



แนวทาง

การจัดบริการอาหารในโรงเรียน



ละออง สาลีพวง

หัวหน้ากลุ่มงานโภชนศาสตร์

โรงพยาบาลกบินทร์บุรี

จังหวัดปราจีนบุรี

อาหาร มีความสำคัญสำหรับทุกวัย
การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ตามหลัก
โภชนาการ มีสัดส่วน ปริมาณของพลังงาน และ
สารอาหารที่เพียงพอ
กับความต้องการ
ของร่างกาย
จะทำให้ร่างกาย
เจริญเติบโตสมวัย



อาหารกับเด็กปฐมวัย

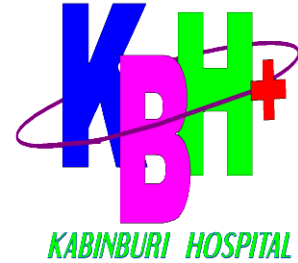
ความสำคัญของอาหาร

อาหาร เป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิตต่อการพัฒนาการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย การเรียนรู้ สติปัญญา และความฉลาด ซึ่งเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตทั้งร่างกาย และสมอง จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ในปริมาณที่เพียงพอ เหมาะสมกับความต้องการของเด็กในวัยนี้ ที่มีการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งการเล่น เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้เด็กได้รับอาหารอย่างเพียงพอและเหมาะสม!

ภาวะโภชนาการคืออะไร

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกาย อันเนื่องมาจากการบริโภคอาหาร ซึ่งร่างกายนำอาหารที่ได้รับไปใช้เพื่อความเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ตลอดจนช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่ภาวะโภชนาการที่ดีและภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งมีทั้งภาวะโภชนาการต่ำและภาวะโภชนาการเกิน ทุพโภชนาการหรือภาวะโภชนาการที่ไม่ดี แบ่งเป็น 2 ประเภท

1. ภาวะขาดสารอาหาร หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือสารอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนปริมาณหรือหลากหลายเพียงพอกับความต้องการของร่างกายซึ่งมีผลทำให้ร่างกายมีสุขภาพไม่แข็งแรงอาจก่อให้เกิดโรคขาดโปรตีน โรคโลหิตจาง โรคคอพอก โรคตาฟาง โรคปากนกกระจอก โรคเลือดออกตามไรฟัน เป็นต้น
2. ภาวะโภชนาการเกิน หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือสารอาหารที่เกินต่อความต้องการของร่างกาย เช่น บริโภคอาหารที่ให้พลังงานเกินกว่าที่ร่างกายจะใช้หรือการได้รับวิตามินมากเกินไปเช่นวิตามินเอวิตามินดีอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้



โรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนตามที่ร่างกายต้องการซึ่งภาวะทุพโภชนาการมีสาเหตุมาจากอาหารและร่างกายของบุคคล โรคอ้วน เป็นโรคที่เกิดจากการมีภาวะโภชนาการเกินส่งผล ให้เกิดไขมันในเลือด ความดันโลหิตสูง หัวใจ โรคเบาหวาน โรคข้อกระดูกเสื่อม โรคระบบทางเดินหายใจและโรคมะเร็งบางชนิด

การประเมินภาวะโภชนาการเด็ก

การประเมินภาวะโภชนาการ ประกอบด้วย

1. การประเมินน้ำหนักเทียบกับอายุ หรือ Weight for Age (WFA) บอภาวะขาดสารอาหารในปัจจุบันหรืออดีตที่ไม่โภชนิก
2. การประเมินส่วนสูงเทียบกับอายุ หรือ Height for Age (HFA) บอภาวะขาดสารอาหารเรื้อรังหรือเป็นมานานแล้ว จนกระทบการเจริญเติบโตของกระดูกทำให้ส่วนสูงไม่เพิ่มขึ้นหรือเพิ่มช้า
3. การประเมินน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง หรือ Weight for Height (WFH) บอให้รู้ถึงภาวะสมส่วน อ้วน หรือผอม²

ตัวชี้วัดน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

จุดตัด	ภาวะการเจริญเติบโต	การแปลผล
<-2 SD	ผอม	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารจัดขั้น
<-1.5 SD ถึง -2 SD	ค่อนข้างผอม	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อภาวะผอม
-1.5 SD ถึง +1.5 SD	สมส่วน	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมกับส่วนสูง
+1.5 SD ถึง +2 SD	ท้วม	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อภาวะเริ่มอ้วน
+2 SD ถึง +3 SD	เริ่มอ้วน	น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน
>+3 SD	อ้วน	ภาวะอ้วนชัดเจน

4
เมนู โภชนาการที่เสริมสร้างภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

ธงโภชนาการคืออะไร

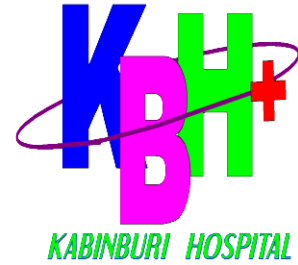
ธงโภชนาการ คือ เครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติโดยกำหนดเป็น ภาพ "ธงปลายแหลม" แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากขึ้นตามพื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่าปริมาณใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธง ข้างล่างบอกให้กินน้อยๆ เท่าที่จำเป็น



ธงโภชนาการสำหรับเด็ก



เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย 5



แนวทางการบริโภคตามธงโภชนาการ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. กลุ่มอาหารที่บริโภคจากมากไปน้อย แสดงด้วยพื้นที่ในภาพ
3. อาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่มสามารถเลือกกินสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกัน ได้ภายในกลุ่มเดียวกัน ทั้งกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้และกลุ่มเนื้อสัตว์ สำหรับ กลุ่มข้าว - แป้ง ให้กินข้าวเป็นหลัก อาจสลับกับผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งเป็นบางมื้อ
4. ปริมาณอาหาร บอกจำนวนเป็นหน่วยครัวเรือน เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว แก้ว และผลไม้กำหนดเป็นสัดส่วน
5. ชนิดของอาหารที่ควรกินปริมาณน้อยๆ เท่าที่จำเป็นคือ กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ



6 เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



**ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน
(Dietary Reference Intake DRI)**

พลังงาน สารอาหาร	อายุ 1-3 ปี	อายุ 4-5 ปี
น้ำหนัก	13	18
ส่วนสูง	90	108
พลังงาน	1000	1300
โปรตีน 1กรัม/นน.1 กก./วัน	1.4	1.2
วิตามิน เอ มลก./วัน	400	450
วิตามินบี 1 (Thiamin) มลก./วัน	0.5	0.6
วิตามินบี 2 (Riboflavin) มลก./วัน	0.5	0.6
ไนอะซิน (Niacin) มลก./วัน	6	8
วิตามินบี 6 มลก./วัน	0.5	0.6
วิตามินบี 12 มลก./วัน	0.9	1.2
วิตามิน ซี มลก./วัน	40	40
วิตามิน ดี มลก./วัน	5*	5*
วิตามิน อี มลก./วัน	6	7
วิตามิน เค มลก./วัน	30*	50*
โฟลิก แอซิด (Folic Acid) มลก./วัน	150	200
แคลเซียม (Calcium) มลก./วัน	500*	800*
ฟอสฟอรัส (Phosphorus) มลก./วัน	400	500
แมกนีเซียม (Magnesium) มลก./วัน	60	80
ไอโอดีน (Iodine) มลก./วัน	90	90
เหล็ก (Iron) มลก./วัน	5.8	6.3



เมนู โภชนาการที่โรงเรียน
ทิวาสุภาพ ในเด็กปฐมวัย



ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็ก

เด็กต้องการพลังงานและสารอาหารต่อน้ำหนักตัวมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

อายุ	ความต้องการพลังงาน ต่อน้ำหนักตัว 1 กก.
6 เดือนแรก	108 กิโลแคลอรี
หลัง 6 เดือน ถึงก่อน 1 ปี	98 กิโลแคลอรี
1 ปี - 3 ปี	102 กิโลแคลอรี
4 ปี - 6 ปี	90 กิโลแคลอรี
7 ปี - 10 ปี	70 กิโลแคลอรี

8

เมนู โภชนาการที่โรงเรียน
ทิวาสุภาพ ในเด็กปฐมวัย

วิธีประเมินความต้องการพลังงาน

เด็กหญิง 11-15 ปี



1000 กิโลแคลอรีในขวบปีแรก +
(100 กิโลแคลอรี x อายุ 14 ปี)

ตัวอย่าง เด็กหญิงอายุ 14 ปี

ต้องการพลังงาน = $1000 + (100 \times 14)$
= 2400 กิโลแคลอรี



วิธีประเมินความต้องการพลังงาน

เด็กชาย 11-15 ปี



1000 กิโลแคลอรีในขวบปีแรก+

(125 กิโลแคลอรี x อายุหลังจาก 10 ปี)

ตัวอย่าง เด็กชายอายุ 14 ปี

ต้องการพลังงาน = $1000 + (125 \times 14)$

= 2750 กิโลแคลอรี



รายการอาหารแลกเปลี่ยน

อาหารแลกเปลี่ยน (Food Exchange) เป็นการจัดกลุ่มอาหารโดยยึดปริมาณคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เป็นหลัก โดยที่อาหารในแต่ละหมวดจะให้พลังงานและสารอาหารหลักดังกล่าวในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน เพื่อให้สามารถเลือกรับประทานได้หลากหลาย ครอบคลุมความต้องการของร่างกาย การอาหารแลกเปลี่ยน จำแนกออกเป็น 6 หมวด เพื่อให้ง่ายต่อการจัดการอาหาร ดังต่อไปนี้³

หมวดอาหาร	ปริมาณ 1 ส่วน	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	
หมวดนม						
นม ชนมควา (whole milk)	240 มล.	8	8	12	150	
นมลดไขมัน (low fat milk)	240 มล.	8	5	12	120	
นมไม่มี (skim milk)	240 มล.	8	0-3	12	90	
หมวดผัก						
ประเภท ก	100 กรัม					
ประเภท ข	100 กรัม	2		5	25	
หมวดผลไม้						
ไม่เน่าอ่อน				15	60	
หมวดข้าว-แป้ง						
ไม่เน่าอ่อน				2	18	80
หมวดเนื้อสัตว์						
ประเภท ก					35	
ประเภท ข	30 กรัม	7	0-1		55	
ประเภท ค	30 กรัม	7	3		75	
ประเภท ง	30 กรัม	7	5		100	
หมวดไขมัน						
1 ช้อนชา			5		45	



อาหารที่รับประทานแทนกันได้ ในอาหารหมวดต่างๆ

หมวดนม

อาหาร	ปริมาณ	หน่วย
นมจืด	1	แก้ว
นมผง	4	ช้อนโต๊ะ
นมสดระเหย	½	แก้ว
โยเกิร์ต	1	ถ้วย

หมวดผัก

อาหาร	ปริมาณ	หน่วย
ผักใบกินสด	2	ทัพพี
เช่น ผักกาดหอม ผักสลัด		
ผักใบ สุก	1	ทัพพี
เช่น คะน้า ตำลึง ผักบุ้ง		
ผักกาดขาว ผักหัว ผล เช่น ฟักทอง แครอท หัวผักกาด ถั่วงอกลวก	1	ทัพพี
แตงกวา	1	ผล
มะเขือเทศ	2	ผล

อาหารที่รับประทานแทนกันได้ ในอาหารหมวดต่างๆ

หมวดผลไม้

อาหาร	ปริมาณ	หน่วย
ส้มเขียวหวานขนาดกลาง	1	ผล
ฝรั่ง	½	ผล
ชมพู่	3	ผล
เงาะ	4	ผล
กล้วยน้ำหว่า	1	ผล
กล้วยไข่	1	ผล
กล้วยหอม	½	ผล
มะละกอสุก	8	ชิ้นพอคำ
สับปะรด	8	ชิ้นพอคำ
แตงโม	10	ชิ้นพอคำ
มะม่วงสุก	½	ผล
ลิ้นจี่	4-5	ผล
องุ่น	15-20	ผล
สาลี่	1	ผล
ขนุน	2	ชวง
แตงไทย	10	คำ
มังคุด	4	ผล
ทุพร่า	4	ผล
ลองกอง	8-10	ผล



เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

11



อาหารที่รับประทานแทนกันได้ ในอาหารหมวดต่างๆ

หมวดข้าว แป้ง ขนมปัง

อาหาร	ปริมาณ	หน่วย
ข้าวสวย	1	ทัพพี
ข้าวต้ม	2	ทัพพี
ข้าวเหนียวเมื่ง	½	ทัพพี
ขนมปัง	1	แผ่น
ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ เส้นใหญ่-เล็ก	1	ทัพพี
เส้นหมี่	2	ทัพพี
ขนมจีน	1	จับ / ทัพพี
สาหร่าย	1	ทัพพี
สาหร่าย	1/6	ถ้วย
แป้งชนิดต่างๆ	¼	ถ้วย
ข้าวโหดต้ม	½	ทัพ

หมวดข้าว เนื้อสัตว์

อาหาร	ปริมาณ	หน่วย
เนื้อหมูไม่ติดมัน	2	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	1	ฟอง
เต้าหู้หลอด	¾	หลอด
เต้าหู้แข็ง	½	แผ่น

หมวดไขมัน

อาหาร	ปริมาณ	หน่วย
น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
กะทิ	1	ช้อนโต๊ะ

12

เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



กินพอดี

กินพอ คือ กินอาหารครบทุกกลุ่มมากน้อยให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

กินดี คือ กินอาหารให้หลากหลายชนิดไม่ซ้ำจำเจ กินพอดีช่วยให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง สดชื่น แจ่มใส ไม่เจ็บป่วยง่าย การกินอาหารตามข้อแนะนำของ "ธงโภชนาการ" และ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมและสุขภาพแข็งแรง⁴

ปริมาณอาหารที่แนะนำสำหรับเด็กอายุ 1 - 3 ปี (ความต้องการพลังงาน 1,000 กิโลแคลอรี)

ชนิดของอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	ส่วน	กรัม	หน่วยครัวเรือน
นมธรรมชาติ	1	240 ซีซี	1 ถ้วย
ข้าวสวย	3	165	3 ทัพพี
เนื้อสัตว์สุก	1.5	45	3 ช้อนโต๊ะ
ผัก	2		2 ทัพพี
ผลไม้	3	แล้วแต่ชนิดของผลไม้	
ไขมัน	3	15	3 ช้อนชา

ปริมาณอาหารที่แนะนำสำหรับเด็กอายุ 4 - 5 ปี (ความต้องการพลังงาน 1,300 กิโลแคลอรี)

ชนิดของอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	ส่วน	กรัม	หน่วยครัวเรือน
นมธรรมชาติ	2	480 ซีซี	2 แก้ว
ข้าวสวย	5	275	5 ทัพพี
เนื้อสัตว์สุก	1.5	45	3 ช้อนโต๊ะ
ผัก	3		3 ทัพพี
ผลไม้	3	แล้วแต่ชนิดของผลไม้	
ไขมัน	4	20	4 ช้อนชา



เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

13



ข้อปฏิบัติในการให้อาหารเด็ก 1 - 5 ปี

1. ให้อาหารมือหลัก 3 มื้อและอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. ให้อาหารครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายเป็นประจำทุกวัน
3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปีเสริมนมสดรสจืดวันละ 2 - 3 แก้ว
4. ฝึกให้กินผักและผลไม้จนเป็นนิสัย
5. ให้อาหารว่างที่มีคุณภาพ
6. ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติไม่หวานจัดมันจัดและเค็มจัด
7. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
8. ให้ดื่มน้ำสะอาดหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำอัดลม
9. ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัยเล่นกับลูกสร้างความผูกพันมั่นคงตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ



แนวทางการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ	แนวทางการแก้ปัญหา
ผอม	<ol style="list-style-type: none"> 1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอและหลากหลาย 2. เพิ่มการรับประทานอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง 3. เปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารจากต้มหนึ่งย่างย่างเป็นทอดผัดกะทิ 4. รับประทานอาหารให้บ่อยหรือดื่มน้ำเพิ่มอาหารว่างเข้าอาหารว่างบ่อย 5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ค่อนข้างผอม	<ol style="list-style-type: none"> 1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอและหลากหลาย 2. เพิ่มการรับประทานอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง 3. เปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารจากต้มหนึ่งย่างย่างเป็นทอดผัดกะทิ 4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
สมส่วน	<ol style="list-style-type: none"> 1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอและหลากหลาย 2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ท้วมเริ่มอ้วน	<ol style="list-style-type: none"> 1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอและหลากหลาย 2. ลดการรับประทานอาหารกลุ่ม ข้าว - แป้ง น้ำตาลกะทิเนย 3. เปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารจากทอดผัดกะทิเป็นต้มหนึ่งย่างย่าง 4. เพิ่มผัก - ผลไม้ให้มากขึ้น 5. งดการรับประทานจุบจิบอาหารรสหวานจัด 6. เคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
ท้วม	<ol style="list-style-type: none"> 1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอและหลากหลาย 2. เพิ่มการรับประทาน ผัก - ผลไม้ให้มากขึ้น 3. งดการรับประทานของจุบจิบ 4. เคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น



เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

15



การคำนวณและกำหนดอาหาร

1. คำนวณหาปริมาณคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ในกรณีที่มีความต้องการ 1300 กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรต	55 %	= (1300*55)/ (4*100)	= 178.75 กรัม/วัน
โปรตีน	15 %	= (1300*15)/ (4*100)	= 48.75 กรัม/วัน
ไขมัน	30 %	= (1300*30)/ (9*100)	= 43.30 กรัม/วัน

2. กำหนดปริมาณอาหารแต่ละหมวดสำหรับ 1 วัน

หมวด	ส่วน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	พลังงาน
นม	2	16	16	24	300
ผัก	3	6		15	75
ผลไม้	3			45	180
ข้าวแป้ง	5.5	11		99	440
เนื้อสัตว์	2.5	17.5	10		182.5
ไขมัน	3.5		17.5		157.5
รวม		50.0	43.5	187	1296

3. แบ่งมื้ออาหารกำหนดพลังงานในแต่ละวันออกเป็นมื้อ ๆ

มือเช้า	มือกลางวัน	มืออาหารอ่อน	มือเย็น	มือก่อนนอน
20 %	30 %	10 %	30 %	10 %
260 กิโลแคลอรี	390 กิโลแคลอรี	130 กิโลแคลอรี	390 กิโลแคลอรี	130 กิโลแคลอรี

16

เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารบำรุงสมอง

ความสำคัญของอาหาร

สมองต้องการสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ ดังนั้นเพื่อส่งเสริมการทำงานของสมอง จึงควรรับประทาน อาหารให้ครบ 5 หมู่ มีความหลากหลาย เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของ ร่างกาย

คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานสำคัญของสมอง ซึ่งสมองต้องการคาร์โบไฮเดรต ในรูปของน้ำตาลกลูโคส ดังนั้นควรเลือกรับประทานคาร์โบไฮเดรต ในรูปที่ไม่ขัดสี เพราะการรับประทานแป้ง และน้ำตาลมากเกินไป อาจส่งผลให้สมองเฉื่อย



<http://women.thaiza.com>

โปรตีน

โปรตีน ทำหน้าที่ช่วยเป็นสารสื่อระหว่างเซลล์กับเซลล์ ควรเลือกรับประทาน เนื้อสัตว์ชนิดไม่ติดมัน และในหนึ่งสัปดาห์ควรรับประทานปลาที่เล็ก อย่างน้อย 2-3 ครั้ง เนื่องจากมีสารโอเมก้า - 3 ซึ่งเป็น สารบำรุงสมองที่สำคัญ เช่น ปลาทู ปลากระพง ปลาเก๋า



<http://topicstock.pantip.com>

ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก
เมื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย



ไขมัน

ไขมัน มีความสำคัญในการสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ประสาท และเยื่อหุ้มของเนื้อเยื่อสมอง โดยกรดไขมันที่มีความสำคัญต่อการสร้างเซลล์สมอง เยื่อหุ้มประสาทสมอง และการทำงานของร่างกาย ได้แก่ กรดไขมันไม่อิ่มตัว ที่รู้จักกันดี ในชื่อ โอเมก้า 3, 6 และ 9 เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว



<http://women.thaiza.com>

ธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กเป็นเกลือแร่ชนิดหนึ่ง ปกติในร่างกายของคนเรามีธาตุเหล็กอยู่แล้ว นั่นคือ อยู่ในเม็ดเลือดแดง สีแดงที่มองเห็นอยู่ในเม็ดเลือด คือ สีที่เกิดจากธาตุเหล็ก จับอยู่กับโปรตีนชนิดหนึ่ง เรียกว่า ฮีโมโกลบิน



thai.alibaba.com

ความสำคัญของธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดงนำออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกาย เป็นองค์ประกอบ ของโปรตีนช่วยสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับ สติปัญญา การเรียนรู้ ความสามารถ ความฉลาด (สมอง) ช่วยให้เซลล์สมอง เจริญเติบโตได้ดี อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับสัตว์ เนื้อสัตว์ ไข่ นม เลือดหมู เลือดเป็ด เลือดไก่



<http://www.peiseedpotato.com>



<http://krurukbie.blogspot.com>



ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก

เมื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย



ผักสีเขียวเข้ม

ผักใบเขียวเข้ม เช่น ถั่วฝักยาว กระถิน ฝักถั่ว
คะน้า กวางตุ้ง ฝักงู ตำลึง ผักโขม



<http://www.thaihealth.or.th>



<http://puechkaset.com>



sukkaphap-d.com

อาหารที่มีช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก

การรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กควบคู่กับการรับประทาน
อาหารที่มีวิตามินซีจะช่วยให้การดูดซึมธาตุเหล็ก
ได้ดี เช่น ส้ม สับปะรด กล้วย มะละกอสุก
ขนุน มะนาว



fruitd.com



kasetporpeang.com



behealth24hr.com



<http://sukkaphap-d.com>

อาหารที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

วิธีที่จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีควรหลีกเลี่ยงการรับประทาน
อาหารที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก เช่น อาหารที่มีแคลเซียม เช่น นม ผลิตภัณฑ์จากนม
อาหารที่มีโพลีฟีนอล (ถั่วเปลือกแข็ง) เช่น อัลมอนต์
ถั่วลิสง ถั่วปากอ้า ถั่วเหลือง และอาหารที่มีฟอสเฟต
เช่น ชา กาแฟ



<http://women.sanook.com>



www.sihotcantik4u.net



<http://irakho.blogspot.com>



รับประทานบำรุงสมองเด็ก

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย

9



ไอโอดีน

สารไอโอดีนเป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่มีบทบาทที่สำคัญตั้งแต่ทารกอยู่ใน
ครรภ์มารดา ต่อเนื่องถึงช่วงวัยทารกและเด็กเล็ก การขาดสารไอโอดีนในวัยทารกและ
เด็กเล็ก มีผลทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ช้าลงรวมทั้งระดับสติปัญญาที่ลดลงด้วย

ผลของการขาดสารไอโอดีนต่อพัฒนาการของเด็กเล็กเห็นได้ชัดตั้งแต่ช่วง
2 ขวบเป็นต้นไป เนื่องจากเด็กเติบโตขึ้นพัฒนาการต่างๆ เริ่มมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น
จึงเริ่มเห็นความผิดปกติได้ชัดเจน

สารไอโอดีนกับระดับสติปัญญา

สมองมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทำงานต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เมื่อเข้าสู่วัย
เรียนเด็กจะต้องใช้สมองในการเรียนรู้ จดจำ คิดวิเคราะห์ เพื่อให้เกิดประสบการณ์ต่างๆ
ซึ่งในเด็กวัยเรียนสามารถทดสอบการทำงานของสมองได้โดยการวัดระดับสติปัญญา
(intelligence quotient, IQ)

การศึกษาพบว่าเด็กที่เกิดในพื้นที่ที่ขาดสารไอโอดีนจะมีระดับสติปัญญาค่าต่ำกว่าเด็ก
ที่เกิดในพื้นที่ที่มีสารไอโอดีนเพียงพอ และพบว่าทำให้สารไอโอดีนเสริมมีผลต่อระดับ
สติปัญญาของเด็ก การเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกและเด็กเล็ก รวมไปถึงความ
สามารถในการเรียนรู้ในเด็กวัยเรียนนับเป็นผลจากการทำงานของสมองที่มีความสลับซับซ้อน
สารไอโอดีนเป็นสารอาหารที่สำคัญที่ทำให้การทำงานของสมองเป็นไปได้อย่างดีตามศักยภาพ

อาหารที่มีไอโอดีนสูง ได้แก่ อาหารทะเลทุกชนิด เช่น ปลาทะเล สาหร่ายทะเล
กุ้ง ปู หอย ปลาแซลมอน ผักกาดเขียว ผักขม เมล็ดงา



<http://www.healthandtrend.com>



<http://www.suanrsa.com>



<http://9leang.com>

10

รับประทานบำรุงสมองเด็ก

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย



วิตามินบี 1

วิตามินบี 1 มีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง ทำให้สมองแข็งแรง พบมากในถั่ว งา ข้าวโพด หรืออาหารที่ปรุงจากเมล็ดข้าว เช่น ขนมปังที่ทำจากแป้งไม่ขัดขาวหรือ มีธัญพืชผสม ข้าวกล้อง



<http://บ้านไร่ปลายฝัน.blogspot.com>



<http://women.thaiza.com>

วิตามินบี 5 และวิตามินบี 6

วิตามินบี 5 และวิตามินบี 6 ช่วยกระตุ้นและผลิตสารเคมีที่จำเป็นต่อสมอง พบในเนื้อวัว เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ สัตว์ปีก ไข่ ปลา ธัญพืช รวมถึงนมสดและผลไม้



<http://www.ohlor.com>



<https://board.postjung.com>



<http://www.amazingthaitaste.com>

วิตามินบี 12

วิตามินบี 12 ช่วยในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์ และบำรุงเนื้อเยื่อประสาท พบในเครื่องในเนื้อสัตว์ ปลา สัตว์ปีก และผลิตภัณฑ์จากนมต่าง ๆ ในคนที่ขาดวิตามินบี 12 อาจส่งผลให้เกิดภาวะสมองเสื่อมได้



<http://newsupdate.thaiautocars.com>



<http://krurukkie.blogspot.com>



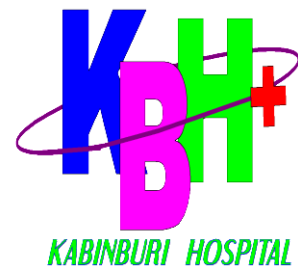
ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก
เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย





เมนู

**โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ
ในเด็ก ปฐมวัย**



เมนูอาหารเพิ่มน้ำหนัก สำหรับหนูน้อย



ไข่มะโล้เต้าหู้



18 เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารเพิ่มน้ำหนักสำหรับเด็กน้อย

ไข่มะโล้เต้าหู้

ส่วนผสม

ไข่	550 กรัม	10 ฟอง
เต้าหู้จุกเต๋า	30 กรัม	30 ลูก
น้ำตาลปีบ	75 กรัม	1/4 ถ้วย
ซีอิ้วขาว	60 กรัม	4 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	5 กรัม	1 ช้อนชา
ซีอิ้วดำ	15 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ผงพะโล้	5 กรัม	1 ช้อนชา
อบเชย	5 กรัม	1 ช้อนชา
โปยกัก	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำซุป	1000 กรัม	1 กิโลกรัม
ผักชี	30 กรัม	1 ต้น

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ที่ตั้งไฟพอน้ำมันร้อน ใส่มะโล้ ลงผัดจนหอม ตามด้วยอบเชย และดอกโปยกัก
2. ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบและซีอิ้วขาว ผัดจนส่วนผสมเริ่มเหนียว จากนั้นใส่ซีอิ้วดำเกลือ
3. ใส่เต้าหู้ทอด ไข่ต้มลงผัดจนเต้าหู้ และไข่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล
4. ใส่น้ำซุปลงในหม้อ ตั้งไฟจนเดือด ลดไฟลง เทส่วนผสมลงในหม้อ เคี่ยวต่อด้วยไฟอ่อนๆ ตักใส่ภาชนะ

ส่วนนี้ 10 คนรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
8.25 กรัม	6.91 กรัม	5.81 กรัม	112.87 กิโลแคลอรี



เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

ข้าวผัดทูน่า



20

เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารเพิ่มน้ำหนักสำหรับเด็กหุนน้อย

ข้าวผัดทูน่า

ส่วนผสม

ข้าวสวย	850 กรัม	15	ทัพพี
ปลาทูน่า	500 กรัม	5	ช้อน
ถั่วงอก	200 กรัม	2	ช้อน
แครอท	300 กรัม	3	ช้อน
น้ำมันพืช	30 กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมโขลก	30 กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
ซอสโชยุ	45 กรัม	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2 กรัม	1/2	ช้อนชา
ผักกาดหอม	ตามต้องการ		
มะเขือเทศ	ตามต้องการ		

สำหรับ 10 คนวัยประถม

วิธีทำ

1. กระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมลงไปผัดพอเหลือง
2. ใส่เนื้อปลาทูน่าลงไปผัดให้สุกหอม
3. ใส่แครอท ถั่วงอก ลงไปผัดพอสุก
4. ใส่ข้าวลงไปผัด ใส่ซอสให้เข้ากัน
5. เปรูรสด้วยซอสโชยุ รับประทานกับแตงกวา มะเขือเทศ

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
32.49 กรัม	39.58 กรัม	10.98 กรัม	387.10 กิโลแคลอรี



เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

หมุกทอด นานาชาติ



22 เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารเพิ่มน้ำหนักสำหรับเด็กน้อย

หมุกทอด นานาชาติ

ส่วนผสม

หมูสันนอก	1000 กรัม	1 กิโลกรัม
น้ำเย็น	240 กรัม	1 ถ้วย
ชีอิ้วขาว	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด	-	
ผักกาด	ตามต้องการ	
มะเขือเทศ	ตามต้องการ	

สำหรับ 10 คนรับประทาน

วิธีทำ

1. เนื้อหมูหั่นเป็นลูกเต๋าหมักด้วยชีอิ้วขาว น้ำเย็น
2. นำไปแช่ตู้เย็นประมาณ 1 ชั่วโมง
3. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่หมูที่หมักลงไปทอดจนเนื้อหมูเหลืองกรอบสุกตักขึ้นทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
- กรัม	13.74 กรัม	10.82 กรัม	197.34 กิโลแคลอรี



เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

23

ผักชีอ้ว



24 เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารเพิ่มน้ำหนักสำหรับหนูน้อย

ผักชีอ้ว

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	700	กรัม	7	ขีด
เนื้อหมู	200	กรัม	2	ขีด
ไชโป๊	440	กรัม	8	ฟอง
คะน้า	1000	กรัม	10	ขีด
กระเทียม	45	กรัม	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	45	กรัม	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	60	กรัม	4	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	5	กรัม	1	ช้อนชา
มะเขือเทศ	ตามต้องการ			
ผักกาดหอม	ตามต้องการ			

วิธีทำ

จำนวน 10 คนวัยประถม

1. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ลวกเคล้าด้วยซีอิ๊วดำพักไว้
2. คะน้าล้างน้ำให้สะอาดปอกเปลือกหั่นแฉลบ
3. กระทะตั้งไฟ ใส่ น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดพอเหลือง
4. ใส่เนื้อหมูลงไปผัด ปรงรสด้วย น้ำมันหอย น้ำตาลทราย น้ำปลา
5. ใส่ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดให้เข้ากันแล้วรวมไว้ข้างกระทะ
6. ใส่ไชโป๊ลงไปผัดในกระทะอีกด้าน พอไชสุกผัดรวมกับเส้นก๋วยเตี๋ยวให้เข้ากัน
7. ใส่คะน้าผัดให้เข้ากัน พอคะน้าสุกตักออกใส่จานโรยด้วยพริกไทย

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
43.27 กรัม	15.64 กรัม	11.11 กรัม	335.63 กิโลแคลอรี

ตับหมูกอดกระเทียมพริกไทย



26 เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารเพิ่มน้ำหนักสำหรับเด็กน้อย

ตับหมูกอดกระเทียมพริกไทย

ส่วนผสม

ตับหมู	1500 กรัม	1 ½ กิโลกรัม
ซีอิ้วขาว	60 กรัม	4 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	60 กรัม	4 ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	5 กรัม	1 ช้อนชา
รากผักชี	15 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศราชินี	300 กรัม	3 ชีด 30-40 ลูก
แคบรอท	300 กรัม	3 ชีด

วิธีทำ

1. ตับหมูล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นๆ หนา 1 ซม.
2. กระเทียม พริกไทย รากผักชี โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. ผสมตับหมูกับกระเทียม พริกไทย รากผักชีที่โขลกไว้ให้เข้ากัน
4. ใส่ซีอิ้วขาว หมักทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
5. นำไปทอดในน้ำมัน ไฟกลาง ๆ จนสุก

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
4.19 กรัม	29.82 กรัม	4.57 กรัม	177.17 กิโลแคลอรี



เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

เมนูอาหารลดน้ำหนัก สำหรับหุ่น้อย



แกงจืดเต้าหู้หัวใจแครอท



30

เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารลดน้ำหนักสำหรับหุ่น้อย

แกงจืดเต้าหู้หัวใจแครอท

ส่วนผสม

เต้าหู้หลอด	600	กรัม	5	หลอด
หมูบด	100	กรัม	1	ขีด
สาหร่าย	5	กรัม	1	แผ่น
แครอท	500	กรัม	5	ขีด
กระเทียม	30	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	2	กรัม	1/2	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	30	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	4	กรัม	1	ช้อนชา
น้ำซุป	700	กรัม	3	ขีด 3 ถ้วย

สำหรับ 10 คนรับประทาน

วิธีทำ

1. กระเทียม พริกไทย รากผักชี โขลกรวมกันให้ละเอียด
2. ผสมหมูบด สาหร่าย กระเทียมพริกไทยที่โขลกไว้ให้เข้ากันหมักทิ้งไว้ 30 นาที
3. นำหมูที่หมักไว้ ปั้นเป็นก้อนกลม
4. เต้าหู้ แครอท หั่นเป็นรูปหัวใจ
5. ใส่น้ำซุปลงในหม้อตั้งไฟพอเดือดใส่หมูที่เตรียมไว้
6. ใส่แครอท และเต้าหู้ ปุ้งรสด้วยซีอิ้วขาว เกลือ
7. ใส่เต้าหู้ แครอท ตั้งไฟต้มพอสุก ใส่น้ำซีอิ้วขาว

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
2.95 กรัม	5.05 กรัม	1.53 กรัม	41.77 กิโลแคลอรี



แกงจืดกะหล่ำปลีห่อหมูสับ



32

เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารลดน้ำหนักสำหรับหญิงวัย

แกงจืดกะหล่ำปลีห่อหมูสับ

ส่วนผสม

หมูบด	500 กรัม	5	ขีด
กะหล่ำปลี	500 กรัม	5	ขีด
แครอท	200 กรัม	2	ขีด
ผักชี	15 กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	3 กรัม	1/2	ช้อนชา
กระเทียม	15 กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	3 กรัม	1/2	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	30 กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	10 กรัม	2	ช้อนชา

สำหรับ 10 คนวันละ 1 ทัพพี

วิธีทำ

1. กระเทียม พริกไทย รากผักชีโขลกรวมกันให้ละเอียด
2. ผสมหมูสับ กระเทียมพริกไทยที่โขลกไว้ให้เข้ากัน
3. หมักทิ้งไว้ 30 นาที ปั้นเป็นก้อนกลมยาว
4. กะหล่ำปลีแกะกลีบทำเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า นำไปลวกในน้ำร้อนให้นิ่ม
5. นำกะหล่ำปลีที่ลวกไปห่อหมูที่ปั้นไว้ รัดด้วยด้ายหอมตักแดงด้วยแครอท
6. ใส่ น้ำซุปลงในหม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กะหล่ำปลีที่ห่อหมูสับไว้และแครอท
7. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือพอสุก ยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
2.53 กรัม	11.06 กรัม	1.82 กรัม	71 กิโลแคลอรี



เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

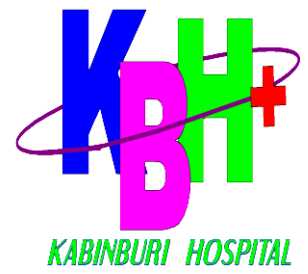
33

بابیควหมิน้อยแฟนซี



34

เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารลดน้ำหนักสำหรับเด็กน้อย

بابیควหมิน้อยแฟนซี

ส่วนผสม

ไข่นกกระทา	-	40 ฟอง
ลูกชิ้นหมิน้อย	350 กรัม	31/2 ชิต 40 ตัว
เต้าหู้เต้า	600 กรัม	4 ชิต 40 ก้อน
มะเขือเทศราชินี	400 กรัม	4 ชิต 40 ลูก
ฟักทอง	500 กรัม	5 ชิต

สำหรับ 10 คนรับประทาน

วิธีทำ

1. ฟักทองปอกเปลือกทำเป็นลูกกลม ๆ ต้มให้สุก
2. ไข่ต้มปอกเปลือก
3. ลูกชิ้นหมิน้อย เต้าหู้เต้านำไปต้มให้สุก
4. นำฟักทอง เต้าหู้เต้า ลูกชิ้นหมิน้อย ไข่นกกระทาฟักทองที่เตรียมไว้ มาเสียบใส่ไม้ ตกแต่งด้วยผักกาดหอม

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
21.06 กรัม	18.43 กรัม	9.73 กรัม	245.53 กิโลแคลอรี



เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

35

ปลานึ่งแคโรท



36

เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารลดน้ำหนักสำหรับเด็กน้อย

ปลานึ่งแคโรท

ส่วนผสม

เนื้อปลาตอริ	800 กรัม	8 ชีด
ซีอิ้วขาว	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
แคโรท	500 กรัม	5 ชีด

สำหรับ 10 คนรับประทาน

วิธีทำ

1. ปลาตอริล้างให้สะอาด ทำเป็นรูปร่างตามต้องการหมักด้วยซีอิ้วขาว
2. แคโรทหั่นเป็นวงเลือกทำเป็นรูปเกล็ดปลา
3. นำปลาที่หมักไว้ใส่ถาดสำหรับนึ่ง
4. นำแคโรทที่เตรียมไว้มาวางเรียงบนเนื้อปลา ให้เป็นรูปเกล็ดปลา
5. นำไปนึ่งจนสุกยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ชีด)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
5.73 กรัม	12.50 กรัม	3.26 กรัม	102.31 กิโลแคลอรี



เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

37

หมูปั้นก้อนนี้



38 เมนูโภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารลดน้ำหนักสำหรับเด็ก

หมูปั้นก้อนนี้

ส่วนผสม

หมูบด	500	กรัม	5	ขีด
กะหล่ำปลี	500	กรัม	5	ขีด
แครอท	200	กรัม	2	ขีด
ผักชี	15	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	3	กรัม	1/2	ช้อนชา
กระเทียม	15	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	3	กรัม	1/2	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	30	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	5	กรัม	1	ช้อนชา
ไข่ไก่	165	กรัม	3	ฟอง
แป้งข้าวโพด	15	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพด	200	กรัม	2	ขีด 2 ถ้วย

วิธีทำ

1. กระเทียม พริกไทย รากผักชีโขลกรวมกันให้ละเอียด
2. ข้าวโพดผ่าเป็นชิ้น ๆ
3. ผสมหมูกับซีอิ้วขาว เกลือ กระเทียมพริกไทยที่โขลกไว้ให้เข้ากัน
4. ใส่ไข่ไก่ ข้าวโพดหมักทิ้งไว้ 30 นาที ปั้นเป็นก้อนกลม
5. แครอทปอกเปลือก หั่นเป็นแว่นๆ
6. นำหมูที่ปั้นไว้วางบนแครอทและด้านบนวางแครอททับอีกครั้ง
7. นำไปนึ่ง พอสุกยกลง

ส่วนนี้ 10 คนรับประทาน

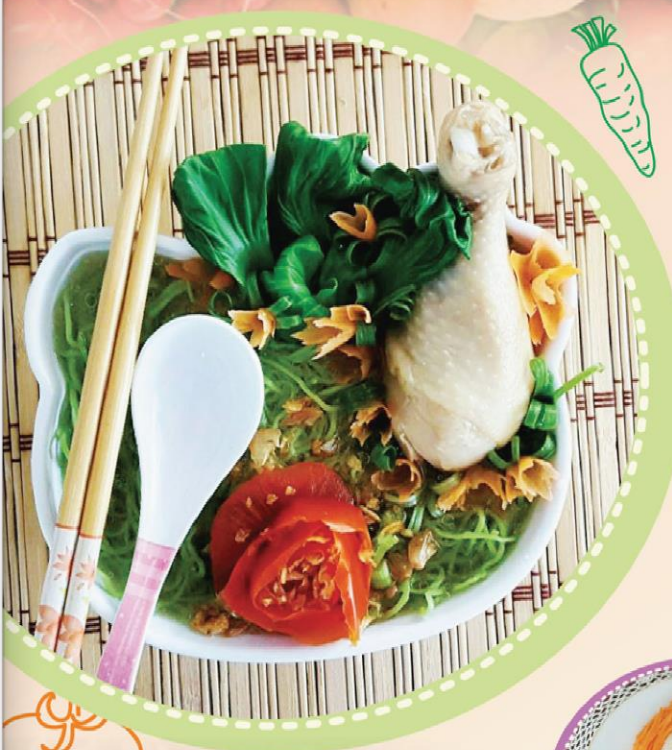
คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
9.11 กรัม	14.55 กรัม	4.96 กรัม	139.28 กิโลแคลอรี



เมนูโภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

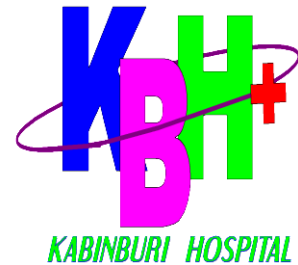
เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับหนูน้อย



บะหมี่หยกไก่ตุ๋น



42 เมนู โภชนาการที่สมบูรณ์
มา-สุขภาพ ใจดีกับสุขภาพ



อาหารสุขภาพสำหรับหนูน้อย

บะหมี่หยกไก่ตุ๋น

ส่วนผสม

บะหมี่หยก	500	กรัม	10	ก่อน
สะโพกไก่	800	กรัม	10	น่อง
น้ำซุป	1000	กรัม	10	ซีด
ต้นหอม	30	กรัม	2	ซ็อนโตะ
ซีอิ้วขาว	30	กรัม	2	ซ็อนโตะ
เกลือป่น	15	กรัม	1	ซ็อนโตะ
พริกไทย	5	กรัม	1	ซ็อนซา
เห็ดหอมแห้ง	30	กรัม	10	ดอก
รากผักชี	15	กรัม	1	ซ็อนโตะ
กระเทียม	50	กรัม	4	ซ็อนโตะ
น้ำมันพืช	60	กรัม	4	ซ็อนโตะ
ผักกวางตุ้ง	500	กรัม	5	ซีด
ผักชี	60	กรัม	4	ซ็อนโตะ

วิธีทำ

สำหรับ 10 คนรับประทาน

1. น่องไก่ล้างให้สะอาดทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
2. นำไก่ที่เตรียมไว้คลุกเคล้ากับพริกไทย เกลือ ซีอิ้วขาว ให้เข้ากับกวมักทิ้งไว้ 30 นาที
3. นำไก่ไปตุ๋นในน้ำซุป ใส่ที่ตหมอม รากผักชีพอบแตก เคี่ยวไฟกลางจนไก่นุ่ม
4. บะหมี่คลี่ให้กระจายนำไปลวกในน้ำร้อนพอบะหมี่ลอยขึ้นตักออก แช่ในน้ำเย็นคั้นทิ้งให้สะเด็ดน้ำพักไว้
5. กวางตุ้งล้างให้สะอาดตัดเป็นท่อน ๆ ลวกในน้ำเดือดเอาขึ้นแช่น้ำเย็นคั้นทิ้งให้สะเด็ดน้ำไว้
6. โขลกกระเทียมให้ละเอียด แล้วนำไปเจียวในน้ำมันพอเหลือง
7. ผักชีล้างให้สะอาดหั่นฝอย
8. ใส่กวางตุ้ง บะหมี่ ไข่ตุ๋นในซามราดด้วยน้ำซุป โรยด้วยผักชีกระเทียมเจียว

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
31.41 กรัม	26.59 กรัม	10.80 กรัม	329.92 กิโลแคลอรี



เมนู โภชนาการที่สมบูรณ์
มา-สุขภาพ ใจดีกับสุขภาพ

ทูน่าสาหร่ายทะเล



44

เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารสุขภาพสำหรับหนูน้อย

ทูน่าสาหร่ายทะเล

ส่วนผสม

ทูน่ากระป๋อง	450 กรัม	11	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	15 กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
แครอทหั่นฝอย	500 กรัม	5	ขีด
แตงกวา	500 กรัม	10	ขีด
สาหร่ายแผ่น	100 กรัม	10	แผ่น

สำหรับ 10 คนวัยประถม

วิธีทำ

1. เนื้อทูน่าปรุงรสด้วยพริกไทย
2. แครอท แตงกวาปอกเปลือกหั่นตามยาว
3. นำแผ่นสาหร่ายวางบนถาดพลาสติก
4. ใส่ทูน่าที่ปรุงรสไว้บนแผ่นสาหร่ายให้ทั่วแผ่น แล้ววางแครอท แตงกวาด้านบนเนื้อทูน่ามุมซ้ายมือ
5. ม้วนสาหร่ายให้เป็นลักษณะกลม โดยม้วนจากซ้ายมือไปขวามือแล้วตัดเป็นท่อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
5 กรัม	15.33 กรัม	- กรัม	81.32 กิโลแคลอรี



เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย

45

ชาตินห่อสาหร่ายผัก



46

เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารสุขภาพสำหรับหนูน้อย

ชาตินห่อสาหร่ายผัก

ส่วนผสม

ปลาชานดินกระป๋อง	330 กรัม	10 ตัว
เห็ดหอมสด	300 กรัม	150 ดอก
ผักสลัด	300 กรัม	3 ชีด
แครอท	500 กรัม	5 ชีด
มะเขือเทศ	500 กรัม	5 ชีด
สาหร่าย	150 กรัม	15 แผ่น

สำหรับ 10 คนรับประทาน

วิธีทำ

1. ผักสลัดล้างน้ำให้สะอาดผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
2. แครอทปอกเปลือกหั่นเป็นดอก ๆ
3. เห็ดล้างน้ำให้สะอาดต้มให้สุก
4. นำแผ่นสาหร่ายวางบนพลาสติกให้เป็นมุมทแยง
5. นำผักสลัด แครอท และเห็ดวางบนแผ่นสาหร่ายตรงมุมสามเหลี่ยม
6. แล้ววางปลาชานดินบนผักอีกครั้ง
7. พับแผ่นสาหร่ายขวาทับซ้ายลักษณะสามเหลี่ยมรูปกรวย
8. จัดตกแต่งด้วยแครอท ผักสลัด

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

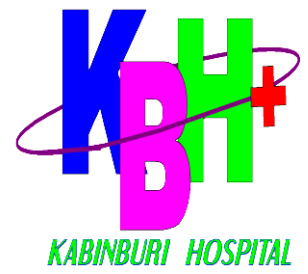
คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
11 กรัม	9.33 กรัม	1.33 กรัม	102.29 กิโลแคลอรี



ข้าวหมูแดงหนูน้อยผสมส้ม



48 เมนูโภชนาการสำหรับเด็ก
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารสุขภาพสำหรับหนูน้อย

ข้าวหมูแดงหนูน้อยผสมส้ม

ส่วนผสม

หมูสันนอก	600 กรัม	6	ขีด
ไช้ต้ม	550 กรัม	10	ฟอง
ผงหมูแดง	30 กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	10 กรัม	2	ช้อนชา
แป้งมัน	25 กรัม	4	ช้อนโต๊ะ
แตงกวา	10 ผล	5	ขีด
ผักชี	30 กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	5 กรัม	1	ช้อนชา
ผักสลัด	ตามต้องการ		
แครอท	ตามต้องการ		

สำหรับ 10 คนวัย 6-8 ปี

วิธีทำ

1. หมูสันในล้างให้สะอาดทิ้งให้สะเด็ดน้ำ จิ้มเพื่อเป็นส่วนผสมชิมเข้าได้ดี
2. ผสมน้ำเปล่า ผงหมูแดงให้เป็นเนื้อเดียวกัน นำหมูลงไปคลุกเคล้าให้ทั่วหมักทิ้งไว้หนึ่งคืน
3. นำหมูที่หมักไว้มาต้มแบบตุ๋นจนหมูสุกนุ่มตักออก
4. นำราดหมูแดง นำน้ำที่เหลือจากตุ๋นหมูแดง มาเคี่ยวให้เดือดใส่แป้งมันพอกเปลือก หั่นแฉลบ
5. แตงกวาปอกเปลือก หั่นแฉลบ
6. หมูแดงหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ จัดใส่จานวาดด้วยน้ำหมูแดง
7. รับประทานกับไช้ต้มแตงกวา ผักสลัด

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
2.67 กรัม	11.9 กรัม	2.04 กรัม	76.64 กิโลแคลอรี



เมนูโภชนาการสำหรับเด็ก
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย 49

ผักหมีหนูน้อยผมทอง



50

เมนู โภชนาการที่เสริมสร้าง
ภาวะสุขภาพ ในเด็กปฐมวัย



อาหารสุขภาพสำหรับหนูน้อย

ผักหมีหนูน้อยผมทอง

ส่วนผสม

หมูบด	150 กรัม	1 1/2	ซีด
ไข่	550 กรัม	10	ฟอง
หมีข้าวแช่	500 กรัม	5	ซีด
ซอสแดง	60 กรัม	4	ซ็อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	30 กรัม	2	ซ็อนโต๊ะ
มะขามเปียก	60 กรัม	4	ซ็อนโต๊ะ
น้ำตาลปีป	60 กรัม	4	ซ็อนโต๊ะ
น้ำปลา	30 กรัม	2	ซ็อนโต๊ะ
หอมแดง	80 กรัม	2	ซ็อนโต๊ะ
ต้นหอม	60 กรัม	4	ซ็อนโต๊ะ
ผักกาดหอม	ตามความต้องการ		

วิธีทำ

สำหรับ 10 คนวัย 3-6 ขวบ

1. ไข่ตีให้เข้ากันนำไปทอดในกระทะเป็นแผ่นบางๆ พอหายร้อนซอยเป็นเส้นผ้อยุๆ
2. ต้นหอมล้างให้สะอาดซอยให้ละเอียด
3. หมีแช่น้ำพอนุ่มตักขึ้นทิ้งให้สะเด็ด
4. นำหมีที่เตรียมไว้มาน้ำลวกเคล้ากับซอสให้ทั่ว
5. ผสมน้ำตาลปีป น้ำมันมะขามเปียก น้ำปลา พอเข้ากันพักไว้
6. กระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่หอมซอยลงไปผัดพอหอม
7. ใส่หมูผัดจนสุก ใส่หมีลงไปผัด
8. ปรงรสด้วย น้ำตาลปีป น้ำมันมะขามเปียก น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน
9. ใส่ต้นหอมซอย ยกลงตักเสิร์ฟตกแต่งด้วยไข่ และผักกาดหอม

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	พลังงาน
50.52 กรัม	3.59 กรัม	3.76 กรัม	250.28 กิโลแคลอรี

ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย



อาหารบำรุงสมอง ชุดที่ 1

ข้าวกล้อง ไข่ห่อผัก ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



อาหารชุดนี้ สำหรับ 1 คนรับประทาน พลังงาน 300.67 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย.

โปรตีน	11.52 กรัม	วิตามินบี 1	1.05 มิลลิกรัม
ไขมัน	6.34 กรัม	ธาตุเหล็ก	2.39 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	49.38 กรัม	โซเดียม	189.20 มิลลิกรัม

12

ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมด้านโภชนาการเด็กปฐมวัย



ไข่ห่อผัก

ส่วนผสม

ไข่	1 ฟอง	ซีอิ้วขาว	3 กรัม
น้ำมันรำข้าว	2 กรัม	แครอท	50 กรัม
หน่อไม้ฝรั่ง	10 กรัม	เห็ดชิเมจิ / เห็ดเข็มทอง	30 กรัม
ผักสลัด	20 กรัม		

วิธีทำ

1. แครอทล้างให้สะอาดปอกเปลือก ทำเป็นรูปร่างตามต้องการ
2. หน่อไม้ฝรั่งล้างให้สะอาดตัดเป็นท่อน ๆ ยาว 10 เซนติเมตร ต้มให้สุก
3. เห็ดล้างให้สะอาดตัดโคนออก ต้มให้สุก
4. ผักสลัดล้างให้สะอาดเด็ดเป็นก้าน ๆ
5. ไข่ตีให้เป็นเนื้อเดียวกัน ใส่ซีอิ้วขาวคนให้ทั่ว
6. ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมันให้ทั่วกระทะ พอกกระทะร้อนเทไข่ลงตรงกลางกระทะ เอียงกระทะไปมาให้ไข่เป็นแผ่นบางกลมจนสุดดกออก
7. นำผักที่เตรียมไว้วางเรียงบนไข่ พับไข่ห่อผักตกแต่งด้วยแครอท

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ส่วนผสม

ถั่วเขียว	15 กรัม	ซิงชอบ	1 กรัม
น้ำตาลทรายแดง	3 กรัม	น้ำเปล่า	50 กรัม

วิธีทำ

1. ถั่วเขียวล้างให้สะอาดนำไปคั่วให้หอม
2. ซิงล้างให้สะอาดปอกเปลือกชอยตามยาว
3. นำซิง ถั่วเขียวที่คั่วแล้วไปต้ม
4. พอถั่วเขียวพองเนื้อนิ่มบานใส่น้ำตาลทรายเคี้ยวต่อพอน้ำตาลละลายยกลง

ข้าวกล้องหุง 85 กรัม

ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมด้านโภชนาการเด็กปฐมวัย

13

อาหารบำรุงสมอง ชุดที่ 2

ข้าวกล้อง ตับไก่ทอดนอสนวน ลำไย



▶ อาหารชุดนี้ สำหรับ 1 คนรับประทาน พลังงาน 444.08 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย.

โปรตีน	15.64 กรัม	วิตามินบี 1	1.05 มิลลิกรัม
ไขมัน	15.52 กรัม	ธาตุเหล็ก	10.67 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	60.45 กรัม	โซเดียม	397 มิลลิกรัม

74 **ตำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก**
เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย



ตับไก่ทอดนอสนวน

ส่วนผสม

ตับไก่	100	กรัม
ซีอิ้วขาว	5	กรัม
น้ำมันรำข้าว	10	กรัม
แครอท	5	กรัม
กล่ำปลี	10	กรัม
เห็ดเข็มเงิน / เห็ดเข็มทอง	50	กรัม
ผักสลัด	20	กรัม

วิธีทำ

1. ตับไก่ล้างให้สะอาดทั้งให้สะอาดน้ำ นำมาลวกเคล้ากับซีอิ้วขาวหมักทิ้งไว้
2. แครอทล้างให้สะอาดปอกเปลือก ทำเป็นดอกไม้
3. เห็ดล้างให้สะอาดตัดโคนออก ต้มให้สุก
4. ผักสลัด กะหล่ำปลีแกะ ล้างน้ำให้สะอาดทั้งให้สะอาดน้ำ
5. ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมันพอร้อน ใสตับลงไปทอดจนสุกเหลือง
6. นำผักสลัดที่เตรียมไว้วางบนภาชนะ และตับที่ทอดวางไว้ด้านบนผัก
7. ตกแต่งด้วยเห็ด และแครอท
8. ลำไยล้างให้สะอาด ทั้งให้สะอาดน้ำ ปอกเปลือกเอาเมล็ดออก จัดใส่ภาชนะ

ข้าวกล้อง 85 กรัม ลำไย 120 กรัม



ตำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก
เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

15

อาหารบำรุงสมอง ชุดที่ 3

ข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่ แกงจืดสาหร่ายข้าวโพดหมูสับ ส้ม



▶ อาหารชุดนี้ สำหรับ 1 คนรับประทาน พลังงาน 359.36 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย.

โปรตีน	14.68 กรัม	วิตามินบี 1	1.11 มิลลิกรัม
ไขมัน	3.20 กรัม	ธาตุเหล็ก	2.69 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	67.96 กรัม	โซเดียม	189.20 มิลลิกรัม

16 **ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก**
เมื่อส่งเสริมพฤติกรรมโภชนาการเด็กปฐมวัย



แกงจืดสาหร่ายข้าวโพดหมูสับ

ส่วนผสม

หมูบด	40	กรัม
ซีอิ๊วขาว	3	กรัม
กระเทียม	1	กรัม
พริกไทย	2	กรัม
รากผักชี	2	กรัม
สาหร่าย	5	กรัม
วุ้นเส้นแช่น้ำ	3	กรัม
ข้าวโพดต้มแกะเมล็ด	30	กรัม
เส้นจายเค็ดเป็นใบ ๆ	3	กรัม
แครอทหั่นเต๋า	10	กรัม
น้ำซุป	70	กรัม
ผักสลัด	20	กรัม

วิธีทำ

1. กระเทียม พริกไทย รากผักชีโขลกรวมกันให้ละเอียด
2. ผสมหมูสับ วุ้นเส้น ซีอิ๊วขาว กระเทียม พริกไทย รากผักชีที่โขลกไว้ให้เข้ากันปั้นเป็นก้อนๆ
3. หม้อตั้งไฟใส่น้ำซุปพอเดือดใส่หมูปั้นก้อน ข้าวโพด แครอท สาหร่าย
4. ตั้งไฟต่อจนหมูปั้นก้อน ข้าวโพด และแครอทสุกใส่เส้นจายที่เค็ดไว้กลง

ข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่หุง 85 กรัม

ส้ม 1 ผล 120 กรัม



ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก
เมื่อส่งเสริมพฤติกรรมโภชนาการเด็กปฐมวัย

17

อาหารบำรุงสมอง ชุดที่ 4

ข้าวกล้อง ปลาช่อนลุยสวน มะละกอ



▶ อาหารชุดนี้ สำหรับ 1 คนรับประทาน ทิ้งงาน 365.42 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย.

โปรตีน	20.55	กรัม	วิตามินบี 1	0.38	มิลลิกรัม
ไขมัน	5.29	กรัม	ธาตุเหล็ก	3.88	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	58.90	กรัม	โซเดียม	160	มิลลิกรัม

78

ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย



ปลาช่อนลุยสวน

ส่วนผสม

ปลาช่อนกระป๋อง	70	กรัม
แตงกวา	50	กรัม
ผักสลัด	50	กรัม
คื่นฉ่าย	5	กรัม
กล้วยปลีม่วง	30	กรัม
มะเขือเทศ	50	กรัม

วิธีทำ

1. แตงกวา ผักสลัด คื่นฉ่าย กล้วยปลีม่วง มะเขือเทศล้างให้สะอาด ทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
2. แดงปอกเปลือกทำเป็นลาย หั่นเฉียงหนา 1 เซนติเมตร
3. นำผักสลัด และแตงกวา วางในภาชนะ
4. มะเขือเทศผ่าครึ่งวางบนแตง
5. ตักปลาช่อนคืนวางบนมะเขือเทศอีกครั้งหนึ่ง
6. ตกแต่งด้วยคื่นฉ่าย และมะเขือเทศที่ทำเป็นดอกไม้อีกครั้ง

ข้าวกล้องหุง 85 กรัม

มะละกอ 120 กรัม



ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก
เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

19

อาหารบำรุงสมอง ชุดที่ 5

ข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่ ปลาเนื้อหัวใจแคโรท ข้าวโพดต้ม



▶ อาหารชุดนี้ สำหรับ 1 คนรับประทาน พลังงาน 481.62 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย.

โปรตีน	20.91	กรัม	วิตามินบี 1	0.76	มิลลิกรัม
ไขมัน	21.02	กรัม	ธาตุเหล็ก	4.94	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	52.21	กรัม	โซเดียม	189.20	มิลลิกรัม

20

ตำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมโภชนาการบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย



ปลาเนื้อหัวใจแคโรท

ส่วนผสม

เนื้อปลาตอลี่	80	กรัม
ซีอิ๊วขาว	3	กรัม
แคโรท	10	กรัม
มะเขือเทศ	50	กรัม
ผักสลัด	30	กรัม

วิธีทำ

1. เนื้อปลาล้างให้สะอาดทิ้งให้สะเด็ดน้ำ ทำเป็นรูปหัวใจใส่ซีอิ๊วขาวหมักทิ้งไว้
2. แคโรทล้างให้สะอาดปอกเปลือกทำเป็นรูปหัวใจ
3. มะเขือเทศล้างให้สะอาดหั่นเป็นแว่น ๆ หนา 1 เซนติเมตร
4. นำปลาที่หมักไว้ไปนึ่งให้สุก
5. นำผักสลัดวางในภาชนะแล้ววางมะเขือเทศด้านบน
6. นำปลาที่นึ่งสุกแล้ววางบนมะเขือเทศ ตกแต่งด้วยแคโรทรูปหัวใจ

ข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่หุง 85 กรัม

ข้าวโพดต้ม 100 กรัม



ตำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมโภชนาการบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย

21

อาหารบำรุงสมอง ชุดที่ 6

ข้าวกล้อง ปลาหมึกสดใส่หัวใจพองโต แก้วมังกร



▶ อาหารชุดนี้ สำหรับ 1 คนรับประทาน พลังงาน 296.24 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย.

โปรตีน	19.92 กรัม	วิตามินบี 1	0.63 มิลลิกรัม
ไขมัน	3.25 กรัม	ธาตุเหล็ก	0.60 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	46.83 กรัม	โซเดียม	189.20 มิลลิกรัม

22 **คาร์โบไฮเดรตบำรุงสมองเด็ก**
เนื่องส่งเสริมสุขภาพการบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย



ปลาหมึกสดใส่หัวใจพองโต

ส่วนผสม

ปลาหมึกสด	60	กรัม
หมูสับ	30	กรัม
ซีอิ๊วขาว	3	กรัม
กระเทียม	1	กรัม
พริกไทย	0.2	กรัม
รากผักชี	2	กรัม
น้ำซุปล	70	กรัม
แครอท	50	กรัม
ต้นถั่ว	5	กรัม

วิธีทำ

1. ปลาหมึกล้างให้สะอาดทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
2. แครอทล้างให้สะอาดปอกเปลือกทำเป็นรูปหัวใจ
3. กระเทียม พริกไทย รากผักชีโขลกรวมกัน ให้ละเอียด
4. ต้นถั่วล้างให้สะอาดเด็ดเป็นใบ ๆ
5. ผสมหมูสับ ซีอิ๊วขาว กระเทียม พริกไทย รากผักชีที่โขลกไว้ให้เข้ากัน
6. นำหมูที่ผสมไว้ใส่ในตัวปลาหมึก
7. หม้อตั้งไฟใส่น้ำซุปลพอเดือดใส่ปลาหมึกที่เตรียมไว้ และแครอท
8. ตั้งไฟต่อจนปลาหมึก และแครอทสุก ใส่ต้นถั่วที่เด็ดไว้ยกลง

ข้าวกล้องหุง 85 กรัม แก้วมังกร 120 กรัม



อาหารบำรุงสมอง ชุดที่ 7

ข้าวกล้อง ไข่กระท่าย พริกทองนี้



▶ อาหารชุดนี้ สำหรับ 1 คนรับประทาน พลังงาน 367.59 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย.

โปรตีน	13.55	กรัม	วิตามินบี 1	0.55	มิลลิกรัม
ไขมัน	8.42	กรัม	ธาตุเหล็ก	0.22	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	59.40	กรัม	โซเดียม		มิลลิกรัม



ไข่กระท่าย

ส่วนผสม

ไข่	1	ฟอง
มะเขือเทศราชินี	2	ลูก
กล้วยสีม่วง	100	กรัม
ข้าวโพด	20	กรัม

วิธีทำ

1. ไข่ล้างให้สะอาดต้มให้สุกปอกเปลือก
2. มะเขือเทศล้างให้สะอาดทั้งให้สะอาดล้างให้สะอาดน้ำ
3. กล้วยสีม่วงให้สะอาดทั้งให้สะอาดน้ำนำมาหั่นฝอยลวกให้สุก
4. นำไข่ที่ปอกเปลือกไว้มาผ่ากลางตามยาวลึก 1 - 2 เซนติเมตร เพื่อใส่ทุกระต่าย
5. ผ่าไข่ใบเดิมตามขวางตรงกลางลึก 1 เซนติเมตร เพื่อทำปากกระต่าย
6. มะเขือเทศผ่าครึ่งสำหรับทำทุกระต่าย และตัดเป็นเสี้ยวเล็ก ๆ สำหรับทำปาก
7. นำมะเขือเทศที่ผ่าครึ่งเตรียมไว้ใส่ด้านบนของไข่ที่ผ่าไว้เพื่อทำทุกระต่าย และนำมะเขือเทศที่ผ่าเสี้ยวไว้ใส่ตรงกลางไข่เพื่อทำปากกระต่าย
8. ตากระต่ายใช้ลูกเกดหรือกล้วยสีม่วงตัดกลม ๆ
9. นำกล้วยสีม่วงที่หั่นเตรียมไว้ลงในภาชนะ แล้วนำไข่ที่ตกแต่งบนบนกล้วยสีม่วง ตกแต่งด้วยข้าวโพด

ข้าวกล้อง 85 กรัม พริกทองนี้ 100 กรัม



อาหารบำรุงสมอง ชุดที่ 8

ข้าวผัดไข่ข้าวโพดหวาน ถั่วแดงต้มน้ำตาล



▶ อาหารชุดนี้ สำหรับ 1 คนรับประทาน หลังงาน 494.92 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย.

โปรตีน	20.59	กรัม	วิตามินบี 1	0.58	มิลลิกรัม
ไขมัน	10.66	กรัม	ธาตุเหล็ก	5.13	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	79.16	กรัม	โซเดียม	361.48	มิลลิกรัม

26

ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย



ข้าวผัดไข่ข้าวโพดหวาน

ส่วนผสม

ข้าวกล้องหุงเมล็ดสวย	85	กรัม	ข้าวโพดต้มแกะเม็ด	100	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง	ซีอิ้วขาว	3	กรัม
น้ำมันหอย	5	กรัม	น้ำมันรำข้าว	3	กรัม
กระเทียมโขลก	2	กรัม	เกลือ	.2	กรัม
ผักสลัด	50	กรัม	หอมใหญ่ หั่นเต๋า	10	กรัม

วิธีทำ

1. กระทะตั้งใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมลงไปผัดพอเหลือง
2. ใส่ไข่ลงไปผัดจนสุก แล้วใส่ข้าว ข้าวโพดต้ม และหอมใหญ่
3. ปูรงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอยและเกลือผัดให้เข้ากันจนทั่วยกลง
4. ตักข้าวผัดใส่ถ้วยจัดให้แน่น คว่ำใส่ภาชนะ ตกแต่งด้วยผักสลัด

ถั่วแดงต้มน้ำตาล

ส่วนผสม

ถั่วแดง	50	กรัม	น้ำตาลทรายแดง	15	กรัม
ซิงซอ	2	กรัม	น้ำเปล่า	100	กรัม

วิธีทำ

1. ถั่วแดงล้างให้สะอาด
2. ซิงล้างให้สะอาดปอกเปลือกชวยตามยาว
3. หม้อตั้งไฟใส่น้ำ ซิง ถั่วแดง ต้มจนถั่วแดงสุกเปื่อย
4. ใส่น้ำตาลทรายเคี้ยวต่อน้ำตาลละลายยกลง



ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

27

อาหารบำรุงสมอง ชุดที่ 9

ข้าวไรซ์เบอร์รี่หน้าหมูต้มชมพู แคนตาลูป



▶ อาหารชุดนี้ สำหรับ 1 คนรับประทาน พลังงาน 260.06 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย.

โปรตีน	17.09	กรัม	วิตามินบี 1	0.68	มิลลิกรัม
ไขมัน	2.54	กรัม	ธาตุเหล็ก	1.88	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	42.22	กรัม	โซเดียม	473	มิลลิกรัม

28

ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย



ข้าวไรซ์เบอร์รี่หน้าหมูต้มชมพู

ส่วนผสม

หมูสันนอก	60	กรัม
ซีอิ๊วขาว	5	กรัม
เห็ดเข็มเงิน	30	กรัม
หน่อไม้ฝรั่ง	15	กรัม
ผักสลัด	20	กรัม

วิธีทำ

1. หมูสันนอกล้างให้สะอาดทิ้งให้สะเด็ดน้ำ หมักด้วยซีอิ๊วขาว
2. นำหมูที่หมักไว้มาต้มให้สุก ทิ้งให้เย็นหันให้เป็นชิ้นบางๆ
3. หน่อไม้ฝรั่งล้างปอกเปลือกเอาส่วนที่เป็นขอกนำไปต้มให้สุก
4. เห็ดล้างให้สะอาดตัดโคนออกนำไปต้มให้สุก
5. ผักสลัดล้างให้สะอาดทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
6. นำข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่หุงใส่ถ้วยอัดให้แน่น คว้าลงในภาชนะ
7. นำหน่อไม้ฝรั่ง และผักสลัดที่เตรียมไว้วางบนข้าว
8. นำหมูที่หันไว้วางเรียงบนหน่อไม้ฝรั่ง ผักสลัด แล้วตกแต่งด้วยเห็ด
9. แคนตาลูปล้างให้สะอาด ปอกเปลือกทำเป็นรูปหัวใจ

ข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่หุง 85 กรัม

แคนตาลูป 100 กรัม



ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก
เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย

29



อาหารบำรุงสมอง ชุดที่ 10

ข้าวกล้องหน้าทูน่า แคนตาลูป



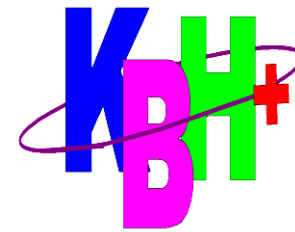
▶ อาหารชุดนี้ สำหรับ 1 คนรับประทาน พลังงาน 326.66 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย.

โปรตีน	17.90 กรัม	วิตามินบี 1	0.32 มิลลิกรัม
ไขมัน	8.23 กรัม	ธาตุเหล็ก	7.31 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	45.25 กรัม	โซเดียม	มิลลิกรัม

30

ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก

เมื่อส่งเสริมปฏิบัติการบนโภชนาการเด็กปฐมวัย



KABINBURI HOSPITAL

ข้าวกล้องหน้าทูน่า

ส่วนผสม

ข้าวกล้องหุง	85	กรัม
ปลาทูน่า	50	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	50	กรัม
มะเขือเทศสีดา	30	กรัม
มะเขือเทศราชินี	50	กรัม
ผักสลัด	20	กรัม

วิธีทำ

1. ข้าวโพดอ่อนล้างให้สะอาดปอกเปลือกผ่าครึ่งต้มให้สุก
2. มะเขือเทศ ผักสลัดล้างให้สะอาดทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
3. มะเขือเทศสีดานำมาทำเป็นดอกสำหรับตกแต่ง
4. นำข้าวกล้องใส่ถ้วยอัดแน่นคล้ำใส่ภาชนะ
5. วางข้าวโพดบนข้าว แล้ววางปลาทูน่าบนข้าวโพด อีกครั้ง
6. ตกแต่งด้วยมะเขือเทศ รับประทานกับผักสลัด
7. แคนตาลูปล้างให้สะอาด ปอกเปลือกทำเป็นก้อนกลม

แคนตาลูป 100 กรัม



ทำรับอาหารบำรุงสมองเด็ก
เมื่อส่งเสริมปฏิบัติการบนโภชนาการเด็กปฐมวัย

37

ความสูง เกิดขึ้นได้อย่างไร

ปัจจัยที่ทำให้คนทั่ว ๆ ไป มีร่างกายที่แตกต่างกัน
โดยเฉพาะความเตี้ย - ความสูง

- ปัจจัยที่ 1 พันธุกรรม
- ปัจจัยที่ 2 อาหารและโภชนาการ
- ปัจจัยที่ 3 การออกกำลังกาย
- ปัจจัยที่ 4 การนอนหลับให้เพียงพอ



กินอาหารอย่างไร... จึงจะสูง

อาหารที่ทำให้สูง คือ อาหารหลัก 5 หมู่
โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม 3 วัตถุประสงค์

1. สารอาหารเพิ่มมวลกระดูก
2. สารอาหารเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
3. สารอาหารเพิ่มการหลั่งของ
โกรทฮอร์โมน



สารอาหารเพิ่มมวลกระดูก

แคลเซียม (calcium)

สารอาหารที่จำเป็นอย่างมากในการสร้างกระดูก

อาหารที่มีแคลเซียมสูง (High calcium diet)

เช่น นม ผลิตภัณฑ์จากนม ชีส โยเกิร์ต เนื้อ
ไข่ ผักสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ผักบุ้ง
ผักโขม สัตว์ที่กินทั้งเปลือก
และกระดูก เช่น กุ้งแห้ง ปลา

ปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน (RDA) 800 มก.



ตัวช่วยในการดูดซึมแคลเซียม

แมกนีเซียม (Magnesium)

อาหารที่มีแมกนีเซียมสูง เม็ดมะม่วงหิมพานต์
ถั่วเหลือง ถั่วลิสง วอลนัท แป้งข้าวสาลี หอยนางรม ถั่วดำ
เต้าหู้ ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน แอลมอนต์ รำข้าว ปวยเล้ง
และข้าวโพด

ปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน (RDA) 170-250 มก.

วิตามิน D (Vitamin D)

แหล่งวิตามิน D แสงแดดอ่อนๆ ช่วง 9 โมงเช้า นม
ปลาแซลมอน กุ้ง ตับ ไข่แดง

ปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน (RDA) 5 มคก.

หลีกเลี่ยงหรืองด

สิ่งที่เสี่ยงต่อการลดมวลกระดูก



โปรตีนจากเนื้อสัตว์จำนวนมาก เนื่องจากสารกลูตาออน ที่เกิดจากการเผาผลาญจากสารอาหารโปรตีน จะทำให้ร่างกายขับ แคลเซียมออกทางปัสสาวะเพิ่มมากขึ้น

อาหารรสเค็มจัด เนื่องจากอาหารรสเค็มมีโซเดียม เมื่อร่างกาย ได้รับโซเดียมจะทำให้ร่างกายขับน้ำออกทางปัสสาวะมากขึ้นและขับ แคลเซียมตามออกมาด้วย

อาหารที่มีไขมันสูงทำให้การดูดซึมแคลเซียมลดลง เนื่องจาก แคลเซียมสามารถรวมตัวกับกรดไขมันได้เป็นเกลือของกรดไขมัน ทำให้ไม่สามารถดูดซึมแคลเซียมได้



หลีกเลี่ยงหรืองด

สิ่งที่เสี่ยงต่อการลดมวลกระดูก

เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน คาเฟอีนจะทำให้ร่างกาย
ขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะเพิ่มมาก

เครื่องดื่มมีส่วนผสมของฟอสฟอรัสสูง ฟอสฟอรัสจะรวมตัวกับ
แคลเซียมทำให้ระดับแคลเซียมในเลือดเสียสมดุล ทำให้ร่างกายไม่
สามารถนำแคลเซียมไปใช้ได้ตามปกติ จึงทำให้แคลเซียมในร่างกาย
ลดลงได้

อาหารที่มีฟอสฟอรัส นม เนื่อ ปลา เบ็ด ไก่ ไข่ เนยแข็ง
ดัตช์ ข้าวกล้อง ถั่ว ยีสต์



สารอาหารเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ

โปรตีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในการสร้าง
และฟื้นฟูกล้ามเนื้อ

ปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน (RDA)

อายุ 9-15 ปี 1.2 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อวัน

อายุ 16-18 ปี 1.1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อวัน

อาหารที่มีโปรตีนสูง

เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ พืชตระกูลถั่ว



สารอาหารเพิ่มการหลั่งของโกรทฮอร์โมน (growth hormone)

กรดอะมิโนหลัก ๆ 3 ตัวที่ช่วยเพิ่มโกรทฮอร์โมน

อาร์จินีน (Arginine) พบมากในถั่วเหลือง ข้าวกล้อง แดงโม

ออร์นิติน (Ornithine) พบมากใน เนื้อสัตว์ ปลา ผลิตภัณฑ์

จากนม และ ไข่

ไลซีน (Lysine) พบมากในเนื้อแดง หมู สัตว์ปีก เต้าหู้ ถั่ว

ปลาซาร์ดีน,

การบริหารแบบยืดเหยียดร่างกาย

ช่วยให้ร่างกายหลั่งโกรทฮอร์โมนในเวลาหลับสนิทได้ดีขึ้นอีกด้วย

ตำรับอาหารเพิ่มความสูง



ตำรับอาหารเพิ่มความสูง



ยำตัวเล็ก

ตุ๋นฟัก

แก้วมังกร

ข้าวหอมมะลิถั่วดำ



ตำรับอาหารเพิ่มความสูง



แกงจืดเต้าหู้

มันจาลุยสวน

แคนตาลูป

ข้าวไร้วเบอร์รี่เม็ดเดียว



ตำรับอาหารเพิ่มความสูง



ต้มยำปลา

ไข่ทอดใส่

ต้มยำปลา

ข้าวหอมมะลิถั่วดำ



ตำรับอาหารเพิ่มความสูง



คินาน้ำมันหอย

ไก่ตุ๋นแก้หอม

แตงโม

ข้าวไร้วเบอร์เม็ดเดียว



ตำรับอาหารเพิ่มความสูง



ผักต้อคโคลิทุ่ง

แกงจืดสาหร่าย

แตงโม

ข้าวหอมมะลิถ้วยเขียว





กิจกรรม เผยแพร่ อาหารสมวัย



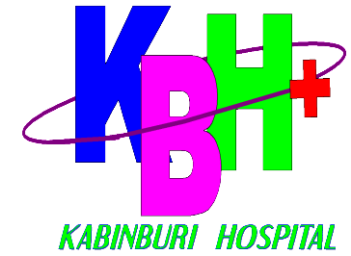


กิจกรรม
เผยแพร่
อาหารสมวัย



กิจกรรม เผยแพร่ อาหารบำรุงสมอง





กิจกรรม เผยแพร่ อาหารบำรุงสมอง





กิจกรรม เผยแพร่
อาหารเพิ่มความสูง





ขอขอบคุณ

สมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

มูลนิธิโคคา โคลาแห่งประเทศไทย

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี

นายแพทย์โชคชัย มานะดี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกบินทร์บุรี

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์โรงพยาบาลกบินทร์บุรี

นายแพทย์ระวี สิริประเสริฐ อดีตนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี

อาจารย์รุจิรา สัมมะสุต นักโภชนาการ ระดับ 10 (ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ)

ที่ปรึกษาด้านโภชนาการ โรงพยาบาลเปาโรเมโมเรียล

รศ.ดร. ณิตชาธร ภาโนมัย อาจารย์ภาควิชาโภชนวิทยา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

กลุ่มตัวอย่างทุกท่าน เจ้าหน้าที่กลุ่มงานโภชนศาสตร์