

ข้าวบดเสริมแคลเซียม

กลุ่มงานโภชนาการ

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยจิตเวชสูงอายุ ญาติ และผู้ดูแล ได้รับความรู้เรื่องการปรุงประกอบอาหารและการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมในแต่ละมื้อ มีความตระหนักในการเลือกรับประทานอาหาร การเลือกชนิดของอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี อีกทั้งยังเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่าย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งลดความเสี่ยงในการสำลักอาหาร อาหารติดคอ ผู้ป่วยบางรายไม่ยอมเคี้ยวอาหารให้หมดปากเสียก่อน โดยจะตักอาหารใส่ปากอยู่ตลอดเวลา จนกว่าอาหารในถ้วยจะหมด ซึ่งเกิดจากเป็นการทำงานของสมองกับการเคลื่อนไหวของร่างกายไม่สัมพันธ์กัน

ความหมาย

ข้าวบดเป็นอาหารจานเดียว ที่มีองค์ประกอบของน้ำไม่มาก เนื้อข้าวบดละเอียด เนียน ผู้ป่วยเคี้ยวกลืนง่ายและมีสารอาหารครบถ้วน หรืออีกนัยหนึ่งต้องการเพิ่มสารในอาหารบางชนิดให้สูงกว่าอาหารปกติ พร้อมกับใช้ศิลปะในการแต่งสี แต่งกลิ่น โดยเลือกใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ป่วยที่เราดูแลว่าเกิดภาวะทุพโภชนาการใด



สูตรข้าวบดเสริมแคลเซียมต่อ 1 คน = 430 Kcal/มื้อ

วัตถุดิบ	ปริมาณ (g)	ส่วน	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	Fiber (g)	Ca (mg)	พลังงาน (Kcal)	หมายเหตุ
ข้าวสาร	20	1	18	2	-	-	-	80	ข้าวต้มแห้งเปียก 1/2ถ้วยตวง
ถั่วแดงหลวงต้ม	25	-	9.9	4.55	0.55	5.95	241.25	62	ต้มสุก 50 กรัม
ลูกเดือยต้ม	25	-	16.75	3.7	0.68	0.95	4.75	88	ต้มสุก 75 กรัม
เนื้อสัตว์ ติดมันน้อย	40	1	-	7	3	--	-	55	ต้มสุก 30 กรัม
ผักกวางตุ้ง	70	1	5	2	-	0.8	5.5	25	
ไข่ไก่	50	1	-	7	5	-	63	75	
น้ำมันรำข้าว/ น้ำมันถั่วเหลือง	5	1	-	-	5	--		45	
เกลือป่น	1								
น้ำซุปล	200								ไม่ปรุงรส
รวม			49.65	26.25	14.23	7.7	314.5	430	
%			46	24	30				

หมายเหตุ

มื้อเช้า ข้าวบด 1 ถ้วย เสริฟพร้อมนมพร่องมันเนย 1 กล่อง (200CC.)

มื้อกลางวันและเย็น ข้าวบด 1 ถ้วย เสริฟพร้อมกล้วยน้ำว้าสุกมี้อละ 1 ผล

- จะได้รับแคลเซียม $(314.5 \times 3) + 250 + 7 = 1,200.5$ มิลลิกรัม/วัน

- จะได้รับใยอาหาร $(7.7 \times 3) + 2.3 = 25.4$ กรัม/วัน

- จะได้รับพลังงาน $(430 \times 3) + 100 + 120 = 1,510$ กิโลแคลอรี

ใบงาน

เรื่อง ข้าวบดเสริมแคลเซียม

ระยะเวลา การทำกลุ่ม 45 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยจิตเวชสูงอายุ ญาติและผู้ดูแล ได้รับความรู้เรื่องอาหารที่ควรรับประทานอย่างเหมาะสมในแต่ละมื้อ มีความตระหนักถึงการเลือกรับประทานอาหาร การเลือกชนิดของอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นการป้องกันโรคหรือชะลอไม่ให้เกิดสภาวะของโรคก่อนวัยและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันที่บ้านได้

วิธีการ

เวลา	เนื้อหา	ผลผลิต
5 นาที	- แนะนำชื่อกลุ่ม/ผู้สอน/ผู้เกี่ยวข้อง - อธิบายเหตุผล ระดับความรุนแรงของผู้ป่วยตามอาการ	- สร้างความคุ้นเคย - แจ้งให้กลุ่มทราบถึงความเกี่ยวข้องที่ต้องจัดอาหารข้าวบด
5 นาที	- อธิบายสูตร วิธีทำ ข้าวบดเสริมแคลเซียม	- สมาชิกในกลุ่ม
3 นาที	- ซาวข้าว ล้างถั่วแดงและลูกเดี๋ยย	- วัตถุประสงค์สะอาด ไม่มีฝุ่น
15 นาที	- ต้มข้าวใช้ไฟแรง พอเดือดลดไฟลงให้ลุ่มๆ - ต้มถั่วแดงหลวงและลูกเดี๋ยยใช้ไฟแรง พอเดือดลดไฟลงให้ลุ่มๆ - ล้างเนื้อสัตว์/ผัก/ไข่ทั้งฟอง	- ข้าวต้มเปื่อยแห้ง - ถั่วแดง ลูกเดี๋ยย เปื่อยนุ่ม
10 นาที	- ต้มเนื้อสัตว์/ผัก/ไข่	- วัตถุประสงค์สะอาด - สุก-นุ่ม
3 นาที	- นำข้าวต้ม ถั่วแดงหลวง ลูกเดี๋ยย เนื้อสัตว์ ผัก ไข่ น้ำซุ๊ป บั๊นรวมกัน	- อาหารเนื้อละเอียด
4 นาที	- นำข้าวบดที่ปั้นได้ ตั้งเตาอีกครั้งโดยใช้ไฟอ่อน คนไม่ให้ติดก้นหม้อ เติมน้ำมัน น้ำมันรำข้าว/น้ำมันถั่วเหลือง คนให้เข้ากันยกลงจากเตา ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ	

สูตรข้าวบดเสริมแคลเซียม

วัตถุดิบ

- ข้าวสาร 20 กรัม
- ถั่วแดงหลวงดิบ 25 กรัม
- ลูกเดือยดิบ 25 กรัม
- เนื้อไก่ดิบ 40 กรัม
- ผักกวางตุ้ง 70 กรัม
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำมันรำข้าว/น้ำมันถั่วเหลือง 1 ช้อนชา
- เกลือป่น 1 กรัม
- น้ำซूप 200 กรัม

วิธีทำ

1. แช่วัวแดงหลวง ลูกเดือย 1 คืน
2. ซาวข้าวสาร นำต้มให้ข้าวนุ่มเปื่อย ใช้ไฟแรงพอเดือดลดไฟอ่อน
3. ต้มถั่วแดงหลวง ลูกเดือย ให้นุ่มเปื่อย ใช้ไฟแรงพอเดือดลดไฟอ่อน
4. ล้างเนื้อสัตว์ ผัก ไข่ ให้สะอาด
5. ต้มเนื้อสัตว์ ผัก ไข่ ให้สุก
6. นำข้าว ถั่วแดง ลูกเดือยที่ต้มเปื่อย เนื้อสัตว์ ผัก ไข่ น้ำซूपลงปั่นให้ละเอียด
7. นำข้าวบดที่ได้ตั้งเตาโดยใช้ไฟอ่อนๆ คนไม่ให้ติดก้นหม้อ เติมน้ำมันรำข้าว/น้ำมันถั่วเหลือง เกลือป่น คนให้เข้ากันอีกครั้ง ตักเสิร์ฟ

ใบความรู้

เรื่อง ข้าวบดเสริมแคลเซียม

จุดประสงค์

1. บอกวิธีการปรุงประกอบข้าวบดได้ถูกต้อง
2. บอกวิธีการต้มข้าว ถั่วแดงหลวง ลูกเดือยให้เปื่อยนุ่ม
3. บอกระยะเวลาในการต้มข้าว ถั่วแดงหลวง ลูกเดือยให้เปื่อยนุ่ม
4. บอกอุณหภูมิในการอุ่นข้าวบดได้
5. บอกอัตราส่วนในการปรุงประกอบข้าวบดได้ ตามสัดส่วนที่ถูกต้อง

เนื้อหา

หลักการต้มข้าว ถั่วแดงหลวง ลูกเดือย เนื้อสัตว์ ผัก ไข่ ที่จะใส่ในข้าวบด เพื่อประโยชน์ดังนี้

1. เพื่อให้ง่ายต่อการเคี้ยวกลืน
2. เพื่อช่วยให้ระบบการย่อยอาหารง่ายขึ้น
3. เพื่อให้ข้าวบดมีสีสันทันรับประทาน
4. เพื่อรสชาติที่ดีขึ้น
5. เพื่อให้อาหารสุก สะอาด ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค ด้วยการปรุงประกอบผ่านความร้อนสูง และอุ่นซ้ำอีกครั้ง
6. เพื่อเพิ่มใยอาหาร ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
7. เพื่อเสริมแคลเซียม ช่วยในการชะลอความเสี่ยงของภาวะกระดูกพรุน