

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง กิจกรรมบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กด้วย
ขนมไทย

จัดทำโดย หม่อมหลวงวัชรภรณ์ วรวรรณ
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สังกัด โรงพยาบาลสิรินธร สำนักงานแพทย์

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๑๙
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗

๑. ชื่อเรื่อง กิจกรรมบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กด้วยขนมไทย

๒. หลักการและเหตุผล

“กรุงเทพมหานคร” มีหน้าที่ให้การดูแลประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ตั้งแต่เกิดจนตาย ดั่งนโยบายท่านผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ม.ร.ว.สุขุมพันธุ์ บริพัตร ที่ว่า “ทั้งชีวิตเราดูแล” โดยศูนย์เด็กเล็กนำอยู่คุณแม่ โรงพยาบาลสิรินธร มีกิจกรรมที่สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนากรุงเทพมหานครให้เป็นมหานครแห่งคุณภาพชีวิตที่ดี และมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม ในข้อ ๔.๓.๒ สร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัว สังคม และสวัสดิการสังคมสงเคราะห์ ข้อย่อยที่ ๔) ส่งเสริมและพัฒนาศูนย์เด็กก่อนวัยเรียนและสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน โดยพัฒนาความรู้ ความสามารถและปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่ผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งผู้จัดทำรายงาน เห็นว่าเป็นนโยบายที่ดี มีประโยชน์มาก เพราะหากผู้ดูแลเด็กไม่มีทั้งคุณธรรมจริยธรรมแล้ว การที่จะอบรมบ่มนิสัยให้เด็กเจริญเติบโตเป็นคนดีในสังคมคงยาก

ศูนย์เด็กเล็กนำอยู่คุณแม่ โรงพยาบาลสิรินธร เริ่มเปิดดำเนินการ ตั้งแต่ วันที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๓ รับเลี้ยงเด็กอายุตั้งแต่ ๓ เดือน - ๓ ปี ปัจจุบันมีเด็กอายุน้อยกว่า ๑ ปี จำนวน ๗ คน และเด็กอายุ ๑ - ๓ ปี จำนวน ๙ คน ซึ่งเด็กในวัย ๑ - ๓ ปี จะเป็นวัยที่เรียกว่า “เอาตัวเอง เป็นศูนย์กลางแห่งจักรวาล” กล่าวคือ เอาแต่ใจตัวเองเป็นใหญ่ ใจร้อนวู่วาม รอคอยไม่ได้ ทุกอย่าง ต้องได้ทันที

จากประสบการณ์ของผู้จัดทำรายงานในฐานะหัวหน้าศูนย์เด็กเล็กนำอยู่คุณแม่ โรงพยาบาลสิรินธร พบว่าเด็กที่อยู่ในการดูแลวัย ๑ - ๓ ปี มักจะมีนิสัยเอาแต่ใจตัวเอง อยากรู้อะไร ต้องได้ในทันที มีการแย่งของเล่น แย่งหนังสือนิทาน เด็กบางคนจะใช้กำลัง ทั้งผลัก ตี หยิก หรือ กัด หากไม่ได้ตามต้องการ จะร้องไห้ และลงปอนนอนที่พื้น ไม่รู้จักการยับยั้งชั่งใจ ซึ่งมีผลถาวรวิจัยและบทความหลายฉบับ กล่าวว่ามาจากการตามใจทุกรูปแบบในวัยเด็ก ซึ่งจะส่งผลทำให้เด็กเรียนรู้ว่า “ของฉันต้องได้ทันที” การที่พ่อแม่ หรือผู้ปกครองทำให้เด็กทุกอย่าง หรือให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เด็กต้องการ เพื่อแลกกับการหยุดร้องไห้ อาละวาดของเด็ก หรือยอมให้เด็กทำหรือเล่นในสิ่งที่อยากเล่น สิ่งใดไม่ชอบก็ไม่ต้องทำ ทั้งหมดที่กล่าวมาจะทำให้เด็กติดนิสัยใจร้อน รอคอยไม่เป็น และเอาแต่ใจตัวเอง จากการรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมเด็ก ย้อนหลัง ๓ เดือน (ตั้งแต่เดือน ม.ค.- มี.ค.๒๕๕๗) พบว่ามีเด็กที่มีพฤติกรรมกัด ผลัก ตี หยิก เพื่อแย่งของเล่น หากไม่ได้ตามต้องการ จะร้องไห้ และลงปอนนอนที่พื้น ดังนี้คือ เดือน ม.ค.๒๕๕๗ จำนวน ๒๕ ครั้ง เดือน ก.พ.จำนวน ๒๔ ครั้งและ เดือน มี.ค. จำนวน ๒๖ ครั้ง รวมทั้งสิ้น ๗๕ ครั้ง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำๆ บ่อยครั้ง จึงเล็งเห็นความสำคัญของการช่วยแก้ไขปัญหานี้ เพื่อลดพฤติกรรมต่างๆที่ไม่เหมาะสม และส่งเสริมให้เด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดี รู้จักรอคอย ใจเย็นลง ลดอารมณ์ก้าวร้าว ทำร้ายคนอื่น การดำเนินงานของศูนย์เด็กเล็กนำอยู่คุณแม่ โรงพยาบาลสิรินธร นอกจากจะดูแลเด็กเล็กให้ได้รับอาหารตามวัย ได้รับการ

พักผ่อน การตรวจสุขภาพร่างกาย สุขภาพฟัน ดูแลพัฒนาการให้เหมาะสมตามวัย จัดอบรมทีมพี่เลี้ยงเด็ก ตลอดจนผู้ปกครอง พ่อ / แม่ ให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจตรงกันในการร่วมกันดูแลเด็ก เกี่ยวกับจิตวิทยา กิจกรรม และวิธีการดูแลเด็กทั้งร่างกายและจิตใจ การลดปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก้าวร้าว เอาแต่ใจตนเอง ใจร้อนวู่วาม ทำร้ายผู้อื่น นอกจากนี้ยังได้มีการประชุมปรึกษากันในทีมผู้ดูแลเด็กและผู้ปกครอง ว่าควรปลูกฝังนิสัยการรอคอยให้เด็กรู้จักอดทนรอคอยตั้งแต่เยาว์วัย โดยการจัดให้มีโปรแกรมตามปกติให้เด็กได้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การวาดภาพระบายสี ปั้นแป้งโด (แป้งสาลีกวนคล้ายดินน้ำมัน) ออกกำลังกายกลางแจ้ง กิจกรรมในร่ม (เล่นบ่อบอล ฟังนิทาน) ซึ่งศูนย์เด็กเล็กน่าน้อยคุณแม่ โรงพยาบาลสิรินธร ได้จัดให้มีกิจกรรมเหล่านี้เป็นประจำทุกวัน แต่ก็ยังพบว่าเด็กที่แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมดังกล่าวอยู่ จึงได้คิดหาวิธีการที่จะช่วยลดปัญหา ได้เลือกทำในกลุ่มเด็กอายุ ๑ ปี ๖ เดือน – ๓ ปี เนื่องจากโตพอที่จะเชื่อฟัง สามารถทำตามคำสั่งได้ โดยทดลองนำขนมไทยมาเพิ่มเติมในกิจกรรมปกติ ได้แก่ บัวลอยหลากสี ขนมตาล และขนมปุยฝ้าย ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการปั้น หยอดใส่พิมพ์/กระถาง โรยหน้าขนมด้วยมะพร้าว ลูกเกด ฟักทอง เท่านั้น ส่วนการปรุงสุกจัดทำโดยทีมผู้ดูแล นอกจากจะได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ยังเป็นการฝึกกล้ามเนื้อ สร้างสมาธิ ฝึกการอดทน รอคอย จากการเริ่มทำขนมต้องมีขั้นตอนต่างๆ จนมาถึงการรอคอยให้ขนมสุก และได้รับประทานขนม ซึ่งต้องใช้เวลาผ่านหลายขั้นตอน จึงเป็นการปลูกฝังให้เด็กเรียนรู้ว่า การที่จะได้อะไรมา ต้องใช้เวลา ต้องรอคอย จึงจะได้รับผลสำเร็จ และเมื่อขนมสุก เด็กๆ จะได้รางวัลจากฝีมือของเขาเอง อันจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจตามมา และยังสามารถเรียนรู้ชื่อ และลักษณะขนมไทยอีกด้วย

หากกิจกรรมการทำขนมไทยนี้ได้ผลลัพธ์ดี สามารถลดพฤติกรรมไม่เหมาะสมของเด็กได้ จะจัดการนำขนมไทยมาเพิ่มเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมตามปกติในศูนย์เด็กเล็กน่าน้อยคุณแม่ โรงพยาบาลสิรินธรต่อไป

๓. วัตถุประสงค์

เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กในเชิงบวก

๔. เป้าหมาย

เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

แนวทางปฏิบัติงานใหม่ๆ และเพื่อปรับปรุงงานให้ดีขึ้น

๔.๑ จัดให้มีกิจกรรมตามปกติ ได้แก่ การวาดภาพและระบายสี ปั้นแป้งโด ออกกำลังกายกลางแจ้ง เล่นบ่อบอล ฟังนิทาน เพื่อพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่ และฝึกสมาธิ

๔.๒ ทดลองนำขนมไทยมาเพิ่มเติมจากกิจกรรมปกติ ได้แก่ บัวลอยหลากสี ขนมตาล ขนมปุยฝ้าย เพื่อให้เด็กเรียนรู้การทำขนม รู้จักการรอคอย ตั้งแต่ขั้นตอนการปั้น หยอดพิมพ์/กระถาง โรยหน้าขนม

รองจนกว่าขนมสุก และได้รับประทาน ต้องใช้เวลารอคอยนานพอควร ผลที่คาดว่าจะได้รับคือเด็กมีการเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีสมาธิ ใจเย็น และรู้จักรอคอย

๔.๓ เพื่อให้เด็กเรียนรู้ รู้จักชื่อและลักษณะขนมไทย เกิดความภาคภูมิใจ ที่ได้รับประทานขนมไทยฝีมือตัวเอง

๔.๔ เป้าหมายที่คาดหวัง คือ เด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ลดอารมณ์ใจร้อน รู้จักการรอคอย ลดการทำร้ายผู้อื่น

๕. ปัจจัยความสำเร็จ

๕.๑ เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเด็กในศูนย์เด็กเล็กน่ายู่คู่คุณแม่และ พ่อ / แม่ ผู้ปกครอง มีความเข้าใจตรงกัน ถึง วัตถุประสงค์ หลักการและวิธีการจัดกิจกรรมต่างๆให้เด็ก

๕.๒ เด็กให้ความร่วมมือ คำนเคย และเชื่อฟังผู้ดูแล

๕.๓ พ่อ / แม่ ผู้ปกครอง เข้าใจการดำเนินกิจกรรมและยินยอมให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรม

๖. ภารกิจที่ดำเนินการ

๑. ประชุม วางแผนการจัดกิจกรรม ร่วมกับทีมเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเด็ก และพ่อ / แม่ ผู้ปกครอง

๒. จัดให้เด็กได้รับกิจกรรมตามปกติ ได้แก่ การวาดภาพ ระบายสี ปั้นแป้งโด การเล่นบ่อบอล ฟังนิทาน ออกกำลังกายกลางแจ้ง

๓. ทดลองนำขนมไทย เป็นกิจกรรมใหม่เพิ่มจากปกติ ได้แก่ บัวลอยหลากสี ขนมตาล ขนมปุยฝ้าย ให้เด็กได้ฝึกปั้นแป้งบัวลอย หยอดพิมพ์/กระทง และโรยหน้าขนมด้วยมะพร้าว ฟักทอง และลูกเกด เสร็จแล้วผู้ดูแลเด็กจะนำไปปรุงให้สุก

๔. จัดให้เด็กได้รับประทานขนมที่สุกแล้ว

๕. สังเกตพฤติกรรมต่างๆของเด็ก ระหว่างการรอคอยตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนกระทั่งขนมสุก ได้แก่ การร่วมมือ ร้องไห้แง ก้าวร้าว สงบนิ่งมีสมาธิ อารมณ์สนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใส

๖. ประเมินผลการดำเนินกิจกรรม โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมเด็ก ก่อน และหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมขนมไทย

๗. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๑. พยาบาลหัวหน้าศูนย์เด็กเล็กน่ายู่คู่คุณแม่โรงพยาบาลสิรินธร

๒. พี่เลี้ยงเด็ก

๓. คนงาน

๔. เด็กที่มีอายุ ๑ ปี ๖ เดือน - ๓ ปี ในศูนย์เด็กเล็กน่ายุคคุณแม่ โรงพยาบาลสิรินธร
 ๕. พ่อ / แม่ ผู้ปกครอง

๘. ระยะเวลาการดำเนินการ

ได้ทำการทดลองเพิ่มเติมการทำขนมไทยลงในกิจกรรมตามปกติ ของศูนย์เด็กเล็กน่ายุคคุณแม่ แม่ โรงพยาบาลสิรินธร ตั้งแต่วันที่ ๓๑ มีนาคม - ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๗ โดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำขนมไทย จำนวน ๓ ครั้ง ดังนี้คือ ครั้งที่ ๑วันที่ ๓๑ มีนาคม ปั่นแป้งทำบัวลอยหลากสี ครั้งที่ ๒ วันที่ ๑๗ เมษายน ให้เด็กหยอดแป้งทำขนมปุยฝ้ายลงในพิมพ์ แต่งหน้าด้วยลูกเกด และ ครั้งที่ ๓ วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๗ ให้เด็กหยอดแป้งใส่กระทงและโรยหน้าขนมตาลด้วยมะพร้าว ฟักทอง และลูกเกด

๙. แนวทางการประเมิน

๙.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ เด็กๆให้ความสนใจ รู้จักการอดทน รอคอย โดยไม่แสดงอาการ โวยวาย งอแง อยากรู้อยากเห็นก่อนขนมสุก และหลังจัดกิจกรรมแล้ว พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

๙.๒ วิธีการ ใช้การสังเกตพฤติกรรมเด็กระหว่างทำขนม ระหว่างรอคอยขนมสุก ว่ารู้จักการรอคอย มีความอดทน และเมื่อขนมสุกแล้วได้ทานขนม หลังทานแล้วรู้สึกอย่างไร

๙.๓ เครื่องมือที่ใช้ในกิจกรรม ได้แก่

๙.๓.๑ กิจกรรมตามปกติ ได้แก่ วาดภาพระบายสี เล่นบ่อบอล ออกกำลังกาย กลางแจ้ง ฟังนิทาน

๙.๓.๒ กิจกรรมใหม่เพิ่มเติม โดยทดลองใช้ขนมไทยได้แก่ บัวลอยหลากสี ขนมตาล และขนมปุยฝ้าย ให้เด็กฝึกปั้นบัวลอย หยอดพิมพ์/กระทง และ โรยหน้าขนม

โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เด็กฝึกสมาธิ เรียนรู้การรอคอย ส่งผลให้เจียะสงบ

๙.๔ การประเมินผล โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมเด็ก ประเมินผลโดยทีมผู้ดูแลเด็ก

๑๐. ข้อเสนอแนะ

การดำเนินกิจกรรมโดยการเพิ่มเติมการทำขนมไทย ในกิจกรรมปกติ ในครั้งนี้ เพิ่งลงมือปฏิบัติมาเป็นเวลา ๑ เดือนครึ่งซึ่งเป็นเวลาที่ยังไม่นานพอ ผลการประเมินผล พบว่า เด็กบางคนมีพฤติกรรมนิ่งสงบขึ้น แต่ยังมีบางคนก้าวร้าว หยิก กัด ทำร้ายผู้อื่นเมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการ ควรดำเนินการฝึกต่อเนื่องต่อไปอีก และติดตามพูดคุย ทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง พ่อ / แม่ เพื่อร่วมมือกัน ส่งเสริมให้เด็กได้รับการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเอาแต่ใจตนเอง ใจร้อน ใจร้อน ก้าวร้าว ไม่มีเหตุผล ทำร้ายผู้อื่น

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ให้รู้จักการรอคอย ไม่ตามใจเด็กมากเกินไป และให้ความรู้เรื่องการไม่ตอบสนอง
ลูกเร็วเกินไป เช่น เมื่อเด็กร้องอยากได้ของ ควรฝึกให้เด็กรู้จักการรอคอยมีการลงโทษและให้รางวัล

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กที่จะได้ผลดีนั้น ต้องทำทั้งที่ศูนย์เด็กเล็กน่ายุ่คุณแม่
โรงพยาบาลสิรินธร และที่บ้าน ควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่อง และมีการประเมินผลต่อเนื่อง นำมา
ปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานกิจกรรม ตามหลัก PDCA ซึ่งประกอบด้วย

๑. P = Plan มีการวางแผนการทำงาน โดยกำหนดทรัพยากรที่ใช้ ระยะเวลาในการ
ดำเนินงาน และผู้รับผิดชอบในแต่ละขั้นตอน

๒. D = Do มีการปฏิบัติตามแผนที่ได้กำหนดไว้

๓. C = Check มีการตรวจติดตามการดำเนินงาน

ประเมินพฤติกรรมเด็กก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม

โดยใช้วิธีสังเกตพฤติกรรมเด็กในช่วงต่างๆ ระหว่างทำขนม ระหว่างรอคอยขนมสุก ว่ารู้จัก
การรอคอย มีความอดทน และเมื่อขนมสุกแล้วได้รับประทานขนม รู้สึกอย่างไร ตลอดจน
ติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

นำมาปรับปรุงแก้ไข หากยังไม่บรรลุผลสำเร็จ

การประเมินผล โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมเด็ก ประเมินผลโดยทีมผู้ดูแลเด็ก

๔. A = Act นำวิธีการที่ปรับปรุงสู่การปฏิบัติ

เอกสารแนบท้าย

ตารางกิจกรรมปกติ

วัน	กิจกรรม
จันทร์	วาดรูป/ระบายสี
อังคาร	เล่นสนามเด็กเล่น
พุธ	ปั้นแป้งโด
พฤหัสบดี	เล่นสนามเด็กเล่น
ศุกร์	ทำขนมไทย

แบบสังเกตพฤติกรรมเด็ก
ศูนย์เด็กเล็กน่ายุ่คุณแม่ โรงพยาบาลสิรินธร

ชื่อ ด.ช./ด.ญ.อายุ.....ปี.....เดือน
 วันที่ประเมิน

ผู้ประเมิน

พฤติกรรมที่สังเกตเห็น	มี	ไม่มี	หมายเหตุ
๑. ทำร้ายผู้อื่น ๑.๑ ตี ๑.๒ หยิก ๑.๓ กัด ๑.๔ อื่น (ระบุ).....			
๒.นอนดินที่พื้นร้องไห้ งามงโดย ไม่มีเหตุผล			
๓. มีสมาธิ สงบนิ่ง			
๔. ใจเย็น รอได้			

สูตรขนมต่างๆ

ขนมปุยฝ้าย

ส่วนผสม

- * แป้งสาลี ๔๕๐ กรัม
- * เอสพี ๑ ช้อนโต๊ะ (ดูรายละเอียดเอสพี* ด้านล่าง)
- * ผงฟู ๑ ช้อนโต๊ะ
- * ไข่ไก่ ๒ ฟอง
- * น้ำตาลทราย ๒๕๐ กรัม
- * น้ามะนาว ๑ ช้อนโต๊ะ
- * นมข้น ๑/๒ กระป๋อง
- * น้ำสะอาด ๒ ถ้วยตวง
- * สีผสมอาหาร (เลือกสีตามความต้องการ), กลิ่นมะลิ (หรือตามชอบ)
- * ลูกเกด พักทอง(สำหรับแต่งหน้า)

วิธีทำ

๑. ผสมเอสพี น้ำตาลทรายและน้ำ ๑ ถ้วยเข้าด้วยกัน จากนั้นคนด้วยเครื่องตีไข่ ระหว่างคนตอกไข่ลงไป ๒ ฟองและคนต่อไปเรื่อยๆ
๒. นำผงฟูผสมกับแป้งสาลี แล้วนำไปร่อน จากนั้นจึงใส่ผสมลงไปกับส่วนผสมที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ ๑ คนต่อไปให้เข้ากันทั่ว
๓. ใส่ น้ำ ๑ ถ้วยตวง, นมข้น และน้ำมะนาว คนหรือตีต่อไปจนส่วนผสมขึ้นขาว จึงใส่สีและกลิ่นตามความชอบ
๔. จากนั้นนำส่วนผสมไปหยอดลงในแบบหรือพิมพ์ที่เตรียมไว้ แต่งหน้าด้วยลูกเกด (แล้วแต่ความชอบ) และนำไปนึ่งโดยใช้ไฟแรงๆ ประมาณ ๑๐ นาทีหรือจนสุก จึงยกลง
๕. ทิ้งไว้ให้เย็น สามารถนำไปเสิร์ฟทานได้ทันที

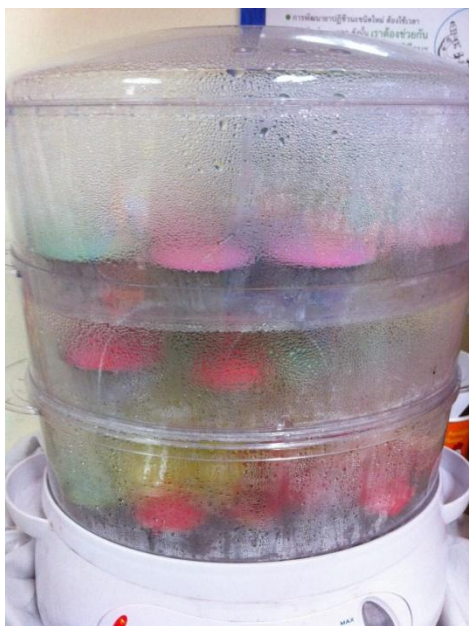
*เอส พี เป็นส่วนผสมที่ผลิตเพื่อใช้ในขนม ที่เราต้องการฟองมาก ๆ เช่น สปันจ์เค้ก แยมโรล และ ขนมปุยฝ้าย ส่วนผสมของเอสพี มีคุณสมบัติพิเศษ คือ ช่วยทำให้เกิดฟองได้ดี และช่วยให้ฟองอยู่ตัว นอกจากนั้นยังช่วยให้ ปริมาตร ขนมใหญ่ขึ้นและช่วยให้ขนม นุ่ม และสด นานขึ้น



หลังจากตีแป้งและผสมสีผสมอาหาร จับมือเด็กหยอด



ให้แต่งหน้าด้วยลูกเกด



นำมาึ่งจนสุก



วางแป้งให้หายร้อน และแคะออกจากพิมพ์



ชิมฝีมือด้วยความภูมิใจ

ขนมบัวลอย

ส่วนผสม

- * แป้งข้าวเหนียว ๒ ถ้วยตวง
- * เผือกนึ่งสุกบดละเอียด ๑ ถ้วยตวง (กรณีต้องการบัวลอยหลากสีสามารถเลือกใช้ฟักทอง สำหรับสีเหลือง, ใบเตย สำหรับสีเขียว, อัญชัน สำหรับสีฟ้า, เพ็ญฟ้า สำหรับสีชมพู, แครอท สำหรับสีส้ม)
- * น้ำเปล่า ๑/๔ ถ้วยตวง

ส่วนผสมน้ำกะทิ

- * กะทิ ๒ ถ้วยตวง
- * น้ำตาลมะพร้าว ๑๐๐ กรัม
- * น้ำตาลทราย ๑ ถ้วยตวง
- * เกลือป่น ๑ ช้อนชา
- * เนื้อมะพร้าวอ่อน, ไข่ (จะมีหรือไม่มีก็ได้)

วิธีทำ

๑. ทำบัวลอยโดยผสมแป้งข้าวเหนียว, เผือกนึ่งและน้ำเปล่าเข้าด้วยกัน นวดจนส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันเป็นเนื้อเดียว จากนั้นจึงนำมาปั้นเป็นลูกกลมๆ ระหว่างปั้นนั้น ควรโรยด้วยเศษแป้งข้าวเหนียวเล็กน้อยเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกบัวลอยติดกัน (และในการทำบัวลอยหลากสีก็ใช้ส่วนผสมเพิ่ม ไม่ว่าจะสีฟักทอง สำหรับสีเหลือง, ใบเตย สำหรับสีเขียว, อัญชัน สำหรับสีฟ้า, เพ็ญฟ้า สำหรับสีชมพู และแครอท สำหรับสีส้ม)

๒. ต้มน้ำในหม้อขนาดกลาง รอจนเดือดจึงใส่ใบเตยและน้ำตาลทราย แล้วจึงใส่ลูกบัวลอยที่ปั้นไว้แล้ว แต่ต้องร่อนแป้งที่เคลือบออกให้มากที่สุด เมื่อบัวลอยสุกให้นำออกมาแช่ในน้ำเย็นใส่ใบเตยหอม (บัวลอยที่สุกแล้วจะลอยขึ้น)

๓. ทำน้ำกะทิโดยผสม กะทิ, น้ำตาลมะพร้าว, น้ำตาลทรายและเกลือป่นลงไป ควรใส่น้ำตาลทรายแค่ครึ่งเดียวก่อน ถ้ายังหวานไม่พอจึงค่อยใส่เพิ่มลงไป ต้มจนเดือด จึงหรีไฟลง นำบัวลอยที่ต้มไว้แล้วใส่ลงไป ในน้ำกะทิ ต้มต่ออีกสักพักจึงปิดไฟ ถ้ามีมะพร้าวอ่อนก็ใส่ได้เลย พร้อมลูกบัวลอย (กรณีต้องการทำบัวลอยไข่หวาน ก็ตอกไข่ใส่ไปในหม้อหลังจากที่ใส่บัวลอยลงไป รอจนไข่สุกจึงปิดไฟ)

๔. ตักใส่ถ้วย ถ้าจะทำทรงเครื่อง เพิ่มเผือกและฟักทองหั่นเป็นลูกเต๋าเล็กๆ มะพร้าวอ่อน ข้าวโพดสุกแกะเม็ด ใส่ลงไปด้วย เพิ่มความหลากหลายให้น่าทานขึ้น ทานขณะร้อนหรือรอให้เย็นก็ได้



น้ำจากดอกอัญชัน - สีฟ้า



น้ำและเนื้อจากแครอท - สีส้ม



น้ำคั้นใบเตย - สีเขียว



น้ำคั้นดอกเฟื่องฟ้า - สีชมพู



แป้งข้าวเหนียวผสมน้ำอัญชัน



แป้งข้าวเหนียวผสมเนื้อและน้ำแครอท



แป้งข้าวเหนียวผสมน้ำใบเตยหอม



แป้งข้าวเหนียวผสมน้ำเฟื่องฟ้า



แป้งข้าวเหนียวผสมฟักทอง

แป้งข้าวเหนียวผสมเผือก





คลุกแป้งนวลก่อนแบ่งแป้งให้ปั้น



ผลงานหนูๆ



นำมาต้มในน้ำเชื่อมและแช่ในน้ำใบเตย



ทรงเครื่อง ใส่ฟักทองและเผือกหั่น
ลูกเต๋าเล็ก ๆ ข้าวโพด และมะพร้าว
เด็กๆชอบข้าวโพด มากค่ะ





ขนมตาล

ส่วนผสม

เนื้อลูกตาลยีแล้ว	๑/๒	ถ้วยตวง
แป้งข้าวเจ้า	๒	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๑	ถ้วยตวง
กะทิ	๒	ถ้วยตวง
มะพร้าวทึนทึก	๑	ซีก

วิธีทำ

- ผสมแป้งและเนื้อลูกตาล แล้วนวด เติมกะทิทีละน้อยจนหมด
 - ใส่น้ำตาลทราย คนให้ละลายเข้ากันดี
 - นำไปตากแดดสัก ๓-๔ ชม. ให้แป้งขึ้น
 - ขูดมะพร้าวให้เป็นเส้นยาว
 - เมื่อแป้งขึ้น เนื้อขนมจะนุ่มขึ้น ตักขนมหยอดใส่ถ้วยตะไล หรือกระทงก็ได้
- แล้วโรยมะพร้าว นึ่งไฟแรงประมาณ ๑๕ นาที

เนื้อลูกตาลยีแล้ว	๑/๒	ถ้วยตวง
แป้งข้าวเจ้า	๒	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๑	ถ้วยตวง
กะทิ	๒	ถ้วยตวง
มะพร้าวทึนทึก	๑	ซีก

วิธีทำ



เตรียมขนมตาลผสมแล้ว กระทง และมะพร้าวขูดฝอย ฟักทอง และลูกเกด



ช่วยจับมือหยอดใส่กระทง



แต่งหน้าด้วยมะพร้าวขูดฝอย ลูกเกด และฟักทองตามชอบ



นำไปนึ่งจนสุก



เอาออกมาวางฝิ่งให้หายร้อน

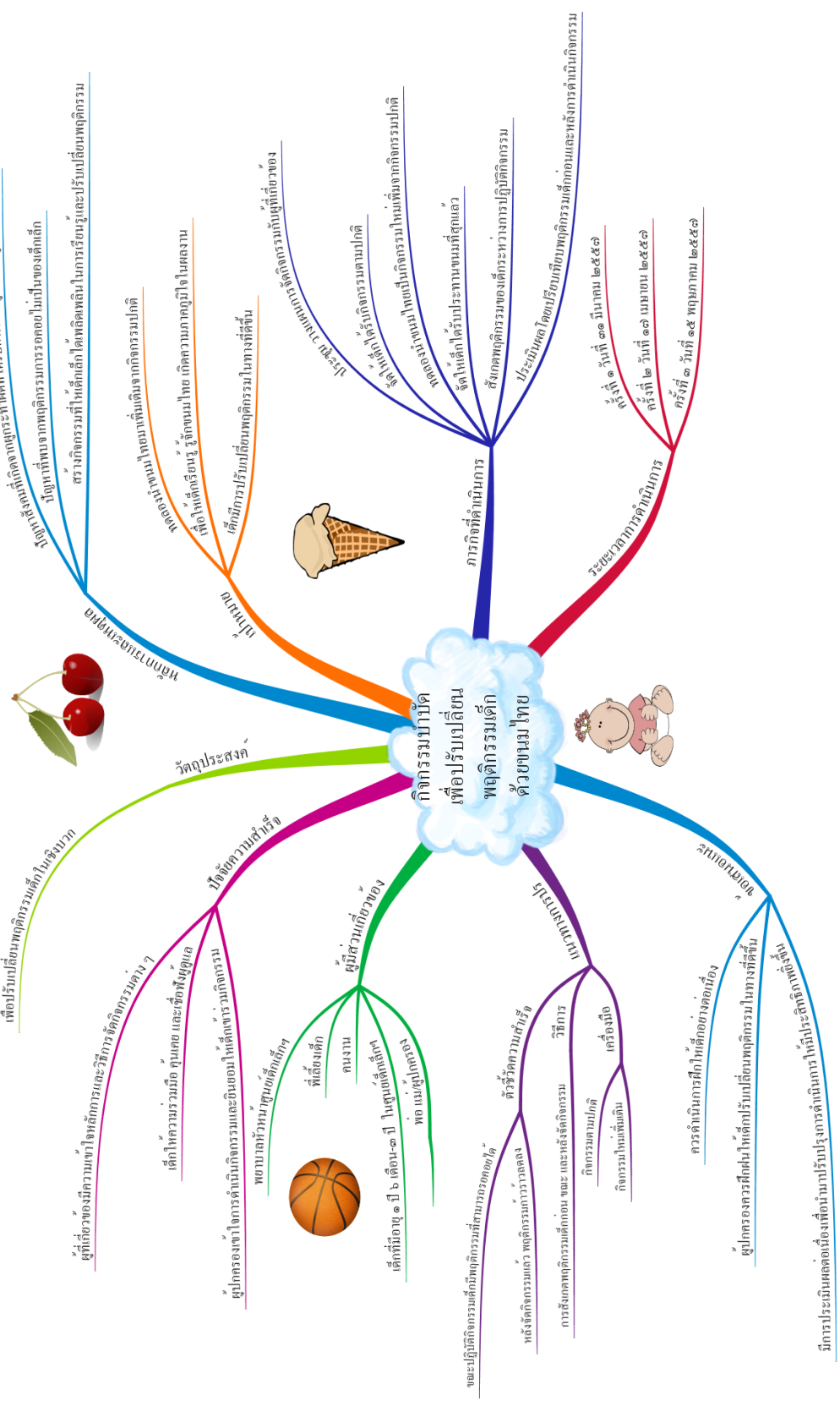


จัดใส่จาน



ทานอย่างเอร็ดอร่อยและภูมิใจ

กิจกรรมบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กด้วยนมไทย



เอกสารอ้างอิง

๑ การสอนให้มีความอดทนรอคอย (Delayed Gratification)

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษมันต์ วัฒนานรงค์ ๗ ม.ค. ๒๕๕๖ ๐๘:๐๐

๒ จะฝึกนิสัยเด็กอย่างไรให้ มีความอดทนด้านความคิดได้?

โดย: รณสิงห์ รือเรือง -

๓ ฝึกลูกอย่างไรให้มีความอดทน - กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ..

๔ พี่น้องชอบแย่งของเล่นกัน

โดย ศ.(เกียรติคุณ)พญ.วิมลเพ็ญ บุญประกอบ