

การออกแบบอัตลักษณ์และบรรจุภัณฑ์เพื่อจัดส่งสินค้าสำหรับ  
เด็กที่มีพฤติกรรมเลือกกิน "PICKIE'S PICK"

CORPORATE IDENTITY AND PACKAGING DESIGN FOR A MEAL KIT  
DELIVERY SERVICE THAT ENCOURAGES CHILDREN TO EAT MORE FOOD.  
"PICKIE'S PICK"



ปวีศา ธารนิศร

PAWARISA TARANISORN

ศิลปนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชานิตศศิลป์ ภาควิชานิตศศิลป์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2565

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ใบรับรองศิลปนิพนธ์

หัวข้อศิลปนิพนธ์	การออกแบบอัตลักษณ์และบรรจุภัณฑ์เพื่อจัดส่งสินค้าสำหรับเด็กที่มีพฤติกรรมเลือกกิน "PICKIE'S PICK"
นักศึกษา	นางสาว ปวีริศา ธรานิศร
รหัสประจำตัว	62020256
หลักสูตร	ศิลปกรรมศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชา	นิเทศศิลป์
ภาควิชา	นิเทศศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา	ดร.มนวดี ศิริเปรมฤดี



( ดร.มนวดี ศิริเปรมฤดี )

อาจารย์ที่ปรึกษา

วันที่ 29 เดือน มิถุนายน พ.ศ 2566

หัวข้อศิลปนิพนธ์	การออกแบบอัตลักษณ์และบรรจุภัณฑ์เพื่อจัดส่งสินค้าสำหรับเด็กที่มีพฤติกรรมเลือกกิน "PICKIE'S PICK"
นักศึกษา	นางสาว ปวีริศา ธรานิศร
รหัสประจำตัว	62020256
หลักสูตร	ศิลปกรรมศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชา	นิเทศศิลป์
ภาควิชา	นิเทศศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	ดร.มนวดี ศิริเปรมฤดี

## บทคัดย่อ

เด็กในช่วงอายุ 4-5 ปี นั้นจะเริ่มมีพฤติกรรมการเลือกกินหรือเรียกว่า Picky Eater ที่สร้างความกังวลต่อผู้ปกครองหรือเป็นผลเสียต่อตัวเองได้มากมาย เช่น การขาดสารอาหาร ปัญหาด้านพัฒนาการการเรียนรู้ ปัญหาด้านการเจริญเติบโต เป็นต้น โดยพฤติกรรมเหล่านี้ของเด็กเกิดได้ทั้งจากการเบื่ออาหาร ความกลัวไม่กล้าลองอาหารใหม่ ๆ การเสิร์ฟอาหารในปริมาณที่มากเกินไป การให้เด็กกินของว่างระหว่างมื้อ หรือแม้กระทั่งเพราะมีอาหารที่บ้านสร้างความรู้สึกกดดันต่อเด็กผ่านการบังคับของผู้ปกครอง ผู้วิจัยจึงออกแบบอัตลักษณ์องค์กรและบรรจุภัณฑ์เพื่อจัดส่งวัตถุดิบพร้อมทำสำหรับเด็กที่จะช่วยให้เด็ก ๆ ให้สามารถเตรียมอาหารด้วยตนเองได้อย่างง่าย การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร 2. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกแบบบรรจุภัณฑ์ 3. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกแบบสื่อออนไลน์ ออฟไลน์ และสื่อประชาสัมพันธ์

## กิตติกรรมประกาศ

ศิลปินพจน์นี้สามารถสำเร็จจุล่งไปด้วยดีเนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์และสนับสนุนอย่างดียิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษา ดร.มนวดี ศิริเปรมฤดี ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ รวมถึงชี้แนะข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ผู้วิจัยได้นำไปแก้ไขและพัฒนาผลงานให้ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณคณะกรรมการสอบศิลปินพจน์ที่ให้คำแนะนำและแนวทางในการปรับปรุงศิลปินพจน์ให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ขอขอบคุณคณะอาจารย์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังทุกท่าน ที่สั่งสอน มอบวิชาความรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้วิจัยนำความรู้เหล่านั้นมาใช้ในการทำศิลปินพจน์นี้

ขอขอบคุณครอบครัวที่ให้คำแนะนำ ช่วยกระจายแบบสำรวจ และช่วยสนับสนุนค่าใช้จ่ายต่าง ๆ จนศิลปินพจน์นี้สำเร็จจุล่ง

ขอขอบคุณครูลุงอ๊อต อาหิโยเกียง และพี่แป้ง นักโภชนาการ ที่ช่วยให้คำแนะนำ และช่วยให้สัมภาษณ์ข้อมูล ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ คนรอบตัวทุกคนที่เป็นกำลังใจสำคัญในการทำศิลปินพจน์นี้ โดยเฉพาะลิน ที่ช่วยรับฟังในยามที่เจอเรื่องราว ๆ และคอยช่วยเหลือเรื่องต่าง ๆ ทั้งการหั่นผัก และการซื้อของ ขอขอบคุณปุยฝ้าย พี่ฟ้าใส ปิ่น ที่ช่วยให้คำแนะนำในยามที่ผู้วิจัยมีปัญหาด้านการตัดสินใจ ขอขอบคุณฟ้าใส ริกกี ที่คอยอยู่เคียงข้างในยามที่ทำงานไม่ทัน ช่วยรักษาสุขภาพจิตใจของผู้วิจัยไม่ให้รู้สึกโดดเดี่ยว ขอขอบคุณมะตุม ที่ให้ยืมอุปกรณ์ ขอขอบคุณแทต ที่ช่วยเหลือด้านการถ่ายภาพ นอกจากนี้ขอขอบคุณผู้ใหญ่ใจดี แม่บุ่ม แม่ดาว ที่ช่วยเหลือด้านการทำอาหาร

ขอขอบคุณแมว จิงเจ้อ และเจอนี่ ที่ไม่ว่าจะทำอะไรก็น่ารักอยู่เสมอ ช่วยปลอบประโลมจิตใจในวันที่ท้อแท้

ขอขอบคุณ LINE WEBTOON ที่มีการ์ตูนดี ๆ ให้อ่านทุก 4 ทุ่ม ช่วยเป็นแรงขับเคลื่อนชีวิตให้พร้อมที่จะเริ่มต้นวันใหม่ในทุก ๆ วัน

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณตนเองที่พยายามอย่างหนัก ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่ทำให้สภาพจิตใจสั่นคลอน และถึงแม้ว่าบางอย่างไม่เป็นไปตามที่หวังไว้ หรือกระทั่งมีคำว่า ‘รู้จู้’ อยู่เต็มหัว แต่ด้วยความพยายามทั้งหมดก็ทำให้ภาพรวมของงานออกมาได้ดีตามมาตรฐานของตนเอง ไม่ผิดหวังเลยแม้แต่นิดเดียว

ปวีศา ธรานิศร

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ .....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฉ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา .....	2
1.3 ขอบเขตการวิจัย .....	2
1.4 ขั้นตอนของการศึกษา.....	2
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	3
<b>บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม</b>	<b>4</b>
2.1 การออกแบบอัตลักษณ์องค์กร.....	4
2.1.2 วัตถุประสงค์ของการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร .....	4
2.1.3 การวางแผนและออกแบบอัตลักษณ์องค์กร.....	4
2.1.4 สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร .....	5
2.2 การออกแบบบรรจุภัณฑ์.....	5
2.2.1 วัตถุประสงค์ของการออกแบบบรรจุภัณฑ์.....	5
2.2.2 ประเภทของบรรจุภัณฑ์.....	6
2.2.3 การวางแผนและออกแบบบรรจุภัณฑ์ .....	6
2.2.4 สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการออกแบบบรรจุภัณฑ์.....	7
2.3 การออกแบบหนังสือสำหรับเด็ก .....	7
2.3.1 การออกแบบหนังสือสำหรับเด็ก.....	7
2.3.2 การออกแบบภาพประกอบสำหรับเด็ก .....	8
2.4.3 การใช้ตัวอักษรที่เหมาะสมกับเด็ก .....	9
2.4 พัฒนาการของเด็กอายุ 4-6 ปี .....	9
2.5 โภชนาการอาหารสำหรับเด็ก .....	10
2.5.1 สารอาหารที่เด็กอายุ 4 - 6 ปี ควรได้รับใน 1 วัน.....	10
2.5.2 มื้ออาหารใน 1 วัน สำหรับเด็ก.....	12
2.5.3 อาหารที่เด็กควรหลีกเลี่ยง.....	13

เอกสารนี้ 2.5.4 อาหารที่เด็กส่วนใหญ่มีอาหารแพ้แลควรศึกษาเท่านั้น ไม่ถนอมถนอมให้ไวไปใช้ประโยชน์ด้วนการค้า 13

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



4.6.2 ภาพปกเพจ (Cover Page).....	29
5.6.3 ภาพประชาสัมพันธ์ .....	29
5.7 การออกแบบแผ่นพับ .....	29
4.8 การออกแบบเว็บไซต์ .....	30
4.8.1 หน้าหลักเว็บไซต์.....	30
4.8.2 หน้าแนะนำแบรนด์ .....	32
4.8.2 หน้าสำหรับสั่งซื้ออาหาร .....	33
4.8.3 หน้าไดอารี่ และสะสมสแตมป์.....	34
4.8 การออกแบบบรรจุภัณฑ์ .....	35
4.8.1 บรรจุภัณฑ์สำหรับบรรจุและขนส่ง.....	35
1. แบบร่างครั้งที่ 1.....	35
2. แบบร่างครั้งที่ 2.....	35
3. แบบร่างครั้งที่ 3.....	36
4. แบบกล่องสำเร็จ .....	36
4.8.2 บรรจุภัณฑ์สำหรับอาหารสด .....	37
1. บำรุงสายตา .....	37
2. เสริมสร้างกล้ามเนื้อ .....	38
3. บำรุงผิวพรรณ.....	38
4. บำรุงสมอง.....	39
5. เสริมภูมิต้านทาน .....	39
4.9 การออกแบบหนังสือสอนทำอาหาร .....	39
4.9.1 แบบร่างที่ 1 .....	40
4.9.2 หนังสือสอนทำอาหารแบบสำเร็จ .....	40
4.9 การออกแบบของที่ระลึก.....	41
บทที่ 5 บทสรุปและข้อเสนอแนะ .....	43
5.1 บทสรุป .....	43
5.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา .....	43
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	43
บรรณานุกรม.....	44
ประวัติผู้เขียน.....	46

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 2.1 ตารางพลังงานและสารอาหารประจำวันสำหรับทารกและเด็กเล็ก .....	11
ตารางที่ 2.2 ตารางสัดส่วนอาหารในแต่ละมื้อสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน.....	12



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 3.1 Mood Board.....	19
ภาพที่ 4.1 แบบร่างโลโก้ครั้งที่ 1 .....	22
ภาพที่ 4.3 แบบร่างโลโก้ครั้งที่ 2 Pickie’s Pick.....	23
ภาพที่ 4.4 แบบร่างโลโก้ครั้งที่ 2 CHOMP CHOP .....	23
ภาพที่ 4.5 แบบร่างโลโก้ครั้งที่ 3 .....	24
ภาพที่ 4.6 โลโก้หลักสำเร็จ .....	24
ภาพที่ 4.7 โลโก้รองสำเร็จ .....	25
ภาพที่ 4.8 ชุดสีหลัก .....	25
ภาพที่ 4.9 ชุดสีรอง.....	25
ภาพที่ 4.10 ตัวอย่างแนวทางภาพประกอบ.....	26
ภาพที่ 4.11 ไอคอนวัตถุตีบต่าง ๆ .....	26
ภาพที่ 4.12 โปสเตอร์หลัก.....	27
ภาพที่ 4.13 โปสเตอร์รอง.....	27
ภาพที่ 4.14 นามบัตรและจดหมาย.....	28
ภาพที่ 4.15 ภาพโปรไฟล์เฟซบุ๊ก.....	28
ภาพที่ 4.16 ภาพปกเฟซบุ๊ก.....	29
ภาพที่ 4.17 ภาพประชาสัมพันธ์เฟซบุ๊ก .....	29
ภาพที่ 4.18 ภาพแผ่นพับด้านหน้า .....	30
ภาพที่ 4.19 ภาพแผ่นพับด้านหลัง .....	30
ภาพที่ 4.20 ภาพหน้าหลักเว็บไซต์.....	31
ภาพที่ 4.21 ภาพเว็บไซต์หน้าแนะนำแบรนด์.....	32
ภาพที่ 4.22 ภาพเว็บไซต์หน้าสั่งซื้อ .....	33
ภาพที่ 4.23 ภาพเว็บไซต์หน้าไดอารีและสะสมแต้มปี .....	34
ภาพที่ 4.24 ภาพแบบร่างกล่อง 1 .....	35
ภาพที่ 4.25 ภาพแบบร่างกล่อง 2 .....	36
ภาพที่ 4.26 ภาพแบบร่างกล่อง 3 .....	36
ภาพที่ 4.27 ภาพแบบกล่องสำเร็จ .....	37
ภาพที่ 4.28 ภาพซอง 1 .....	37
ภาพที่ 4.29 ภาพซอง 2 .....	38
ภาพที่ 4.30 ภาพซอง 3 .....	38

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 4.31 ภาพซอง 4.....	39
ภาพที่ 4.32 ภาพซอง 5.....	39
ภาพที่ 4.33 ภาพแบบร่างหนังสือสอนทำอาหาร.....	40
ภาพที่ 4.34 ภาพหน้าปกหนังสือสอนทำอาหาร.....	40
ภาพที่ 4.35 ภาพภายในหนังสือสอนทำอาหาร.....	41
ภาพที่ 4.36 ภาพของที่ระลึก 1.....	41
ภาพที่ 4.37 ภาพของที่ระลึก 2.....	42
ภาพที่ 4.38 ภาพของที่ระลึก 3.....	42
ภาพที่ 4.39 ภาพของที่ระลึก 4.....	42



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กอายุ 1 - 5 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายมีการพัฒนาและเติบโตอย่างช้า ๆ การเจริญเติบโตทั้งด้านสังคม ลักษณะนิสัย ทางอารมณ์ และพฤติกรรมการบริโภคที่จะพัฒนาในช่วงวัยนี้และติดตัวไปจนวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น การสร้างนิสัยที่ดีในการกินของเด็กวัยนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะอาหารที่เด็กในช่วงวัยนี้เลือกกินจะส่งผลต่อโภชนาการที่เด็กจะได้รับ ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย, สมอ, สติปัญญา รวมทั้งการพัฒนาทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพอีกด้วย (ประไพพิศ สิงหเสม, ศักรินทร์ สุวรรณเวหา และ อติญาณ์ ศรเกษตรริน, 2560)

เด็ก ๆ หลายคนเมื่อถึงในช่วงอายุ 4 - 5 ปี นั้นจะเริ่มมีพฤติกรรมเลือกกินของเด็กหรือเรียกได้ว่า Picky Eater (อุมพร สุทัศน์วรุฒิ, สุภาพรณ ตันตราชีวิต และ สมโชค คุณสนอง, 2552) ที่สร้างความกังวลต่อผู้ปกครองหรือเป็นผลเสียต่อตัวเองได้มากมายโดยพฤติกรรมเหล่านี้ของเด็กเกิดได้ทั้งจากการเบื่ออาหาร ความกลัวไม่กล้าลองอาหารใหม่ ๆ การเสิร์ฟอาหารในปริมาณที่มากเกินไป การให้เด็กกินของว่างระหว่างมื้อ หรือแม้กระทั่งเพราะมีอาหารที่บ้านสร้างความรู้สึกกดดันต่อเด็กผ่านการบังคับของผู้ปกครอง (Birch, 1980; Cruwys, Bevelander, & Hermans, 2015; Frazier, Gelman, Kaciroti, Russell, & Lumeng, 2012; Hendy & Raudenbush, 2000; Shutts, Kinzler, McKee, & Spelke, 2009) จึงอาจส่งผลกระทบต่อโภชนาการที่เด็กควรจะได้รับอาหารวันละ 3 มื้อให้ครบ 5 หมู่ได้ และพฤติกรรมเลือกกินอาจติดเป็นนิสัยไปจนโตได้เช่นกัน

ทั้งนี้พบว่าเด็กที่อยู่ในช่วงอายุ 5 - 7 ปี จะสามารถกินอาหารได้มากขึ้นเมื่อพวกเขาได้มีส่วนร่วมในการเตรียมอาหารของตนเอง (Beauchamp, Cowart, & Moran, 2004; Birch, 1990; Desor, Maller, & Turner, 1973; Mennella, Lukasewycz, Griffith, & Beauchamp, 2011; Ventura & Mennella, 2011) โดยคาดว่าอาจเกิดจาก 3 ปัจจัย ดังต่อไปนี้

1. เด็ก ๆ ได้มีส่วนร่วมต่อประสบการณ์ทางสังคมเพราะประสบการณ์เหล่านี้สามารถเสริมสร้างทัศนคติของเด็ก ๆ ได้ผ่านทางอาหาร และช่วยสร้างอิทธิพลทางสังคมที่สามารถทำให้เด็ก ๆ กินอาหารได้มากขึ้น
2. เด็ก ๆ ได้สัมผัสวัตถุดิบหรือส่วนผสมอาหารต่าง ๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคยต่ออาหารก่อนที่จะเปิดใจกินอาหารเหล่านั้น
3. เด็ก ๆ สามารถลงมือปรุงอาหารได้อย่างอิสระด้วยตนเอง (Birch & Marlin, 1982)

ซึ่งการแก้ปัญหาเหล่านี้ไม่ใช่เพียงแก้ที่เด็กเท่านั้น แต่ผู้ปกครองยังต้องมีส่วนร่วมในการควบคุมและกำหนดมื้ออาหารของเด็กอย่างเคร่งครัด เพื่อที่จะสามารถให้เด็ก ๆ เลิกพฤติกรรมเหล่านี้และเติบโตได้อย่างถูกหลักโภชนาการอีกด้วย

## 1.2 ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

- 1.2.1 เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร
- 1.2.2 เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการออกแบบบรรจุภัณฑ์
- 1.2.3 เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้กราฟิกบนสื่อต่าง ๆ

## 1.3 ขอบเขตการวิจัย

- 1.3.1 อัตลักษณ์องค์กร
- 1.3.2 คู่มือการใช้งานอัตลักษณ์องค์กร
- 1.3.3 บรรจุภัณฑ์
- 1.3.4 เว็บไซต์องค์กร
- 1.3.5 สื่อเพื่อประชาสัมพันธ์องค์กร
  - (1) โปสเตอร์
  - (2) แผ่นพับ
  - (3) ของที่ระลึก เข็มกลัด, เสื้อ, ผ้ากันเปื้อน, ถุงผ้า

## 1.4 ขั้นตอนของการศึกษา

- 1.4.1 ศึกษาและรวบรวมข้อมูล
  - (1) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการอาหารของเด็ก
  - (2) สำนวจพฤติกรรมการบริโภคของเด็ก
  - (3) สำนวจวิธีการรับมือของผู้ปกครอง
  - (4) ศึกษาการทำสื่อที่เหมาะสมสำหรับเด็ก
  - (5) ศึกษาการออกแบบอัตลักษณ์องค์กรที่เหมาะสมกับเด็กและผู้ปกครอง
- 1.4.2 สรุปรูปข้อมูลเบื้องต้น
  - (1) กำหนดขอบเขตและเนื้อหาที่จะใช้สื่อสารในองค์กร
  - (2) กำหนดเมนูอาหารและรูปแบบบรรจุภัณฑ์ขององค์กร
  - (3) กำหนดแนวทางการออกแบบกราฟิกขององค์กร
- 1.4.3 ออกแบบและพัฒนาแบบร่าง
  - (1) ออกแบบอัตลักษณ์องค์กร
  - (2) ถ่ายภาพอาหารสำหรับใช้ในสื่อประชาสัมพันธ์
  - (3) ออกแบบบรรจุภัณฑ์และไอคอน
  - (4) ออกแบบหน้าเว็บไซต์
  - (5) ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์และของที่ระลึก
  - (6) จัดทำคู่มือการใช้งานอัตลักษณ์องค์กร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.7.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร
- 1.7.2 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกแบบบรรจุภัณฑ์
- 1.7.3 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกแบบสื่อออนไลน์ ออฟไลน์ และสื่อประชาสัมพันธ์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรม

#### 2.1 การออกแบบอัตลักษณ์องค์กร

การออกแบบอัตลักษณ์องค์กร คือ การออกแบบหน้าตาให้กับองค์กร แปรณดีสินค้าหรือบริการ เพื่อให้ แปรณดีมีตัวตนที่โดดเด่นและแตกต่าง เพื่อให้เราทำความรู้จักและสานต่อได้ ซึ่งสามารถออกแบบให้แปรณดีแสดงออก ความเป็นตัวเองที่ดีที่สุดโดยการวางแผนอย่างระมัดระวังในการฉายภาพตัวตนที่มีเอกลักษณ์น่าจดจำ ด้วยความ สม่่าเสมอ (สมรรถภาพ, ม.ป.ป)

##### 2.1.2 วัตถุประสงค์ของการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร

การออกแบบอัตลักษณ์องค์กรมีจุดประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้องค์กรสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อสื่อสารข้อมูลและความคิดผ่านประสบการณ์ที่เหมาะสม
3. เพื่อสะท้อนภาพลักษณ์ที่จดจำง่ายขององค์กร

##### 2.1.3 การวางแผนและออกแบบอัตลักษณ์องค์กร

1. ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล เพื่อให้อัตลักษณ์องค์กรออกมาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จึงต้องรวบรวม ข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต พฤติกรรมผู้บริโภค แนวโน้มทางการผลิตเพื่อหาข้อมูล ที่ชัดเจนครบถ้วน และให้แตกต่างจากธุรกิจอื่นอย่างชัดเจน
2. ขั้นตอนการออกแบบภาพ เริ่มออกแบบจากข้อมูลที่รวบรวมมา กำหนดจุดที่ต้องการจะเน้นถึงความ สำคัญ ให้ออกมาเป็นทั้งรูปแบบกายภาพที่เราสามารถสัมผัสได้ แนวทางความคิด เนื้อหาสาระต่าง ๆ หรือแม้แต่แนวทางนโยบายที่สะท้อนสู่รูปแบบของตราสัญลักษณ์ต่างๆ เช่น เครื่องหมายทางการค้า สีประจำองค์กร จนไปถึงชื่อและแนวคิดที่เป็นแนวคิดเฉพาะขององค์กร
3. ขั้นตอนการแตกตัวอัตลักษณ์ เพื่อให้ภาพที่ออกแบบมานั้นสามารถแตกออกเป็นส่วนประกอบอื่น ๆ ขององค์กร เช่น การออกแบบผลิตภัณฑ์ การออกแบบกราฟิก การออกแบบเครื่องแต่งกาย เครื่องประดับ กระทั่งการออกแบบป้าย รหัสสัญลักษณ์ที่สื่อความหมายต่าง ๆ เป็นต้น โดยสามารถบ่ง บอกได้ว่าทุกเรื่องนั้นมีจุดกำเนิดเดียวกัน และแตกตัวไปในทิศทางที่สามารถควบคุมได้อย่างมีคอนเซ็ปต์
4. ขั้นตอนการสร้างมูลค่า การแตกตัวของอัตลักษณ์องค์กรก่อให้เกิดเป็นแบรนด์และแนวทางขององค์กร ส่งผลให้เกิดกระบวนการคิดและผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ อย่างมากมายที่สร้างมูลค่าได้ แต่ต้องผ่าน การสร้างสรรค์จากหลายแนวคิดเพื่อให้มีความกลมกลืนกันมากที่สุด มีรูปแบบที่เป็นสุนทรียภาพ ก่อให้เกิดคุณภาพและคุณค่ากับองค์กร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.1.4 สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร

การออกแบบอัตลักษณ์องค์กรนั้นคือการนำเสนอภาพลักษณ์ บุคลิกของแบรนด์ออกมาให้เป็นที่จดจำและแตกต่างจากคู่แข่งเพื่อดึงดูดลูกค้า โดยการออกแบบอัตลักษณ์องค์กรจะต้องออกแบบให้มีความสอดคล้องกับเป้าหมายทางธุรกิจขององค์กรอีกด้วย ซึ่งการจะออกแบบอัตลักษณ์ที่ดีมีสิ่งที่จะต้องคำนึง (สมรรถภาพ, ม.ม.ป) ดังนี้

1. โลโก้ ควรจะเป็นที่จดจำได้ง่าย ไม่ซ้ำใคร ไม่ซับซ้อนจนเกินไป และสามารถบ่งบอกถึงลักษณะบุคลิกของแบรนด์ได้เป็นอย่างดี เพื่อสร้างภาพจำที่ถูกต้องต่อลูกค้า
2. ฟอนต์หรือการจัดวางตัวอักษร จะช่วยสร้างบุคลิกและน้ำเสียงเฉพาะตัวของแบรนด์ เพื่อช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ที่แบรนด์ต้องการจะสื่อได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมตามแต่ละแพลตฟอร์ม
3. ภาพ เช่น ภาพถ่าย ภาพประกอบ ไอคอน ภาพเคลื่อนไหว ฯลฯ รวมถึง กราฟิกตกแต่ง จะเข้ามาช่วยในการสื่อสาร เช่น แพทเทิร์น สายเส้น แบนคราฟต์ ฯลฯ ควรเลือกให้เหมาะกับบุคลิกแบรนด์และตอบประโยชน์การใช้งานในแต่ละโอกาส
4. สี การเลือกใช้สีนั้นจะช่วยให้คนจดจำแบรนด์ได้มากกว่า 80% การกำหนด ชุดสี และ รหัสค่าสี ต่าง ๆ เป็นไปเพื่อความเที่ยงตรง แม่นยำในการใช้งาน เช่น ค่า CMYK ที่ใช้กับงานสิ่งพิมพ์ ค่า RGB ที่ใช้บนจอ หรือค่า Pantone ที่ใช้กับงานสิ่งพิมพ์รวมทั้งงานประเภทอื่น ๆ
5. คู่มืออัตลักษณ์องค์กร จะช่วยกำกับดูแลอัตลักษณ์องค์กร ให้สามารถสื่อสารตัวตนได้อย่างถูกต้องเป็นระบบ และมีความสม่ำเสมอ โดยบอกแนวทางการจัดการกับ องค์ประกอบเชิงภาพทั้ง 4 : โลโก้ ฟอนต์ ภาพ และ สี ที่จะปรากฏอยู่ในงานออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ รวมถึงวัสดุสิ่งของต่างๆ ขององค์กร ภายในเล่มจะมีการระบุ กฎเกณฑ์ และวิธีใช้งาน ของทุกองค์ประกอบอย่างละเอียด ในรูปแบบของระบบกริดและ เลย์เอาต์ตัวอย่าง แต่ละองค์กร หรือแบรนด์ จะมีจำนวนชิ้นงานที่แตกต่างกันตามเงื่อนไขความต้องการและความจำเป็นในการใช้งาน

## 2.2 การออกแบบบรรจุภัณฑ์

การออกแบบบรรจุภัณฑ์ คือ การวางแผนและการสร้างสรรค์ผลงาน สินค้า หรือ ผลิตภัณฑ์ ให้เห็นถึงหน้าที่การทำงานเพื่อใช้ในการบรรจุ ห่อหุ้ม หรือ ปกป้อง สิ่งของหรือสินค้า โดยมีประโยชน์ในหลายๆด้าน เช่น ความสวยงาม ความคงทน และ ป้องกันสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ด้านใน ไม่ให้เกิดความเสี่ยง หรือ เป็นอันตรายแตกหักชำรุด (อิติพล เทียมจันทร์, ม.ป.ป)

### 2.2.1 วัตถุประสงค์ของการออกแบบบรรจุภัณฑ์

1. เพื่อช่วยปกป้อง คุ้มครอง และรักษาคุณภาพสินค้า
2. เพื่อเป็นตัวบ่งชี้ และสื่อสารรายละเอียดสินค้า ดึงดูดผู้บริโภคให้แสดงถึงภาพลักษณ์
3. เพื่อสร้างบรรจุภัณฑ์ให้สามารถเอื้อประโยชน์ด้านหน้าที่ใช้สอยได้ดี มีความปลอดภัย ประหยัด และมีประสิทธิภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.2.2 ประเภทของบรรจุภัณฑ์

บรรจุภัณฑ์มีหน้าที่การใช้งานที่หลากหลาย จึงมีการผลิตโดยใช้วัสดุที่แตกต่างกันออกไปเพื่อให้บรรจุภัณฑ์สามารถรองรับงานใช้งานได้อย่างครอบคลุม ตรงจุดประสงค์ โดยบรรจุภัณฑ์สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้ (Auttapoll, 2565)

1. บรรจุภัณฑ์กระดาษ บรรจุภัณฑ์ชนิดนี้มีคุณสมบัติแตกต่างกันขึ้นอยู่กับคุณภาพของกระดาษที่เลือกใช้ และยังเป็นบรรจุภัณฑ์รักษ์โลกที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยลดการย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติ และยังมีความปลอดภัยไร้สารพิษเจือปน เหมาะกับการพิมพ์ลายต่าง ๆ ซึ่งสามารถช่วยกระตุ้นยอดขายได้ดี วัสดุที่นำมาผลิต ได้แก่ เยื่อกระดาษซึ่งมีทั้งเยื่อกระดาษคุณภาพ สำหรับบรรจุภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม เช่น แก้วกระดาษ ถ้วยกระดาษ กล่องข้าว ที่สามารถย่อยสลายได้ ส่วนเยื่อกระดาษรีไซเคิล ได้แก่บรรจุภัณฑ์ประเภท กล่องลูกฟูก ภาชนะ และภาชนะรอง แก้วกาแฟ เป็นต้น

2. บรรจุภัณฑ์พลาสติก บรรจุภัณฑ์ชนิดนี้สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ พลาสติกคงรูป และพลาสติกอ่อนตัว โดยทั้ง 2 ประเภท มีการนำมาใช้ประโยชน์ในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย เช่น ขวดพลาสติก ถ้วย และบรรจุภัณฑ์พลาสติกยังสามารถบรรจุอาหารร้อน อาหารสด และอาหารแช่แข็งได้ ซึ่งบรรจุภัณฑ์พลาสติกส่วนมากจะทำมาจากพลาสติก 7 ประเภทด้วยกัน ได้แก่

- (1) พลาสติกโพลีเอทิลีนเทอพาทาเลท
- (2) พลาสติกโพลีเอทิลีนชนิดความหนาแน่นสูง
- (3) พลาสติกโพลีไวนิลคลอไรด์
- (4) พลาสติกโพลีเอทิลีนชนิดความหนาแน่นต่ำ
- (5) พลาสติกโพลีโพรพิลีน
- (6) พลาสติกโพลีสไตรีน

3. บรรจุภัณฑ์โลหะ บรรจุภัณฑ์ชนิดนี้มีความแข็งแรงทนทานมากที่สุด และยังคงทนต่อปัจจัยอื่น ๆ เช่น สภาพอากาศ แสง และสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ ทำให้มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน มักจะพบเห็นได้บ่อยครั้งในเครื่องดื่มกระป๋อง และอาหารสำเร็จรูป เป็นต้น

4. บรรจุภัณฑ์แก้ว บรรจุภัณฑ์ชนิดนี้สามารถทนกับความร้อน - เย็นได้ดี มีความเป็นกลางและไม่ทำปฏิกิริยาใด ๆ กับสิ่งของที่อยู่ด้านใน ทำให้มีความปลอดภัยสูง สามารถนำกลับมาสร้างใหม่ขึ้นเป็นรูปแบบต่าง ๆ ได้โดยไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณภาพ แต่เนื่องจากความที่เป็นแก้วจึงทำให้สามารถแตกหักได้ง่าย ดังนั้น ไม่นิยมนำไปใช้เป็นบรรจุภัณฑ์เพื่อการขนส่ง

## 2.2.3 การวางแผนและออกแบบบรรจุภัณฑ์

1. ขั้นตอนการวางแผน เป็นขั้นตอนของการคิดและกำหนดจุดมุ่งหมายของการดำเนินงานทั้งหมดโดยกำหนดถึงระยะเวลา รวมถึงรายละเอียดที่จะใช้บนบรรจุภัณฑ์

ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล หลังจากวางแผนกำหนดการต่าง ๆ เรียบร้อยแล้วจึงเริ่มสำรวจข้อมูลต่าง ๆ เช่น ข้อมูลการตลาด สถานะการแข่งขัน จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส ข้อจำกัด ความต้องการของกลุ่ม เป้าหมาย พฤติกรรมผู้บริโภค รวมถึงการเลือกใช้วัสดุ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ขั้นตอนการออกแบบร่าง เมื่อรวบรวมข้อมูลครบหมดแล้วจึงเริ่มออกแบบร่าง และทดลองทำต้นแบบของบรรจุภัณฑ์
  3. ขั้นตอนการปรับต้นแบบ วิเคราะห์ความเป็นไปได้ของแบบร่าง ทั้งทางเทคนิค ทางการตลาด และเลือกต้นแบบที่เหมาะสม
  4. ขั้นตอนการออกแบบ ออกแบบบรรจุภัณฑ์ของจริงโดยมีต้นแบบมาจากแบบร่างที่เลือก เริ่มตั้งแต่การเลือกวัสดุ ออกแบบกราฟิกบนบรรจุภัณฑ์ จนไปถึงการขึ้นแบบจริง
- ขั้นตอนการผลิตจริง ติดต่อโรงงานผลิตวัสดุและควบคุมงานผลิตให้ได้ตามต้องการ

## 2.2.4 สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการออกแบบบรรจุภัณฑ์

1. สามารถปกป้องผลิตภัณฑ์ได้ บรรจุภัณฑ์ควรเลือกใช้วัสดุที่เหมาะสมกับผลิตภัณฑ์นั้น ๆ เพื่อที่จะสามารถป้องกันการรั่วซึม และความเสียหายต่าง ๆ ได้
2. สามารถคงคุณภาพและยืดอายุของผลิตภัณฑ์ได้ บรรจุภัณฑ์ควรรักษาคุณภาพของสินค้า หากสินค้าของเราเป็นสินค้าที่เกี่ยวกับการรับประทาน รสชาติ สีกลิ่นของสินค้าก็จะต้องคงเดิมไม่เปลี่ยน และต้องมีสภาพสมบูรณ์ไม่แตกหัก เสียหาย
3. สามารถบอกรายละเอียดได้ครบถ้วน บรรจุภัณฑ์ควรบอกรายละเอียดสินค้าอย่างชัดเจน เช่น สรรพคุณ วิธีการใช้งาน ข้อห้าม คำแนะนำต่างๆ วันเดือนปีที่ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุ และที่สำคัญจะต้องบอกช่องทางการติดต่อ เพจต่าง ๆ เพราะจะเป็นการช่วยโปรโมทของสินค้าอีกทางด้วย เพื่อที่จะช่วยให้ลูกค้าสามารถตัดสินใจซื้อสินค้าได้ง่ายขึ้น
4. สะดวกต่อการขนส่ง บรรจุภัณฑ์จะต้องมีรูปทรงที่สามารถเคลื่อนย้ายได้สะดวกสบาย ไม่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่อการขนส่ง อีกทั้งยังจะต้องมีการออกแบบให้มันสามารถที่จะตอบโจทย์กับความต้องการกับการขนส่งได้เป็นอย่างดี เช่น ไม่หนักจนเกินไป มีความคงทนแข็งแรง
5. สามารถแสดงเอกลักษณ์ของสินค้าได้ชัดเจน บรรจุภัณฑ์ควรจะต้องสามารถทำให้ลูกค้าได้เห็นว่าเป็นบรรจุภัณฑ์ของเรานั้นเป็นสินค้าอะไร จะต้องมีการเลือกใช้ลูกเล่นต่าง ๆ เพื่อที่จะทำให้สินค้าดูดีและมีความน่าสนใจเพิ่มมากยิ่งขึ้น

## 2.3 การออกแบบหนังสือสำหรับเด็ก

พิมพ์จิต ตปนิยะ (2555) ได้อธิบายหลักการการออกแบบหนังสือสำหรับเด็ก โดยมีสิ่งที่ต้องคำนึงถึง ดังนี้

### 2.3.1 การออกแบบหนังสือสำหรับเด็ก

ลักษณะของภาพและการจัดองค์ประกอบของภาพมีผลกับการรับรู้ตามอายุของเด็กด้วย โดยสามารถแยกตามอายุได้ ดังนี้

1. ทารกในครรภ์ ควรเลือกหนังสือนิทานที่มีภาพสวยเพื่อให้ผู้อ่านซึ่งเป็นแม่ได้มองสิ่งสวยงามทำให้จิตใจสงบมีความสุข

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. อายุ 1 - 2 ขวบ ควรใช้หน้าหนังสือที่หนา แข็งแรง คงทน ไม่ต้องมีตัวหนังสือมาก ภาพชัดเจน เด็กสามารถมองภาพแล้วสามารถเข้าใจเรื่องราวได้ จำนวนหน้าไม่ควรเกิน 10 หน้า เพราะเนื่องจากกระดาษหนาอาจทำให้หนังสือหนักเกินไปได้
3. อายุ 2 - 3 ขวบ หนังสือควรมีลักษณะคงทน มีเทคนิคพิเศษในเล่มเพื่อดึงดูดความสนใจ เช่น มีภาพซ่อนอยู่หลังประตู มีเสียง หรือเด็กสามารถหยิบส่วนประกอบของหนังสือได้ เนื้อเรื่องต้องสั้น มีตัวละครไม่มาก เป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเด็ก เช่น การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง เป็นต้น
4. อายุ 3 - 5 ขวบ เด็กวัยนี้เริ่มเปิดหนังสือได้ที่ละเอียด สนใจฟังเรื่องราวที่ยาวขึ้น เนื้อเรื่องต้องเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน เด็กชอบเรื่องมหัศจรรย์ ยิ่งถ้ามีคำซ้ำ ๆ เด็กจะยิ่งสนุกเมื่อได้ฟังหรือพูดตาม เด็กจะสามารถใช้จินตนาการเปรียบเทียบกับประสบการณ์แล้วเล่าออกมาเป็นเรื่องได้
5. อายุ 6 - 8 ขวบ เด็กวัยนี้สนใจและสามารถฟังเรื่องยาวขึ้น ซับซ้อนขึ้น เข้าใจเนื้อเรื่องเชิงส่งเสริมของคุณธรรม จริยธรรม รวมถึงหัดอ่านสะกดคำง่ายที่คุ้นเคยได้

### 2.3.2 การออกแบบภาพประกอบสำหรับเด็ก

ภาพประกอบคือหัวใจสำคัญในการเล่าเรื่องกับเด็ก ภาพประกอบที่ดึงดูดความสนใจของเด็กจะมีส่วนช่วยให้เด็กเกิดความสนใจหรือสงสัยอยากหาคำตอบ โดยเฉพาะเด็กวัยก่อนเรียนหรืออนุบาล เพราะเด็กวัยนี้อ่านหนังสือด้วยภาพมากกว่าด้วยตัวอักษร ภาพจึงทำให้เด็กเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และยังมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและความประทับใจต่อเด็กอีกด้วย (พิมพ์จิต ตปนียะ, 2555)

การวาดภาพประกอบสำหรับเด็กนั้นจะต้องคำนึงถึงสัดส่วนของภาพกับเนื้อเรื่องซึ่งขึ้นอยู่กับวัยของเด็ก เด็กอายุน้อยต้องมีภาพมาก เด็กอายุมากขึ้นก็มีภาพน้อยลง หนังสือนิทานสำหรับเด็กจะเน้นภาพมากกว่าเนื้อเรื่องที่เป็นตัวอักษร ภาพที่ดีจะเป็นสิ่งสำคัญช่วยให้เด็กเข้าใจเนื้อเรื่องได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กมีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ โดยภาพประกอบที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

1. ช่วยเสริมแต่งให้หนังสือเป็นที่น่าสนใจสำหรับเด็ก ชนิดของภาพจะต้องดึงดูดใจให้เด็กอยากอ่าน และภาพประกอบจะต้องสอดคล้องกับเนื้อเรื่อง
2. ภาพจะต้องช่วยแปลความหมายของคำ ภาพที่ดีจะต้องช่วยสร้างมโนภาพ จินตนาการ หรือความสำคัญในสาระของเรื่องราวในหน้าหนังสือขณะที่ดูภาพเด็กก็สามารถเดาเรื่องราวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แต่ก็ไม่ควรให้ภาพดูน่ากลัวเกินไป
3. ภาพจะช่วยขยายประสบการณ์ของเด็กอย่างกว้างขวางในเรื่องที่เด็กไม่เคยเห็นมาก่อน เช่น สภาพแวดล้อมที่หนาวมากและมีหิมะตก ปะการังและปลาสวยงามที่อยู่ใต้ทะเลลึก เป็นต้น
4. ภาพควรกระตุ้นให้เกิดความสนใจอยากอ่าน อยากค้นพบสิ่งแปลกใหม่ ควรมีชีวิตชีวา มีความเคลื่อนไหวอยู่ในภาพและบางครั้งอาจทำให้เกิดอารมณ์ขัน
5. ภาพประกอบควรจะต้องสอดคล้องและตรงตามวัตถุประสงค์ของผู้เขียน
6. ภาพควรใช้สีสดใส แต่สามารถใช้ภาพสีขาว - ดำได้ขึ้นอยู่กับเรื่องราวของหนังสือและพัฒนาการของเด็ก เช่น เด็กเล็กจะชอบภาพที่ใช้สีสดในประเภทแม่สีโดยไม่คำนึงถึงรายละเอียดและความเป็นจริง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เคลื่อนไหวและทรงตัวในท่าต่าง ๆ ได้ดี โดยเด็กสามารถกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง ใช้สองมือรับลูกบอลที่โยนมาได้ สำหรับพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อ เด็กวัยนี้สามารถใช้มือได้คล่องทุกทิศทาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถช่วยเหลือตัวเองในการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้

2. พัฒนาการทางด้านความคิดและการเรียนรู้ เด็กในวัยนี้สามารถแยกแยะความแตกต่างของสิ่งต่าง ๆ จัดกลุ่มของสัตว์และรูปทรงได้ เด็ก ๆ วัยนี้จะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยประสบการณ์และจินตนาการของตนเอง ยังเป็นวัยที่มีความคิดด้านเหตุผลอยู่ในขอบเขตจำกัด การแก้ปัญหาของเด็กวัยนี้จึงเป็นแบบลองผิดลองถูก และเรียนรู้จากผลของการกระทำ
3. พัฒนาการด้านการพูดและสื่อสาร เด็กวัยนี้มีพัฒนาการทางด้านภาษาอย่างต่อเนื่องและซับซ้อนมากขึ้น เด็กสามารถเข้าใจคำพูดของผู้ใหญ่ได้เกือบทั้งหมด รู้จักสี จำนวน และเปรียบเทียบขนาดเล็ก - ใหญ่ จำนวนมาก - น้อย พื้นผิวนิ่ม - ขรุขระ นิ่ม - แข็ง ได้ เด็กวัยนี้สามารถเล่าเรื่องราวที่มีลำดับขั้นตอนให้ผู้ใหญ่เข้าใจได้ทั้งหมด
4. พัฒนาการด้านอารมณ์ เด็กวัยนี้รู้จักและแสดงออกทางอารมณ์หลากหลายทั้งอารมณ์รัก พอใจ เสียใจ เศร้า ซึ่งเด็กสามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยการอ่านท่าทีและน้ำเสียง
5. พัฒนาการด้านสังคม เด็กวัยนี้เริ่มมีความสนใจและอยากมีส่วนร่วมในการเล่นกับเด็กคนอื่น แต่ยังไม่สามารถเล่นตามกฎหรือกติกาได้ เด็กวัยนี้มีจินตนาการ ชอบเล่นสมมติ โดยการแบ่งบทบาทในการเล่นจะซับซ้อนขึ้นตามวัย เช่น เล่นบทบาทพ่อ - แม่ - ลูก หรือเลียนแบบตัวละครในสื่อที่เฝ้าดู เป็นต้น

## 2.5 โภชนาการอาหารสำหรับเด็ก

วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ (2560) ได้อธิบายว่าเด็กมีอายุ 1-5 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายมีการพัฒนาและเติบโตอย่างช้า ๆ การเจริญเติบโตทั้งด้านสังคม ลักษณะนิสัย ทางอารมณ์ และพฤติกรรม การบริโภคที่จะพัฒนาในช่วงวัยนี้และติดตัวไปจนวัยผู้ใหญ่ อาหารที่เด็กในช่วงวัยนี้เลือกกินจะส่งผลต่อโภชนาการที่เด็กจะได้รับ ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย, สมอ, สติปัญญา รวมทั้งการพัฒนาทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพอีกด้วย

### 2.5.1 สารอาหารที่เด็กอายุ 4 - 6 ปี ควรได้รับใน 1 วัน

ใน 1 วัน สามารถแบ่งสารอาหารที่เด็กต้องการได้ ดังนี้

1. พลังงาน เด็กอายุช่วง 4-6 ปี ควรได้วันละ 1,450 กิโลแคลอรี พลังงานที่ได้รับนี้ควรมาจากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50 - 60 ไขมันร้อยละ 25 - 35 และโปรตีนร้อยละ 10 - 15 ของพลังงานทั้งหมด การคำนวณความต้องการพลังงานเด็กวัยก่อนเรียน อาจทำได้ดังนี้ เด็กอายุหนึ่งปีเต็มต้องการพลังงาน 1,000 กิโลแคลอรี เมื่ออายุ 1 ปี ให้บวก 100 แคลอรีต่อปี เช่น เด็กอายุ 4 ปี จะต้องการพลังงาน  $1,000 + 300 = 1,300$  กิโลแคลอรี
2. โปรตีน ความต้องการโปรตีนเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวในเด็กสูงกว่าในผู้ใหญ่ เด็กอายุ 4 - 6 ปี ต้องการโปรตีน 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. วิตามินและเกลือแร่ มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ถ้าขาดก็จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ เด็กวัยนี้ควรได้รับนม 2 - 3 ถ้วย จะทำให้ได้รับแคลเซียมและฟอสฟอรัสเพียงพอต่อการสร้างกระดูกและฟัน นอกจากนี้ยังได้วิตามินอื่น ๆ อีก ได้แก่ วิตามินเอ ดี บีสิบสอง บีหนึ่ง และไนอะซิน
4. เหล็ก เด็ก 1 - 6 ปี ควรได้รับเหล็ก 10 มก.ต่อวัน การให้อาหารเสริมที่มีธาตุเหล็กจึงจำเป็น อาหารที่มีธาตุเหล็กมาก ได้แก่ ไข่ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้งและผักใบเขียว
5. แคลเซียม เด็กวัยนี้จำเป็นต้องได้รับแคลเซียมในปริมาณที่เพียงพอในการเจริญเติบโต เด็กวัยนี้จำเป็นต้องได้รับแคลเซียมมากกว่าวัยผู้ใหญ่ 2 - 3 เท่า อาหารที่มีแคลเซียมสูงสำหรับเด็กวัยนี้ ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม แคลเซียมในนมที่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์สามารถดูดซึมได้มากกว่าแคลเซียมในอาหารอื่น
6. สังกะสี มีความจำเป็นในการเจริญเติบโต การขาดสังกะสีจะส่งผลให้เกิดการเจริญเติบโตล้มเหลว ความอยากอาหารลดลง เด็กวัยนี้ควรได้รับสังกะสี 10 มก. ต่อวัน อาหารที่มีสังกะสีได้แก่ เนื้อสัตว์และอาหารทะเล
7. น้ำ เด็กต้องการน้ำ 4 - 6 แก้วต่อวัน หรือ 1,000 - 1,500 มล. ต่อวัน

พลังงานและสารอาหาร	0 - 5 เดือน	6 - 11 เดือน	1 - 3 ปี	4 - 5 ปี
พลังงาน (กิโลแคลอรี)		800	1,000	1,300
โปรตีน (กรัม)		16	10	25
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)		400	400	450
วิตามินซี (ไมโครกรัม)		35	40	40
ไรโบฟลาวิน (มิลลิกรัม)		0.3	0.5	0.6
ไนโคตินามิด (มิลลิกรัม)		0.4	0.5	0.6
วิตามินบี 6 (มิลลิกรัม)	นมแม่	0.3	0.5	0.6
โพแทสเซียม (ไมโครกรัม)		80	150	200
วิตามินบี 12 (มิลลิกรัม)		0.5	0.9	1.2
แคลเซียม (มิลลิกรัม)		270	500	800
ไอโอดีน (ไมโครกรัม)		90	90	90
เหล็ก (มิลลิกรัม)		9.3	5.8	6.3
สังกะสี (มิลลิกรัม)		3	2	3

ตารางที่ 2.1 ตารางพลังงานและสารอาหารประจำวันสำหรับทารกและเด็กเล็ก

ที่มา: คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ในคลินิกสุขภาพเด็กดี สำหรับบุคลากรสาธารณสุข (2558)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.5.2 มื้ออาหารใน 1 วัน สำหรับเด็ก

คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ในคลินิกสุขภาพเด็กดี สำหรับบุคลากรสาธารณสุข (2558) กล่าวว่าเด็กในวัยนี้ควรได้รับอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวันหากในแต่ละมื้อ หากเด็กกินอาหารมื้อหลักได้น้อย ให้จัดอาหารว่างช่วงเช้า หรือช่วงบ่าย หรือทั้ง 2 มื้อ แล้วแต่ว่าเด็กจะหิวหรือไม่ โดยอาหารว่างของเด็กนั้นควรให้พลังงานไม่เกิน 20% ของพลังงานจากอาหารทั้งหมด หรือ 200 - 500 กิโลแคลอรีต่อวัน เช่น มื้อว่างเช้าให้นมจืด 1 แก้ว และขนมกล้วย 1 ชิ้น มื้อว่างบ่ายให้นมจืด 1 แก้ว และผลไม้ เป็นต้น ควรให้ผลไม้แทนขนมกรุบกรอบและขนมทอดต่าง ๆ ซึ่งสามารถกำหนดสัดส่วนอาหารในแต่ละมื้อดังแสดงในตาราง

ไข่	1	ฟอง
นม (นมถั่วเหลือง โยเกิร์ต)	2 - 3	แก้ว
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ (อาจใช้ถั่วแทนได้บ้าง)	3 1/2 - 4	ช้อนโต๊ะ
ข้าวสวย (ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น มะกะโรนี)	2 1/2 - 3	ถ้วยตวง (ประมาณ 5 - 6 ทัพพีต่อวัน)
ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ	8	ช้อนโต๊ะ
ผลไม้ต่าง ๆ ส้ม ชมพู 1 - 2 ผล หรือสับปะรด แตงโม 6 - 8 ชิ้น	1/2 - 1	ถ้วยตวง
ไขมัน (จากน้ำมันพืช)	1 - 2	ช้อนโต๊ะ

ตารางที่ 2.2 ตารางสัดส่วนอาหารในแต่ละมื้อสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

ที่มา: วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 227, 232 (2560)

สำหรับอาหารมื้อหลักนั้นก็มีความแตกต่างในการเลือกไปตามแต่ละมื้อ ดังนี้ (สวรรยา เดชอุดม, 2559)

1. อาหารเช้า เป็นอาหารที่รับประทานหลังจากท้องว่างจากอาหารอย่างน้อย 8 - 9 ชั่วโมง จากการนอน เมื่อรับประทานแล้วร่างกายก็จะย่อยและดูดซึมเพื่อแจกจ่ายไปตามความต้องการในการใช้งานต่าง ๆ ที่สำคัญคือ ส่วนสมองและกล้ามเนื้อ นอกจากการเลือกอาหารเช้าต้องคำนึงถึงพลังงานที่มากพอ ประมาณ 400-500 กิโลแคลอรี และสารอาหารครบถ้วนแล้ว ยังต้องคำนึงถึงความคล่องตัวในการจัดเตรียมหรือปรุงประกอบอาหารด้วย เนื่องจากช่วงเช้าเป็นช่วงเวลาที่เราเริ่มในการเริ่มต้นภารกิจในการออกไปทำงานหรือเรียนหนังสือ ตัวอย่างอาหาร เช่น โจ๊กหมู ข้าวต้มปลาทรงเครื่อง ขนมปังแซนวิช ไข่ต่างๆ นม นำนมถั่วเหลือง เป็นต้น
2. อาหารกลางวัน เป็นการรับสารอาหารระหว่างวัน ถือเป็นเสริมพลังงานที่ใช้ไปในตอนเช้า ซึ่งอาหารมื้อนี้ควรลดปริมาณลงจากมื้อเช้า กินแค่เพียงจำเป็นพอเหมาะกับร่างกาย ที่จะนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ต่อไป
3. อาหารเย็น มีความสำคัญน้อยที่สุด โดยเฉพาะเมื่อตึก เมื่อรับประทานแล้วพักผ่อนนอนหลับ เมื่อได้รับการย่อยแล้วดูดซึมร่างกายยังไม่ได้ใช้ ร่างกายจะแปรรูปอาหารที่เหลือใช้เหล่านี้เป็นรูปไขมัน สามารถเก็บได้มากในเนื้อที่จำกัด หลักการการเลือกอาหารมื้อเย็น ควรเป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ย่อยง่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไขมันต่ำ เช่น ข้าวคอก น้ำพริกผักต้ม สุกี้น้ำ สลัดผักผลไม้ เป็นต้น และควรรับประทานอาหารมือเย็น ห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 3-4 ชั่วโมง เพื่อป้องกันอาการจุก เสียด แน่นท้อง หรือกรดไหลย้อน

### 2.5.3 อาหารที่เด็กควรหลีกเลี่ยง

เด็กควรหลีกเลี่ยงการให้เด็กทานขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน และน้ำหวาน หรือน้ำผลไม้ทุกชนิดก่อนอาหารมื้อหลัก เพราะจะทำให้เด็กไม่อยากอาหารมื้อหลัก ทำให้เด็กเสี่ยงต่อการได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่ครบถ้วน ซึ่งอาจส่งผลต่อพัฒนาการ และต่อสติปัญญาของเด็กได้ นอกจากนี้ขนมหวานและอาหารแป่งที่มีความเหนียวนุ่มติดฟัน มักก่อให้เกิดฟันผุได้ง่าย

### 2.5.4 อาหารที่เด็กส่วนใหญ่มีอาการแพ้

อาหาร 6 กลุ่มที่เด็กส่วนใหญ่มีอาการแพ้ มีดังนี้

1. นมวัว หรือผลิตภัณฑ์จากนมวัว เช่น ซีส โยเกิร์ต ครีม โดยการแพ้อาจเกิดมาจาก 2 สาเหตุหลักคือ พันธุกรรม และการแพ้โปรตีนเวย์ เคซีน และ B-Lactoglobulin ซึ่งเป็นการแพ้โปรตีนนมวัวหรือที่เรียกว่า Cow Milk Protein Allergy ที่ทำให้มีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินอาหาร และอาจมีอาการทางผิวหนัง หรือระบบทางเดินหายใจร่วมด้วย โดยสามารถทดแทนด้วย นมแม่ นมถั่วเหลือง หรือนมโกโก้
2. ถั่วลิสงและถั่วเหลือง การแพ้ถั่วลิสงนอกจากสาเหตุทางพันธุกรรมแล้ว โกลโคโปรตีนจากถั่วลิสงอาจเป็นสาเหตุของการแพ้ได้ อาการที่พบเมื่อเกิดการแพ้คือ อาเจียน เป็นลมพิษ หรืออาจหายใจลำบาก ส่วนการแพ้ถั่วเหลืองนั้นอาจเกิดจากการแพ้โปรตีนที่เมล็ดถั่วเหลืองเก็บสะสมไว้เป็นอาหารเพื่อการเจริญเติบโตของเมล็ดตัวเอง และอาจเกิดจากการกินอาหารของแม่ในช่วงตั้งครรภ์หรือให้นมลูก เช่น กินนมถั่วเหลืองมากเป็นพิเศษ อาการที่พบได้คือ มีผดผื่นขึ้นตามตัว ควรหลีกเลี่ยงอาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของถั่วลิสงและถั่วเหลือง เช่น ซีอิ๊ว เต้าหู้ เต้าเจี้ยว เนยถั่ว เค้ก โดยสามารถทดแทนโปรตีนจากถั่วได้ด้วย เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อปลา ไก่ แพะ หมู วัว รวมถึงนมวัว
3. ปลาและอาหารทะเล ปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดการแพ้ปลาคือ โปรตีน parvalbumins และ Gad c1 ซึ่งมีอยู่ในเนื้อปลาทุกชนิด ส่วนโปรตีนที่เป็นสารก่อภูมิแพ้สำคัญในสัตว์ทะเลเปลือกแข็งประเภทกุ้งและหอย คือ tropomyosin โดยสามารถทดแทนด้วยการรับประทานจากแหล่งอื่นได้ เช่น หมู ไก่ สาหร่าย ถั่วเหลือง รวมทั้งปลาน้ำจืด เช่น ปลาช่อน ปลาบึก ปลาหมอ ฯลฯ
4. ไข่ ส่วนใหญ่เด็ก ๆ มักจะแพ้เฉพาะไข่ขาว แต่เด็กบางคนอาจแพ้ไข่แดงด้วย ปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดการแพ้คือ โปรตีนที่อยู่ในไข่ขาวชื่อ Ovomuroid, Ovalbumin และ Ovotransferrin
5. แป้งสาลี กลูเตนเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่พบมากในอาหารที่ทำจากแป้งสาลีเช่น เค้ก ขนมปังต่าง ๆ รวมทั้งธัญพืชโดยเฉพาะที่นิยมกินเป็นอาหารเช้า เช่น ซีเรียล ข้าวสาลี ข้าวไรย์ ข้าวบาร์เลย์ และข้าวโอ๊ต นอกจากนี้ กลูเตนยังมีมากในเนื้อสัตว์เทียมที่ทำจากแป้งสาลี เด็กควรกินอาหารประเภทแป้งที่ทำจากข้าวเจ้า ข้าวเหนียว แป้งข้าวโพด ซึ่งไม่มีคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนกลูเตน ทำให้ลูกไม่แพ้ แต่ให้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตเหมือนกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.5.5 การเตรียมอาหารสำหรับเด็ก

1. หลักการปรุงอาหาร ควรปรุงรสชาติไม่จัดจ้าน และใช้เครื่องปรุงให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะในวัตถุดิบแต่ละชนิดมี เกลือ น้ำตาล ตามธรรมชาติอยู่แล้ว การให้เด็กกิน หวาน มัน เค็ม ตามรสชาติของผู้ใหญ่จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ให้เด็กเร็วขึ้น
2. กระบวนการประกอบอาหาร ควรใช้วิธีการ ต้ม นึ่ง อบ แทนวิธีการทอด จะช่วยให้เด็กได้รับไขมัน ไม่มากเกินไป โดยอาหารที่ปรุงโดยการต้มควรให้นุ่ม และหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ
3. อาหารสำหรับเด็กควรเป็นอาหารที่ง่าย แต่ไม่จำเป็นต้องสับละเอียดเพื่อฝึกให้เด็กได้ใช้ฟันในการเคี้ยวอาหาร

## 2.6 พฤติกรรมการเลือกกินในเด็กวัยก่อนเรียน

นิติธร ปิลวาสน์ (2557) อธิบายว่าเด็กวัยก่อนเรียน เป็นวัยที่มักจะมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และปัญหาขาดสารอาหาร เพราะเป็นวัยที่ซุกซน ห่วงเล่น และยังไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผู้ปกครองจึงควรรับรู้ใส่ใจในความต้องการ อาหารของเด็ก และสามารถจัดอาหารให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายเด็กต้องการในแต่ละมื้อ แต่ละวัน เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่ครบถ้วนและปลอดภัย

### 2.6.1 สาเหตุของพฤติกรรมการเลือกกิน

พฤติกรรมการเลือกกินของเด็กนั้นสามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งจากการเบื่ออาหาร ความกลัวไม่กล้าลองอาหารใหม่ ๆ การเสิร์ฟอาหารในปริมาณที่มากเกินไป การให้เด็กกินของว่างระหว่างมื้อ หรือแม้กระทั่งเพราะมีอาหารที่บ้านสร้างความรู้สึกกดดันต่อเด็กผ่านการบังคับของผู้ปกครอง (Birch, 1980; Cruwys, Bevelander, & Hermans, 2015; Frazier, Gelman, Kaciroti, Russell, & Lumeng, 2012; Hendy & Raudenbush, 2000; Shutts, Kinzler, McKee, & Spelke, 2009)

นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเหล่านี้ได้อีก 4 ประเภท คือ

1. สิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว ปัญหาเด็กกินยากหรือเลือกกินเป็นปัญหาที่พบได้มากโดยเฉพาะในเด็กเล็ก ครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเลือกกินอาหารของเด็ก ทักษะการกินอาหารของผู้ปกครอง รวมถึงพี่น้องจะส่งผลต่อเด็กได้หลาย ๆ ครั้ง หากผู้ใหญ่เองมีพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม เด็กก็มักจะเกิดการเลียนแบบตามได้
2. ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาเด็กกินยาก เลือกกินเป็นส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นจากปัญหาเชิงระบบที่สำคัญ หากผู้ปกครองมีรายได้ไม่เพียงพอที่จะเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการแก่เด็ก ก็จะทำให้เด็กกินอาหารอย่างจำกัด ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กได้ หน่วยงานรัฐ รวมถึงโรงเรียน จึงมีบทบาทสำคัญในการแก้ไขปัญหา
3. สื่อ การตลาดอาหารมีผลมากทั้งในโรงเรียนและผ่านช่องทางการสื่อสารอื่น ๆ เช่น โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต งานวิจัยจำนวนมากพบว่า ยิ่งเด็กวัยเรียนใช้เวลาอยู่บนหน้าจอโทรทัศน์ - คอมพิวเตอร์มาก ยิ่งมีโอกาสรับสื่อโฆษณา โดยเฉพาะโฆษณาอาหารหรือขนมที่ไม่ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งจะส่งผลต่อการกินอาหาร รวมถึงส่งผลต่อน้ำหนักตัวของเด็กได้มากเช่นเดียวกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นับญาติเห็นไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. เพื่อน เป็นส่วนหนึ่งของสังคมรอบตัวเด็ก โดยเฉพาะในเด็กวัยประถม ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เริ่มติดเพื่อนมากขึ้น เพื่อนสามารถโน้มน้าวให้เปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารได้ง่ายและรวดเร็ว อย่างไรก็ตามผู้ปกครองไม่ควรมีการจำกัดมากเกินไป เพราะหากจำกัดมาก จะยิ่งเกิดการต่อต้านจากเด็กเอง บทบาทของผู้ปกครองจึงควรเน้นไปที่การจัดสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว ให้มีที่เด็กกินอาหารกับครอบครัวเป็นมื่อที่สำคัญของการเรียนรู้ ปัญหาที่พบบ่อยในปัจจุบัน คือเด็กกินอาหารไม่เหมาะสม ร่วมกับการขาดการออกกำลังกาย ข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมการกินอาหารในเด็กไทย พบว่าเด็กไทยมีการกินขนม ของว่าง น้ำอัดลม น้ำหวาน และอาหารนอกบ้าน เป็นจำนวนมาก การกินอาหารเหล่านี้บ่อยครั้ง นอกจากจะทำให้มีแนวโน้มที่จะได้รับพลังงานเกินความต้องการต่อวันแล้ว ยังไปแทนที่การกินอาหารอื่น ๆ ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ ทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอด้วย

## 2.6.2 ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมเลือกกิน

นอกจากพฤติกรรมกินยากจะส่งผลต่อภาวะขาดสารอาหารแล้ว ยังสามารถส่งผลต่อไปถึงพัฒนาการส่วนอื่นได้เช่นกัน ดังนี้

1. ด้านการเรียนรู้ โดยจะทำให้คะแนน Mental Development Index Score ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ของเด็กอยู่ในระดับต่ำ ทำให้ไม่สามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพ จึงเรียนรู้ได้ช้ากว่าเด็กทั่วไป
2. ด้านสุขภาพ โดยจะไปเพิ่มโอกาสในการเจ็บป่วย เนื่องจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้ไม่เต็มที่
3. ด้านการเจริญเติบโต โดยจะทำให้เด็กมีน้ำหนักตัวน้อย ตัวเตี้ย แคระแกรน ไม่แข็งแรงเหมือนเด็กทั่วไป
4. ด้านโภชนาการ โดยจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย และตกอยู่ในภาวะขาดสารอาหารได้

## 2.6.3 วิธีการแก้ไขพฤติกรรมเลือกกินในเด็ก

โรงพยาบาลศิริรินทร์, (ม.ม.ป) ได้ให้คำแนะนำวิธีการแก้ไขพฤติกรรมเลือกกินในเด็ก โดยสามารถแบ่งได้เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. การควบคุมของผู้ปกครอง การที่ผู้ปกครองช่วยควบคุมปัจจัยต่าง ๆ รอบตัวเด็กนั้นจะช่วยลดพฤติกรรมเลือกกินของเด็กลงได้ โดยมีวิธีการดังนี้
  - (1) พ่อแม่ ไม่ควรอนุญาต ให้เด็กเล่นของเล่นหรือดูโทรทัศน์ระหว่างกินข้าว เพราะเด็กจะถูกดึงความสนใจไป
  - (2) พิ่มความอยากอาหาร พ่อแม่ไม่ควรให้นมหรือขนมใกล้กับมื่ออาหาร เพราะจะทำให้ลูกอิ่มจนไม่กินข้าว โดยอาหารมื่อหลัก และอาหารว่างควรห่างกัน ประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง ถ้าใกล้มื่ออาหารแล้วควรให้เพียงน้ำเปล่า
  - (3) จำกัดเวลาในการกิน มื่ออาหารไม่ควรใช้เวลาเกิน 30 นาที แม้ว่าเด็กจะกินได้ไม่มากก็ตามก็ให้เก็บจานเมื่อครบ 30 นาที
  - (4) สร้างบรรยากาศในการกินข้าว ให้สนุกสนาน ไม่ตึงเครียด ไม่บีบบังคับมากเกินไป

- (5) เลือกชนิดและปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับเด็ก ค่อย ๆ ตักให้ทีละน้อย ถ้าลูกกินหมดจึงค่อยเติมให้ เพราะหากให้อาหารในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้เด็กรู้สึกกดดันกับมื้ออาหารได้
- (6) ให้เด็กลองอาหารชนิดใหม่ ต้องเริ่มทีละน้อย พยายามให้ลองซ้ำ ๆ บางคนอาจต้องลองให้ซ้ำ ๆ ถึง 10 - 15 ครั้ง กว่าลูกจะยอมกินอาหารชนิดนั้น ๆ หรือให้พ่อและแม่กินอาหารชนิดใหม่ต่อหน้าลูกโดยแสดงให้เห็นว่าอร่อยมาก โดยลูกบางคนจะขอชิมเอง

## 2. การให้เด็กมีส่วนร่วม

- (1) ฝึกให้ลูกรับประทานอาหารด้วยตัวเองจะช่วยให้ลูกรับประทานอาหารได้มากขึ้น
- (2) ระหว่างที่คุณแม่กำลังทำอาหาร ให้ลูกมีส่วนร่วมเล็ก ๆ น้อย ๆ ในการทำอาหาร เช่น ให้ลูกลองจับ ช่วยหยิบอาหาร ทำให้เด็กได้สัมผัสกลิ่น รสชาติ และเห็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงของอาหารก่อนและหลังปรุง ทำให้ลูกอยากรับประทานอาหารที่ตนเองมีส่วนร่วมในการทำมากขึ้น

## 2.7 เด็กกินอาหารมากขึ้นเมื่อได้มีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร

Nelson SA, Corbin MA, & Nickols-Richardson SM (2013) กล่าวว่า การส่งเสริมให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมอาหารนั้นได้รับการแนะนำโดยคู่มือการปฏิบัติสำหรับเด็ก และยังคงอยู่ในมาตรการสาธารณสุขอีกด้วย อย่างไรก็ตามยังไม่สามารถยืนยันได้ว่าการให้เด็กเตรียมอาหารด้วยตนเองจะส่งผลแตกต่างระหว่างอาหารเพื่อสุขภาพและของหวาน เป็นพิเศษหรือไม่

ในปัจจุบันจากการตรวจสอบพบว่าเด็กอายุ 5 - 7 ปี กินอาหารที่เตรียมเองมากกว่าอาหารชนิดเดียวกันที่ปรุงโดยคนอื่น โดยเด็ก ๆ ที่เข้าร่วมการตรวจสอบได้ทดลองเตรียมสลัดหรือของหวานด้วยตนเอง จากนั้นกินอาหารที่ตนเองเตรียม และกินอาหารจากการเตรียมโดยคนอื่นเช่นกัน พบว่าเด็ก ๆ กินอาหารที่ตนเองเตรียมมากกว่า แต่ไม่มีนัยยะสำคัญในการให้คะแนนความชอบต่ออาหารนั้น ๆ ซึ่งนอกเหนือจากการกินอาหารสุขภาพที่เด็ก ๆ เตรียมเองแล้ว เด็ก ๆ ยังกินของหวานที่เตรียมเองด้วยเช่นกัน การให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมอาหารนั้นจึงจำเป็นต้องมีคำแนะนำที่เจาะจงขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของเด็กอย่างแท้จริง

มีหลายปัจจัยที่ส่งอิทธิพลต่อการกินของมนุษย์ ตั้งแต่การตัดสินใจเลือกอาหารจากรสชาติและส่วนประกอบของอาหารและบริบทในการจัดหาอาหาร ไปจนถึงความชอบทั่วไป เช่น รสหวาน เค็ม (Beauchamp, Cowart, & Moran, 2004; Birch, 1990; Desor, Maller, & Turner, 1973; Mennella, Lukaszewicz, Griffith, & Beauchamp, 2011; Ventura & Mennella, 2011) นอกจากนี้ความคุ้นเคยต่ออาหารยังสำคัญ เด็กเล็กมักจะชอบอาหารที่เคยสัมผัสด้วยตนเองมาก่อน และเด็กเต็มใจที่จะกินอาหารเพิ่มขึ้นเมื่อกินอาหารซ้ำ ๆ นอกจากคุณสมบัติโดยธรรมชาติของอาหารแล้ว เด็กยังไวต่อปัจจัยแวดล้อมหลายอย่างเมื่อต้องตัดสินใจว่าจะกินอะไร ในปริมาณเท่าไร เด็กมีแนวโน้มจะกินอาหารที่เพื่อนและสมาชิกโดยรอบกินมากกว่า (Birch, 1980; Cruwys, Bevelander, & Hermans, 2015; Frazier, Gelman, Kaciroti, Russell, & Lumeng, 2012; Hendy & เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Raudenbush, 2000; Shutts, Kinzler, McKee, & Spelke, 2009) ทั้งนี้การปรับอาหารให้เข้ากับวัฒนธรรม และเลือกอาหารที่มีเยื่อใยน้อยก็มีผลกับเด็กเช่นเดียวกัน (Roberto, Baik, Harris, & Brownell, 2010 ; Robinson, Borzekowski, Matheson, & Kraemer. 2007)

การศึกษานี้ยังเน้นย้ำไปถึงอิทธิพลที่หลากหลายต่อการเลือกอาหารของเด็ก โดยมุ่งเน้นไปที่วิธีการเสิร์ฟอาหารต่อเด็ก ปัจจัยสำคัญเพิ่มเติมที่ได้รับการตั้งทฤษฎีว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของเด็กคือประสบการณ์ในการเตรียมอาหารของเด็ก ก่อนหน้านั้นหลายครั้งที่การศึกษาและการทดลองการเรียนรู้ได้เพิ่มการเตรียมอาหารเป็นกิจกรรมใหม่ โดยมีเป้าหมายเพื่อทำความเข้าใจความตั้งใจของเด็กที่จะกินอาหารเพื่อสุขภาพ การศึกษานี้พบประโยชน์ต่อสุขภาพของเด็กหลายประการ (Allirot, da Quinta, Chokupermal, & Urdaneta, 2016; Chu et al., 2013; Chu, Storey, & Veugelers, 2014; Connell, Finkelstein, Scott, & Vallen, 2016; van der Horst, Ferrage, & Rytz, 2014) รวมถึงยังช่วยให้เด็กสามารถกินอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ ลดความถี่ที่จะลองอาหารใหม่ ๆ รวมถึงยังช่วยลดน้ำหนักและความดันโลหิตของเด็กอีกด้วย โดยการศึกษานี้ได้สรุปว่าการให้เด็กเตรียมอาหารด้วยตนเองนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็กและผลสุขภาพ นอกจากนี้ก็วิจัยบางคนยังสนับสนุนให้เรียนทำอาหารที่โรงเรียนอีกด้วย

การเตรียมอาหารไม่ได้เป็นเพียงจุดเดียวขององค์ประกอบต่าง ๆ ข้างต้น จึงทำให้ยากต่อการประเมินถึงผลกระทบแต่ละอย่าง เพราะยังมีส่วนประกอบอื่นที่ยังต้องศึกษาเพิ่มเติม เช่น การศึกษาโภชนาการสำหรับเด็กและผู้ปกครอง การให้นักเรียนดูคนทำอาหารโดยไม่เข้าไปมีส่วนร่วม การชิมอาหารนอกกระบวนการปรุงอาหาร และการปลูกพืชผลด้วยตนเอง (Davis et al., 2011) แทนที่จะเน้นย้ำไปที่การเตรียมอาหารโดยเฉพาะ แต่พฤติกรรมเหล่านี้ยังสามารถมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และผลลัพธ์ทางสุขภาพเช่นกัน

นอกจากนี้ยังมีการตั้งคำถามถึงความแตกต่างระหว่างการเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพและขนมหวานในเด็กกว่า 2 อย่างนี้จะส่งผลแตกต่างกันสำหรับเด็กอย่างไร ซึ่งอาหารหวานอาจเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เด็ก ๆ กล้าลองอาหารใหม่ ๆ มากขึ้นได้ด้วย New York Times (2015) ได้อธิบายเรื่อง “การทำอาหารหับลูก: 5 เหตุผลที่ควรทำ” ถึงประโยชน์ต่อสุขภาพที่เกิดจากการทำอาหารกับเด็ก ๆ ที่บ้าน ซึ่งมีสูตรสำหรับทำขนมหวานต่าง ๆ รวมถึงรูปของเด็กถือไอศกรีม และมีแผ่นพับเพื่อชี้ถึงแนวทางการรับมือกับเด็กช่างเลือกถึงผู้ปกครอง โดยนอกจากการเตรียมอาหารแล้ว วิธีการให้เด็กร่วมใช้ทักษะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น การอบ การวัดปริมาณส่วนผสม การตี การนวด การจับขาม และการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า รวมไปถึงการใช้ทักษะในการล้างวัตถุดิบ และความปลอดภัยในการใช้มีด (Mafteiu, 2017) ก็ยังเป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็ก ตัวอย่างเหล่านี้อาจเป็นเพียงตัวอย่างเล็ก ๆ แต่ก็เน้นให้เห็นถึงสิ่งที่กุมารเวชศาสตร์แนะนำและการทำกิจกรรมภายในบ้านได้ ดังนั้นการให้เด็กเตรียมอาหารด้วยตนเองควรที่จะมีการกำหนดเงื่อนไขไปตามชนิดของอาหาร

## บทที่ 3

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.1 วัตถุประสงค์ในการออกแบบ

การออกแบบนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออยากจะส่งเสริมพฤติกรรมการกินของเด็กวัยก่อนเรียน ที่มักจะเกิดปัญหาการเลือกกิน ส่งผลให้เกิดผลเสียต่อตัวเด็กเองมากมาย ทั้งทางด้านสุขภาพ และพัฒนาการต่าง ๆ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ส่งเสริมพฤติกรรมการกินแล้ว ยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กผ่านการให้เด็กได้ลงมือทำอาหารด้วยตนเอง ที่ทั้งได้ฝึกกล้ามเนื้อมือ และฝึกทักษะในการคิดวิเคราะห์อีกด้วย

#### 3.2 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายของแบรนด์จะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มเป้าหมายหลัก: ผู้ปกครองที่มีบุตรหลายอายุ 4 - 6 ปี ที่มีพฤติกรรมเลือกกิน มีครัวและอุปกรณ์ทำอาหารพื้นฐานที่บ้าน
2. กลุ่มเป้าหมายรอง: เด็กอายุ 4 - 6 ปี ที่มีพฤติกรรมเลือกกิน

#### 3.3 ขอบเขตการทำงาน

1. อัตลักษณ์องค์กร
2. คู่มือการใช้งานอัตลักษณ์องค์กร
3. บรรจุภัณฑ์
4. เว็บไซต์องค์กร
5. สื่อเพื่อประชาสัมพันธ์องค์กร
  - (1) โปสเตอร์
  - (2) แผ่นพับ
  - (3) ของที่ระลึก เข็มกลัด, เสื้อ, ผ้ากันเปื้อน, ถุงผ้า

#### 3.4 แนวคิดและการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร

แนวคิดหลักของการออกแบบอัตลักษณ์องค์กรเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกินของเด็กวัยก่อนเรียน คือการเล่าเรื่องราวของประโยชน์จากวัตถุดิบต่าง ๆ ผ่านการทำอาหาร โดยได้แรงบันดาลใจมาจากประโยค You are what you eat ที่สื่อถึงการเลือกกินที่ดีนำมาซึ่งสุขภาพที่ดี จึงได้ทำการออกแบบ Key Visual ที่เล่าเรื่องราวของการเลือก เช่น การชี้ การเน้น ลงไปเพื่อแสดงถึงการเลือกอาหารที่ดีอีกด้วย โดยใช้ภาพประกอบที่สนุกสนานเหมาะทั้งกับเด็กและผู้ใหญ่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.4.1 ชื่อแบรนด์

เพื่อที่จะนำเสนอเรื่องราวของการเลือกกิน ชื่อแบรนด์จึงได้ตั้งให้สื่อถึง “แม้แต่เด็กช่างเลือก ก็ยังเลือกเรา” จึงได้ออกมาเป็นชื่อ Pickie’s Pick ที่นอกจากความหมายนั้นแล้ว ยังตั้งชื่อให้คล้องจองกันเพื่อให้ออกเสียงง่าย เป็นที่จดจำ และเหมาะสมสำหรับเด็ก ๆ อีกด้วย

### 3.4.2 แนวทางการออกแบบและนำเสนอ

#### 1. Concept 1: Disappear But Still Hear

เล่าเรื่องภายใต้แนวคิด Disappear But Still Hear สื่อถึงการที่ไม่เห็นไม่ได้แปลว่าไม่มี ซึ่งได้แรงบันดาลใจมาจากการที่เด็กยอมกินผักหากมองไม่เห็น ผ่านการสร้างความน่าสนใจให้กับกิจกรรมทำอาหาร โดยการให้เด็กค้นหาถึงส่วนผสมที่ซ่อนอยู่ เมื่อใช้วัตถุดิบนั้น ๆ หมดจึงจะสามารถเห็นได้บนบรรจุภัณฑ์ถึงส่วนผสมที่แท้จริง

#### 2. Concept 2: You Are What You Eat

เล่าเรื่องภายใต้แนวคิด You Are What You Eat สื่อถึงการเลือกกินของที่ดีเพื่อเติบโตอย่างดี โดยเล่าผ่านการสร้าง interaction ต่อเด็ก ๆ ผ่านกรรมวิธีต่าง ๆ ในการเตรียมวัตถุดิบและอาหาร เพื่อให้เด็ก ๆ สามารถรับรู้ได้ถึงประโยชน์ของวัตถุดิบไปพร้อมกับสร้างความกระตือรือร้นต่อการกินอาหารให้แก่เด็ก

#### 3. Concept 3: Touch Taste Tasty!

เล่าเรื่องภายใต้แนวคิด Touch Taste Tasty! สื่อถึงการได้สัมผัส ชิม เพื่อเปิดประสบการณ์การกินใหม่ ๆ ให้กับเด็ก ผ่านการสร้างสื่อที่ทำให้เด็กสามารถรู้จักวัตถุดิบต่าง ๆ ได้ในหลายรูปแบบที่เด็กอาจไม่เคยเห็น เช่น ภายในของผัก ชิ้นส่วนต่าง ๆ ของเนื้อสัตว์ เพื่อให้เด็ก ๆ สามารถสนุกไปกับการเรียนรู้วัตถุดิบต่าง ๆ ในแต่ละเมนูและเปิดใจกินอาหารใหม่ ๆ มากขึ้น

สุดท้ายได้เลือกแนวทางการนำเสนอ Concept 2: You Are What You Eat ที่สื่อถึงการเลือกที่ดีที่สุด มาพัฒนาต่อในส่วนของ Moodboard

### 3.4.3 Mood Board

ได้นำลายเส้นต่าง ๆ เช่น ลูกศร เส้นโค้ง เส้นม้วน การกระจาย มาใช้ เพื่อให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว การเลือก และการเน้นย้ำจุดสำคัญ เสมือนเรื่องราว ประโยชน์ ความสนุกต่าง ๆ กำลังเกิดขึ้นไปพร้อม ๆ กับการทำอาหาร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้ภาพที่ 3.1 Mood Board ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 3.5 เนื้อหาเกี่ยวกับการออกแบบ

### 3.5.1 เนื้อหาเกี่ยวกับแบรนด์

Pickie's Pick คือแบรนด์เดลิเวอรีเซ็ทวัตถุดิบอาหารสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็ก ๆ เตรียมอาหารด้วยตนเอง โดยเมนูจะเป็นเมนูที่คัดสรรให้ถูกหลักโภชนาการ และจัดปริมาณที่เหมาะสมสำหรับ 1 มื้อของเด็ก จะเน้นเป็นเมนูที่เด็ก ๆ สามารถสนุกกับการหยิบ จับ ปั้น และทำได้ง่าย เช่น มีทบอล แสมเบิร์ก เกี้ยว เป็นต้น รวมถึงคำนึงถึงความปลอดภัยด้วยการหันวัตถุดิบที่หันได้ยากหรือมีลักษณะแข็งมาให้เรียบร่อยแล้ว

เมนูอาหารของ Pickie's Pick จะมี 2 แบบด้วยกัน คือ เมนูอาหารจานหลัก และเมนูอาหารว่าง ซึ่งเมนูจะเปลี่ยนไปทุกสัปดาห์เพื่อให้เด็ก ๆ ได้กินอาหารที่หลากหลาย โดยใน 1 สัปดาห์จะมีเมนูอาหารหลัก 2 เมนู และเมนูอาหารว่าง 1 เมนู วิธีการจัดส่งนั้นจะเป็นการส่งล่วงหน้าและจัดส่งตามเวลาที่กำหนดเพื่อคงสภาพวัตถุดิบให้สดใหม่

### 3.5.2 เนื้อหาเกี่ยวกับบรรจุภัณฑ์

บรรจุภัณฑ์ของ Pickie's Pick จะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. กล่องนอก คือ กล่องบรรจุวัตถุดิบทั้งหมด และใช้สำหรับขนส่ง โดยจะมี 2 ขนาด ขนาดใหญ่สำหรับเมนูอาหารจานหลัก และขนาดเล็กสำหรับเมนูอาหารว่าง
2. ซองวัตถุดิบ คือ ซองสุญญากาศสำหรับใส่วัตถุดิบอาหารสด เพื่อคงคุณภาพความสดเอาไว้ โดยลายบนซองจะเล่าถึงประโยชน์ของวัตถุดิบนั้น ๆ โดยมีทั้งหมด 5 ประโยชน์ คือ บำรุงสายตา บำรุงสมอง บำรุงผิวพรรณ เสริมภูมิคุ้มกัน และเพิ่มกล้ามเนื้อ

### 3.5.3 เนื้อหาเกี่ยวกับเว็บไซต์

เว็บไซต์ออกแบบเพื่อใช้สำหรับการสั่งอาหาร บอกเล่าข้อมูลของแบรนด์ บันทึกพฤติกรรมกรรมการกินของเด็ก และสะสมแต้มปี โดยเด็ก ๆ ที่ทำอาหาร และกินจนหมดสามารถถ่ายภาพและเขียนไดอารีบันทึกพฤติกรรมกรรมการกินของตนเองลงในเว็บไซต์ได้เพื่อแลกแต้มปีเมื่อสะสมครบตามจำนวนที่กำหนดจะสามารถรับของขวัญพิเศษได้ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กอยากกินอาหารที่ตนเองทำมากขึ้น รวมทั้งยังช่วยในการติดตามพฤติกรรมของเด็กได้อีกด้วย

## 3.6 ข้อมูลจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีพฤติกรรมเลือกกิน

หลังจากทำการรวบรวมข้อมูลจากผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับเด็กเลือกกินแล้ว ได้ข้อมูลมาดังนี้

1. ข้อมูลจากผู้ปกครองที่ร่วมทำแบบสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็ก และวิธีการรับมือต่อเด็กเลือกกิน จากกลุ่มสำรวจทั้งสิ้น 84 คน พบว่าผู้ปกครองกว่าร้อยละ 92.9 เคยประสบปัญหาเด็กเลือกกิน โดยช่วงอายุส่วนใหญ่ของเด็กเลือกกินจะอยู่ที่ 8 ปีขึ้นไป ร้อยละ 34.6 รองลงมาคือ 4 - 6 ปี ร้อยละ 29.5 7 - 8 ปี ร้อยละ 21.8 และ 2 - 3 ปี ร้อยละ 19.2 ตามลำดับ เด็กที่มีพฤติกรรมเลือกกินนั้นจะมีอาหารที่ไม่ชอบคล้ายคลึงกันนั่นก็คืออาหารจำพวกผัก โดยเฉพาะผักที่มีกลิ่นแรง เช่น พริกหยวก หัวหอม ผักใบเขียว ถั่วต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนอาหารที่เด็กชอบนั้นจะเป็นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ และแป้งเป็นหลัก เช่น เนื้อหมู เมนูเส้น เนื้อปลา เนื้อไก่ เป็นต้น

ด้วยพฤติกรรมเหล่านี้ของเด็กจึงส่งผลให้เด็ก ๆ ตดินิสัยการเลือกกิน และยังเกิดปัญหาสุขภาพกับเด็กอีกด้วย ทำให้ผู้ปกครองส่วนใหญ่กว่าร้อยละ 94.9 ได้ทดลองวิธีกระตุ้นการกินของเด็ก พบว่าส่วนใหญ่วิธีสามารถทำให้เด็กสามารถกินอาหารที่ตนเองไม่ชอบได้ คือ

- (1) การทำเมนูใหม่และแนะนำให้เด็กลองกิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- (2) ตกแต่งจานสวยงาม
- (3) บอกประโยชน์ของวัตถุดิบต่าง ๆ
- (4) ผสมกับอาหารอื่น
- (5) การบังคับ

นอกจากนี้แล้วผู้ปกครองที่เคยมีประสบการณ์กับเด็กเลือกกินได้เล่าประสบการณ์ที่เจอว่า เด็กบางคนเลือกกินอาหารจากสี เช่น เลือกที่จะไม่กินอาหารสีเขียวที่เป็นสีของผัก แต่ถ้าสีขาวแบบหัวหอมจะลองเคี้ยวก่อน พอกินเยอะเข้าจนมีรสสัมผัสที่ลิ้นจึงคายทิ้ง และยังมีเด็กบางคนที่ยอมกินผักเนื่องจากการเรียนรู้ที่โรงเรียน เช่น การอ่านนิทานหรือครูสอน อีกด้วย

2. ข้อมูลจากการสอบถามผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาล พบว่าอาหารที่เด็กชอบในโรงเรียนส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่ลิ้นคอ กินได้ง่าย โดยเมนูยอดนิยมภายในโรงเรียนคือ ข้าวผัดไข่ใส่แครอท ฟักทอง กุนเชียง และไข่ตุ๋นทรงเครื่อง ในการเตรียมอาหารของโรงเรียน โรงเรียนได้มีวิธีการจัดการกับผักโดยการหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ทำให้สีสันทกมกลืนไปกับวัตถุดิบอื่น ๆ มีการปรุงแบบรสอ่อน ผ่านเครื่องปรุงที่มีคุณภาพ และหลีกเลี่ยงอาหารเมนูทอด

และพบว่าวิธีการจัดการต่อเด็กที่มีพฤติกรรมของโรงเรียนนั้นจะมีความแตกต่างกับการจัดการของผู้ปกครอง เนื่องจากมีเงื่อนไขด้านเวลาและการเตรียมอาหารที่ต้องเตรียมสำหรับเด็กกลุ่มใหญ่ ทางโรงเรียนจึงใช้วิธีการรับมือโดยการสร้างจิตสำนึกถึงความรับผิดชอบเมื่อกินเหลือ ให้เด็กรู้หน้าที่ของตนเอง และมีการให้เด็กเสนอแนะออกความคิดเห็นถึงเมนูอาหาร หากเด็กยืนยันที่จะไม่กิน เมื่อหมดเวลาพักก็จะเก็บอาหารทันทีเพื่อให้เด็กได้รู้ถึงผลของการกระทำของตนเอง

นอกจากนี้ผู้อำนวยการยังได้ให้ความเห็นสำหรับแนวคิดที่ว่า การให้เด็กเตรียมอาหารด้วยตนเองจะทำให้เด็กกินอาหารได้มากขึ้นว่า เป็นไปได้ยากหากนำมาใช้ในโรงเรียน เนื่องจากมีเงื่อนไขที่จำกัด ทั้งระยะเวลา และความสะอาด แต่หากจัดเป็นกิจกรรมเล็ก ๆ ก็สามารถเป็นไปได้ เพราะทางโรงเรียนเองก็เคยมีกิจกรรมทำนองนี้และเด็ก ๆ ให้ความสนใจ สนุกสนานกันมาก

3. ข้อมูลจากการสอบถามหมอเด็ก พบว่าโรงพยาบาลได้เจอปัญหาเด็กเลือกกินจำนวนมาก โดยเด็กมักจะกินอาหารเมนูซ้ำ ๆ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ และเลือกที่จะปฏิเสธผัก และผลไม้ ซึ่งวิธีการจัดการของโรงพยาบาลนั้นทำได้ค่อนข้างยากเนื่องจากโรงพยาบาลไม่ได้มีความพร้อมเพียงพอที่จะจัดเตรียมอาหารให้เหมาะสมสำหรับทุกช่วงอายุได้ อาหารของผู้ป่วยเด็กจึงค่อนข้างใกล้เคียงกับอาหารของผู้ใหญ่ โรงพยาบาลจึงจะให้แพทย์เป็นผู้แนะนำผู้ปกครองในการเลือกเตรียมอาหารให้เด็กให้ครบ 5 หมู่เอง

#### บทที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การดำเนินการออกแบบ

### 4.1 การออกแบบโลโก้แบรนด์

#### 4.1.1 แบบร่างครั้งที่ 1

แบบร่างแรกนั้นยังใช้ชื่อว่า Picky's Pick ได้ออกแบบโลโก้มา 4 แนวทาง โดยมีรายละเอียดดังนี้

- (1) แบบที่ 1 และ 4 สื่อถึงความเป็นเซฟโดยได้นำตัว P ผสมกับรูปทรงของหมวกเซฟ
- (2) แบบที่ 2 สื่อถึงการเลือก โดยได้ปรับตัว P ให้ออกมาเป็นนิ้วชี้กำลังจิ้มเลือก
- (3) แบบที่ 3 ได้นำตัว P มาผสมกับใบไม้ที่สื่อถึงผัก



ภาพที่ 4.1 แบบร่างโลโก้ครั้งที่ 1

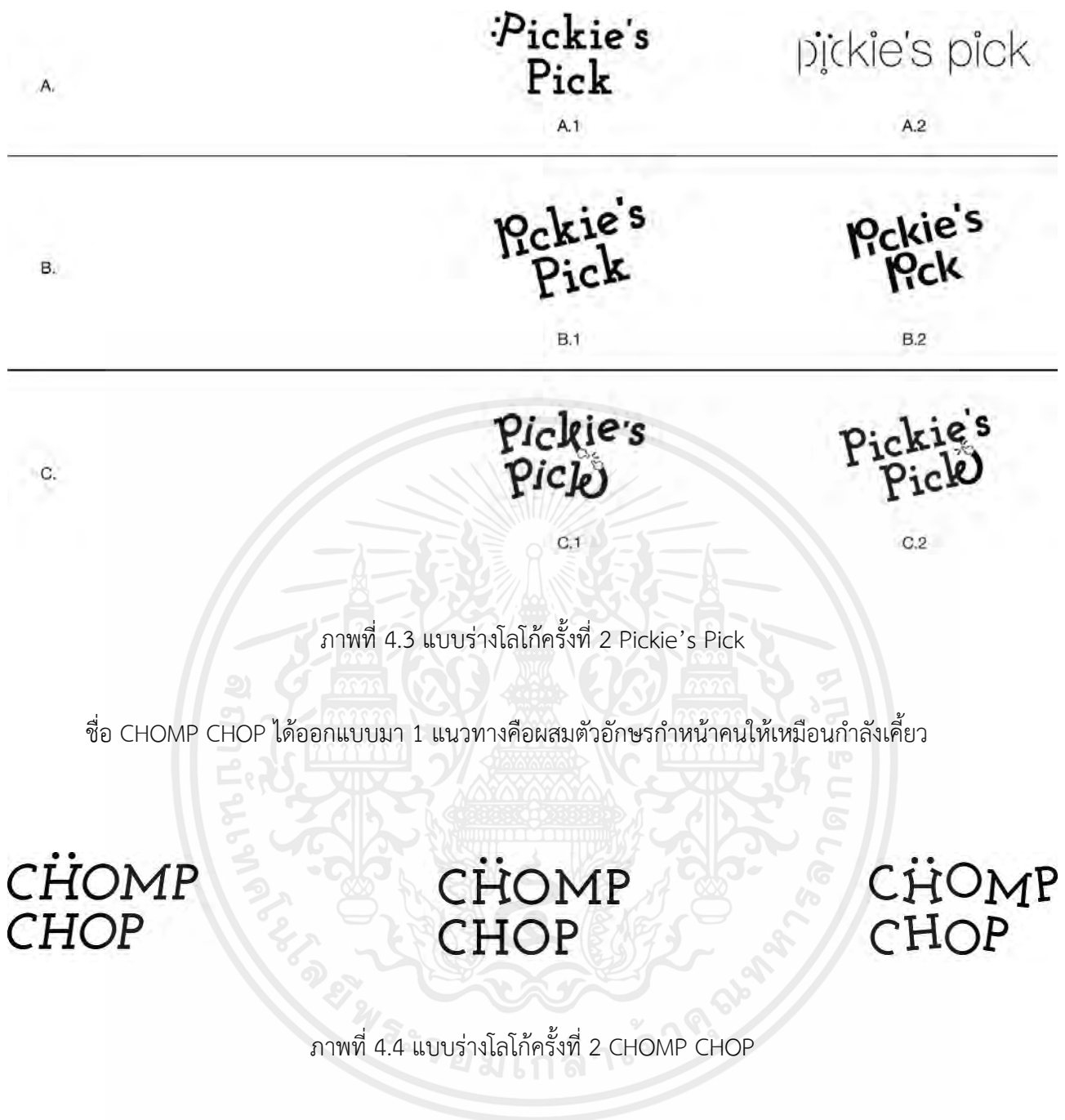
#### 4.1.2 แบบร่างครั้งที่ 2

จากการส่งแบบร่างแรกแล้ว ได้รับคำแนะนำว่าชื่อ Picky อาจสื่อความหมายในเชิงลบได้ และโลโก้อาจจะใช้งานได้ยากเกินไป จึงได้คิดชื่อแบรนด์เพิ่มอีก 2 ชื่อ คือ Pickie's Pick ที่สื่อความหมายเหมือนเดิมแต่ปรับตัวอักษรเพื่อให้สื่อสารในทางบวกมากขึ้น และ CHOMP CHOP ที่นำเสียงเคี้ยว (Chomp Chomp) มารวมกับการหั่น (Chop) โดยได้ปรับแบบร่างโลโก้ดังนี้

ชื่อ Pickie's Pick ได้แบ่งออกเป็น 3 แนวทาง โดยมีรายละเอียดดังนี้

- (1) แนวทาง A นำหน้าคนที่ทำท่าเหมือนกำลังกินและอ่อยกับอาหารมาผสมในโลโก้
- (2) แนวทาง B ผสมระหว่างตัว P และตัว I ให้เป็นเหมือนแว่นขยาย สื่อถึงการเลือก
- (3) แนวทาง C ผสมตัว K กับการชี้นิ้วเลือกไว้ด้วยกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ชื่อ CHOMP CHOP ได้ออกแบบมา 1 แนวทางคือผสมตัวอักษรกำหนดหน้าคนให้เหมือนกำลังเคี้ยว

เอกสารนี้เป็นเอกสารลิขสิทธิ์สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ได้ทำการเลือกใช้ชื่อ Pickie's Pick เนื่องจากชื่อมีความต่อเนื่อง ออกเสียงง่าย โดยได้เลือกโลโก้แบบที่ C.2 ที่สื่อถึงการเลือกมาพัฒนาต่อ ดังนี้

- (A) แบบที่ 1 เพิ่มกรอบเพื่อให้ดูสนุกและชัดเจนขึ้น
- (B) แบบที่ 2 ปรับจุดบนตัว i ให้เป็นเหมือนใบไม้ของผัก



ภาพที่ 4.5 แบบร่างโลโก้ครั้งที่ 3

#### 4.1.4 โลโก้สำเร็จ

หลักจากแบบร่างที่ 3 ได้เลือกโลโก้แบบที่ปรับจุดบนตัว i ให้เป็นใบของผักมาใช้ เนื่องจากมีความโดดเด่นและสื่อความหมายได้ดีกว่า และรับคำแนะนำให้ระวังเรื่องความบางของนิ้วจึงได้นำมาพัฒนาต่อจนเป็นโลโก้สำเร็จ โดยโลโก้สำเร็จนั้นยังสามารถแบ่งได้เป็นอีก 2 แบบ เพื่อให้เหมาะสมกับวิธีการใช้งานอีกด้วย



ภาพที่ 4.6 โลโก้หลักสำเร็จ

**Pickie's Pick**

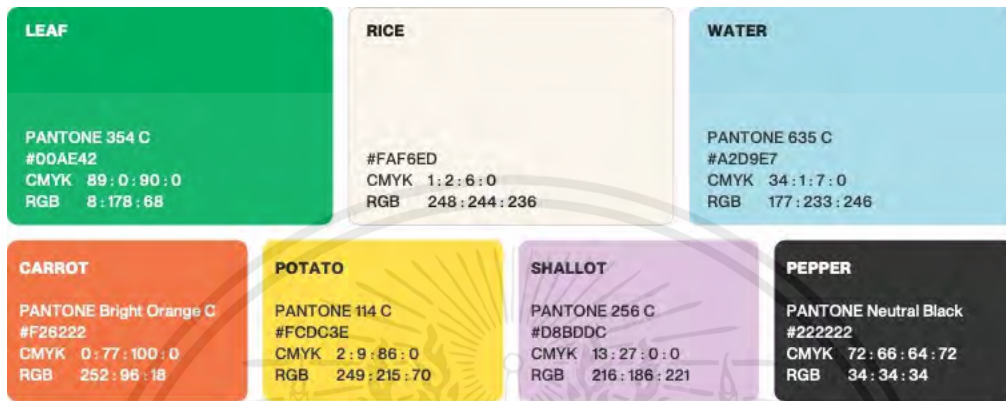


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

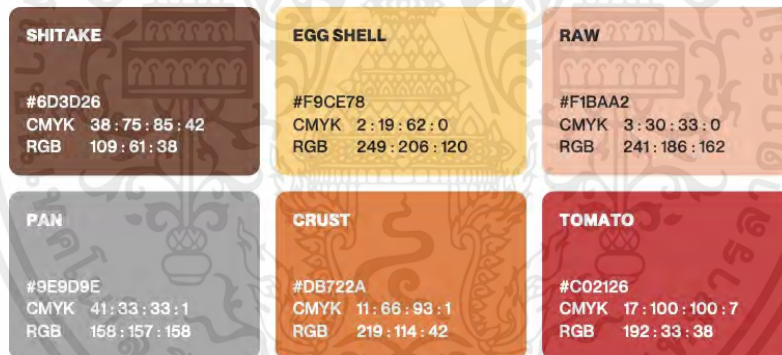
## ภาพที่ 4.7 โลโก้รองสำเร็จ

### 4.2 การจัดชุดสีของแบรนด์

การเลือกชุดสีของแบรนด์นั้นอิงมาจากสีของวัตถุดิบอาหารต่าง ๆ โดยจะแบ่งออกเป็น 2 ชุดสีด้วยกัน คือ ชุดสีหลัก และชุดสีรอง



ภาพที่ 4.8 ชุดสีหลัก



ภาพที่ 4.9 ชุดสีรอง

### 4.3 การออกแบบองค์ประกอบทางกราฟิก

การออกแบบองค์ประกอบทางกราฟิกจะใช้ภาพประกอบแนวตัดทอนผสมกับความหยึกหยัก และเพิ่มสายเส้นที่แสดงถึงการเคลื่อนไหว และมีไอคอนที่เป็นรูปของวัตถุดิบชนิดต่าง ๆ โดยออกแบบให้ใช้สี รูปร่าง และรูปทรงที่เข้าใจได้ง่าย เหมาะสำหรับการเรียนรู้ของเด็ก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.10 ตัวอย่างแนวทางภาพประกอบ

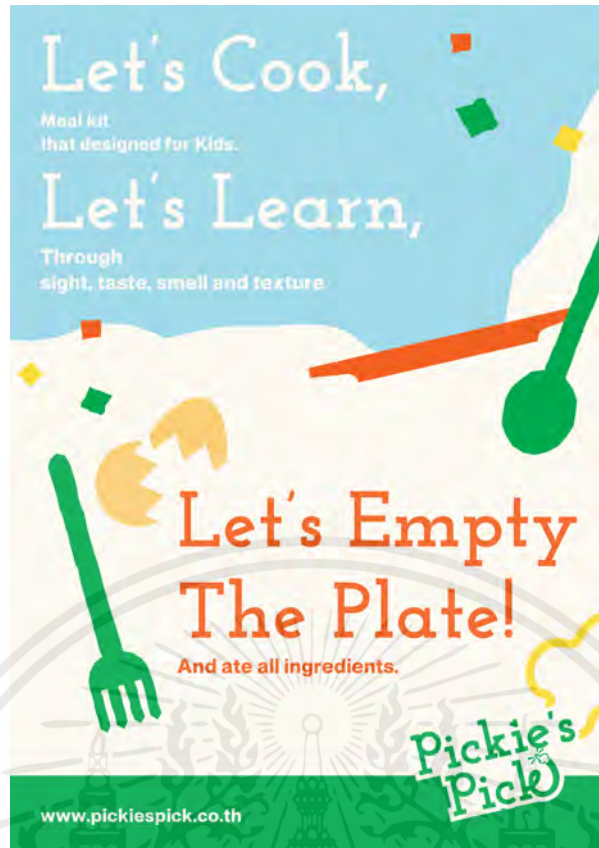


ภาพที่ 4.11 ไอคอนวัตถุติดบต่าง ๆ

#### 4.4 การออกแบบโปสเตอร์

##### 4.4.1 โปสเตอร์หลัก

ออกแบบโปสเตอร์โดยใช้ภาพประกอบมาจัดให้กระจายและสมดุล เพื่อแสดงถึงความสนุกสนาน มีความเคลื่อนไหวของกรรมวิธีทำอาหาร



ภาพที่ 4.12 โปสเตอร์หลัก

#### 4.4.2 โปสเตอร์รอง

ออกแบบโปสเตอร์โดยใช้ภาพจริงผสมกับการวางไอคอนเป็นแพทเทิร์น



ภาพที่ 4.13 โปสเตอร์รอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรุปได้ว่าการออกแบบโปสเตอร์ 2 แนว โดยโปสเตอร์หลักใช้สำหรับเล่าข้อมูล และแสดงภาพรวมของแบรนด์ และโปสเตอร์รองใช้สำหรับนำเสนอข้อความขนาดสั้นที่แบรนด์อยากสื่อ

#### 4.5 การออกแบบชุดเครื่องเขียน

ออกแบบชุดเครื่องเขียนโดยให้เข้ากับโลโก้และองค์ประกอบทางกราฟิก ซึ่งได้ออกแบบโดยเน้นไปที่การใช้สีให้สื่อถึงแบรนด์ ผสมกับการใช้ไอคอน



ภาพที่ 4.14 นามบัตรและจดหมาย

#### 4.6 การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เฟซบุ๊ก (Facebook)

การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์เฟซบุ๊ก จะออกแบบโดยใช้ภาพประกอบผสมกับภาพถ่ายเพื่อให้ผู้คนสามารถเห็นภาพอาหารได้ง่าย และชัดเจน โดยสื่อจะประกอบด้วย

##### 4.6.1 ภาพโปรไฟล์เฟซบุ๊ก (Profile Picture)



ภาพที่ 4.15 ภาพโปรไฟล์เฟซบุ๊ก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### 4.6.2 ภาพปกเพจ (Cover Page)



ภาพที่ 4.16 ภาพปกเพจชู้ค

#### 5.6.3 ภาพประชาสัมพันธ์



ภาพที่ 4.17 ภาพประชาสัมพันธ์เพจชู้ค

### 5.7 การออกแบบแผ่นพับ

การออกแบบแผ่นพับขนาด 8 x 15 cm. ได้ใช้ภาพประกอบและไอคอนมาเล่าเรื่องเกี่ยวกับแบรนด์ โดยได้ทำภาพประกอบเป็นเหมือนตุ้ย่นเพื่อสื่อถึงการเปิดตุ้ย่นเพื่อนำวัตถุดิบของ Pickie's Pick มาทำอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.18 ภาพแผ่นพับด้านหน้า



ภาพที่ 4.19 ภาพแผ่นพับด้านหลัง

## 4.8 การออกแบบเว็บไซต์

เว็บไซต์ของแบรนด์นี้นั้นออกแบบโดยใช้องค์ประกอบภาพที่ดูสนุก ใช้เส้นหยิกหยัก และกระจายตัว เพื่อให้  
ความรู้สึกสนุกสนานแต่ยังคงความเป็นระเบียบเพื่อให้ง่ายต่อการใช้งาน โดยมีองค์ประกอบดังนี้

### 4.8.1 หน้าหลักเว็บไซต์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Pickie's Pick

“  
Kids can eat more  
when they prepare  
it themselves!  
”

Learn more...

i 🍇 🍌 🍅 🍌

Cook Your  
Own Plate With Us!

Carefully pick  
every ingredient

Learning through  
experience

Easy Safe & Fun!

Get start!

THE MORE YOU EAT  
THE MORE YOU GROW!

#IEatEmAll

ร่วมโพสต์ภาพอาหารฝีมือ  
และอาหารเก๋ขลังงาน บน Pickie's Diary  
และติด #IEatEmAll เพื่อสะสมแต้ม  
ให้ครบและเตรียมรับของรางวัลพิเศษ  
ทุกเดือน!

Join

Pickie's  
Pickie

256 Ratchadamri Rd.  
Phatumwan, Bangkok  
10330  
66+ 62020256X  
pickiespick@gmail.com

www.pickiespick.co.th

ภาพที่ 4.20 ภาพหน้าหลักเว็บไซต์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 4.8.2 หน้าแนะนำแบรนด์

**About Us**

บริการเดลิเวอรี่ที่รวดเร็วสะอาดพร้อมทำสำหรับเด็กของเรานั่นคือการช่วยให้อาหารที่ตนเองไม่ชอบได้อย่างสบายใจและเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งบริการของเรานั้นไม่ได้คำนึงเพียงแค่อุณหภูมิทางสารอาหารเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับการเรียนรู้และความสนุกสนานที่จะเกิดขึ้นผ่านการลงมือเตรียมอาหารด้วยตนเองของเด็ก ๆ

**How It Works**

เพื่อให้เป้าหมายของเราเป็นจริง เราจึงได้อ้างอิงแนวคิดมาจากผลวิจัยที่พบว่าเด็กที่กินได้เตรียมอาหารด้วยตนเองนั้นจะทำให้เด็ก ๆ กินอาหารได้มากขึ้น ซึ่งเกิดจาก 3 ปัจจัย คือ

- 1) เด็ก ๆ ได้ทำความเข้าใจกับวัตถุดิบต่าง ๆ ก่อนกินทำให้เกิดความไว้วางใจกับอาหารนั้น ๆ มากขึ้น
- 2) เด็ก ๆ ได้มีส่วนร่วมในการปรุงอาหารด้วยตนเองและ
- 3) เด็ก ๆ ได้รับประสบการณ์ทางสังคมที่จะช่วยกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก ๆ

ทั้งนี้เรายังคำนึงถึงความปลอดภัยในการทำอาหารที่จะไม่มีแบคทีเรียตกค้างในไข่ไก่ดิบ รวมทั้งปริมาณของเครื่องปรุงและวัตถุดิบต่าง ๆ เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไปอีกด้วย

**How to Order**

เพื่อให้วัตถุดิบสดใหม่ตลอดเวลา บริการของเราจึงเป็นการสั่งแบบ pre-order มีขั้นตอน

- (1) เข้าไปที่ Weekly Menu
- (2) เลือกเมนูที่ต้องการ
- (3) กด Add to cart
- (4) เลือกช่วงเวลาที่ต้องการทำอาหาร และเลือกปริมาณเสิร์ฟ กด add to cart อีกครั้ง
- (5) เลือกที่อยู่จัดส่ง และกด Checkout
- (6) การสั่งซื้อสำเร็จ
- (7) สามารถเช็คสถานะการจัดส่งได้ที่ Orders ในหน้า Profile

**Weekly Menu**

**Spaghetti Chicken Meatballs**

**Delivery Round**

08:00 11:00 13:00 17:00

Meal size (Kids serve)

2 Add to cart

**Checkout**

**Payment Complete**

**My Orders**

Upcoming

Delivery Round 11:00

On the way to you

ภาพที่ 4.21 ภาพเว็บไซต์หน้าแนะนำแบรนด์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

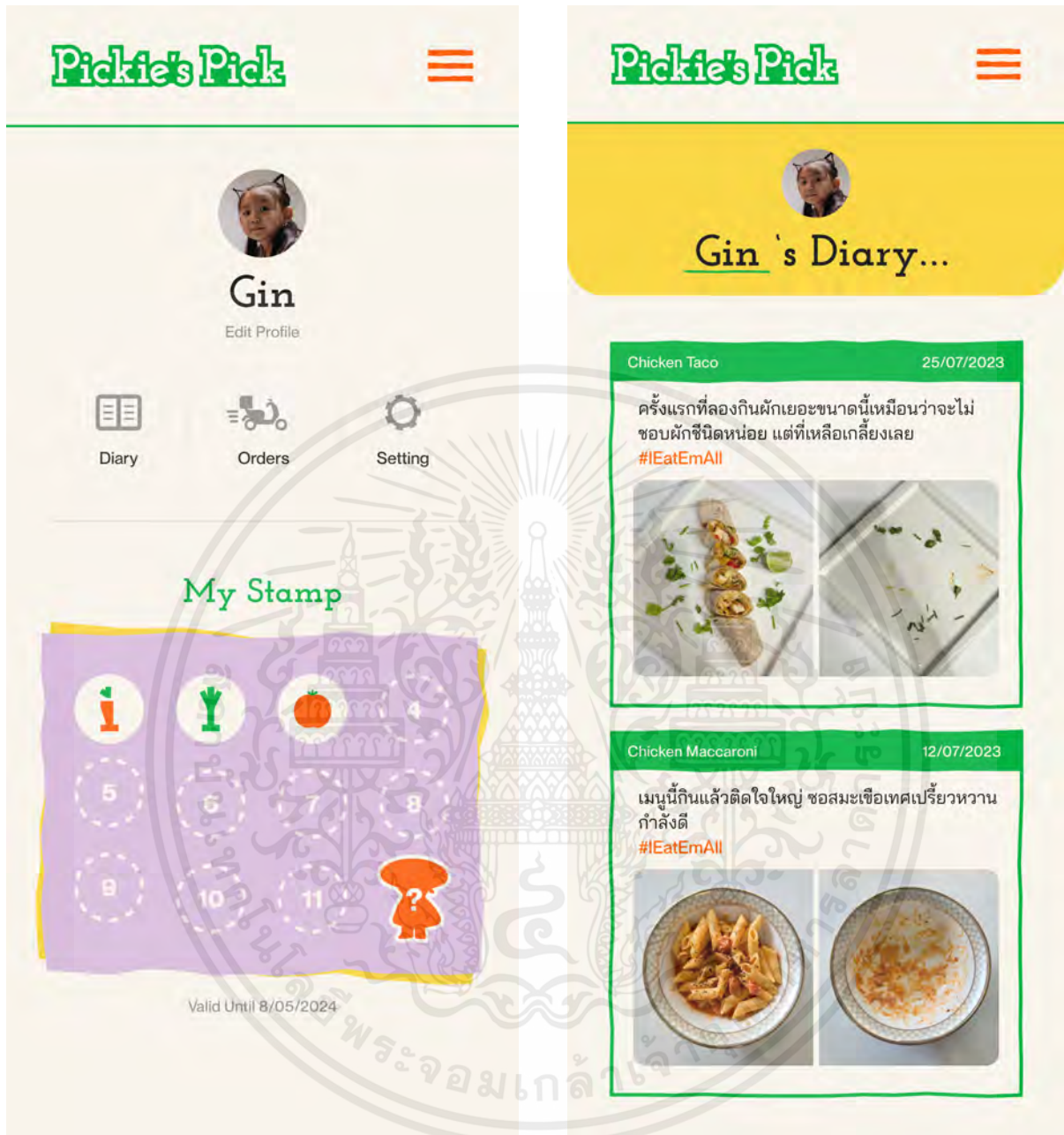
## 4.8.2 หน้าสำหรับสั่งซื้ออาหาร



ภาพที่ 4.22 ภาพเว็บไซต์หน้าสั่งซื้อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 4.8.3 หน้าไดอารี และสะสมสแตมป์



ภาพที่ 4.23 ภาพเว็บไซต์หน้าไดอารีและสะสมสแตมป์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 4.8 การออกแบบบรรจุภัณฑ์

การออกแบบบรรจุภัณฑ์ของ Pickie's Pick นั้นจะแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ บรรจุภัณฑ์สำหรับบรรจุผลิตภัณฑ์เพื่อขนส่ง และบรรจุภัณฑ์สำหรับอาหารสด โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 4.8.1 บรรจุภัณฑ์สำหรับบรรจุและขนส่ง

การออกแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับบรรจุและขนส่งนั้นจะใช้งานในส่วนของการบรรจุวัตถุดิบสดทั้งหมดไว้ในกล่อง โดยการออกแบบจะมุ่งเน้นไปที่ความแข็งแรงเป็นหลัก ซึ่งได้เลือกใช้วัสดุคือ กล่องลูกฟูก

#### 1. แบบร่างครั้งที่ 1

แบบร่างนี้ได้เลือกใช้วัสดุเป็นกล่องลูกฟูกสีน้ำตาล โดยใช้ภาพประกอบที่เล่าถึงการทำอาหาร และใช้สายสีเขียวเพื่อสื่อถึงแบรนด์ ซึ่งได้ใช้สติ๊กเกอร์เพิ่มเติมเพื่อบอกถึงประโยชน์จากวัตถุดิบในกล่อง



ภาพที่ 4.24 ภาพแบบร่างกล่อง 1

ได้รับคำแนะนำว่าลายที่ยังไม่ลงตัวและค่อนข้างเป็นลายเส้นที่เบาบางเกินไป

#### 2. แบบร่างครั้งที่ 2

ได้ปรับลายบนกล่องให้เข้ากับแบรนด์มากขึ้น โดยเพิ่มความเต็มของพื้นที่กล่อง แต่ยังคงใช้สีเขียวเพื่อแสดงออกถึงแบรนด์ โดยได้ออกแบบมา 2 ลายด้วยกัน



ภาพที่ 4.25 ภาพแบบร่างกล่อง 2

ได้รับคำแนะนำว่าการใช้สีเขียวอาจดูนิ่งเกินไปหากเทียบกับสีอื่น ๆ ของแบรนด์

### 3. แบบร่างครั้งที่ 3

หลังจากได้นำคำแนะนำจากแบบร่าง 2 มาปรับให้ดูมีสีสันและเหมาะกับแบรนด์มากขึ้น จึงได้เปลี่ยนจากการใช้กล่องลูกฟูกสีน้ำตาลเป็นกล่องลูกฟูกสีขาวแทน



ภาพที่ 4.26 ภาพแบบร่างกล่อง 3

ซึ่งลายของแบบร่าง 3 อาจมีความซับซ้อนเกินไป ทำให้พื้นที่กล่องดูเต็มและไม่มีจุดดึงดูดสายตาจึงได้ทำการปรับเปลี่ยนลาย และพัฒนาต่อไปเป็นแบบสำเร็จ

### 4. แบบกล่องสำเร็จ

สุดท้ายแล้วได้ปรับลายบนกล่องให้ยังคงความเรียบง่าย แต่เดิมสีสันลงไปเพิ่มความสนุกแทนผ่านการจัดวางไอคอนต่าง ๆ ให้กระจุกกระจายบนกล่องให้เหมือนกับข้างในกล่องกำลังมีอะไรสนุก ๆ รออยู่ ซึ่งกล่องได้แบ่งออกเป็น 2 ลาย โดยขนาด 20 x 30 cm. สำหรับเมนูอาหารหลัก และขนาด 20 x 14 x 9 cm.เมนูอาหารว่าง โดยใช้เทคนิค Silk Screen

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



Something Bounce In The Box!

Something Bounce In The Box!

ภาพที่ 4.27 ภาพแบบกล่องสำเร็จ

#### 4.8.2 บรรจุภัณฑ์สำหรับอาหารสด

เนื่องจากเป็นบรรจุภัณฑ์สำหรับใส่อาหารสดจึงได้เลือกใช้วัสดุเป็นของสุญญากาศที่สามารถช่วยรักษาคุณภาพของวัตถุดิบสดไว้ได้นาน ซึ่งลายบนซองได้ออกแบบมาให้เล่าถึงประโยชน์ของวัตถุดิบในซอง ประกอบด้วย

##### 1. บำรุงสายตา

เป็นลายที่เล่าเกี่ยวกับการบำรุงสายตาโดยไม่สามารถมองเห็นลายตรงกลางซองได้จนกว่าจะนำวัตถุดิบในซองออกมาทำอาหาร ลายจึงปรากฏ เสมือนว่าการกินวัตถุดิบนี้จะช่วยให้เรามองเห็นได้ชัดเจนขึ้น



ภาพที่ 4.28 ภาพซอง 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2. เสริมสร้างกล้ามเนื้อ

เป็นลายที่เล่าเกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ โดยสื่อผ่านรูปของกล้ามเนื้อว่าวัตถุบนี้คือกล้ามเนื้อนั่นเอง



ภาพที่ 4.29 ภาพช่อง 2

## 3. บำรุงผิวพรรณ

เป็นลายที่เล่าเกี่ยวกับการช่วยให้ผิวพรรณดูดี ดูเด็กเสมอ



ภาพที่ 4.30 ภาพช่อง 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### 4. บำรุงสมอง

เป็นลายที่เล่าเกี่ยวกับการใช้สมอง จึงใช้รูปเขาวงกตให้เป็นเหมือนการลับสมองหากกินวัตถุดิบนี้



ภาพที่ 4.31 ภาพของ 4

#### 5. เสริมภูมิคุ้มกัน

เป็นลายที่เล่าเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากเชื้อโรคต่าง ๆ เสมือนวัตถุดิบข้างในคือโลที่ช่วยเสริมพลังให้ร่างกายเรา



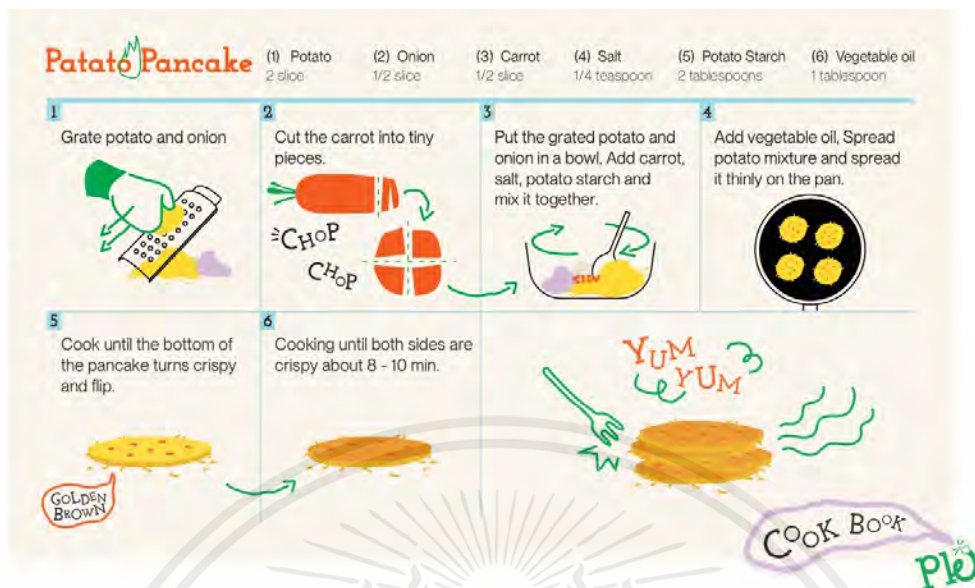
ภาพที่ 4.32 ภาพของ 5

#### 4.9 การออกแบบหนังสือสอนทำอาหาร

การออกแบบหนังสือสอนทำอาหารนั้นได้ใช้ภาพประกอบที่เสมือนจริงเป็นตัวเล่าเรื่องหลัก เพื่อให้เด็กสามารถเห็นภาพได้ชัดเจนจนไวสำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 4.9.1 แบบร่างที่ 1

ได้ออกแบบวิธีทำทุกวิธีลงในกระดาษ 1 แผ่น

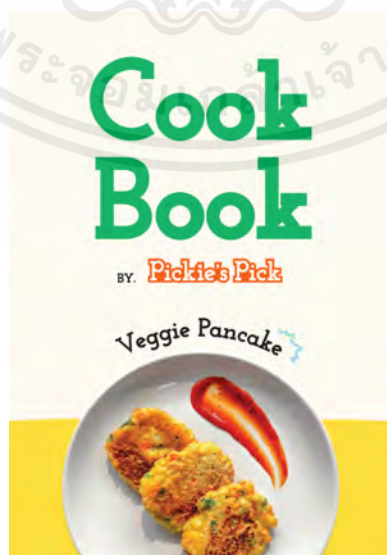


ภาพที่ 4.33 ภาพแบบร่างหนังสือสอนทำอาหาร

เนื่องจากต้องใส่ทุกวิธีทำลงในกระดาษ 1 แผ่น อาจทำให้เกิดความสับสนใจเด็กได้ แต่วิธีทำอาหารจะไม่ละเอียดพอจึงได้นำไปพัฒนาและปรับแก้

### 4.9.2 หนังสือสอนทำอาหารแบบสำเร็จ

ได้เปลี่ยนจากกระดาษ 1 แผ่นให้ออกมาเป็นหนังสือสอนทำอาหารขนาดเล็ก ซึ่งจะสอนหน้าละ 1 ขั้นตอน เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนต่อเด็ก โดยแต่ละหน้าได้ใส่ไอคอนของวัตถุดิบที่จะใช้ลงไปเพื่อให้เด็กสามารถจับคู่กับไอคอนบนของวัตถุดิบได้



ภาพที่ 4.34 ภาพหน้าปกหนังสือสอนทำอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.35 ภาพภายในหนังสือสอนทำอาหาร

#### 4.9 การออกแบบของที่ระลึก

ของที่ระลึกของแบรนด์จะออกแบบให้ส่งเสริมการกินผัก และสามารถใช้ได้ในทุก ๆ วัน ไม่หือหาจนเกินไป ประกอบด้วย ผ้ากันเปื้อน เสื้อ กระเป๋า และเข็มกลัด



ภาพที่ 4.36 ภาพของที่ระลึก 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.37 ภาพของที่ระลึก 2



ภาพที่ 4.38 ภาพของที่ระลึก 3



ภาพที่ 4.39 ภาพของที่ระลึก 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 5

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 บทสรุป

ในการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร Pickie's Pick ขึ้นมานั้น มีจุดมุ่งหมายหลักคือทำให้เด็ก ๆ หันมาสนใจกับการกินอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น เนื่องจากมีเด็กจำนวนมากที่อาจรู้สึกไม่สนุกกับการกินอาหาร ทำให้ไม่ยอมกินและติดนิสัยไปจนโต ซึ่งอาจทำให้ยากต่อการปรับพฤติกรรมมากกว่าเดิม Pickie's Pick จึงได้นำปัญหาเหล่านั้นมาปรับเข้ากับการออกแบบเพื่อให้เด็ก ๆ ได้สนุกกับการกินอาหารมากขึ้น ดังนี้

1. ออกแบบลายบนซองวัตถุดิบที่เล่าถึงประโยชน์ของวัตถุดิบต่าง ๆ เพื่อให้เด็ก ๆ ได้สนุกไปกับการเรียนรู้วัตถุดิบไปพร้อม ๆ กับการทำอาหาร
2. ออกแบบแคมเปญสะสมแต้มที่แลกของรางวัลเพื่อกระตุ้นให้เด็ก ๆ อยากรับประทานอาหารมากขึ้น
3. ออกแบบไอคอนเพื่อให้เด็ก ๆ สามารถจับคู่วัตถุดิบกับวิธีทำได้อย่างถูกต้อง
4. ออกแบบของที่ระลึกที่จะช่วยสร้างความภูมิใจให้กับเด็ก เช่น ผ้ากั้นเบื่อนของเด็กจะเขียนข้อความว่า Head Chef หรือหัวหน้าเชฟ และเสื้อยืดที่มีข้อความว่า Pickie's Belly Full of Veggie เพื่อแสดงออกว่าเด็กคนนี้กินผัก

#### 5.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา

1. ข้อจำกัดด้านงบประมาณทำให้ไม่สามารถสั่งทำบรรจุภัณฑ์ตามที่คิดเอาไว้ได้
2. เกิดปัญหาที่ต้องมีการแก้ไขแบบร่างค่อนข้างบ่อย จึงทำให้เสียเวลาในการหาข้อมูลในการออกแบบบรรจุภัณฑ์ไปค่อนข้างมาก
3. การสกรีนลายลงบนกล่องสำเร็จรูปที่มีรอยยับ รอยพับมาก่อน ทำให้บล็อคสกรีนไม่แนบติดกับกล่องได้ดีเท่าที่ควร
4. ผู้วิจัยมีความรู้เกี่ยวกับเมนูอาหารน้อย จึงไม่สามารถออกแบบเมนูที่แปลกใหม่ได้มากพอ
5. ข้อจำกัดด้านสถานที่ และการเดินทาง ทำให้ไม่สามารถหาเด็กมาทดลองใช้ได้จริง จึงยังไม่สามารถยืนยันผลลัพธ์ได้เต็มที่

#### 5.3 ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากการออกแบบนี้ยังอยู่ในขั้นของแนวคิด ซึ่งยังไม่ได้มีการนำไปทดลองใช้จริง จึงอาจนำไปทดลองใช้จริง ประเมินผลการใช้งาน และปรับแก้ไขให้ดีขึ้นได้ หรือพัฒนาเมนูอาหารเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ และดึงดูดเด็ก ๆ เพิ่มมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม

- Admin D. (2561). 5 สิ่งที่ต้องคำนึงในการออกแบบบรรจุภัณฑ์.  
<https://www.fastboxes.com/5-สิ่งที่ต้องคำนึงในการออกแบบบรรจุภัณฑ์/>
- Autthapol. (2565). บรรจุภัณฑ์คืออะไร? มีประเภทอะไรบ้าง.  
<https://thaifoodpackaging.com/blog/what-types-packaging/>
- Jasmine M. DeJesus, Susan A. Gelman, Isabella Herold, & Julie C. Lumeng. (2018). *Children eat more food when they prepare it themselves.*  
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6768385/?fbclid=IwAR2xCdYPC4rF4njogbegbWXxJBp2BOvegHt9pD50GJsnFwblQN34WPQoQkY#\\_\\_ffn\\_sectitle](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6768385/?fbclid=IwAR2xCdYPC4rF4njogbegbWXxJBp2BOvegHt9pD50GJsnFwblQN34WPQoQkY#__ffn_sectitle)
- Jennifer Anderson, MSPH, RDN. (2020). *The 1 Thing You Need To Know When Feeding Toddlers.*  
<https://kidseatincolor.com/feeding-toddlers/>
- K.V.J. Union Company Limited. (2555). *ขั้นตอนการวางแผนออกแบบบรรจุภัณฑ์.*  
<https://www.thaibottle.com/วางแผนออกแบบบรรจุภัณฑ์/>
- Nesle MILO. (ม.ป.ป). *ลูกกินยาก เลือกกิน เลือกอาหารอย่างไรให้ลูกโตสมวัย?*  
<https://www.milo.co.th/all-blog/เลือกอาหารอย่างไรให้ลูกโตสมวัย>
- Sanook D Pipat. (2562). *อาหาร...มี้อสำคัญของร่างกาย ปรับโภชนาการกินเพื่อสุขภาพที่ดี.*  
<https://bsite.in/2019/02/06/food/>
- กลุ่มส่งเสริมโภชนาการสตรีและเด็กปฐมวัย สำนักโภชนาการ. (2561). *สูงดีสมส่วน : EP.7 เด็กอายุ 4-5 ปี กินอย่างไรให้สูงดีสมส่วน. สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย.*  
<https://multimedia.anamai.moph.go.th/video-knowledges/ep-7-child-4-5-yearss-nutrition-for-optimum-growth/>
- จิตติพล เทียมจันทร์. (ม.ป.ป). *ออกแบบบรรจุภัณฑ์ / ออกแบบผลิตภัณฑ์ คือ อะไร มี หลักการ ยังไงให้ได้ใจลูกค้า.*  
<https://www.brandingchamp.com/การออกแบบผลิตภัณฑ์/>
- ประไพพิศ สิงหสม, ศักรินทร์ สุรณเวหา และ อติญาณ์ ศรีเกษตรริน. (2560). การส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน (Nutritional Promotion in Pre-School Children). *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้.* 227-232.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปราณี เมืองน้อย, พญ.โรจน์มามงคล, อิศราภา ชื่นสุวรรณ และ พญ.สุชาทิพย์ เอมเปรมศิลป์. (ม.ป.ป.). เด็กวัยอนุบาล 3 - 6 ปี. *คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก*. 11-14

พิมพ์จิต ตปนียะ. (2555). *นักวาดภาพประกอบหนังสือสำหรับเด็กจะต้องรู้อะไรบ้าง?*. ศิลปกรรมสาร. 7(1), 45-59.  
<https://fineart.tu.ac.th/mainfile/journal/7-2555-1/4.pdf>

มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก. (2563). *เคล็ดลับ... เมื่อลูกกินยากช่างเลือก*.  
<https://www.gj.mahidol.ac.th/main/paediatric-knowledge/children-eating-difficulty/>

มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (ม.ป.ป.). *เวลาต่าง กินต่าง - หลักพิจารณาเมื่อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น*. <https://www.thaiheartfound.org/Article/Detail/140148>

โรงพยาบาลศิริรินทร์. (ม.ป.ป.). *เด็กกินยาก (Picky eaters)*.  
<https://www.sikarin.com/doctor-articles/เด็กกินยาก-picky-eaters>

สมรรถภาพ. (ม.ป.ป.). *ออกแบบอัตลักษณ์องค์กร (Corporate Identity Design)*.  
<https://samatapaph.com/article/ออกแบบอัตลักษณ์องค์กร/>

อาจารย์สุกุลรัตน์ แก้วเพิ่มพูล. (ม.ป.ป.). *การจัดการโลจิสติกส์และโซ่อุปทาน (Logistic and Supply Chain Management)*.  
[https://hiperc.sru.ac.th/pluginfile.php/116468/mod\\_resource/content/1/บทที่%206%20การบริหารจุกณ์ท์.pdf](https://hiperc.sru.ac.th/pluginfile.php/116468/mod_resource/content/1/บทที่%206%20การบริหารจุกณ์ท์.pdf)

อุมาพร สุทัศน์วรวิฑูมิ, สุภาพรรณ ตันตราชีวรร และ สมโชค คุณสนอง. (2552). *คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก*. (พิมพ์ครั้งที่ 1).  
<https://www.tmwa.or.th/new/lib/file/20170121162528.pdf>

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล นางสาว ปวีศา ธรานิศร  
 วัน เดือน ปีเกิด 22 มกราคม 2543 จังหวัด เชียงราย  
 ที่อยู่ 15/7 ถ.รอบเวียงประตูกลอง ต.เวียง อ.เมือง จ.พะเยา 56000  
 การติดต่อ genepwtr@gmail.com  
 โทร. 062-526-4562

### ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2558 (ปีการศึกษา 2557) โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย  
 พ.ศ. 2561 (ปีการศึกษา 2560) โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย  
 พ.ศ. 2566 (ปีการศึกษา 2565) สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้