หรือการมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมซึ่งอยู่ใกล้ตัวเด็ก

การวิจัยในครั้งนี้ใช้บริบทในการศึกษาคือ จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งเป็นอีกหนึ่งจังหวัดในภาคอีสานที่มีความโดดเด่นในด้านวัตถุดิบ
ในการประกอบอาหารที่สามารถให้รสชาติ กลิ่น สี สีสัน และรสสัมผัส ที่เปี่ยมไปด้วยคุณภาพจนเกิดเป็นอาหารหลากหลายชนิดจนควรที่
จะนำมาสร้างสรรค์เป็นพาสาเกตอันเป็นเมนูอาหารประจำจังหวัด พาสาเกต มาจากคำว่า พาข้าว หรือพาแลง เป็นโต๊ะเตี้ยทำจากไม้ไผ่
สานอย่างประณีตคล้ายกับขันโตกของชาวเหนือ ส่วน ‘แลง’ คือภาษาอีสานแปลว่า ‘เวลาเย็น’ หรือพลบค่ำ พาแลงจึงหมายถึง
สำหรับอาหารมื้อเย็นของชาวอีสาน ทว่าเป็นมื้อเย็นที่พิเศษสักหน่อย เนื่องจากพาแลงนั้นนิยมจัดขึ้นในวาระมงคล อาทิ งานแต่งงาน พิธี
รับขวัญ หรือต้อนรับแขกผู้ใหญ่ (อรุณวารี รัตนธารีย์, 2564) งานวิจัยนี้มีคำถามในการวิจัยว่าหากจะทำอาหารที่ดีมีประโยชน์อันเป็นที่
ชื่นชอบของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดนั้นจะต้องทำอย่างไร ดังที่จะกล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารสนิยมการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด
3. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีหน่วยในการวิเคราะห์เป็นบุคคล กลุ่มคน และชุมชนในจังหวัดร้อยเอ็ด ประกอบไป
ด้วยพื้นที่อำเภอเมือง อำเภอธวัชบุรี อำเภอหนองฮี อำเภออาจสามารถ และอำเภอสว่างแดนดิน

2. กลุ่มเป้าหมาย

ประกอบไปด้วย กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาเป็นผู้ปกครองและครูปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด

2.1 กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาเป็นผู้ปกครองเด็กปฐมวัย จำนวน 5 คน ที่มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ขึ้นไป
ได้อบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยอย่างใกล้ชิด

2.2 กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาเป็นครูปฐมวัยจำนวน 1 คน ที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีประสบการณ์การทำงาน 1 ปีขึ้นไป

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ
แบบมีส่วนร่วม ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยต่างๆ อันนำไปสู่การตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และวางกรอบแนวทางการวิจัย

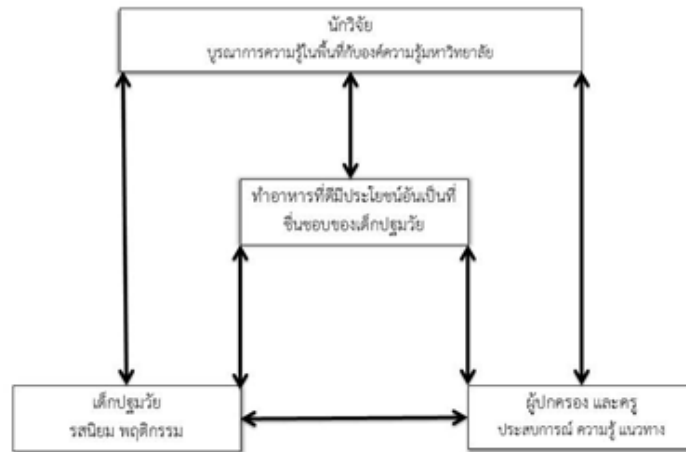
3.2 ศึกษาพื้นที่ ชุมชน วัฒนธรรมทางด้านอาหารที่บ้านสำหรับเด็กปฐมวัยของชุมชน ศึกษาแนวทางการนำทุนทาง
วัฒนธรรมของชุมชน คางสูงน้อย ตำบลอุ่มเม้า อำเภอธวัชบุรี จังหวัดร้อยเอ็ด และ ชุมชนบ้านแมต ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมือง
จังหวัดร้อยเอ็ด มาใช้เป็นแนวคิดในการออกแบบลักษณะของอาหาร ด้วยกระบวนการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Study) ด้วย
กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมคือคนในพื้นที่เป็นผู้มีส่วนร่วมในการตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบด้วยกระบวนการวิจัย

3.3 ทำการรวบรวมข้อมูลจากคนในชุมชนและคนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุมชน ด้วยการประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมี
ส่วนร่วม มีกระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และการปฏิบัติการ(Workshop)

3.4 วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลด้านรสชาติอาหาร อาหารที่เด็กชื่นชอบ ต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์ด้านโภชนาการ
รวมถึงกระบวนการสร้างต้นแบบในการพัฒนาพาสาเกตสำหรับเด็กปฐมวัยจากภาพลักษณ์อาหารที่บ้านอีสานแบบเดิม พัฒนาโดย
การใช้การออกแบบและสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการจัดตกแต่งให้สื่อเหมาะกับเด็กปฐมวัย บนฐานทรัพยากรท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมรสนิยม
การกินอาหารท้องถิ่น และสร้างวัฒนธรรมการกินอาหารที่บ้านแก่เด็กปฐมวัย โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน

3.5 สะท้อนองค์ความรู้ ด้านอาหารที่บ้านสำหรับเด็กปฐมวัย และแนวทางในการพัฒนาด้านรสชาติอาหาร อาหารที่เด็ก
ชื่นชอบ ต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์ด้านโภชนาการของพาสาเกตสำหรับเด็กปฐมวัย กลับสู่ชุมชน รวมถึงนำองค์ความรู้ที่ได้ถ่ายทอด
ให้กับนักศึกษาและผู้สนใจ ด้วยกระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

โดยมีภาพกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีหน่วยในการวิเคราะห์เป็นบุคคล กลุ่มคน และชุมชนในจังหวัดร้อยเอ็ด ประกอบด้วย อำเภอเมือง อำเภอธวัชบุรี อำเภอหนองฮี อำเภออาจสามารถ และอำเภอสว่างภูมิ มีกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาเป็นผู้ปกครอง จำนวน 5 คน และครูจำนวน 1 คน

เครื่องมือ และวิธีการในการวิจัยประกอบด้วย 1) แนวทางการศึกษาเอกสาร เพื่อใช้วิธีการทางประวัติศาสตร์ในการศึกษา ข้อมูลเบื้องต้น 2) แนวทางการสัมภาษณ์ เพื่อใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วย การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ในการเก็บข้อมูล 3) แนวทางการสังเกต เพื่อใช้ในทางการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม บันทึกการการตั้งคำถาม รวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การตีความข้อมูล ตลอดจนการเรียบเรียงประมวลผลข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาโดยใช้เวลาในการศึกษาเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2563 – 30 กันยายน 2564

การเก็บข้อมูลภาคสนาม เริ่มต้นจากการสร้างนักวิจัยในท้องถิ่นเพื่อให้เป็นผู้ประสานงานในการสร้างกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จากนั้นจึงใช้กระบวนการดังกล่าวในการเก็บข้อมูล และการประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) และใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ในประเด็นที่เป็นประสบการณ์ตรงของผู้ให้ข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และประมวลผลข้อมูล ประกอบด้วย 1) ข้อมูลจากเอกสารใช้วิธีการทางประวัติศาสตร์ในการวิเคราะห์ และประมวลผลข้อมูล 2) ข้อมูลภาคสนาม และการประชุมเชิงปฏิบัติการใช้ การวิเคราะห์ และประมวลผลข้อมูลจากกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จากนั้นจึงทำการเรียบเรียง และนำเสนอข้อมูลแบบพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัย

การสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีผลการวิจัย ดังนี้

1. รสนิยมการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด

ตั้งที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า การกินคือการตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานในการมีชีวิตรอดของมนุษย์ โดยครอบครัว มีบทบาทต่อการจัดการเรื่องปากท้องแก่สมาชิกในครัวเรือน (ยศ สันตสมบัติ. 2559)

เช่นเดียวกับกับครัวเรือนทั่วไป ครัวเรือนในจังหวัดร้อยเอ็ดเองนั้นก็มีหน้าที่ต่อการผลิต และการประกอบอาหารการกินให้แก่สมาชิกในครัวเรือน ซึ่งแต่เดิมนั้นเป็นปรับตัวหากินตามฤดูกาลแบบวันต่อวันหรือเรียกว่ากินเพื่ออยู่เพราะไม่สามารถเลือกกินสิ่งที่ไม่มีอยู่ได้ อาหารในท้องถิ่นเกิดจากสิ่งแวดล้อมอาหารประจำคือปลาที่แปรรูปเป็นปลาร้า และพืชผักนานาชนิด ซึ่งต้องทำอาหารให้รสจัดเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวกินข้าวได้มากพอที่จะอิ่มท้อง จนเมื่อชุมชนมีตลาด และร้านค้าเพื่อจัดจำหน่ายอาหาร การซื้อจึงกลายเป็นแหล่งที่มาของอาหารการกินที่สำคัญมากขึ้น สมัยนี้ผู้คนสามารถเลือกกินในสิ่งที่ต้องการได้อย่างหลากหลาย (ปริญ รสจันทร์. 2562)

...อาหารในแถบท้องถิ่นของเราจะเป็นปลา เพราะมีปลาเยอะ โดยเฉพาะทุ่งกุลารั้วทุ่งหญ้า และปลาอยู่ตามแหล่งน้ำ เช่น ลำน้ำเสียว ในช่วงฤดูแล้ง ชาวบ้านจะไปอาศัยลำน้ำเสียว ลำน้ำมูล ไปทอดแหบ้าง ไปตกเบ็ดบ้าง ถึงยามมีเห็ดชาวบ้านจะเก็บเห็ด และเอาพืชผักตามแต่หาได้จากป่ามาเลี้ยงชีพ ส่วนผลผลิตของอาหารคือปลาร้า มีข้าวเหนียวที่เวลาไปเที่ยวไหน ก็จะพกกระติบข้าวเหนียวติดตัวไปด้วย แล้วค่อยซื้อกับข้าวมากิน ในทุกวันนี้การกินของชาวบ้านก็เปลี่ยนไปบ้าง เด็กรุ่นใหม่จะชอบอาหารที่ใช้เวลาประกอบอาหารหรือเวลากินไม่นาน หรือชอบกินหมูกระทะ และมีหน่วยงานราชการณรงค์ให้ชาวบ้านในท้องถิ่นของสูง เน้นความสะดวก... (ผู้ปกครองผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1. สัมภาษณ์. 11 กรกฎาคม 2564)

เมื่อท้องถิ่นมีวัตถุดิบพร้อมมูล สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ ภูมิปัญญาของชาวบ้านในการประกอบอาหารของท้องถิ่น ซึ่งแต่ละถิ่นก็จะมีแนวคิดและความคิดสร้างสรรค์ในการประกอบอาหารที่ต่างกันไป มีเอกลักษณ์บ่งบอกถึงลักษณะพิเศษของแต่ละท้องถิ่น ในการแสวงหาสิ่งต่างๆ ที่กินได้ในท้องถิ่น นำมาดัดแปลงรับประทานหรือประกอบเป็นอาหารทั้งพืชผักจากป่าธรรมชาติ ปลาจากลำน้ำ และแมลงต่างๆ หลายชนิด อาหารส่วนมากจะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว และมีน้ำซุกซุกเพื่อให้อิ่มกินข้าวได้มากๆ เช่น อ่อม ซุป ป่น เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ ครอบครัวจึงเป็นสถานที่แห่งแรกที่ปลูกฝังให้เด็กมีรสนิยมในการกินอาหารแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างอาหารรสชาติของอาหาร ตลอดจนรูปร่างหน้าตาของอาหาร ซึ่งรสนิยมการกินของเด็กปฐมวัยวัยอ่อนคือชอบกินอาหารอีสาน และชื่นชอบรสเค็มเป็นพิเศษไม่ค่อยกินข้าวกินผัก ชอบกินไข่กินปลา อันเป็นรสนิยมชมชอบอาหารรสจัดจากพื้นฐานของครอบครัว ดังตอนหนึ่งของคำสัมภาษณ์ว่า

...เด็กชอบกินอาหารที่บ้านอีสานคือ ข้าวเหนียวหมูทอดและลาบหมู จะชอบรสเค็มเป็นพิเศษเพราะเป็นรสที่กินกับข้าวเหนียวได้อร่อย และเป็นความเคยชิน ปัญหาของการกินของเด็กวัย 3 ขวบคือ ไม่ค่อยกินข้าวกินผัก จะชอบกินไข่กินปลาเป็นหลัก แม้มีวิธีแก้ก็คือทำอาหารที่ใส่วัตถุดิบหลากหลาย มีสารอาหารครบ และใช้วิธีการตุ๋นเพื่อให้เด็กกินได้ง่าย เทคนิคการเลี้ยงเด็กของแม่คือ พยายามกระตุ้นเด็กให้เป็นคนกินง่าย ไม่เลือกกิน ทำให้เด็กปรับตัวง่ายในทุกพื้นที่ และทุกสถานการณ์ ให้เด็กเรียนรู้รสชาติอาหารหลายรสชาติ กินอาหารได้หลากหลายประเภท อาหารเป็นสิ่งสำคัญต่อเด็กปฐมวัย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงสมวัย แม่คิดว่าในอนาคตคนก็ยังกินอาหารอีสานอยู่ ด้วยรสชาติอาหารที่มีเอกลักษณ์ วัตถุดิบที่ใช้เป็นของพื้นบ้านที่หาได้ง่าย ทั้งรสชาติ วิธีการทำมีเอกลักษณ์ของมัน เด็กที่โตขึ้นเขาจะรู้ว่าเขาโตมาด้วยอาหารเหล่านี้... (ผู้ปกครองผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2. สัมภาษณ์. 6 กันยายน 2564)

เห็นได้ว่า รสนิยมการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดถูกปลูกฝังขึ้นภายในครอบครัวโดยมีรากฐานของอาหารมาจากสภาพแวดล้อม และวัฒนธรรม หล่อหลอมให้เด็กปฐมวัยได้กิน และเกิดความชื่นชอบตามแบบอย่างของผู้ใหญ่ในครัวเรือนนั่นคือการกินอาหารอีสานที่มีรสชาติเค็มนั่นเอง และในหัวข้อต่อไปผู้วิจัยจะกล่าวถึงที่มา และลักษณะของพฤติกรรมในการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อหาแนวทางในการสร้างสรรค์อาหารที่ดีมีประโยชน์อันเป็นที่ชื่นชอบของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดดังต่อไปนี้

2. พฤติกรรมในการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด

สภาพสังคมในปัจจุบัน ส่งผลให้ระยะเวลาการชดเชยของครอบครัวเป็นเพียงระยะเวลาอันสั้น เมื่อเด็กปฐมวัยถูกกระบบการศึกษาพรางจากครอบครัวเร็วขึ้น พฤติกรรมในการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดส่วนหนึ่งจึงถูกปลูกฝังขึ้นที่โรงเรียนผ่านสองกลไกสำคัญคือ ครูซึ่งเป็นตัวแทนนโยบายด้านโภชนาการของโรงเรียน และเพื่อนซึ่งเป็นตัวแทนของค่านิยมของเด็ก

ความหมายในการกินที่โรงเรียนปลูกฝังนั้นหมายถึงการสร้างพื้นฐานแห่งสุขภาพที่ดี ในโรงเรียนจึงมีการส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ดีต่อสุขภาพเป็นหลัก เช่น กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ รับประทานอาหารให้ตรงเวลา รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามสุขอนามัย

...โดยทั่วไปเด็กปฐมวัยในช่วงวัยเรียน จะรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับที่ร่างกายต้องการบางคนกินเยอะ บางคนกินน้อย และเด็ก ๆ จะกินนม วันละ 1-2 ถ้วย ต่อคน คือเวลาก่อนนอน และเวลาตื่นนอน จากประสบการณ์ที่ดูแลเด็กอาหารที่เด็กชื่นชอบคือ ประเภททอด ไก่ทอด หมูทอด ผลไม้ที่เด็กๆ ส่วนมากชอบกิน แอปเปิ้ล องุ่นม่วง ครูจะมีหน้าที่ฝึกการกินอาหาร และอาหารว่างให้เป็นเวลา ไม่ให้เด็กนั่งกินเป็นเวลานานเกินไป เมื่อถึงเวลากินค่อยกิน หมดเวลากินต้องเก็บ และรอกินเวลาถัดไป ซึ่งครูมีหน้าที่ในการดูแลการรับประทานอาหารกลางวันของเด็ก อาหารกลางวัน 5 วัน 10 เมนู วันละ 2 เมนู สลับผลไม้และขนมหวาน เพื่อให้ในแต่ละวันมีสารอาหารที่ครบถ้วน ซึ่งในระหว่างนี้ครูก็จะดูแลเรื่องการรับประทานอาหารให้ถูกสุขอนามัยไปด้วย ได้แก่ การฝึกวินัยในการกินที่ให้กับเด็ก และการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่วนเรื่องปัญหานิสัยการกินของเด็ก ที่ครูพบคือ การกินอาหารที่ไม่เป็นเวลา หิวก็กิน ไม่หิวก็ไม่กิน และทำให้เกิดปัญหา เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารเด็กก็จะไม่ยอมกินอาหาร ซึ่งครูจะฝึกให้เด็กกินเป็นเวลา จะทำให้เด็กเห็นความสำคัญในการกินอาหาร และเมื่อถึงเวลากินเด็กก็จะกินได้เต็มที่ โดยเป็นหน้าที่ของครูปฐมวัยในโรงเรียนที่ดูแลเรื่องโภชนาการ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวินัยในการรับประทานอาหาร

ที่ดีขึ้น มีหลักใหญ่ๆ อยู่ 3 ประการคือ เด็กรับประทานอาหารเป็นเวลา เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเด็กมีสุขภาพที่ดี ไม่เจ็บป่วย หรือปวดท้อง... (ครูปฐมวัยผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1. สัมภาษณ์. 8 กันยายน 2564)

อย่างไรก็ดี อีกด้านหนึ่งของการหล่อหลอมพฤติกรรมในการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดเกิดขึ้นที่โรงเรียนเช่นกัน และมีอิทธิพลส่งผลกระทบต่อเด็กไม่น้อยกว่าคุณครู นั่นคืออิทธิพลจากเพื่อน

ทำให้เรื่องแปลกใหม่ใดเลยหากจะกล่าวได้ว่า เด็กรู้จักตนเองผ่านการเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนๆ โดยสื่อออนไลน์ได้สร้างอิทธิพลต่อความคิดของเด็กตามกระแสบริโภคนิยม การมีหรือการไม่มีของเล่น เสื้อผ้า การไปท่องเที่ยว ตลอดจนการได้กินหรือการไม่ได้กินอาหารบางอย่างล้วนสร้างความหมาย และสร้างการเปรียบเทียบให้เกิดแก่ตัวเด็กปฐมวัยอย่างคาดไม่ถึง

...ทุกวันนี้เด็กปฐมวัยมีการกินอาหารที่ลอกเลียนแบบ เช่น ขนมที่แปลกใหม่ หรืออาหารที่ไม่เคยทาน อยากลองชิม ลองทาน มีพฤติกรรมกินตามเพื่อน เพราะเห็นของกินที่แปลกๆ อยากลอง อยากรู้ เด็กชอบอาหารแปลกใหม่ ขนมที่มีรูป รส กลิ่นแปลกใหม่ กินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ลูกอม เยลลี่ ที่มีสีสังเคราะห์ อาหารเหล่านี้หาง่ายในท้องตลาด ตามร้านค้าที่มุ่งเน้นแต่ของกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพของเด็ก เช่น อาหาร ลูกอม ขนม ซึ่งยิ่งจะส่งผลเสีย มากกว่าผลดี เพราะร้านค้ามุ่งหวังแต่การขาย โดยไม่มุ่งเน้นไปที่คุณค่าทางอาหารของเด็ก มีร้านค้าหลายร้านที่ทำของกินมาขายให้เด็กไม่ได้มุ่งเน้นไปที่คุณค่าที่โภชนาการ แต่เน้นไปที่ รูป รส กลิ่น ที่แปลกใหม่มากกว่า ในอนาคตผู้ประกอบการก็คาดหวังว่า ผู้ผลิตอาหารจะลดการขายขนม หรือ ของกินที่ไม่มีคุณค่าทางอาหารต่อเด็ก และผู้ประกอบการก็จะปรุงอาหารเองในทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อประโยชน์ต่อตัวเด็กและมีคุณค่าทางโภชนาการให้มากที่สุด... (ผู้ประกอบการผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5. สัมภาษณ์. 12 กรกฎาคม 2564)

เมื่อเป็นเช่นนี้ การกินของเด็กจึงไม่ได้มีเพียงความหมายเพื่อการอยู่รอด หรือเพื่อสุขภาพที่ดีเท่านั้น การได้กินอาหารบางอย่างมีความหมายคือการเป็นที่รักของพ่อแม่ผู้ปกครอง หรือการได้กินหมายถึงความเท่าเทียมกับเพื่อนที่เคยลิ้มรสอาหารชนิดนั้นมาแล้วเช่นกัน ซึ่งแน่นอนว่าอาหารประเภทนี้คืออาหารราคาแพงที่มีการโฆษณาผ่านสื่อออนไลน์ในหลากหลายแพลตฟอร์ม

พฤติกรรมในการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด จึงประกอบด้วย การกินอาหารตามพื้นฐานของครอบครัว การกินอาหารตามนโยบายของโรงเรียน และการกินอาหารตามค่านิยม ซึ่งหากจะกล่าวไปแล้วจะเห็นได้ว่าผู้ปกครองมีอิทธิพลอย่างสูงที่สุดต่อพฤติกรรมการกินของเด็ก เพราะเลือกได้ว่าจะตามใจหรือมีกฎกติกา ตลอดจนมีคำอธิบายเพื่อปลูกฝังพฤติกรรมการกินของเด็กๆ ได้ ดังจะกล่าวถึงในแนวทางการสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดอันเป็นหัวข้อต่อไป

3. แนวทางการสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด

เมื่อครอบครัวคือจุดเริ่มต้นของรสนิยม และพฤติกรรมการกินที่สำคัญที่สุด การสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด จึงต้องอาศัยแนวทางจากครอบครัวเป็นหลัก และจากกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ดังต่อไปนี้

ครอบครัวคือจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังรสนิยม และพฤติกรรมในการกิน และยังมิบทบาทหน้าที่ที่สำคัญ ได้แก่ บทบาทหน้าที่ในการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นภายในครอบครัวจากการที่สมาชิกครอบครัวได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมประกอบอาหารและกินอาหาร (ดวงเด่น บุญปก, 2559)

ด้วยเหตุนี้ การประกอบอาหาร และการกินอาหารในครอบครัว ย่อมเป็นก้าวแรกในการสร้างครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น เด็กควรมีโอกาสได้มีส่วนร่วมเล็กๆ น้อยๆ ในการประกอบอาหาร เช่น การตีไข่ การใส่เครื่องปรุง ตลอดจนการตั้งสำรับกับข้าว เพื่อสร้างความภาคภูมิใจ และการตระหนักถึงหน้าที่ของตนต่อครอบครัว

นอกจากนี้ การส่งเสริมเด็กปฐมวัยให้กินอาหารที่ดีมีประโยชน์ ต้องสร้างแรงทางบวก เช่น การทำอาหารที่เด็กชอบ หรือ การบอกเล่าเรื่องราว และคุณประโยชน์ของอาหารชนิดต่างๆ ดังความว่า

...วิธีการส่งเสริมเด็กปฐมวัยให้กินอาหารพื้นบ้าน ให้มีคุณค่าทางโภชนาการคือ แม่มีวิธีการสร้างแรงทางบวก เน้นทำเมนูอาหารที่มีประโยชน์ และเป็นเมนูที่เด็กชอบทาน อาหารในท้องถิ่นเป็นอาหารที่หาได้ง่าย สามารถปลูกกินเองได้ เป็นอาหารที่เด็กรู้จักและคุ้นเคยกับรสชาติอาหาร เป็นอาหารที่สดใหม่หาได้ตามฤดูกาล แม่ได้ตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน และอธิบายถึงความสำคัญของอาหารในท้องถิ่นให้เด็กฟังว่า อาหารในท้องถิ่นนอกจากจะเป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่าย มีหลากหลาย แล้วยังเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อาหารเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ในอนาคตคนก็คงยังกินอาหารพื้นบ้านเพราะเป็นอาหารที่หาได้ง่าย มีประโยชน์ และมีหลายเมนู อาหารพื้นบ้านสำหรับเด็กควรปรับรูปปลั๊กซิมให้ มีสีสันสวยงามน่ารับประทาน มีรสชาติดี ดึงดูดความสนใจเด็ก เด็กก็จะสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ ควรได้กินข้าว กินปลา กินผัก นม และอาหารที่มีประโยชน์ กินอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่... (ผู้ประกอบการผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4. สัมภาษณ์. 8 กันยายน 2564)

อย่างไรก็ดี ผู้ปกครองควรคำนึงถึงอาหารที่มีความสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก การจัดอาหารให้มีลักษณะน่าดึงดูด มีสีสันน่ารับประทาน เลือกเครื่องปรุงที่มีสีโดยธรรมชาติ เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ผักใบเขียว มาทำอาหาร เนื้อสัตว์ควรหั่นชิ้นเล็กๆ และตามขวางของกล้ามเนื้อ ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ที่เหนียว ควรสับหรือเคี้ยวให้เปื่อย ผักหั่นให้เป็นท่อนสั้นพอเหมาะที่จะเข้าปากและ

เคี้ยวได้ง่าย อาหารที่ปรุงควรมีรสอ่อนและไม่ควรใส่เครื่องเทศมาก ไม่จัดอาหารที่ซ้ำซาก ในการจัดอาหารไม่ควรนึกถึงแต่คุณประโยชน์ของอาหารอย่างเดียว ต้องนึกถึงความซ้ำซากของอาหารด้วย เด็กวัยนี้ไม่ชอบรับประทานอาหารที่ซ้ำซากอย่างอาหารที่เป็นแหล่งของโปรตีน ได้แก่ ไข่ หมู เนื้อ ไก่ ปลา กุ้ง พยายามจัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันนำมาทำอาหาร ในการจัดอาหารในวันหนึ่งๆ ควรให้มีชนิดอาหารแตกต่างกันในแต่ละมื้อ (อบเชย วงศ์ทอง, 2546)

... พฤติกรรมการกินของเด็ก เด็กจะไม่ชอบกินเมนูซ้ำๆ เช่น ในสัปดาห์นี้เคยกินข้าวผัดไข่แล้ว อีกสองสามวันจะไม่ยอมกินเมนูเดิมอีก เด็กจะไม่ชอบกินผัก กินผลไม้บางประเภท เช่น อะโวคาโด กัลย มะม่วง เด็กกินอาหารที่มักขายตามร้านสะดวกซื้อได้บ้าง เช่น กินไข่ตุ๋น กินไส้กรอก เพราะความสะดวกสบาย นอกจากนั้นยังกินโจ๊ก อาหารเสริมที่มีส่วนผสมของผัก ชอบทานรสเค็ม เช่น เนื้อสันคอกหมูหมักซอสเด็ก รสเค็ม-หวานเล็กน้อย หมูบึ่ง ไก่ทอด เป็นต้น อาหารเป็นสิ่งสำคัญของเด็กเพราะเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ เป็นสิ่งที่ทำนายได้ถึงเจริญเติบโตของเด็ก ถ้ากินอาหารอย่างไรก็เติบโตอย่างนั้น อยากให้อาหารท้องถิ่นพัฒนาขึ้นในรูปแบบของการทำผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป ทำให้พกพาสะดวก อยากให้เด็กมีพฤติกรรมการกิน ในเรื่องของมีวินัยขณะที่กินอาหาร กินอาหารโดยใช้เวลาตามที่แม่กำหนด เช่น กินภายในเวลาครึ่งชั่วโมง รู้จักวิธีการกิน... (ผู้ปกครองผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3. สัมภาษณ์. 6 กันยายน 2564)

การจัดบรรยากาศในการกินอาหาร ควรจัดบริเวณที่รับประทานอาหารเช้าให้เหมาะสม จัดตกแต่งห้องอาหารให้มีบรรยากาศเกี่ยวกับเรื่องการรับประทาน มีรูปเกี่ยวกับอาหาร โต๊ะอาหารหาชุดที่มีขนาดพอเหมาะกับสัดส่วนร่างกายของเด็ก เพื่อจะได้นั่งรับประทานได้สะดวก อุปกรณ์ในการรับประทานเลือกใช้ขนาดที่พอเหมาะกับเด็ก เพื่อจะได้หยิบจับได้สะดวก อุปกรณ์ในการรับประทานเลือกใช้ขนาดที่เหมาะสมกับเด็ก เพื่อจะได้หยิบจับได้สะดวก การจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมช่วยให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น

ผู้ปกครองคือผู้เปิดโลกแห่งประสบการณ์ของเด็กที่ดีที่สุด ด้วยเหตุนี้จึงควรฝึกเด็กให้รับประทานอาหารเช้าใหม่ที่ไม่เคยรับประทานมาก่อน โดยเริ่มให้ครั้งละน้อยๆ ถ้าเด็กไม่ชอบหรือยอมรับรับประทาน เมื่อเริ่มให้เด็กรับประทานอาหารเช้าใหม่ที่ไม่เคยรับประทานมาก่อน ควรจัดเตรียมให้อยู่ในสภาพที่เด็กเคี้ยวได้ง่าย รวมทั้งจับต้องได้สะดวก และถ้าเป็นไปได้ควรมีอาหารที่เด็กชอบรับประทานอยู่แล้วรวมอยู่ด้วย ผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องการรับประทานอาหารเช้า เด็กส่วนมากจะเลียนแบบผู้ปกครอง ผู้ปกครองต้องรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ให้เด็กเห็น

อย่างไรก็ตาม เห็นได้ว่าแนวทางการสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด ควรเริ่มต้นที่การปลูกฝังจากครอบครัว โดยเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร และการจัดเตรียมสำหรับ ควรเปลี่ยนเมนูอาหารให้มีความหลากหลายสอดคล้องกับช่วงวัย และควรจัดบรรยากาศให้เหมาะสมแก่การกิน โดยผู้ปกครองควรเป็นผู้ปลูกฝังและเป็นตัวอย่างให้เด็กสามารถกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ได้อย่างหลากหลาย ซึ่งหัวข้อต่อไปผู้วิจัยจะทำการสรุป และอภิปรายผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

อภิปรายผล

งานวิจัยเรื่อง การสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษารสนิยมการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด 3) เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด สามารถสรุปผลการศึกษา และอภิปรายผล ดังนี้

ด้านรสนิยมการกินของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด โดยผู้ปกครอง ครู และผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยต่างเห็นความสำคัญของอาหารเพราะเป็นปัจจัยต่อการเจริญเติบโตของเด็ก รสนิยมการกินของเด็ก เด็กจะไม่ชอบกินผัก แต่ชอบกินอาหารท้องถิ่นบางชนิด เช่น ชอบกินรสเค็มและรสหวาน ชอบกินเนื้อ ชอบกินไข่ ผลไม้บางชนิด เป็นต้น กรรมวิธีที่ผู้ปกครองจะส่งเสริมให้เด็กกินผักหรือกินอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น คือการตุ๋น หรือการบดอาหารให้ละเอียดให้เด็กกิน ผู้ปกครองคาดว่าเด็กอีสานยังคงกินอาหารอีสานต่อไป เพราะวัตถุดิบหาง่าย รสชาติอร่อย ผู้ปกครองยังคาดหวังอีกว่าอาหารอีสานควรพัฒนารูปลักษณ์ให้มากขึ้น มีคุณประโยชน์ทางอาหารครบถ้วน และพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้พกพาสะดวก สอดคล้องกับงานวิจัยของกนกวรรณ สโรจน์วงศ์ (2560) ศึกษาระดับและปัจจัยที่มีผลต่อความนิยมในการบริโภคอาหารท้องถิ่นของประชาชนในจังหวัดตราด วิธีการศึกษาใช้การวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Method) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความนิยมในการบริโภคอาหารท้องถิ่น ทั้งผลไม้ อาหารคาวและอาหารหวานในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยอาหารประเภทผลไม้ของท้องถิ่นที่เป็นที่นิยม 3 อันดับแรก ได้แก่ เงาะ มังคุด และทุเรียน ประเภทอาหารคาวของท้องถิ่นที่เป็นที่นิยม 3 อันดับแรก ได้แก่ แกงป่าแสนตุ้ง แกงเลียง และหมูชะมวง ประเภทอาหารหวานของท้องถิ่นที่เป็นที่นิยม 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้าวเหนียวมะม่วง ขนมหม้อแกง และขนมต้มขาว ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความนิยมในการบริโภคอาหารท้องถิ่นของกลุ่มตัวอย่างมี 4 ปัจจัย คือ ความเคยชินในการบริโภคอาหารท้องถิ่น ความพร้อมของแหล่งอาหาร

ท้องถิ่น ความพึงพอใจในรสชาติอาหารท้องถิ่น และความเชื่อเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่น และสอดคล้องกับแนวคิดของซูดีมา ศิริกุลชยานนท์ (2554) ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านบุคลิกภาพของเด็กปฐมวัย ว่าวัยนี้จะเริ่มสร้างนิสัย ชอบเลียนแบบพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลอื่นๆ ในบ้าน ระยะขวบปีที่ 2 ความอยากอาหารลดน้อยลงเพราะเด็กสนใจสิ่งอื่นมากกว่า เด็กวัยนี้ไวต่อการกระตุ้นจากสิ่งเร้า ฉะนั้นจึงไม่ควรมีสิ่งอื่นมาเร้าความสนใจในขณะที่เด็กกำลังรับประทาน อาหาร เด็กปฐมวัยมักมีปัญหาด้านการรับประทานอาหาร มากกว่าปัญหาทางด้านอื่น เด็กอายุ 3 ปี จะเลือกทานอาหารเฉพาะที่เด็กชอบเท่านั้น เด็กอาจเลือกรับประทานอาหารจากรูปแบบการจัด รัส กลิ่น สี ลักษณะอาหารอ่อนหรือแข็งได้ทั้งสิ้น และควรให้เด็กรับประทานอาหารเช้าใหม่ๆ ได้เองด้วยความเต็มใจ ไม่ใช่ใช้วิธีบังคับ เด็กอายุ 4 ปี จะเริ่มเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหารไปในทางที่ดี มีจินตนาการและชอบการยกย่อง ดังนั้นผู้ปกครองควรจะมีการให้แรงเสริมแก่เด็กที่รับประทานอาหารเช้าตามที่เราต้องการ เช่น คำชื่นชม การกอด ฯลฯ ขวบปีที่ 5 เด็กเริ่มฟังผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับผู้ใหญ่ สามารถเลียนแบบตามสิ่งที่เด็กได้ยินได้เห็นโดยเฉพาะจากสื่อต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการเลือกอาหารของเด็กโดยเฉพาะขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และถ้าบริโภคใกล้มื้ออาหารจะส่งผลให้ไม่รู้สึกริวเวลารับประทานอาหารมื้อหลัก

ด้านพฤติกรรมกรกินของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด ประกอบด้วย การกินตามพื้นฐานของครอบครัว การกินตามนโยบายของโรงเรียน และการกินตามค่านิยม สอดคล้องกับงานวิจัยของสุกัญญา บัวศรีและคณะ (2563) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผัก และผลไม้ของเด็กวัยเรียนในจังหวัดเชียงราย พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การรับประทานผักและผลไม้อย่างพอเพียง และเข้าถึงแหล่งอาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อภาวะโภชนาการ และสุขภาพของเด็กวัยเรียน นักเรียนมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารในปริมาณที่และปริมาณมาก ดังนี้ อาหารที่มีน้ำตาลสูง อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีไขมันและน้ำตาล อาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และเค็มสูง ได้แก่ขนมกรุบกรอบ และอาหารฟาสต์ฟู้ดการรับประทานอาหารและผักผลไม้พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมในการรับประทานในปริมาณที่และปริมาณมาก ได้แก่ ผักใบปรุงสุกมากที่สุด รองลงมาเป็นผักใช้ผล หัว ราก เช่น มะเขือ แครอท ฟักทอง และผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุก ผลไม้ปรุงสุก และผลไม้ท้องถิ่น และงานวิจัยของวีรวัลย์ ศิรินาม (2561) ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลตำบลบ้านกลาง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลตำบลบ้านกลาง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 7.1 ภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 81.1 และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 11.1 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก คือ ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของครอบครัว ปัจจัยเจตคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของครอบครัว และการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของครอบครัว ตลอดจนสอดคล้องกับ แนวคิดนิเวศวิทยาวัฒนธรรม (Cultural ecology) ดังที่ จูเลียน สตวอด (Julian Steward) อธิบายว่าวัฒนธรรมเป็นเครื่องมือในการปรับตัว (adaptation) ของคนต่อสภาพแวดล้อม กล่าวคืออาหาร รสนิยม ตลอดจนพฤติกรรมการกินล้วนมีผลมาจากสิ่งแวดล้อมทั้งสิ้น (ยศสันตสมบัติ. 2559) และสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการบริโภคสัญญาในสังคมทุนนิยมสมัยใหม่ ของฌอง โบดริยาร์ด (Jean Baudrillard) อธิบายว่าการกินซึ่งนับเป็นการบริโภคนั้นถูกเชื่อมโยงกับความหมายวัฒนธรรมและระบบสัญญาเพื่อกระตุ้นให้เกิดการบริโภคอย่างต่อเนื่อง ผ่านอุตสาหกรรมโฆษณา อันเป็นอุตสาหกรรมการผลิตสัญญาให้กับสินค้าและบริการเพื่อให้เกิดอุปสงค์ของผู้บริโภค ส่งผลให้การได้กินอาหารบางอย่างถือเป็นความดี ชัยชนะ ความสำเร็จ และสิ่งที่สร้างสถานภาพ มากกว่าการมีชีวิตรอด (กาญจนา แก้วเทพ. 2560)

ด้านการสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด ครอบครัวมีบทบาทในการสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตให้แก่เด็กปฐมวัยอย่างมากที่สุด โดยสามารถส่งเสริมได้หลากหลายรูปแบบ เช่น เปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร และการจัดเตรียมสำรับ ควรเปลี่ยนเมนูอาหารให้มีความหลากหลายสอดคล้องกับช่วงวัย และควรจัดบรรยากาศที่เหมาะสมแก่การกิน โดยผู้ปกครองควรเป็นผู้ปลูกฝังและเป็นตัวอย่างให้เด็กในเรื่องของการสร้างวัฒนธรรมการกินที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของอรุณี หรดาล (2562) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น ว่ามีหลากหลายลักษณะทั้งที่เป็นปรัชญาศาสนา ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตด้านการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน และที่เป็นรูปธรรมซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะด้าน เช่น เกี่ยวกับอาหาร ภูมิปัญญาด้านอาหารการกิน ครอบครัวองค์ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการแสวงหาอาหาร การคัดสรรสิ่งที่ใช้เป็นอาหารบริโภคได้หรือบริโภคไม่ได้ วิธีการทำและปรุงอาหารสำหรับชีวิตประจำวัน และเทศกาลงานสำคัญต่างๆ วิธีการจัดหา ประดิษฐ์ เครื่องมือประกอบอาหาร การจัดระเบียบในการใช้ภาชนะใส่อาหาร การจัดระเบียบการกิน ตลอดจนคติความเชื่อในการบริโภคและถนอมอาหาร และแนวคิดของทิพจุฑา สุภิมารส สิงคเสลิต (2559) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนากระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ตามแนวทฤษฎีการสร้างพลังภูมิปัญญาชาวบ้านการศึกษากระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยในชุมชน และการพัฒนากระบวนการตามแนวทฤษฎีการสร้างพลังภูมิปัญญาชาวบ้าน มีแนวคิดสำคัญ 3 ประการ ดังนี้ การศึกษากระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็ก เชิงมานุษยวิทยาใช้แนวคิดทฤษฎีนิเวศวิทยาวัฒนธรรม ตลอดจนการสร้างพลังภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลสองคนขึ้นไป ประกอบด้วยบุคคลที่เป็นผู้สร้างพลัง และผู้ที่ได้รับ

การสร้างพลัง เพื่อปรับเปลี่ยนและพัฒนาทักษะการมีส่วนร่วม โดยประยุกต์ใช้หลักปรัชญา หลักการเรียนรู้ หลักการสอน สนับสนุนการใช้ความรู้ดั้งเดิมของท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมา และแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดจากการกระทำ เป็นกระบวนการของวงจรแห่งการเรียนรู้ที่เกิดในตัวผู้เรียนโดยเริ่มจากการรับรู้ปัญหา หาทางแก้ปัญหา ลองทำ จนเกิดประสบการณ์จากผลของการกระทำ และสร้างความรู้ด้วยตนเอง

ผลการศึกษาเป็นเช่นนี้สอดคล้องกับ แนวคิดเรื่องการตอบสนองร่วมกันของสมาชิกในสังคม (instrumental needs) ของบรอนิสลอฟ มาลินอวสกี (Bronislaw Malinowski) กล่าวถึง การทำงานร่วมกันของสมาชิกสังคมเพื่อตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางร่างกายและจิตใจ การทำงานร่วมกันของสมาชิกสังคมก่อให้เกิดการจัดตั้งองค์กรและสถาบันสังคมต่างๆ ขึ้น เช่น การหาอาหาร ก่อให้เกิดการจัดตั้งระบบเศรษฐกิจเพื่อผลิตอาหาร การแลกเปลี่ยนและการกระจาย อาหารออกไปยังสมาชิกของสังคม (ยศ สันตสมบัติ. 2559)

สรุปผลการวิจัย

รูปแบบสังคมวัฒนธรรมของครัวเรือนในจังหวัดร้อยเอ็ด จะเชื่อมโยงกับเรื่อง สภาพภูมิประเทศ จังหวัดร้อยเอ็ดมีภูมิประเทศเป็นที่ราบสูง มีความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลาง 130-160 เมตร มีพื้นที่อยู่ในเขตลุ่มแม่น้ำชีและลุ่มแม่น้ำมูล มีแม่น้ำที่สำคัญได้แก่ แม่น้ำชี แม่น้ำยั้ง แม่น้ำมูล ลำน้ำเสียว ลำน้ำพลับพลา ลำน้ำเตา ต่างมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตในการประกอบอาหาร เช่น ปลา เนื้อสัตว์ ผัก พื้นบ้านอีสาน และข้าวหอมมะลิ จังหวัดร้อยเอ็ดเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคอีสาน ดังนั้นรูปแบบสังคมวัฒนธรรมในการกินอาหารจึงมีเอกลักษณ์ของตนเอง สะท้อนการดำเนินชีวิตของคนในท้องถิ่น ตลอดจนมีวิถีการประกอบอาหารมีลักษณะเฉพาะตัว เช่น ลาบ ก้อย จ้ำ จู หมก อุ้ เอ๊ะ อ่อม แกง ต้ม ซุป เผา กี่ ปิ้ง ย่าง รม ดอง คั่ว ลวก นึ่ง ต้ม แก้ว ปั่น เมี่ยง ซึ่งส่งผลต่อธรรมเนียมการกิน พฤติกรรมการกิน และการสร้างวัฒนธรรมการกินของเด็กปฐมวัย ดังต่อไปนี้

1. ธรรมเนียมการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดถูกปลูกฝังขึ้นภายในครอบครัวโดยมีรากฐานของอาหารมาจากสภาพแวดล้อม และวัฒนธรรม หล่อหลอมให้เด็กปฐมวัยได้กิน และเกิดความชื่นชอบตามแบบอย่างของผู้ใหญ่ในครัวเรือนนั้นคือการกินอาหารอีสานที่มีรสชาติเค็ม
2. พฤติกรรมในการกินอาหารของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด เกิดจากการกินอาหารตามพื้นฐานของครอบครัว ตลอดจนการกินอาหารตามนโยบายของโรงเรียน และการกินอาหารตามค่านิยม โดยผู้ปกครองมีอิทธิพลอย่างสูงที่สุดต่อพฤติกรรมการกินของเด็ก เพราะเลือกได้ว่า จะตามใจหรือมีกฎกติกา ตลอดจนมีคำอธิบายเพื่อปลูกฝังพฤติกรรมการกินของเด็กๆ ได้
3. แนวทางการสร้างวัฒนธรรมการกินพาสาเกตแก่เด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ด ควรเริ่มต้นที่การปลูกฝังจากครอบครัว โดยเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร และการจัดเตรียมสำรับ ควรเปลี่ยนเมนูอาหารให้มีความหลากหลายสอดคล้องกับช่วงวัย และควรจัดบรรยากาศให้เหมาะสมแก่การกิน โดยผู้ปกครองควรเป็นผู้ปลูกฝังและเป็นตัวอย่างให้เด็กสามารถกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ได้อย่างหลากหลาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในทางเศรษฐกิจ อาหารที่สอดคล้องกับรสนิยม และพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยในจังหวัดร้อยเอ็ดต้องมีสีสันทันที่สวยงาม มีรสชาติที่เข้มข้น มีคุณค่าทางอาหาร
2. การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการ สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย หรือประเด็นอิทธิพลของครอบครัวโรงเรียนเพื่อนและสื่อที่มีต่อเด็กปฐมวัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเปลี่ยนพื้นที่ในการศึกษาเพื่อเทียบผลที่ได้จากการศึกษาว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ สาโรจน์วงศ์. (2560). ความนิยมในการบริโภคอาหารท้องถิ่นของประชาชนในจังหวัดตราด, วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- กาญจนา แก้วเทพ. (2560). สายธารแห่งนักคิดทฤษฎีเศรษฐศาสตร์การเมืองกับสื่อสารการศึกษา. กรุงเทพฯ: อินทนิล.
- ชุติมา ศิริกุลชานนท์. (2554). โรคอ้วนในเด็กวัยเรียนจากอณูสุมชน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ดวงเด่น บุญปก. (2559). บทบาทของครอบครัวในการสืบทอดภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร: กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาคกลาง. วารสาร
ปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ. ปีที่ 29 ฉบับที่ 1, 32-34.
- ทิพจุกา สุภิมารส สิงคเสลิต. (2559). การพัฒนากระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยตามแนวทฤษฎีการสร้าง
พลังภูมิปัญญาชาวบ้าน. วารสารบูรพาเวชสาร. ปีที่ 3 ฉบับที่ 1, 23-39.
- ปริญ รสจันทร์. (2562). เบื้องหน้า-เบื้องหลังประวัติศาสตร์เมืองร้อยเอ็ดจากราชกิจจานุเบกษา พ.ศ.2256-2560. กรุงเทพฯ:
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ปัทมาวดี เล่ห์มงคลและคณะ. (2556). การเล่น ของเล่น และเครื่องเล่นสำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มูลนิธิคอง อภัยวงศ์. (2557). นโยบายการดูแลเด็กปฐมวัยในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันออกแบบอนาคตประเทศไทย.
- ยศ สันตสมบัติ. (2559). มนุษย์กับวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ลิวอิส เอ. โคเซอร์. (2533). แนวความคิดทางสังคมวิทยา ตอนคาร์ล มาร์กซ์. จามะรี พิทักษ์วงศ์ (แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโครงการ
ตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.
- วีรวัลย์ ศิรินาม. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลตำบลท่าบลกลาง อำเภอสันป่าตอง
จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์สาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธาณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย
ราชภัฏเชียงใหม่.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2557). คู่มือการจำแนกอาหาร ขนมน นม และ เครื่องดื่มตามมาตรฐานโภชนาการ. กรุงเทพฯ: โรง
พิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สุกัญญา บัวศรีและคณะ. (2563). พฤติกรรมการบริโภค ผักและผลไม้ของเด็กวัยเรียนในจังหวัดเชียงราย. พยาบาลสาร. ปีที่ 47 ฉบับ
ที่ 2, 24-36.
- สุนทรีย์ ปาลวัฒน์ชัย. (2559). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีการสร้างความรู้เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทาง
คณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิต
วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรุณี ทรดาล. (2562). ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย. สักทอง: วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. ปีที่ 25 ฉบับที่
2, 1-11.
- อรุณวดี รัตนธารี. (2564). ล้อมวงกิน ‘พาลอง’ สืบสานสัมพันธ์ฝั่งอีสาน. วันที่สืบค้น 26 ตุลาคม 2564. เข้าถึงได้จาก
http://krua.co/food_story.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2546). โภชนศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.

สัมภาษณ์

- ผู้ปกครองผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 อายุ 65 ปี ตำบลสระคู อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด
- ผู้ปกครองผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 อายุ 33 ปี ตำบลหนองฮี อำเภอหนองฮี จังหวัดร้อยเอ็ด
- ผู้ปกครองผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3 อายุ 33 ปี อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด
- ผู้ปกครองผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4 อายุ 29 ปี อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด
- ผู้ปกครองผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5 อายุ 27 ปี อำเภอธวัชบุรี จังหวัดร้อยเอ็ด
- ครูปฐมวัยผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 อายุ 27 ปี อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด