

ในปัจจุบันโรคอ้วนกำลังเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ ซึ่งพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ จากการศึกษาทางระบาดวิทยาของโรคอ้วนในต่างประเทศพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่อ้วน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีโอกาสสูงที่เป็นโรคอ้วนประมาณ 1 ใน 4 และ 3 ใน 4 ตามลำดับ สำหรับประเทศไทยได้มีการสำรวจภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียนพบว่า อัตราการเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และมักจะพบได้ในชุมชนเขตเมืองที่มีเศรษฐกิจดี หากเด็กวัยเรียนได้รู้จักการกินอาหารในสัดส่วนที่ถูกต้องเหมาะสมเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ตลอดจนมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอแล้วจะทำให้เจริญเติบโตเต็มศักยภาพ เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงต่อไปในอนาคต

กองโภชนาการ กรมอนามัย

กันยายน 2545



สารบัญ

หน้า

การจัดอาหารสำหรับเด็กในวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน	1
ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยเรียน	1
หลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน	6
การกำหนดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่เริ่มอ้วนและอ้วน	10
วิธีคำนวณหาจำนวนอาหาร	11
หลักในการลดน้ำหนัก	12
ข้อปฏิบัติสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน	13
ข้อแนะนำการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน	16
รายการอาหารลดน้ำหนักสำหรับเด็กวัยเรียน	17



การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ที่มีภาวะโภชนาการเกิน

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตเป็นวัยที่มีการเรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่น หรือการออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่นๆ ร่างกายจึงมีความต้องการสารอาหารต่างๆ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในสัดส่วนที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์และมีภาวะโภชนาการที่ดี

ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยเรียน

1. พลังงาน

ความต้องการพลังงานของเด็กวัยเรียนขึ้นกับอัตราการเจริญเติบโตและกิจกรรมต่างๆ ที่ทำโดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากอีกช่วงหนึ่งของชีวิต พร้อมทั้งกิจกรรมด้านการเรียน การสังคมนา การกีฬา จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานให้เพียงพอ อาหารที่ให้พลังงานมาจาก คาร์โบไฮเดรต และไขมัน คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่มาจากข้าวเจ้า ข้าวเหนียว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ กล้วย ข้าวโพด ข้าวเหนียว ไข่ต้ม ไข่ขาว ไข่แดง เป็นต้น คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน ได้จากน้ำมันพืชและสัตว์ ซึ่งน้ำมันทั้ง 2 ชนิด ให้พลังงานเท่ากันคือ 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี (แตกต่างกันที่น้ำมันพืชไม่มีโคเลสเตอรอล) การเลือกบริโภคไขมันจึงควรพิจารณาชนิดของไขมัน รวมทั้งปริมาณในการบริโภคด้วย เด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมักได้รับอาหารส่วนใหญ่ที่ให้พลังงานสูง ได้แก่ ไขมัน ข้าว-แป้ง และอาหารหวาน อาหารเหล่านี้ควรลดลงให้อยู่ในระดับที่เพียงพอกับการทำกิจกรรมต่างๆ ของร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับมากเกินไปจนร่างกายจะค่อยๆ สะสมเป็นไขมัน อยู่ตามเซลล์ไขมัน ขณะที่เด็กยังเจริญเติบโตอยู่เซลล์ไขมันจะเพิ่มทั้งจำนวน และขนาดของเซลล์ไขมัน เซลล์ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้มีผลต่อการควบคุมพลังงาน ของร่างกายได้ เพราะเซลล์ไขมันทำหน้าที่สร้างโปรตีนที่สำคัญตัวหนึ่ง เลปติน (Leptin) เป็นสารที่มีผลต่อความหิว ความอิ่ม และพบว่าในคนอ้วนจะมีปริมาณ เลปตินในเลือดสูง แต่ร่างกายจะต้านฤทธิ์เลปตินทำให้ไม่ค่อยรู้สึกอิ่มจึงกิน ตลอดเวลา

2. โปรตีน

เด็กวัยเรียนอยู่ในช่วงของการเจริญเติบโต แม้อัตราจะแตกต่างกันไปตามช่วงอายุก็ตาม วัยเรียนจำเป็นต้องได้รับอาหารที่ให้โปรตีนเพียงพอ เพื่อเสริมสร้าง กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ ฮอรโมน เลือด และอื่นๆ เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่ระยะวัยรุ่น เด็กวัยนี้ ควรได้รับโปรตีนวันละ 1 - 1.2 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนที่ได้รับควร เป็นโปรตีนคุณภาพดีประมาณ 2 ใน 3 ควรเป็นโปรตีนที่ได้จาก เนื้อสัตว์ ไข่ น้านม สลับกับถั่วเมล็ดแห้งหรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง

โปรตีน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน โดยโปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี การจัดอาหารที่มีสารโปรตีนให้เด็กวัยเรียนอย่างถูกต้องเหมาะสม

และได้สัดส่วน จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโต เช่น เนื้อสัตว์ ควรได้รับเฉพาะ เนื้อแดงไม่ติดมัน เนื้อปลาต่างๆ

นม เป็นอาหารที่ให้แคลเซียมและโปรตีนสูง เด็กวัยเรียนควรดื่มนม วันละ 2 แก้ว สำหรับผู้มีน้ำหนักตัวเกินควรดื่มนมพร่องมันเนย

ไข่ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ให้ทั้งโปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน ที่สมบูรณ์เหมาะกับเด็กวัยเรียน ควรได้รับวันละ 1 ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ มีราคาถูก สามารถนำไปประกอบอาหาร คาวหวานได้หลายอย่าง รวมทั้งมีผลิตภัณฑ์เป็นของขบเคี้ยวประเภทนมได้ แต่ควร รับประทานในปริมาณที่เหมาะสมไม่มากเกินไป

3. วิตามิน

วิตามินเป็นสารอาหารจำเป็นสำหรับเด็กวัยเรียนอย่างมาก เพราะ วิตามิน ช่วยในกระบวนการเผาผลาญหรือช่วยให้ปฏิกิริยาต่างๆ ในร่างกาย ทำงานได้ตามปกติ วิตามินมี 2 ประเภท คือ

1. วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี เค ซึ่งมีประโยชน์ ต่ออวัยวะต่างๆ ในการทำงานของร่างกาย เช่น บำรุงสายตา ผิวหนัง กระดูก การแข็งตัวของเลือด เป็นต้น

2. วิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินบี วิตามินซี กลุ่มวิตามินบี จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานและช่วยให้ร่างกายทำงานได้ปกติ วิตามินซี ช่วยในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องเซลล์ต่างๆ ให้ดำรงสภาวะปกติ

วิตามินที่สำคัญและควรเน้นในกลุ่มเด็กวัยเรียน คือ

วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและเพื่อดำรงสุขภาพของเยื่อต่างๆ เช่น เยื่อบุชั้นตาและผิวหนัง เด็กวัยเรียนควรกินอาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินเอ โดยการปรุงด้วยวิธีผัด ทอด เพื่อให้ได้ไขมันเป็นตัวพาวิตามินไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาหารที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ ตับสัตว์ ไข่แดง น้ำมัน เนย ผักที่มีสีเขียวจัด เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ใบแค และผักที่มีสีเหลือง พักทอง หัวผักกาด มันเทศสีเหลือง

วิตามินบี 2 เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอ็นไซม์ ช่วยในการเผาผลาญอาหารในร่างกายโดยเฉพาะโปรตีน การขาดจะทำให้เกิดแผลที่มุมปากทั้งสองด้าน เรียกว่า โรคปากนกกระชอก พบในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาดวิตามินบี 2 ควรกิน เครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง น้ำมันงา นมถั่วเหลือง ไข่ และ ผักใบสีเขียวต่างๆ

วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ การขาดวิตามินทำให้แผลหายยากและเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน เด็กวัยนี้ควรได้วิตามินซีจากการกินผักและผลไม้สดทุกวัน เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอสุก สับปะรด เป็นต้น

4. แร่ธาตุ

แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นในการเสริมสร้างเซลล์กระดูกเพื่อการเจริญเติบโตและสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกและฟัน นอกจากนี้แคลเซียมยังช่วยในการทำงานของระบบประสาทต่างๆ ดังนั้น เด็กวัยนี้จึงจำเป็นต้องได้รับแคลเซียมให้เพียงพอประมาณ วันละ 800 - 1,200 มิลลิกรัม ช่วยให้มีการสะสมเนื้อกระดูกให้ถึงจุดสูงสุดในวัยเด็กเพื่อป้องกันภาวะกระดูกเสื่อมในวัยสูงอายุ ซึ่งจะได้จากการ

กินอาหารจำพวกน้ำมัน สัตว์เล็กที่สามารถกินได้ทั้งกระดูก เช่น ปลาเล็กปลาน้อย ปลาน้ำจืด กุ้งแห้ง ปลาทอดกรอบ นอกจากนี้ยังมีมากในผักใบเขียวต่างๆ เช่น ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง

เหล็ก เด็กวัยเรียนจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอ เพื่อช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงดี ไม่เหนื่อยง่ายโดยเฉพาะในหญิงจะต้องการเหล็กเพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นระยะที่เริ่มมีประจำเดือน ทำให้การสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติเด็กวัยนี้จึงควรได้รับเหล็กจากอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบสีเขียวเข้ม

ไอโอดีน เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายใช้ในการสร้างฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ ทำหน้าที่ควบคุมปฏิกิริยาทางเคมีของส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยกระตุ้นให้เกิดการเจริญเติบโต การพัฒนาอย่างเป็นปกติของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบสมองและระบบประสาท ถ้าได้รับสารอาหารไม่เพียงพอทำให้เกิดโรคคอพอก สติปัญญาต่ำ ร่างกายแคระแกรน เชื่องช้า เป็นต้น เด็กวัยนี้จึงควรได้รับธาตุไอโอดีนจากอาหารจำพวกอาหารทะเล เกล็ดไอโอดีน หรือน้ำปลาเสริมไอโอดีน เป็นต้น

5. น้ำ

มีความสำคัญมาก เพราะเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำเพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อมีการออกกำลังกายและเสียเหงื่อมาก เด็กวัยเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว น้ำเป็นส่วนประกอบของเซลล์เนื้อเยื่อ โดยเนื้อเยื่อจะมีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณร้อยละ 75 และ 90 ตามลำดับ น้ำยังเป็นส่วนประกอบของเหลวในร่างกาย ได้แก่ น้ำย่อย เลือด น้ำเหลือง ปัสสาวะและเหงื่อ และยังเป็นตัวช่วยในการ

หล่อลื่นของข้อต่อต่างๆ ภายในร่างกาย น้ำทำหน้าที่เป็นตัวทำละลายที่ดี กล่าวคือ น้ำช่วยในกระบวนการย่อยอาหาร ทำให้อาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดี และเลือด ซึ่งมีน้ำเป็นส่วนประกอบถึงร้อยละ 90 จะนำของเสียจากเซลล์ไปสู่ปอด ไต ผิวหนัง และช่วยในการขับถ่ายของระบบทางเดินอาหารอีกด้วย การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายก็ต้องอาศัยน้ำเช่นกัน

น้ำที่เด็กในวัยเรียนควรดื่มจึงเป็นน้ำสะอาด น้ำนม น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร ฯลฯ การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัดเป็นประจำเสมอๆ อาจไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพของเด็กวัยเรียน ความหวานมาจากน้ำตาลซึ่งจะมีผลทำให้เกิดโรคฟันผุ โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น บางคนมีความเข้าใจผิดบางประการ เช่น พยายามอดน้ำเพื่อลดน้ำหนัก การกระทำเช่นนี้อาจจะเป็นเหตุให้เกิดอันตรายและความยุ่งยากหลายอย่าง เช่น ภาวะขาดน้ำอาจหมดสติได้ ที่จริงน้ำที่ดื่มเข้าไปในร่างกายจะเก็บไว้เพียงพอเท่าที่ต้องการเท่านั้น ที่เหลือจะถูกขับออกเป็นปัสสาวะและเหงื่อ

หลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

สิ่งที่ต้องตระหนักเป็นพิเศษในเด็กวัยเรียน คือ การเจริญเติบโตต้องอาศัยอาหารที่กินเข้าไปช่วยในกระบวนการนี้ โดยการเจริญเติบโตของร่างกายส่วนใหญ่เกิดจากสร้างสารโปรตีนขึ้นในเนื้อเยื่อต่างๆ เพื่อการแบ่งเซลล์ หรือการขยายขนาดของเซลล์ร่วมกัน การสร้างเนื้อเยื่อเพื่อเก็บสะสมไขมันภายใต้การควบคุมฮอร์โมนต่างๆ ซึ่งสร้างขึ้นโดยต่อมไร้ท่อ เช่น โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ซึ่งมีบทบาทในการกระตุ้นให้ร่างกายนำสารอาหารโปรตีนไปสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อและโครงสร้างกระดูก กระตุ้นร่างกายให้นำแคลเซียมไปเกาะตาม

โครงสร้างของกระดูก ทำให้กระดูกเจริญตามยาวและแข็งแรงในวัยที่ยังมีการเจริญเติบโต

หลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน จึงต้องคำนึงถึงความเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายของเด็กได้รับสารอาหารต่างๆ เข้าไปมีหน้าที่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตให้เต็มศักยภาพ พร้อมทั้งบำรุงร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ช่วยให้อวัยวะของร่างกายทุกส่วนดำรงสภาพตามปกติ และสิ่งสำคัญช่วยบำรุงสมองเพื่อให้มีความพร้อมในการเรียนรู้ทุกๆ ด้าน เสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม และอารมณ์อย่างเต็มที่

ดังนั้น เพื่อช่วยให้การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เป็นไปโดยง่าย จึงจำแนกอาหารออกเป็น 6 หมวด ในแต่ละหมวดอาหารจะให้พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการที่ใกล้เคียงกัน ไม่มีอาหารหมวดใดหมวดหนึ่งที่จะให้สารอาหารครบถ้วน จึงควรให้เด็กวัยเรียน กินอาหารให้ครบทุกหมวดใน 1 วัน ดังนี้



หมวดที่ 1 นม นมเป็นอาหารที่ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และพลังงาน รวมทั้งเป็นแหล่งให้วิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญ หลายชนิด เช่น วิตามินเอ ดี และบี 12 รวมทั้งแร่ธาตุต่างๆ ได้แก่ แคลเซียม แมกนีเซียม และฟอสฟอรัส นมจึงเหมาะสำหรับเด็กเพื่อการเจริญเติบโต ควรให้เด็กได้

ดื่มนมสดพร้อมดื่มทุกวันและควรเป็นชนิดจืด เด็กวัยเรียนที่ต้องลดน้ำหนัก ควรดื่มนมสดพร่องมันเนย หรือนมสดขาดมันเนย

หมวดที่ 2 ผัก ผักเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุ ผักใบสีเขียวและสีเหลืองจะเป็นแหล่งของวิตามินเอ แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

ผักชนิด ก. คือ ผักประเภทใบต่างๆ เช่น ใบเขียว-ขาวทุกชนิด ซึ่งอุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี ผักประเภทนี้ให้ใยอาหารมาก และให้พลังงานน้อย



ผักชนิด ข. คือ ผักประเภทที่เป็นหัวและ ถั่วต่างๆ แครอท ฟักทอง และหอมใหญ่ เป็นต้น ผักชนิด ข. จะให้พลังงานมากกว่าชนิด ก.

หมวดที่ 3 ผลไม้

ผลไม้เป็นแหล่งที่ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เช่นเดียวกับผัก แต่ผลไม้จะมีน้ำตาลผลไม้ที่อยู่ในตัวเอง โดยธรรมชาติ แนะนำให้กินผลไม้แทนขนมหวานเป็นประจำทุกวันและทุกมื้อ แต่ควรเป็นผลไม้ที่มีรสหวานน้อย เช่น ส้ม มะละกอ สับปะรด พุทรา มังคุด เป็นต้น พยายามงดหรือลดผลไม้ ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ละมุด น้อยหน่า ขนุน ลำไย ผลไม้กระป๋อง ผลไม้เชื่อม ผลไม้แช่อิ่ม และผลไม้กวน เป็นต้น





หมวดที่ 4 ข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าว และแป้ง

ข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าวและแป้งจะให้
สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจำนวนมากรวมทั้งให้
พลังงานความร้อนแก่ร่างกาย ข้าวที่ผ่านการขัดสี
แต่น้อยยังให้ใยอาหารแก่ร่างกายอีกด้วย

หมวดที่ 5 เนื้อสัตว์ และ ไข่



เนื้อสัตว์เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีน
วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็ก ฟอสฟอรัส
แคลเซียม สังกะสี วิตามินเอ วิตามินซี เนื้อสัตว์
และไข่ เป็นแหล่งที่ให้โปรตีนชั้นดี ช่วยในการ
เจริญเติบโต เนื้อสัตว์ติดมันบางชนิดมีสารอาหาร

ไขมันจำนวนมากและมีโคเลสเตอรอลสูง เช่นเดียวกับหมูติดมัน ไข่แดง เครื่องในสัตว์
หนังไก่ หนังเป็ด ควรกินอาหารเหล่านี้ลดลงหรืองดไป ให้กินอาหารจำพวก
เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา หมูเนื้อแดง ไก่ชนิดไม่มีหนัง เนื้อวัวไม่ติดมัน
 เป็นต้น



หมวดที่ 6 ไขมัน

ไขมันที่ใช้ประกอบอาหารควรเป็น
ไขมันที่มาจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำ
 เป็นต้น เพื่อหลีกเลี่ยงโคเลสเตอรอล และจะได้กรดไขมัน
ที่จำเป็นแก่ร่างกายอีกด้วย

การกำหนดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่เริ่มอ้วนและอ้วน

กำหนดอาหารตามพลังงานและสารอาหารดังนี้

1. ควรได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 50-55 ของจำนวนพลังงานทั้งหมดต่อวัน

2. ควรได้รับสารอาหารโปรตีน ร้อยละ 20-25 ของจำนวนพลังงานทั้งหมดต่อวัน

3. ควรได้รับสารอาหารไขมันร้อยละ 20-25 ของจำนวนพลังงานทั้งหมดต่อวัน

ตัวอย่าง การคำนวณหาสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ในเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน กำหนดความต้องการพลังงาน 1,200 กิโลแคลอรีต่อวัน

1. หาสารคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 55

$$\frac{1,200 \times 55}{100 \times 4} = 165 \text{ กรัม}$$

2. หาสารอาหารโปรตีน ร้อยละ 25

$$\frac{1,200 \times 25}{100 \times 4} = 75 \text{ กรัม}$$

3. หาสารอาหารไขมัน ร้อยละ 20

$$\frac{1,200 \times 20}{100 \times 9} = 27 \text{ กรัม}$$

วิธีคำนวณหาจำนวนอาหาร

หมวดอาหาร	จำนวน แลกเปลี่ยน (ส่วน)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
นมสดพร้อมดื่ม	1	12	8	5	120
ผักชนิด ก.	ตามชอบ	-	-	-	-
ผักชนิด ข.	2	10	4	-	50
ผลไม้		22	12		170
	3	45	-	-	180
ข้าวสาลี		67	-	-	350
	0.5	97.5	19.5		580
เนื้อสัตว์		164.5	31.5	5	870
	6	-	42	18	330
				73.5	25



สรุปปริมาณอาหาร / วัน

- นม 1 แก้ว
- ผักสุก 3 ทัพพี
- ผลไม้ 3 ส่วน (แล้วแต่ชนิดของผลไม้)
- ข้าวสาลี 6.5 ทัพพี
- เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 12 ช้อนกินข้าว

การกระจายมืออาหาร

หมวดอาหาร	มืออาหาร			
	เช้า	ช่วงเช้า	กลางวัน	เย็น
นม 	-	1 แก้ว	-	-
พืค 	1 กัมพี	-	1 กัมพี	1 กัมพี
ผลไม้ 	1 ส่วน	-	1 ส่วน	1 ส่วน
ข้าว 	2 กัมพี	-	2 กัมพี	2 ¼ กัมพี
เนื้อสัตว์ 	4 ช้อน	-	4 ช้อน	4 ช้อน

หลักในการลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักที่ถูกวิธี ควรให้น้ำหนักค่อยๆ ลดลงสัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม ไม่ควรลดเร็วจนเกินไปจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและเจ็บป่วยได้ การที่จะให้น้ำหนักลด 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ทำได้โดยกินอาหารให้ได้พลังงานน้อยลงไปวันละ 500 กิโลกรัม ประกอบกับการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มขึ้น สิ่งที่ต้องปฏิบัติคือ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน แต่ให้ปริมาณน้อยลงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน โดยเฉพาะขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ผลไม้ที่มีรสหวานจัด อาหารที่มีไขมันสูงมาก เช่น หมูสามชั้น และอาหารทอดในน้ำมันลอย

2. การลดอาหารเพื่อลดน้ำหนักตัวเป็นวิธีการที่ไม่เหมาะสม ซึ่งไม่สมควรทำเป็นอย่างยิ่ง ควรลดอาหารที่ให้พลังงานทีละน้อย โดยลดวันละ 200-300 กิโลแคลอรีต่อวัน จนร่างกายเกิดความเคยชินแต่สารอาหารโปรตีน และวิตามินไม่ควรลด โดยเสริมผักและผลไม้ชนิดไม่หวานให้มากขึ้น

3. กินอาหารที่ประกอบด้วยวิธีต้ม นึ่ง ย่าง ปิ้ง หลีกเลี่ยงอาหารทอด

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอกจากควบคุมการกินอาหารแล้วควรออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยจะทำให้ผลการลดน้ำหนักดียิ่งขึ้น เพราะจะเป็นการใช้พลังงานที่ร่างกายได้รับจากอาหาร ไม่มีการสะสมไขมันจากการที่ร่างกายใช้พลังงานไม่หมด สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรเริ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไป และทำอย่างสม่ำเสมอ ดีกว่าหักโหม การออกกำลังกายควรออกครั้งละ 20-30 นาที เมื่อเริ่มต้นใหม่ๆ ควรเริ่มเพียงระยะเวลาสั้นๆ 5-10 นาที แล้วเพิ่มขึ้นทุกๆ 2-4 สัปดาห์ เมื่อร่างกายมีความพร้อม

ข้อปฏิบัติสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวันในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการ
2. เลือกกินอาหารที่มีพลังงานต่ำ งดกินอาหารจุกจิก
3. เลือกอาหารบริโภคที่หาง่าย แต่ควรคำนึงให้ได้อาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน
4. พยายามลดพลังงานหรือไขมันสะสมสัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม เป็นการเหมาะสมที่สุด โดยจำกัดอาหารพวกแป้ง น้ำตาลและน้ำมันที่ใช้ปรุง
5. กินอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียดพยายามยืดเวลากินอาหารให้นานออกไป

6. อาหารมื้อเช้าควรกินเต็มที่จะได้ไม่รู้สึกหิว เป็นการป้องกันการกินอาหารพร่ำเพรื่อ

7. อาหารระหว่างมื้อ ควรตของขบเคี้ยวประเภทแข็งที่มีรสเค็ม หวาน และมันจัด ควรฝึกการบริโภค ผัก ผลไม้เป็นประจำทุกวัน ทดแทนของขบเคี้ยวที่เป็นพลังงานสูงๆ เพราะผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โยเกิร์ต นอกจากนี้ผลไม้ที่รสไม่หวานจัดไม่ทำให้อ้วนเพราะให้พลังงานต่ำ

8. ต้องพยายามทำความเข้าใจในจำนวนอาหารที่จำเป็นต้องบริโภค ในปริมาณพอดีใน 1 วัน

9. ถ้าติดนิสัยต้องกินอาหารก่อนเข้านอน ต้องแบ่งพลังงาน จากอาหารของทั้งวันไว้ในมื้อก่อนเข้านอนด้วย

10. พยายามปรับตนเองให้ชอบรสอาหารที่ไม่หวาน ไม่มัน พยายามไม่เติมน้ำตาลหรือกระเทียมเจียวลงในอาหาร

11. ถ้ารู้สึกหิวก่อนถึงเวลาอาหาร ควรรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ชมพู เป็นต้น

12. ต้องพยายามกินอาหารตามที่กำหนด จนกระทั่งน้ำหนักตัวลดลงถึงระดับที่ต้องการ

13. พยายามนึกถึงการลดน้ำหนักตัวตลอดเวลาเพื่อเป็นกำลังใจ พยายามทำตัวตามสบาย และหากิจกรรมที่เพลิดเพลินทำตลอดเวลา

14. กินอาหารให้เป็นเวลา ไม่อ้อมมือไต่มือหนึ่ง เด็กวัยเรียนบางคนอาจมีความต้องการลดน้ำหนักให้เห็นผลในระยะเวลานับวันเร็ว ทำให้มีการอดอาหารบางมื้อ เช่น มื้อเช้าหรือกลางวัน กินเฉพาะอาหารบางชนิดซ้ำๆ หรือการล้วงคอให้อาเจียน เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติควรเห็นความสำคัญของอาหารเช้าและกลางวันทำให้เกิดสมาธิในการเรียนได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะการจัดการอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

การจัดการอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ควรคำนึงถึงการเจริญเติบโตสมวัย ได้สัดส่วน มีสุขภาพแข็งแรง มีสมรรถภาพในการเรียน การเล่น และการกีฬา ในการจัดการอาหาร พ่อแม่ ผู้ปกครอง และทางโรงเรียนควรตระหนักถึง

1. อาหารที่มีพลังงานเหมาะสม ราคาประหยัด ถูกหลักโภชนาการ และสุขาภิบาลอาหาร
2. การแบ่งมื้ออาหาร อาจแบ่งเป็น 3 มื้อ หรือ 4-5 มื้อ โดยกำหนดเป็นอาหารมื้อเช้า กลางวัน เย็น และ/หรืออาหารระหว่างมื้อเช้าหรือบ่ายหรือก่อนนอนก็ได้ เพื่อไม่ให้เด็กต้องกินอาหารแต่ละมื้อในปริมาณมากเกินไป เด็กควรได้รับพลังงานจากอาหารไม่ต่ำกว่า 2 ใน 3 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวันและควรได้พลังงานในแต่ละมื้อเฉลี่ย 1 ใน 3 ของพลังงานที่ต้องการใน 1 วัน
3. ลักษณะอาหารทั่วไป ควรย่อยง่าย รสไม่จัด มีสีส้ม รสชาติชวนกิน ปริมาณเหมาะสมและถูกกับบริโภคนิสัยของเด็ก ทั้งนี้ในวัยนี้ควรปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีให้เด็กตลอดเวลา เช่น การเลือกชนิดอาหาร การไม่กินผัก การอดข้าว การกินมากหรือน้อยเกินไป ควรให้การอบรมและชักชวนให้ปรับเปลี่ยนให้ถูกต้อง
4. จัดอาหารให้เด็กกินให้หลากหลาย เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่างๆ ข้าวกล้อง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เป็นต้น
5. สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดีขณะกินอาหาร ไม่เคร่งเครียดเกินไป
6. เปิดโอกาสให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมในขั้นตอนการปรุงอาหารตั้งแต่การเตรียมการจัดโต๊ะ การตักอาหาร เก็บล้างภาชนะ และที่สำคัญเด็กควรช่วยตัวเองในการกินอาหาร และสามารถเสนอแนะเรื่องราวการอาหารต่อผู้จัดเตรียมได้

7. การกินขนมขบเคี้ยว ขนมหวานซึ่งให้แต่พลังงานอย่างเดียว ไม่มีสารอาหารอื่นที่เป็นประโยชน์ (Empty Calories) ขณะที่เด็กอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ควรมีการให้ความรู้ถึงผลเสียที่มีต่อสุขภาพร่างกายจากการกินอาหารเหล่านี้

8. ความเข้าใจและเห็นใจสภาพปัญหาของเด็กวัยเรียนเป็นสิ่งสำคัญ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ หรือผู้ดูแลเด็ก ควรค้นหาสาเหตุที่แท้จริง และหาทางให้การช่วยเหลือหรือแก้ไขปัญหามาให้ทันการณ์



**รายการอาหารลดน้ำหนักสำหรับเด็กวัยเรียน
พลังงาน 1,200 กิโลแคลอรีต่อวัน**

ชุดที่ 1

อาหารเช้า		
ข้าวสวย	ข้าวสวย	2 ทัพพี
ต้มมันฝรั่ง	หัวไชเท้า ผักเป่า	1 ทัพพี
	มันฝรั่ง ผักกาดขาว	ตามชอบ
	เต้าหู้เหลือง	2 ชิ้นกินข้าว
	เนื้อหมู	2 ชิ้นกินข้าว
	สันเขี้ยวหวาน	1 ทัพพี
อาหารว่างเช้า		
นมจืดรสอ่อนเย็น		1 แก้ว
อาหารกลางวัน		
กล้วยเชื่อมรสหวาน	เส้นใหญ่	2 ทัพพี
	ผักเป่า	1 ทัพพี
	กุ้ง, ปลาหมึก	2 ทัพพี
	เนื้อหมู	2 ชิ้นกินข้าว
	แตงโม, ปลาหมึกย่าง, มันฝรั่ง	
	มะลกอสุก	6 ชิ้นเล็ก
อาหารเย็น		
ข้าวสวย	ข้าวสวย	2 1/2 ทัพพี
แกงส้มผักราดขาว	เนื้อปลา	2 ชิ้นกินข้าว
	ผักราดขาว	ตามชอบ
	แป้งทอดมัน	
ผักผักราดไข่	ผักทอด	1 ทัพพี
	ไข่ไก่	1 ฟอง
	กระเทียม มันฝรั่ง	
ฝรั่ง	ฝรั่ง	1 ผลเล็ก



ชุดที่ 2

อาหารเช้า

ข้าวสวย	ข้าวกล้อง	2 ทัพพี
แกงจืดคำสิง	ผักคำสิง	ตามชอบ
	หมูสับ	2 ช้อนกินข้าว
ไข่ต้ม	ไข่ไก่	1 ฟอง
มะละกอลูก	มะละกอลูก	6 ชิ้น

อาหารว่างเช้า

นมสดรสจืด	นมสดรสจืด	1 แก้ว
-----------	-----------	--------

อาหารกลางวัน

หมูต้มน้ำแดง	หมู	2 ทัพพี
	เนื้อหมู	4 ช้อนโต๊ะ
	ผักหวานสุก	1 1/2 ทัพพี
	กระเทียม	
สับปะรด	สับปะรด	6 ชิ้น

อาหารเย็น

ข้าวสวย	ข้าวกล้อง	2 1/2 ทัพพี
ไก่ต้ม	เนื้อไก่	2 ช้อนกินข้าว
	ทอดกรอบ	1 ทัพพี
ต้มยำกุ้ง	กุ้งสด	2 ช้อนโต๊ะ
	ผักชีฝรั่ง	1/2 ทัพพี
กล้วยทอด	น้ำปลา	ปานกลาง
	กล้วยทอด	1/2 แฉ



บุคที่ 3

อาหารเช้า

ข้าวต้มรวมมิตร	ข้าวสวย	2 ก้อน
	กุ้ง	2 ชิ้นกับข้าว
	เนื้อปลากระพง	2 ชิ้นกับข้าว
	ซีอิ๊วขาว	
กล้วยน้ำว้า	กล้วยน้ำว้า	1 แผล
อาหารว่างเช้า	เมล็ดธัญพืช	1 แก้ว

อาหารกลางวัน

ข้าวกลูเทนฟรี	ข้าวกล้อง	2 ก้อน
	เนื้อหมู	2 ชิ้นกับข้าว
	ไข่ไก่	1 ฟอง
	มะเขือเทศ พริกหวาน: ผงผง	ตามชอบ
	แครอทต้ม	
ฝรั่ง	ฝรั่ง	1/2 แผล

อาหารเย็น

ข้าวสวย	ข้าวกล้อง	2 1/2 ก้อน
	เนื้อไก่	2 ชิ้นกับข้าว
	มะเขือเทศกระเทียม ผงผง	2 ก้อน
	หัวผักกาด ผงผง	
แกงป่าไก่	ใบกระเทียม	
	น้ำมันงา	
	น้ำปลา	
	ไข่เจียว	1 ฟอง
ไข่เจียว	ไข่ไก่	1 ฟอง
	หอมใหญ่	1 ก้อน
	น้ำปลา	



ชุดที่ 4

อาหารเช้า		
แซนด์วิชทูน่า	ขนมปัง	2 แผ่น
	ไส้ทูน่า	3 ช้อนกินข้าว
	ผักกาดหอม มะเขือเทศ	ตามชอบ
ส้มปรืด	ส้มปรืด	6 ชิ้น
อาหารว่างเช้า		
อาหารกลางวัน		
ถ้วยข้าวผัดซีอิ๊ว	เส้นใหญ่	2 ก้อน
	เนื้อหมู	3 ช้อนกินข้าว
	ผักคะน้า	1 1/2 ก้อน
	ไข่ไก่	1 ฟอง
	น้ำตาลทราย น้ำปลา	
เงาะ	เงาะ	6 ผล
อาหารเย็น		
ข้าวสวย	ข้าวกล้อง	2 1/2 ก้อน
	แกงจืดผักกาดขาว	
	ผักกาดขาว	ตามชอบ
	กุ้งสด	2 ช้อนโต๊ะ
ผักนึ่งโขลกลูกหมู	ซีอิ๊วขาว	
	ใบกระเทียม	
	หัวผักกาด	1 1/2 ก้อน
หัวผักกาด	เนื้อหมู	2 ช้อนกินข้าว
	น้ำมันงา พริกแห้งเม็ดเล็ก น้ำปลา	
กล้วยทอด	กล้วยทอด	1/2 ผล



ชุดที่ 5

อาหารเช้า

ข้าวเม็กลานสหาย	ข้าวกล้อง	2 ถ้วย
	เนื้อหมู	2 ชิ้นกับข้าว
	ไข่	1 ฟอง
	เผือกอบ แปรงถั่ว ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ	
มะละกอลูก	มะละกอลูก	5 ชิ้น

อาหารว่างเช้า	นมสดรสอ่อนปั่นนม	1 แก้ว
---------------	------------------	--------

อาหารกลางวัน

ถั่วเขียว เส้นโพกหมู	เส้นโพก	2 ถ้วย
	เนื้อหมูสัน ซุกขึ้นปลา กระเทียมเจียว	4 ชิ้นกับข้าว
	เผือก ถั่วทอง ถั่วซอก มันปลา	1/2 ถ้วย
	ส้มปรืด	8-8 ชิ้น

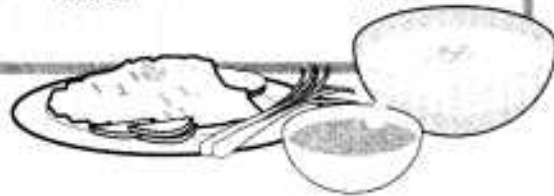
อาหารเย็น

ข้าวสวย แกงเขียว	ข้าวกล้อง	2 1/2 ถ้วย
	กุ้งสด	1 ชิ้นกับข้าว
	กุ้งแห้ง	1 ชิ้นกับข้าว
	เผือกอบ แอน ตำลึง โขเมนผัก ข้าวโพดอ่อน	ตามชอบ
	ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มันปลา	
ไข่ต้ม	ไข่ต้ม	1 ฟอง
ฝรั่ง	ฝรั่ง	1/2 ผล



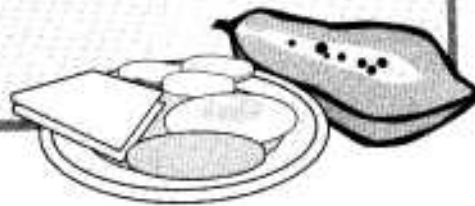
ชุดที่ 6

อาหารเช้า		
ข้าวต้มโกสลิบ	ข้าวสวย	2 ถ้วย
	เนื้อไก่สับ	3 ช้อนกินข้าว
	กระเทียม	
สับปะรด	สับปะรด	6 ชิ้น
อาหารว่างเช้า		
อาหารกลางวัน		
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	ข้าวสวย	2 ถ้วย
	เนื้อหมู	2 ช้อนกินข้าว
	ไข่ไก่	1/2 ฟอง
	แตงกวา ต้นหอม มะเขือเทศ	1/2 ถ้วย
	น้ำมันพืชเล็กน้อย	
แกงจืดมีกวางดขาว	มีกวางดขาว	ตามชอบ
	เนื้อหมู	1 ช้อนกินข้าว
หัวเขี้ยวต้มน้ำตาล	หัวเขี้ยวต้มสุก	4 ช้อนกินข้าว
	น้ำตาลทราย	
อาหารเย็น		
ข้าวสวย	ข้าวกล้อง	2 1/2 ถ้วย
ผัดผักรวมมิตร	บรอกโคลี หัวไชเท้า ข้าวโพดต้ม	1 1/2 ถ้วย
	เนื้อหมู	2 ช้อนกินข้าว
ต้นตำปลากระพง	ปลากระพง	2 ช้อนกินข้าว
	เห็ดนางฟ้า	1 ถ้วย
	แครอทหั่นฝอย น้ำมันงา	
กล้วยทอด	กล้วยทอด	1 ผล



ชุดที่ 7

อาหารเช้า		
ขนมปัง ไข่ดาว	ขนมปัง	2 แผ่น
	ไข่ไก่	1 ฟอง
	แฮม	2 ชิ้นพอดี
	มะเขือเทศ แครอท พริกไทย	1 1/2 ถ้วย
	มะลกอสุก	6 ชิ้น
อาหารว่างเช้า		
นมสดรสจืดเย็น 1 แก้ว		
อาหารกลางวัน		
ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ ลูกชิ้น	เส้นหมี่	2 ถ้วย
	ลูกชิ้นปลา	1/2 ถ้วย
	ถั่วงอก	2 ถ้วยกินข้าว
	กระเทียม	
	ถัวยาว	2 ถ้วยกินข้าว
เต้าส่วน		
เผือกนึ่ง น้ำพริก		
อาหารเย็น		
ข้าวสวย	ข้าวกล้อง	2 1/2 ถ้วย
	มะเขือยาว	ตามชอบ
	เห็ดหู	2 ถ้วยกินข้าว
แกงจืดผัก	ผักชีลาว	1 ถ้วย
	หมูสับ	2 ถ้วยกินข้าว
ฝรั่ง	ฝรั่ง	1/2 ผล



ภาคผนวก



เรากินอะไรบ้างใน 1 วัน

- ให้จดบันทึกรายการอาหารที่กินทั้งหมดทุกมื้อใน 1 วัน จนครบ 1 สัปดาห์
- วัน = จันทร์ - อาทิตย์ (สัปดาห์)
- มื้ออาหาร = เช้า, ว่างเช้า, กลางวัน, ว่างบ่าย, เย็น, ก่อนนอน
- เวลาเข้านอน = เวลาที่เข้านอน เช่น 07.00 น.
- เวลาที่หยุดกิน = เวลาที่หยุดกิน เช่น 07.30 น.
- เวลาที่กินทั้งหมด = นับจากเวลาที่เริ่มกิน (07.00 น.) จนถึงเวลาที่หยุดกิน (07.30 น.) รวมเวลาที่กิน 30 นาที
- สถานที่ = ระบุเช่น บ้าน, โรงเรียน, แหล่งช้อปปิ้ง, โรงเรียน, ฟู้ดเซ็นเตอร์, ร้านฟาสต์ฟู้ด
- รายการอาหาร = ระบุชื่ออาหารที่กิน เช่น โจ๊กหมูใส่ไข่, ข้าวเหนียว, ผัดซีอิ๊ว, เมล็ดรสจัด
- ส่วนประกอบ = บันทึกส่วนประกอบของอาหารทั้งหมด
- ปริมาณอาหาร = บันทึกตารางเฉลี่ยสัดส่วนประกอบอาหารทั้งหมด โดยระบุเป็นสัดส่วนเท่าที่รับประทานได้ เช่น 1 ถ้วย, 2 ช้อนตักข้าว, กล้วยหอม, ช้อนชา หากไม่สามารถ รับประทานได้เนื่องจากมีขนาดเล็ก ให้ระบุว่าเล็กน้อย ระบุว่ามีชื่อสำเร็จรูป, ปรุงเองทั้งหมด, ปรุงเองบางส่วน
- หมายเหตุ =

ตัวอย่างแบบสำรวจตนเองด้านการบริโภคอาหาร

วัน	มื้อ	เวลา		รวมเวลาที่กินทั้งหมด	สถานที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร	หมายเหตุ
		เข้านอน	หยุดกิน						
จันทร์	เช้า	07.00 น.	07.30 น.	30 นาที	บ้าน	โจ๊กหมูใส่ไข่	ข้าวสวย หมูยอต้มสุก ผักต้ม ไข่ต้ม น้ำ ซีอิ๊วขาว พริกขี้หนู กระเทียมเจียว น้ำจิ้ม	1 1/2 ถ้วย 3 ช้อนกินข้าว 2 ช้อนกินข้าว 1 ช้อน ผักต้ม 1 ถ้วย เล็กน้อย 1 ถ้วย 1 ช้อน	ปรุงเอง
	ว่าง	10.30 น.	10.45 น.	15 นาที	โรงเรียน แหล่งเรียน	ข้าวเหนียว	กล้วย กล้วย น้ำแข็งใส แป้งทอดกรอบ นม นมช็อคโกแลต	3 ถ้วย 2 ช้อนกินข้าว เล็กน้อย	ซื้อสำเร็จ ซื้อ
	กลางวัน						กล้วย กล้วย น้ำแข็งใส นม นมช็อคโกแลต	3 ถ้วย 2 ช้อนกินข้าว เล็กน้อย	ซื้อสำเร็จ ซื้อ
	ว่าง						กล้วย กล้วย น้ำแข็งใส นม นมช็อคโกแลต	1 ถ้วย	ซื้อสำเร็จ

แบบสำรวจตนเองด้านการบริโภคอาหาร

วัน	มื้ออาหาร	เวลา เริ่มกิน	รวมเวลาที่ หยุดกิน	สถานที่ กินทั้งหมด	รายการ อาหาร	ส่วน ประกอบ	ปริมาณ อาหาร	หมายเหตุ

ข้อดีของการจดบันทึกรายการอาหาร

1. ทำให้เราทราบว่ากินอาหารมากเป็นความต้องการหรือไม่ในแต่ละมื้อ แต่ละวัน และแต่ละสัปดาห์
2. ทำให้เราทราบว่ากินอาหารครบ 5 หมู่หรือไม่ในแต่ละมื้อ แต่ละวัน และแต่ละสัปดาห์
3. หากมีโรคหรือหนึ่งกินอาหารยังไม่ครบ 5 หมู่ มีโรคไปพยายามกินให้ครบ
4. หากเรากินอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมันสูง ในมื้อใดมื้อหนึ่ง มีโรคไปตรวจเลือดหรือปรึกษากินอาหารประเภทอื่นที่ให้พลังงานน้อยกว่าแทน
5. หากทำได้เช่นนี้ทุกมื้อ ทุกวัน และทุกสัปดาห์ ทำให้เราควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ และเป็นการสร้างวิถีชีวิตที่ดีให้กับตนเองด้วย

ที่ปรึกษา

ศ.ดร.ภักดี
แพทย์หญิงแสงโสม
นายสง่า
นางกอนแก้ว

โพธิศิริ
สินะวัฒน์
คามาพงษ์
สุวรรณศร

ผู้จัดทำ

นางสาวศิริบงกช
นางสาววิไลลักษณ์

ดาวดวง
ศรีสุระ

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย

กองโภชนาการ	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ครั้งที่ 1	กันยายน 2545
จำนวน	2,000 เล่ม
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์ อ.รุ่งเรือง
รูปเล่มศิลปกรรม	บริษัท โอ แอม มัลติมีเดีย จำกัด
ISBN	974-9580-79-6

