



กรมอนามัย  
Department of Health

unicef  
for every child

นวัตกรรมและชุดความรู้

“อาหารลดอ้วน  
ลดพอม เพิ่มสูง  
และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง”

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข





นวัตกรรมและชุดความรู้

“อาหารลดอ้วน  
ลดพอม เพิ่มสูง  
และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง”

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย





## นวัตกรรมและชุดความรู้

# “อาหารลดอ้วน ลดพอม เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง”



สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

มีนาคม พ.ศ. 2569 จำนวน 145 เล่ม

จัดพิมพ์โดย :

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ :

สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์

ISBN : 978-616-11-5682-4

## คำนำ

การส่งเสริมโภชนาการที่เหมาะสมในเด็กปฐมวัย เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ เนื่องจากช่วงอายุ 0 - 5 ปีแรกของชีวิต เป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย เด็กที่ได้รับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมตามวัยจะมีพื้นฐานสุขภาพที่ดี มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย อันเป็นปัจจัยสำคัญต่อศักยภาพการเรียนรู้และคุณภาพชีวิตในอนาคต ในทางตรงกันข้าม หากเด็กปฐมวัยได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสม ไม่เพียงพอ หรือขาดสารอาหารที่จำเป็น อาจส่งผลให้เกิดภาวะทุพโภชนาการด้านขาด ได้แก่ ภาวะผอมและภาวะเตี้ย ขณะเดียวกันการได้รับอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายก็อาจนำไปสู่ภาวะทุพโภชนาการด้านเกิน ได้แก่ ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ก่อนวัยอันควร ตลอดจนส่งผลกระทบต่อระดับสติปัญญา พัฒนาการ และการเรียนรู้ของเด็กในระยะยาว

**นวัตกรรมและชุดความรู้ “อาหารลดอ้วน ลดผอม เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง” สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย** เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมโภชนาการและการจัดอาหารกลางวัน เพื่อแก้ภาวะทุพโภชนาการในเด็กปฐมวัยสำหรับครู แม่ครัว และผู้ปรุงประกอบอาหารในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เนื้อหาภายในเล่มประกอบด้วย หลักการจัดอาหารกลางวัน เมนูอาหารกลางวันสำหรับเด็กที่มีภาวะเตี้ย ผอม เริ่มอ้วน และอ้วน เมนูอาหารแนะนำเพิ่มเติมที่สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ เมนูอาหารฮาลาล รวมถึงเทคนิค เคล็ดลับและข้อแนะนำต่าง ๆ ในการส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ได้กินอาหารที่ครบถ้วน เพียงพอ หลากหลาย และเหมาะสมตามปริมาณที่แนะนำในธงโภชนาการ โดยมุ่งเน้นให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ “สูงดีสมส่วน” อย่างยั่งยืน ทั้งนี้ นวัตกรรมและชุดความรู้ฯ เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยการสนับสนุนเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะด้านวิชาการ และคำปรึกษาจากผู้บริหารกรมอนามัย ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการจากส่วนกลางและศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 การสนับสนุนการใช้โปรแกรม Thai School Lunch ในการพัฒนาเมนูอาหารกลางวัน จากศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) การสนับสนุนงบประมาณจากกรมอนามัย และองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย (UNICEF) รวมถึงการสนับสนุนเชิงปฏิบัติการจากภาคีเครือข่ายภาคท้องถิ่น และภาคสาธารณสุขในพื้นที่นำร่อง เขตสุขภาพที่ 1 เชียงใหม่ เขตสุขภาพที่ 6 ชลบุรี เขตสุขภาพที่ 7 จอนแก่น และเขตสุขภาพที่ 12 ยะลา ที่ร่วมพัฒนานวัตกรรมและชุดความรู้ฯ เล่มนี้ให้มีความสมบูรณ์และเหมาะสมกับการนำไปใช้ในระดับพื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า นวัตกรรมและชุดความรู้ฯ เล่มนี้ จะเป็นเครื่องมือและแนวทางสำคัญในการสนับสนุนและขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการและการจัดอาหารกลางวันในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยทั่วประเทศ ให้เกิดการนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การพัฒนาเด็กปฐมวัยไทย ให้มีการเจริญเติบโตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง สมวัย มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม “สูงดีสมส่วน” และมีคุณภาพชีวิตที่ดี พร้อมส่งต่อพลเมืองคุณภาพให้กับประเทศต่อไป

คณะผู้จัดทำ



# สารบัญ

หน้า

คำนำ

v

สารบัญ

v

ส่วนที่ 1 หลักการจัดอาหารกลางวันในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

1

• ความสำคัญของโภชนาการและอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

2

• กวาระกู่โภชนาการ

3

• จะทำอะไร ให้เด็กกินอาหารถูกต้องและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

6

• หลักการจัดอาหารกลางวันในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

12

• ถ้าเจอเด็กเตี้ย ผอม อ้วน จะมีเคล็ดลับการจัดอาหารและการดูแลเด็กอย่างไร

16

• เทคนิคการหั่นและตัดอาหารสำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี

19

• เคล็ดลับการทำน้ำซุปรและน้ำพริกแกงสำหรับเด็ก

21

• ปัญหาเด็กไม่กินผัก...แก้ได้

23

• การแพ้อาหาร

24

• หลักการสุภาพโภชนาการสำหรับผู้สัมผัสอาหาร

26

ส่วนที่ 2 เมนูอาหารกลางวัน 4 สัปดาห์

27

ส่วนที่ 3 เมนูอาหารเพิ่มเติม

77

ส่วนที่ 4 เมนูอาหารกลางวันฮาลาล 4 สัปดาห์

79



นวัตกรรมและชุดความรู้

"อาหารลดหวาน ลดมัน เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง"  
สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

v

ส่วนที่

1

หลักการจัดอาหารกลางวัน  
ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

นวัตกรรมและชุดความรู้

"อาหารลดอ้วน ลดนอบ เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง"

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

# ความสำคัญของโภชนาการและ อาหารสำหรับเด็กปฐมวัย



## โภชนาการที่ดีในช่วงปฐมวัยนับเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ที่สำคัญ

และเป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพดีตลอดชีวิต เด็กปฐมวัยจึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารที่ครบถ้วน เพียงพอ และหลากหลายทั้งปริมาณและคุณภาพ เพื่อให้เพียงพอต่อการสร้างเซลล์สมอง กล้ามเนื้อ กระดูก รวมถึงอวัยวะต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ และส่งผลให้มีการเจริญเติบโต ทั้งด้านร่างกายและสติปัญญาอย่างเต็มศักยภาพ

แต่หากเด็กปฐมวัยได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะมีความเสี่ยงทำให้เด็กมีภาวะเตี้ยและภาวะพอม เด็กที่มีภาวะเตี้ยจะมีระดับไอคิว (IQ) น้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์มากถึง 13 จุด (Grantham-McGregor et al. Lancet 2007; 369:60 - 70) ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระดับสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้ รวมถึงผลกระทบต่อด้านร่างกายที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง โรคกระดูกอ่อน หรือเจ็บป่วยเป็นเวลานาน และหากเด็กปฐมวัยได้รับอาหารในปริมาณที่มากเกินไป จะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ทำให้เด็กมีสมาธิในการเรียนรู้ลดลงหรือสมาธิสั้นกว่าเด็กที่มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ อาจส่งผลถึงด้านร่างกายที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูงก่อนวัยอันควร

ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยได้รับอาหารตามช่วงวัยที่ **“ครบถ้วน เพียงพอ หลากหลาย และเหมาะสม”** จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีภาวะการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ หรือที่เรียกว่า สูงดีสมส่วน และปราศจากภาวะทุพโภชนาการ ได้แก่ ภาวะเตี้ย ภาวะพอม ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ซึ่งนับว่าเป็นโอกาสทองของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในช่วงแรกของชีวิต เพื่อส่งเสริมให้เป็นเด็กปฐมวัยเติบโตอย่างเต็มศักยภาพและเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อประเทศชาติในอนาคตต่อไป



# ภาวะทุพโภชนาการ



สิ่งแรกที่คุณครูต้องรู้ คือ ...

ความหมายของ “ภาวะทุพโภชนาการ” ในเด็กปฐมวัย

เพื่อให้สามารถจัดอาหารกลางวันในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของเด็กเป็นรายบุคคลได้



**ภาวะทุพโภชนาการ** หมายถึง ภาวะที่ร่างกายที่บริโภคอาหารและได้รับสารอาหารไม่เหมาะสม ทั้งปริมาณและความครบถ้วนของอาหาร ซึ่งอาจได้รับน้อยหรือมากกว่าความต้องการ จึงทำให้ร่างกายเกิดภาวะผิดปกติ แบ่งออกเป็น **ภาวะโภชนาการขาด** (Under nutrition) และ **ภาวะโภชนาการเกิน** (Over nutrition)

**ภาวะโภชนาการขาด** หมายถึง สภาวะร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรือ ได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือ มีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการ เช่น เกิดโรคขาดสารอาหาร ภาวะเตี้ยแคระแกร็น หรือ ภาวะผอมแห้ง

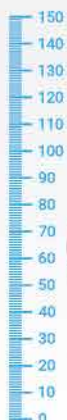
**ภาวะโภชนาการเกิน** หมายถึง สภาวะร่างกายที่ได้รับสารอาหารทั้งหมดหรือบางอย่างเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมไว้และทำให้เกิดโรคตามมา เช่น ภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน

## ภาวะเตี้ย

ความยาวหรือส่วนสูงน้อยกว่า  
มาตรฐานเทียบจากกราฟ  
การเจริญเติบโต

“ความยาวหรือส่วนสูงตามเกณฑ์  
อายุของเด็กอายุ 0 - 5 ปี”

แสดงถึง



การได้รับอาหารไม่เพียงพอ  
เป็นเวลานาน หรือเรียกว่า  
ขาดอาหารเรื้อรัง



## ภาวะผอม

น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน  
เทียบจากกราฟการเจริญเติบโต  
“น้ำหนักตามเกณฑ์ความยาว  
หรือส่วนสูงของเด็กอายุ 0 - 5 ปี”

แสดงถึง

ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ



## ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

เด็กมีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูง  
เท่ากันอย่างมากเทียบจากกราฟ  
การเจริญเติบโต

“น้ำหนักตามเกณฑ์ความยาว  
หรือส่วนสูงของเด็กอายุ 0 - 5 ปี”

แสดงถึง

การได้รับอาหารในปริมาณ  
มากเกินไป มีโอกาสเสี่ยงต่อ  
การเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต



การคิดจำนวนหรือร้อยละของเด็กปฐมวัยที่มีภาวะอ้วนในประเทศไทย ต้องนับรวมทั้งจำนวน  
เด็กที่มีภาวะเริ่มอ้วน (มากกว่า +2SD ตามกราฟฯ) และภาวะอ้วนรวมด้วย (มากกว่า +3SD ตามกราฟฯ)





# จะรู้ได้ยังไง ว่าเด็กมีภาวะเตี้ย ผอม อ้วน ?

หัวใจสำคัญ

“การประเมินการเจริญเติบโต”



เครื่องมือมาตรฐาน

วิธีการถูกต้อง



คู่มือมาตรฐาน

1.

เด็กอายุ 2 - 5 ปี ทุกคน  
ต้องได้รับการชั่งน้ำหนัก  
และวัดส่วนสูงทุก 3 เดือน

2.

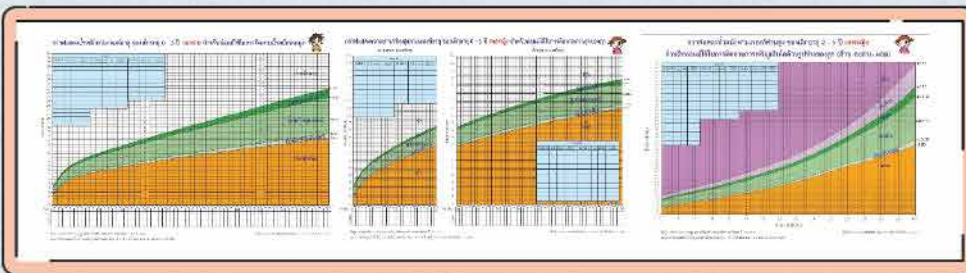
แปลผลภาวะการเจริญเติบโต  
ให้กับเด็กทุกคนเป็นรายบุคคล



เด็ก 1 คน จะได้รับการแปลผลการเจริญเติบโต  
ทั้งหมด 3 กราฟ (แยกตามเพศ) คือ

1. กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
2. กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
3. กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

\* ใช้กราฟการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0 - 5 ปี กรมอนามัย ฉบับล่าสุดปี 2563



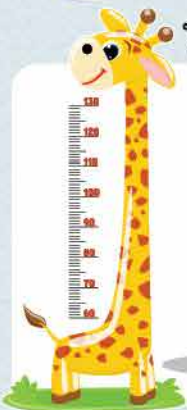
กราฟการเจริญเติบโต

3.

เด็กที่มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์  
ให้ติดตามน้ำหนักและส่วนสูง  
ทุก 3 เดือน

4.

เด็กที่มีภาวะเตี้ย ผอม ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน  
หรือเด็กกลุ่มเสี่ยงที่อยู่ในกลุ่ม “ค่อนข้าง”



ให้มีการดูแล

เรื่องการจัดอาหารกลางวันกิจกรรมทางกาย

รวมถึงให้คำแนะนำพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู  
ในการจัดอาหารมือที่บ้านและติดตามน้ำหนัก  
และส่วนสูงทุก 1 เดือน



# ทำไม เด็กปฐมวัยไทย

มีภาวะ เตี้ย ผอม อ้วน ?



## สาเหตุหลัก

กินอาหารไม่ถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย



กินน้อยไป



1.

เตี้ย



2.

ผอม



กินมากไป



3.

อ้วน

เด็กมีภาวะเตี้ย ผอม อ้วน ... จะเกิดอะไรขึ้น ?

- เรียนรู้ช้า สมาธิสั้น
- เจ็บป่วยบ่อย/ป่วยง่าย
- เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น





# จะทำยังไง

ให้เด็กกินอาหารถูกต้อง

และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย



เด็กอายุ 2 - 5 ปี

เป็นช่วงวัยที่ต้องได้รับพลังงานและสารอาหารเพิ่มขึ้น เพื่อช่วย  
ในกระบวนการเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย เซลล์สมอง  
และภูมิคุ้มกันของร่างกาย เพื่อให้เด็กปฐมวัย ไม่มีภาวะเตี้ย ผอม อ้วน  
การจัดอาหารที่ครบถ้วน เพียงพอ และหลากหลายจึงเป็นหัวใจสำคัญ  
ในการจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

**ดังนั้น**

ข้อมูลพื้นฐานสำคัญที่คุณครูและแม่ครัว  
หรือผู้ปรุงประกอบอาหาร ต้องทำความรู้จัก  
และเข้าใจในเบื้องต้น มีดังนี้





# 1.

## ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับ ใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี

เป็นข้อมูลสำคัญที่จะทำให้รู้ว่า เด็กอายุ 2 - 5 ปี ต้องได้รับปริมาณพลังงานและสารอาหารสำคัญที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายในปริมาณเท่าไรในแต่ละวัน ซึ่งการจัดอาหารในแต่ละเมนู จะมีวัตถุดิบหรือส่วนประกอบที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่แตกต่างกัน การวางแผนจัดรายการเมนูอาหารในแต่ละวัน จึงมีความสำคัญต่อพลังงานและสารอาหารที่เด็กจะได้รับปริมาณพลังงานและสารอาหารที่เด็กอายุ 2 - 5 ปี ควรได้รับใน 1 วัน มีรายละเอียดดังนี้

พลังงานและสารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	1,130	กิโลแคลอรี
โปรตีน	17.3	กรัม
วิตามินเอ	325.0	ไมโครกรัม
วิตามินบี 1 (ไทอะมิน)	0.6	มิลลิกรัม
ไรโบฟลาวิน	0.6	มิลลิกรัม
วิตามินบี 6	0.6	มิลลิกรัม
วิตามินบี 12	1.1	ไมโครกรัม
วิตามินซี	27.5	มิลลิกรัม
ไฟเลต	130.0	ไมโครกรัม
แคลเซียม	650.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	5.5	มิลลิกรัม
สังกะสี	4.9	มิลลิกรัม
วิตามินบี 3 (ไนอาซิน)	7.0	มิลลิกรัม
ไอโอดีน	90.0	ไมโครกรัม



ที่มา: ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563



## 2.

# ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี



### กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

มีคำแนะนำให้เด็กอายุ 2 - 5 ปี กินอาหารให้ครบถ้วน ในปริมาณตามที่แนะนำใน “ชงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี” ซึ่งจะบอกถึงปริมาณการกินอาหารตาม “**กลุ่มอาหาร 6 กลุ่ม**” ให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น



#### ชั้นที่ 1 ข้าว - แป้ง

กินปริมาณมากที่สุด ให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานหลัก



#### ชั้นที่ 2 น้ช ผัก ผลไม้

กินปริมาณรองลงมา ให้วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร



#### ชั้นที่ 3 เนื้อสัตว์ ถั่ว นม

กินปริมาณพอเหมาะ เพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี

#### ชั้นที่ 4 น้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อย ๆ เท่าที่จำเป็น

### ชงโภชนาการบอกถึง ...

💡 ความหลากหลายของชนิดอาหาร แสดงโดยภาพอาหารในแต่ละกลุ่ม

💡 สัดส่วนอาหาร แสดงโดยใช้ขนาดของพื้นที่ใหญ่ - เล็กในชง

💡 ปริมาณอาหาร แสดงโดยใช้ตัวเลขบ่งบอกปริมาณ

💡 กลุ่มอาหาร ที่จัดไว้ในชงโภชนาการ มีทั้งหมด 6 กลุ่ม คือ

กลุ่มเนื้อสัตว์

กลุ่มนม

และ

กลุ่มไขมัน น้ำตาลและเกลือเสริมไอโอดีน



กลุ่มข้าว - แป้ง

กลุ่มผัก

กลุ่มผลไม้

กลุ่มเนื้อสัตว์

กลุ่มนม

กลุ่มไขมัน น้ำตาลและเกลือเสริมไอโอดีน





ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน  
สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี ตามธงโภชนาการ



# ธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน



ข้าว - แป้ง

4

ทัพพี



ตัวอย่าง  
ทัพพีขมิ้น

ผัก

1.5

ทัพพี



ผลไม้

2

ส่วน



ตัวอย่าง  
ส่วนของผลไม้



นม

2

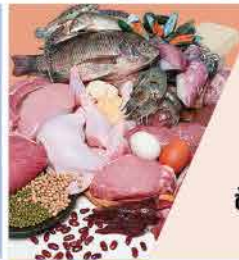
แก้ว



เนื้อสัตว์

6

ช้อนกินข้าว



ไข่

1

ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้งสุก

1

ช้อนกินข้าว

สัปดาห์ละ 2 ครั้ง



เล่นกับลูก

นอนวันละ  
10 - 13 ชั่วโมง



กินอาหาร  
ที่ได้รับพลังงาน  
และสารอาหาร  
ครบถ้วน



เด็กอายุ  
6 เดือน - 5 ปี ทุกคน  
ต้องกินยาฆ่าพยาธิ  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



ไขมัน

1.5

ช้อนชา

น้ำตาล

3

ช้อนชา

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ  
ใช้แค่น้อยเท่าที่จำเป็น

นวัตกรรมและชุดความรู้

"อาหารลดอ้วน ลดนอบ เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง"

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



# ความสำคัญของอาหาร 6 กลุ่ม ตามชงโภชนาการ

“เมื่อไม่ให้เด็ก ๆ มีภาวะเตี้ย ผอม เริ่มอ้วนและอ้วนต้องได้รับอาหารครบถ้วนเพียงพอ และหลากหลายใน 6 กลุ่มอาหาร ซึ่งจะทำให้เด็ก ๆ ได้รับพลังงานและสารอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง”

## กลุ่มที่ 1 ข้าว-แป้ง



เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต และช่วยสร้างพลังงานให้กับร่างกาย ซึ่งใน 1 กรัม จะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี (kcal)

## กลุ่มที่ 2 ผัก



เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการขับถ่ายและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

## กลุ่มที่ 3 ผลไม้



เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ ใกล้เคียงกับกลุ่มผัก ระบบขับถ่ายและช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ

## กลุ่มที่ 4 เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง



เป็นแหล่งของโปรตีนเป็นหลัก โปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี ได้แก่ ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง และควรกินสลับกับตับและเลือด เพื่อให้เด็กได้รับ วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 และธาตุเหล็ก

## กลุ่มที่ 5 นมและผลิตภัณฑ์



เป็นแหล่งที่ดีของแร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และแหล่งโปรตีนคุณภาพดี ช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง กรณีเน้นนม ควรเลือกกินอาหารที่มีแคลเซียม เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ขาวแข็ง เป็นต้น

## กลุ่มที่ 6 ไขมัน น้ำตาล เกลือเสริมไอโอดีน



เป็นกลุ่มที่แนะนำให้กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น ไขมัน จะช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกายและควรเลือกใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร



# 3.

## การแบ่งปริมาณการกินให้ถูกต้องส่วนตามคำแนะนำ ในธงโภชนาการ

การแบ่งปริมาณการกินอาหาร 3 มื้อ สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี



ปริมาณอาหารที่แนะนำให้เด็กอายุ 2 - 5 ปี ตามธงโภชนาการ จะเป็นปริมาณที่แนะนำ  
ใน 1 วัน ซึ่งหมายถึง การแบ่งปริมาณการกินเป็น 3 มื้อ ดังนั้น การจัดอาหารกลางวัน  
ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยจะนับเป็น 1 มื้อ โดยสามารถจัดปริมาณตามธงโภชนาการได้  
ตามแนวทางการจัดอาหารกลางวัน ได้ดังนี้

กลุ่มอาหาร	ปริมาณที่แนะนำ สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี ตามธงโภชนาการ (ต่อ 1 วัน)	ปริมาณอาหาร มื้อกลางวันที่สถาน พัฒนาเด็กปฐมวัย/ โรงเรียนระดับอนุบาล	ปริมาณอาหาร มื้อที่บ้าน	หน่วย
1. ข้าว - แป้ง	4	1.5	2.5	ทัพพี
2. ผัก	1.5	0.5	1	ทัพพี
3. ผลไม้	2	1	1	ส่วน
4. เนื้อสัตว์				
เนื้อสัตว์	6	2	4	ช้อนกินข้าว
ไข่	1 (7/สัปดาห์)	2/สัปดาห์	5/สัปดาห์	ฟอง
ถั่วเมล็ดแข็งสุก	2/สัปดาห์	1/สัปดาห์	1/สัปดาห์	ช้อนกินข้าว
5. นม	2	1	1	แก้ว (200 มล.)
6. ไขมัน น้ำตาล เกลือเสริมไอโอดีน: กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น				
ไขมัน	1.5	0.5	1	ช้อนชา
น้ำตาล	3	1	2	ช้อนชา

# หลักการจัดอาหารกลางวัน ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ที่ถูกต้อง เพียงพอ และเหมาะสม ทำอย่างไร ?

“เด็ก ๆ ทุกคน ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย  
ทั้งภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์สูงดีสมส่วน  
หรือมีภาวะทุพโภชนาการ เตี้ย ผอม อ้วน  
ต้องได้รับการจัดอาหารกลางวันอย่างครบถ้วน เพียงพอ  
และหลากหลาย ตามปริมาณที่แนะนำ”



สิ่งสำคัญที่ต้องเรียนรู้เบื้องต้นในการจัดอาหารกลางวัน มีดังนี้



## 1. เป้าหมายของพลังงานและสารอาหารสำคัญที่ควรได้รับ

เป้าหมายของพลังงานและสารอาหารสำคัญที่เด็กอายุ 2 - 5 ปี ควรได้รับจากมื้อต่าง ๆ ในแต่ละวันจะถูกกำหนดเป็นค่าร้อยละ เมื่อเทียบกับความต้องการปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน

ดังนั้นจึงกำหนดให้อาหารกลางวันและมื้อว่าง มีสัดส่วนเป็นร้อยละ 30 และ 10 ของสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันตามลำดับ เมื่อรวมเป้าหมาย ของทั้งสองมื้อจะรวมเป็นร้อยละ 40 ของสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน ดังตาราง

มื้อ	เช้า	ว่างเช้า	กลางวัน	ว่างบ่าย	เย็น
ร้อยละ*	20	10	30	10	30

ปริมาณพลังงานและสารอาหาร ร้อยละ 40 ของความต้องการสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน ในมื้ออาหารกลางวันและมื้อว่าง ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ได้กำหนดให้มีสัดส่วนการกระจายตัวของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต: โปรตีน: ไขมัน เป็น 45 - 65: 10 - 15: 25 - 35 (ข้อมูล: ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย 2563)



## 2.

# ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในมื้อกลางวัน สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี

จากการกำหนดเป้าหมายสารอาหารที่ควรได้รับจากมือต่าง ๆ โดยสัดส่วนของมื้อกลางวันและมื้อว่าง ที่ต้องจัดในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เท่ากับร้อยละ 40 นั้น ทำให้ปริมาณพลังงานและสารอาหารในมื้อกลางวันของเด็กอายุ 2 - 5 ปี มีรายละเอียด ดังนี้



พลังงานและสารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	452	กิโลแคลอรี
โปรตีน	6.9	กรัม
วิตามินเอ	130	ไมโครกรัม
วิตามินบี 1 (ไทอะมิน)	0.2	มิลลิกรัม
ไรโบฟลาวิน	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินบี 6	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินบี 12	0.4	ไมโครกรัม
วิตามินซี	11	มิลลิกรัม
โฟเลต	52	ไมโครกรัม
แคลเซียม	260	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.2	มิลลิกรัม
สังกะสี	2.0	มิลลิกรัม
วิตามินบี 3 (ไนอาซิน)	2.8	มิลลิกรัม
ไอโอดีน	36	ไมโครกรัม

3.

## แนวทางการวางแผนจัดรายการเมนูอาหารกลางวันรายสัปดาห์

ควรมีการวางแผนจัดรายการอาหารล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือน และให้มีเมนูที่หลากหลาย สลับหมุนเวียนให้เด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

“แนวทางการจัดอาหารกลางวันใน 1 สัปดาห์สำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี ทุกคน มีดังนี้”

Menu

1



สามารถจัดเมนูอาหารจานเดียว ไม่เกินสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

จัดให้มี “ข้าวสวย หรือ ข้าวเหนียวนึ่ง” อย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์ ร่วมกับ กับข้าว 1 - 2 อย่างทุกวัน

Menu

2



จัดให้มี “ผัก” เป็นส่วนประกอบของอาหารเป็นประจำทุกวัน แต่ทุกวันควรเป็นผักที่หลากหลายชนิด สลับหมุนเวียน



Menu

3



จัดให้มี “粽ไม้” โดยเฉพาะวันที่ไม่มีผัก หรือ มีผักปริมาณน้อย อาจจัด粽ไม้ ในรูปของขนมได้ เช่น ข้าวต้มมัดไส้กล้วย หรือวุ้น粽ไม้ เป็นต้น

อาจจัดให้มีขนมสลับได้ แต่ไม่ควรมีขนมหวานเกิน 2 วันต่อสัปดาห์





จัดให้มี **“เนื้อสัตว์”** เป็นส่วนประกอบ  
ของอาหารเป็นประจำทุกวัน โดยใช้  
เนื้อสัตว์หลากหลายชนิด เช่น ไก่ หมู  
เนื้อวัว จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์

**หมูนเวียนกับ**



**ปลา**

อย่างน้อยสัปดาห์ละ  
1 ครั้ง



**ไข่**

อย่างน้อย 2 วัน  
ต่อสัปดาห์



**ถั่วเมล็ดแห้ง**

1 ครั้งต่อสัปดาห์



**ตับ เลือด**

1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์



**เต้าหู้  
ปลาเล็กปลาน้อย**

1 ครั้งต่อสัปดาห์



จัดให้มี **“นม”** เป็นอาหารเสริมทุกวัน  
อย่างน้อยวันละ 1 แก้วหรือกล่อง  
(ปริมาณ 200 มล.)



น้ำมัน ไม่เกิน 1 - 2 ช้อนกินข้าวต่อคน  
กะทิ ไม่เกิน 2 ช้อนกินข้าวต่อคน  
เกลือ แนะนำให้ใช้เกลือเสริมไอโอดีน  
ในการปรุงอาหาร





# ถ้าเจอเด็ก

## เตี้ย

## ผอม

## อ้วน



### จะมีเคล็ดลับการจัดอาหารและการดูแลเด็กอย่างไร ?

ประเมินภาวะการเจริญเติบโตเด็กทุกคนในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ทุก 3 เดือน

1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
2. แปลผลการเจริญเติบโต 3 กราฟ/คน

"ชั่ง/วัด ทุก 1 เดือน"

เด็กปกติ

เด็กที่มีภาวะทุโภชนาการ

แจ้งผลการประเมินฯ ให้น้องแม่ ผู้ปกครองทราบผลและให้คำแนะนำในการดูแลการจัดอาหารมือที่บ้านให้เหมาะสม

จัดอาหารกลางวันตามปริมาณและคำแนะนำในชงโภชนาการ

กินให้ หมดและครบ ตามปริมาณที่แนะนำในชงโภชนาการ

#### เด็กปกติ

- กินให้ครบถ้วน ทั้งกลุ่มอาหารและปริมาณในแต่ละมื้อ
- กินแต่ละกลุ่ม ให้มีความหลากหลาย

#### เตี้ย ผอม

- เน้น กินให้หมดถาด
- เน้ม หรือจัดอาหารที่ให้งลังงาน เช่น ข้าว/แป้ง หรือปรุงด้วยวิซทอดหรือผัด
- เน้ม เนื้อสัตว์ เนื้อเน้มโปรตีน เสริมสร้างน้ำหนักและส่วนสูง มื้อละ 1 ช้อนกินข้าว
- เน้ม ไข่ วันละ 1 ฟอง (มื้อ สนมด. หรือ มื้อที่บ้านก็ได้)
- เน้ม นมจืด วันละ 2 ถ้วย (มื้อที่ สนมด.) เนื้อเสริมแคลเซียม เน้มความสูง
- เน้ม มื้อเช้า เพื่อให้เด็กได้กินครบ 3 มื้อ

#### เริ่มอ้วนและอ้วน

- เน้น ไม่กินมากเกินไปเกินคำแนะนำ แต่ไม่อดอาหาร
- ลด ปริมาณอาหารลังงานและไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน กะทิ น้ำตาล หรือปรุงด้วยวิซต้ม ตุ่น นึ่ง ยำ ย่าง เป็นต้น
- เน้ม ผัก และ ผลไม้ ให้มากขึ้นในแต่ละมื้อ
- เน้ม นมจืด วันละ 2 ถ้วย (มื้อที่ สนมด.) หรือเปลี่ยนเป็นนมพร้อมมันเนย/ขาดมันเนย ในเด็กอายุ 3 ปี ขึ้นไป
- จด นมรสหวาน/รสปรุงแต่ง
- จด เครื่องดื่มและขนมรสหวานและไขมันสูง



# ตัวอย่างการจัดอาหารกลางวัน



เมนู “ข้าวสวย ยำไข่ดาว ต้มจัดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่ + ก๋วยเตี๋ยว และ นมจืด”

## เด็กปกติ

ผัก ½ ถังนี้

เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว

ไข่ดาว ½ ฟอง

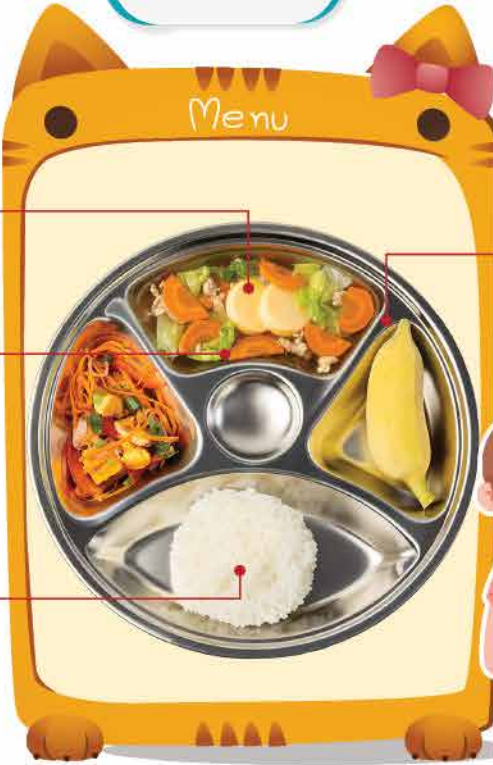
หมูสับ ½ ช้อนกินข้าว

เต้าหู้ไข่ 3 ช้อนกินข้าว  
(เนื้อสัตว์ ½ ช้อนกินข้าว)

ข้าวสวย 1.5 ถังนี้

นมจืด 1 แก้ว/กล่อง

ก๋วยเตี๋ยว 1 ลูก



## เด็กเตี้ย/ผอม



เพิ่ม!

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

หมูสับ 2 + เต้าหู้ไข่ 1  
ก้อน ชิ้น

หรือ

ไข่ดาว ½ ฟอง  
(รวมเป็นไข่ดาว 1 ฟอง)

## เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



เพิ่ม!

ผัก ½ ถังนี้





### ตักให้ถูกส่วน

ตักอาหารแต่ละกลุ่ม ให้ถูกต้องตามปริมาณที่แนะนำ ในชงโภชนาการ



### หั่นให้เหมาะสม

หั่นอาหารแต่ละกลุ่ม ให้มีขนาดชิ้น นอดีค่าสำหรับเด็ก ไม่ใหญ่เกินไป เนื้อให้เด็กได้กินง่าย



คืนข้อมูลการเจริญเติบโต ให้ผู้ปกครอง

ให้ความรู้วันประชุม ผู้ปกครอง

1

กินหมดและครบถ้วนตามชงโภชนาการ

2

ทำกิจกรรมที่เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในการจัดอาหาร

5

เน้นให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม

**เคล็ดลับการจัดอาหารลดอ้วน ลดลม เพิ่มสูง**

4

จัดกิจกรรมทางกาย ลดอ้วน เพิ่มสูง

- ฝึกโยคะ
  - ปลูกผักสวนครัว
  - ระบายสี
  - ฝึกวาดรูป
  - ฝึกเต้น
  - ฝึกทำอาหาร
- สอบถามเมนูโปรดจากเด็ก ๆ
- กิจกรรม "ปลูกผักสวนครัว"
- กิจกรรมสอนทำอาหาร "น่องครัวแม่ครัว ตั้วจิว"
- เล่นิทาน/วาดภาพ ระบายสี

3

ส่งเสริมมาตรการ "นม 2 กล่อง ไข่ 1 ฟอง" ทุกวัน

กระโดดโลดเต้น ประกอบจังหวะ

กิจกรรมปั้นแป้ง

จัดเวลาดื่มนมร่วมกัน

งดนมหวาน/นมเปรี้ยว

เน้น นมจืด วันละ 2 กล่อง ไข่วันละ 1 ฟอง

มือว่าง ห้างมือข้าว 2 ชม.

มือกลางวัน ให้กินนมแทนน้ำเปล่า

งบประมาณ "กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น"



# เทคนิคการหั่นและตัดอาหารสำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี

การหั่นและตัดอาหารสำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของช่วงวัย การหั่นอาหารแต่ละชนิดให้มีขนาดชิ้นค่าตามสัดส่วนที่เหมาะสมจะช่วยเด็กบดเคี้ยวอาหารได้ดีขึ้น หากชิ้นอาหารใหญ่เกินไปอาจทำให้เด็กปฏิเสธการกินอาหารได้ และการตัดอาหารที่ในปริมาณที่ถูกต้องตามสัดส่วนที่แนะนำให้บริโภคตามธงโภชนาการ จะช่วยทำให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ดังนั้นในการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กอายุ 2 - 5 ปี ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ผู้ปรุงประกอบอาหารต้องให้ความสำคัญกับการหั่นและการตัดอาหารให้ได้สัดส่วนและปริมาณที่ถูกต้อง

## ตัวอย่างการหั่นอาหาร



“หั่นเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ให้มีขนาดพอดีคำสำหรับเด็กตามช่วงอายุ”

หากมีขนาดใหญ่เกินไป อาจทำให้เด็กไม่ยอมกินเพราะกลัวหรือเคี้ยวลำบากและทำให้เด็กปฏิเสธการกินอาหาร

## เนื้อสัตว์



## ผัก



## ผลไม้



## ตัวอย่างการตักอาหาร



**“ตักอาหารให้เด็กทุกคนให้ได้ตามสัดส่วนที่แนะนำในแต่ละมื้อ”**  
เพื่อให้เด็กทุกคนได้กินอาหารได้ครบถ้วนตามปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการอย่างเท่าเทียมกัน

รูปแสดงตัวอย่าง  
ข้าว-แป้ง 1 ทัพพี

**เทคนิคการหุงข้าว:** ข้าวสารดิบ 1 ส่วน เมื่อหุงสุกแล้ว จะมีปริมาณเพิ่มขึ้น เป็น 2.5 - 3 เท่า เช่น ข้าวสารดิบ 30 กรัม หุงสุกแล้วจะได้ข้าวสวย 90 กรัม



รูปแสดงตัวอย่าง เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว



รูปแสดงตัวอย่าง ผัก 1/2 ทัพพี



รูปแสดงตัวอย่าง ผลไม้ 1 ส่วน



## เทคนิคการจัดอาหารให้ดึงดูดความสนใจและน่ากิน

**“การจัดจานให้มีลูกเล่นด้วยสีสันและรูปร่างของวัตถุดิบของอาหารแต่ละกลุ่ม ช่วยให้เพิ่มการดึงดูดความสนใจ ทำให้เด็กอยากกินอาหารมากขึ้น”**



สามารถใช้พิมพ์อาหารรูปร่างต่าง ๆ มาตัดผัก ผลไม้ หรือพิมพ์ปั้นข้าว ในรูปแบบต่าง ๆ มาช่วยในการจัดถาดอาหาร เพื่อให้เด็กมีความสนใจ และอยากกินอาหารมากขึ้น

ตัวอย่างการจัดอาหารกลางวันในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย จากศพค.บ้านท่าเสาทลา อ.เมือง จ.สุโขทัย



\*ผลไม้มีธัญพืชวัน จัดไว้ 1/2 ส่วน (ตมใน 2 ชั้น) และจัดในบิ๊วข้าง ร่วมกับนม 1/2 ส่วน



# เคล็ดลับการทำน้ำซุปและพริกแกงสำหรับเด็ก

## น้ำซุปเด็ก (สำหรับทำต้มจืด)

### ส่วนผสม

	กระดูกหมู	500 กรัม		กระเทียมจีน	15 กรัม
	หอมหัวใหญ่	100 กรัม		แครอท	100 กรัม
	ข้าวโพด	100 กรัม		หัวไชเท้า	100 กรัม
	รากผักชี	15 กรัม			

### วิธีทำ

1. ใส่ไก่ประมาณ 3 ลิตรลงในหม้อ ต้ไฟอ่อน ๆ ระวังอย่าให้น้ำเดือด ระหว่างรอให้น้ำร้อน หั่นผักใส่หม้อได้เลย นวใส่ผักครบก็ใส่กระดูกหมู ต้มทิ้งไว้ 4 - 6 ชม.



(เคล็ดลับ: คอยช้อนฟองและไขมันทิ้ง น้ำซุปจะได้ไม่ขุ่น)

2. หลังจาก 4 - 6 ชม. คีบส่วนผสมออกและกรองน้ำซุปใส่หม้ออีกใบ (ตอนนี้ น้ำซุปจะเหลือประมาณ 2 ลิตร) ต้มให้เดือด 2 - 3 นาที หากยังไม่ใช้ ให้เก็บใส่กล่องที่มีฝาปิดสนิท โดยแบ่งเป็นกล่องละ 1 ลิตร นำไปแช่ช่องฟรีส เมื่อจะใช้ให้น้ำออกมารองไว้ให้คลายความเย็นก่อน แล้วจึงนำไปใช้



(เคล็ดลับ: เนื่องจากน้ำซุปมีความเข้มข้น สามารถเติมน้ำเปล่าลงผสมเพิ่มได้ กล่องละ 1 ลิตร)



## พริกแกงสำหรับเด็ก

ส่วนผสม (สำหรับ 10 คน)



พริกหวานสีแดง 100 กรัม  
(เปลี่ยนเป็นพริกหวานสีเขียวสำหรับแกงเขียวหวาน)



พื้มะกรูด 2 กรัม  
(ใช้ใบมะกรูดแทนได้)



รากผักชี 15 กรัม



กระชาย 3 กรัม  
(ไม่ใช่ก็ได้)



ตะไคร้ 10 กรัม



กระเทียม 10 กรัม



ข่า 5 กรัม



เกลือ 3 กรัม



หอมแดง 10 กรัม

## วิธีทำ

1. เตรียมส่วนผสม และเครื่องปรุง หั่นพริกหวานเป็นลูกเต๋าชิ้นเล็ก ๆ ซอยตะไคร้ พื้มะกรูด (หรือใช้ใบมะกรูดก็ได้) หั่นกระชายเป็นชิ้นเล็ก ๆ



2. นำส่วนผสมทุกอย่างมาปั่นหรือโขลกเข้าด้วยกัน ใส่เกลือลงไป และเติมน้ำเปล่า ลงไปเล็กน้อย



3. นำพริกแกงที่ได้ สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายเมนู เช่น พะแนง ผัดพริกแกง ท่อหมก เป็นต้น สามารถเก็บไว้ในตู้เย็น ก่อนปรุงอาหารนำพริกแกงมาคั่ว ให้หอมก่อน แล้วจึงนำไปปรุงอาหาร





# ปัญหาเด็กไม่กินผัก... แก้ได้



ปัญหาเด็กไม่กินผัก เป็นสิ่งที่คุณครูต้องเจอในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย (สพด.) หรือโรงเรียนระดับอนุบาล การที่เด็กไม่กินผัก จะทำให้เด็กได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน เช่น โยอาหาร วิตามินเอ วิตามินซี ไฟเลต และแร่ธาตุอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ส่งผลโดยตรงต่อระบบขับถ่าย ความเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง การเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและนวัฒนาการสมอง ดังนั้นเราต้องส่งเสริม ปลุกฝัง และสร้างแรงจูงใจด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการกินผักตั้งแต่เริ่มต้นและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

## แนวทางสร้างประสบการณ์เชิงบวก... แก้ไขปัญหา “เด็กไม่กินผัก”

1

### หั่นชิ้นเล็กๆ ตามวัย

การหั่น/ตัดผักให้มีขนาดเหมาะสมตามวัย และมีรูปร่างน่าสนใจ เช่น รูปสัตว์ ดาว หัวใจ ช่วยลดแรงต้านและช่วยกระตุ้น ให้เด็กอยากกินมากขึ้น



2

### เริ่มตักแต่น้อย..จนครบส่วน

เด็กที่ไม่กินผักเลยตั้งแต่แรก ต้องเริ่มต้นจากการให้ลองชิมทีละน้อย เมื่อลดความกดดันและสร้างความคุ้นเคยกับผัก และค่อยๆ เน้มขึ้นจนครบปริมาณ



3

### ร่วมด้วยช่วยกัน

จัดกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วม เช่น การปลูกผักสวนครัว และนำมาทำกับข้าว โดยให้เด็กช่วยเตรียมอาหาร เช่น เก็บผัก ล้างผัก ตัดผัก หรือทำเองได้ในเมนูง่าย ๆ เช่น สลัด แซนวิช หรือส้มตำ เนื้อเป็นการสร้างเสริมประสบการณ์



4

### สร้างแรงจูงใจและสม่ำเสมอ

กล่าวชมเชยเมื่อเด็กลองกิน แม้เพียงเล็กน้อย หลีกเลี่ยงการบังคับหรือใช้ผักเป็นเงื่อนไข เช่น “กินผักก่อนแล้วค่อยได้ของหวาน” เพราะอาจสร้างทัศนคติเชิงลบ เด็กอาจต้องลองชิมผักชนิดเดิมซ้ำ 8 - 15 ครั้ง จึงจะยอมรับรสชาติได้ ดังนั้นความสม่ำเสมอ และความอดทนจึงสำคัญมาก



5

### เรียนรู้อย่างสร้างสรรค์

จัดกิจกรรม/แผนการเรียนรู้ ที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้ประโยชน์ของผักที่ตัวเอง จะได้รับโดยตรงและเห็นภาพชัดเจน เช่น การกินผักช่วยให้แข็งแรง สูง ไม่เจ็บป่วย และ ฟันไม่โย่ หรือกิจกรรมตั้งชื่อเมนูอาหาร เช่น ไข่เจียวซ่อนผัก หรือกิจกรรมเล่าิทาน หรือเกมให้เด็กร่วมสนุก เช่น ชิมผักสายรุ้งและทายชนิดผัก



6

### ปรับทั้งมือที่บ้านและโรงเรียน

เด็กเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่และครู หากผู้ใหญ่กินผักให้เห็นทุกวัน และแสดงท่าทีเชิงบวก เด็กจะซึมซับโดยอัตโนมัติ การกินอาหารร่วมกันอย่างอบอุ่นทั้งในบ้าน และโรงเรียน ดังนั้น ต้องปรับทั้งมือที่บ้าน และโรงเรียน ไปพร้อม ๆ กัน



# การแพ้อาหาร

การแพ้อาหารในเด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี เป็นปัญหาที่พบบ่อยในช่วงเริ่มอาหารเสริมและวัยก่อนเข้าเรียน เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันและระบบทางเดินอาหารยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ทำให้ร่างกายตอบสนองต่อโปรตีนอาหารบางชนิดผิดปกติ อาการอาจเกิดได้ตั้งแต่ผื่นคัน ลมพิษ อาเจียน ท้องเสีย ไปจนถึงภาวะแพ้รุนแรงเฉียบพลัน (anaphylaxis) ซึ่งเป็นภาวะฉุกเฉิน



## อาหารที่เสี่ยงต่อการแพ้

อาหารที่มีความเสี่ยงก่อให้เกิดการแพ้ในเด็กเล็กที่พบบ่อย ได้แก่ นมวัว ไข่ ถั่วลิสง ถั่วเปลือกแข็ง (เช่น อัลมอนด์ วอลนัท เม็ดมะม่วงหิมพานต์) ถั่วเหลือง แป้งสาลี อาหารทะเล กุ้ง ปู ปลา และงา โดยเฉพาะเด็ก 6 เดือน - 1 ปี มักพบการแพ้ นมวัวและไข่บ่อยที่สุด เนื่องจากเป็นอาหารที่เริ่มได้รับตั้งแต่ระยะแรกของการให้อาหารเสริม การแพ้ถั่วลิสงและอาหารทะเลอาจพบในวัยที่เริ่มกินอาหารหลากหลายขึ้น และเด็กที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคภูมิแพ้ เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ผิวหนัง หรือแพ้อาหารจะมีความเสี่ยงสูงกว่าปกติ

## อาการแพ้อาหาร

### ระบบผิวหนัง

เช่น ผื่นแดง ลมพิษ บริเวณปากหรือเปลือกตา

### ระบบทางเดินอาหาร

เช่น อาเจียน ถ่ายเหลว ปวดท้อง

### ระบบทางเดินหายใจ

เช่น ไอ หายใจเสียงหวีด แน่นหน้าอก

หากมีอาการหลายระบบพร้อมกัน หรือมีอาการ ช็อค หน้ามืด ความดันตก



## แพ้ถั่วปากอ้า



ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที เพราะอาจเป็นภาวะแพ้รุนแรงเฉียบพลัน

โรคแพ้ถั่วปากอ้า หรือภาวะนร่องเอนไซม์ 66PD เป็นโรคทางพันธุกรรมที่พบได้ค่อนข้างบ่อยในประเทศไทย หากร่างกายได้รับสารกระตุ้นบางชนิด เม็ดเลือดแดงจะเกิดการแตกตัว ส่งผลให้เกิดภาวะช็อคเฉียบพลัน อาการในทารกแรกเกิดอาจพบอาการตัวเหลือง ตาเหลือง และอาการในเด็กโตเมื่อได้รับสารกระตุ้น ได้แก่ ช็อค เหนื่อย เพลีย เวียนศีรษะ หน้ามืด ปัสสาวะสีเข้มคล้ายสีโค้ก ซึ่งต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที



# แนวทางการเฝ้าระวัง



1

ควรให้เด็กลองอาหารใหม่ครั้งละ 1 ชนิด

ในปริมาณน้อย และสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด  
ภายใน 24 ชั่วโมงแรก โดยเฉพาะ 1 - 2 ชั่วโมง หลังกิน  
ไม่ควรเริ่มอาหารใหม่หลายชนิดพร้อมกัน  
หากเด็กมีผื่นหรืออาการผิดปกติ

ควรหยุดอาหารนั้นทันทีและปรึกษาแพทย์



2

ควรอ่านฉลากอาหารทุกครั้ง

โดยเฉพาะอาหารแปรรูปที่อาจมีส่วนผสมแฝง เช่น นมผง ไข่ผง หรือถั่วบด ในเด็กที่ได้รับการวินิจฉัยว่า  
แพ้อาหารชนิดใด ควรดูอย่างเคร่งครัดและแจ้งข้อมูลให้ผู้ดูแลในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียน  
ทราบอย่างชัดเจน

3

ควรมีแผนเผชิญเหตุกรณีเกิดอาการแพ้

และในเด็กที่มีประวัติแพ้รุนแรง แพทย์อาจพิจารณาให้พกยาฉีดอะดรีนาลีนอัตโนมัติสำหรับใช้  
ในกรณีฉุกเฉิน

4

การหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น และนกสมุดประจำตัว

แจ้งครูในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยเพื่อเตรียมความพร้อมในการเฝ้าระวังเด็ก รวมถึงต้องแจ้งบุคลากร  
สาธารณสุขทุกครั้งเมื่อเข้ารับการรักษา

ขอบคุณข้อมูลอ้างอิงจาก ...

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการดูแลผู้ป่วยภาวะแพ้รุนแรงไข่ม 66PD.

นนทบุรี: กรมการแพทย์; 2562.





# หลักการสุขาภิบาลอาหารสำหรับผู้สัมผัสอาหาร

สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยหรือโรงเรียนระดับอนุบาล นับว่าเป็นสถานที่ที่มีการจัดเตรียมและให้บริการอาหารแก่เด็กจำนวนมากในแต่ละวัน หากระบบสุขาภิบาลอาหารไม่ถูกต้อง ย่อมเพิ่มความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส และพยาธิ รวมถึงสารเคมีหรือสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคที่มีอาหารและน้ำเป็นสื่อ เช่น อาหารเป็นพิษ ท้องเสีย อาเจียน หรือการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร การบริโภคอาหารในโรงเรียนไม่ควรพิจารณาเพียงด้านรสชาติหรือความอร่อยเท่านั้น แต่ต้องให้ความสำคัญกับหลักสุขาภิบาลอาหารควบคู่กัน

การดำเนินงาน ด้านสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียนจึงต้องครอบคลุมตั้งแต่สถานที่ อุปกรณ์ วัตถุดิบ กระบวนการปรุงประกอบอาหาร ตลอดจนการแจกจ่ายอาหารแก่เด็ก รวมถึงสุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหารที่ต้องปฏิบัติตามหลักสุขลักษณะส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัด



## สถานที่เตรียม - ปรุงอาหาร

- แยกสัดส่วน ล้าง/ เตรียม/ ปรุง/ แจกจ่าย ชัดเจน
- น้ำ ผนัง ใต้ เตรียมอาหาร ทำความสะอาดง่าย ไม่สะสมเชื้อโรค
- มีอ่างล้างมือ อ่างล้างภาชนะ และน้ำสะอาดเพียงพอ
- ควบคุมสัตว์และแมลง (ไม่มีสัตว์เลี้ยงในบริเวณครัว)



## ผู้สัมผัสอาหาร

- แต่งกายสะอาด เรียบร้อย สวมหมวก/ ผ้าคลุมผม ยักกันเปื้อน
- ล้างมือถูกวิธีก่อนสัมผัสอาหาร
- ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ไอจามใส่อาหาร
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

## อุปกรณ์ ภาชนะ และวัตถุดิบ

- ใช้วัสดุที่ปลอดภัยต่ออาหาร และแยกใช้ตามประเภท วัตถุดิบ เช่น เนื้อสัตว์สุก - ดิบ หรือ ผักและผลไม้
- ภาชนะสำหรับเด็ก (เช่น ถาดหลุม แก้วน้ำ) ต้องสะอาดไม่มีรอยข่ารด
- จัดเก็บวัตถุดิบแยกของดิบ - สุก

## การควบคุมคุณภาพ

- มีเมนูหมุนเวียนอย่างน้อย 1 เดือน
- ตรวจสอบวัตถุดิบก่อนใช้
- บันทึกการทำอาหาร/ การประกอบอาหาร
- มีป้ายแสดงเมนูหรือข้อมูลอาหาร ติดประกาศให้ผู้ปกครองรับรู้

อ้างอิงข้อมูลจาก ...  
**คู่มือหลักสูตรการสุขาภิบาลอาหาร**  
สำหรับผู้ประกอบกิจการและผู้สัมผัสอาหาร  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ส่วนที่

2

เมนูอาหารกลางวัน  
4 สัปดาห์





# รายการเมนูอาหารกลางวัน 4 สัปดาห์ สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

สัปดาห์/วัน

สัปดาห์ที่

1

วันจันทร์

- ข้าวสวย
- ต้มจืดโง้งน้ำ
- ผัดคะน้าข้าวโพดอ่อน
- ใส่หมู
- กล้วยน้ำว้า
- นมจืด

วันอังคาร

- ข้าวสวย
- แกงฟักทองใส่ไก่
- กุ้งชุบแป้งทอด
- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
- นมจืด

วันพุธ

- ข้าวสวย
- ต้มจืดสุรอก
- ผัดกะเพราหมูสับ
- ชมพู
- นมจืด

วันพฤหัสบดี

- ข้าวสวย
- แกงส้มผักรวมปลา
- หมูทอด
- ฝรั่ง
- นมจืด

วันศุกร์

- ข้าวมันไก่ต้ม
- ซุฟฟัก
- ส้มเขียวหวาน
- นมจืด

สัปดาห์ที่

2

วันจันทร์

- ข้าวคลุกปลา
- ต้มจืดเต้าหู้ไข่
- สาหร่ายดำต้มกะทิ
- นมจืด

วันอังคาร

- ข้าวสวย
- แกงกะทิฟักทองใส่หมู
- ผัดบรอกโคลีสีม่วง
- แตงโม
- นมจืด

วันพุธ

- บะหมี่น้ำหมูแดงไข่ต้ม
- วุ้นมะพร้าว
- นมจืด

วันพฤหัสบดี

- ข้าวสวย
- ต้มเลือดหมู
- ปลาสามรส
- มะม่วงดิบ
- นมจืด

วันศุกร์

- ข้าวสวย
- ต้มยำไก่
- ไข่เจียวทรงเครื่อง
- แอปเปิ้ล
- นมจืด

สัปดาห์ที่

3

วันจันทร์

- ผัดผักโรตีสัน
- ฝรั่ง
- นมจืด

วันอังคาร

- ข้าวสวย
- ยำไข่ดาว
- ต้มจืดผักกาดขาว
- เต้าหู้ไข่
- กล้วยน้ำว้า
- นมจืด

วันพุธ

- ข้าวสวย
- ลาบหมู
- ต้มจืดฟักปอกหมู
- เฮลตี้ถั่วแดงกะทิ
- นมจืด

วันพฤหัสบดี

- ข้าวสวย
- ต้มยำปลาน้ำข้น
- ผัดกะหล่ำปลีใส่กุ้ง
- แอปเปิ้ล
- นมจืด

วันศุกร์

- ข้าวสวย
- พะโล้ปากหมู
- ผัดเปรี้ยวหวานหมู
- แคนตาลูป
- นมจืด

สัปดาห์ที่

4

วันจันทร์

- ข้าวผัดไข่
- ต้มจืดลูกกวาง
- สาหร่าย
- นมจืด

วันอังคาร

- ข้าวสวย
- ต้มยำปลาน้ำใส
- ผัดเต้าหู้ทรงเครื่อง
- บิวลอยเฟือง
- นมจืด

วันพุธ

- ข้าวสวย
- ต้มงาไก่
- ผัดงวบใส่กุ้ง
- มะละกอสุก
- นมจืด

วันพฤหัสบดี

- ข้าวสวย
- ต้มจืดสาหร่ายหมูสับ
- ไก่ทอดซอสเกอริยากิ
- ถั่วแดงต้มน้ำตาล
- นมจืด

วันศุกร์

- ข้าวสวย
- ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้
- ผัดผักรวมมิตรไก่
- มะม่วงสุก
- นมจืด





สัปดาห์ที่

1

## Menu

วัน  
จันทร์“ข้าวสวย ต้มจัดไข่น้ำ ผัดคะน้าข้าวโพดอ่อนใส่หมู +  
กล้วยน้ำว้า และ นมจืด”

## เมนูที่ 1 ต้มจัดไข่น้ำ

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ไข่ไก่	5	ฟอง
2. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	100	กรัม
3. ผักกาดขาว (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	150	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นผักกวางตุ้ง ตำลึง ผักหวาน แทนได้)		
4. รากผักชี	2	กรัม
5. กระเทียม	2	กรัม
6. พริกไทยป่น	1	กรัม
7. ต้นหอม	10	กรัม
8. ผักชี	10	กรัม
9. กระเทียมเจียว	15	กรัม
10. เกลือเสริมไอโอดีน	3	กรัม
11. ซีอิ๊วขาว	7	มิลลิลิตร
12. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร



วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ตีให้พอเข้ากัน เตรียมไว้
2. เติมน้ำเปล่าลงไปในหม้อ ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกไว้ลงไป พอน้ำเดือดเบาไฟ ค่อย ๆ โรยไข่ที่เตรียมไว้ ลงไป พอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่แครอท ผักกาดขาว ต้มให้ผักสุก
3. ปรงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว คนพอเข้ากัน
4. โรยกระเทียมเจียว ต้นหอมซอย และผักชีซอย ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

## เมนูที่ 2 ผัดคะน้าข้าวโพดอ่อนใส่หมู

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เนื้อหมูสันนอก (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	150	กรัม
2. คะน้า (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	150	กรัม
3. ข้าวโพดอ่อน (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	100	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักกาดขาว เห็ดชนิดต่าง ๆ แทนได้)		
4. กระเทียม	10	กรัม
5. น้ำมันถั่วเหลือง	50	มิลลิลิตร
6. น้ำตาลทรายขาว	10	กรัม
7. ซีอิ๊วขาว	7	มิลลิลิตร
8. น้ำเปล่า	30	มิลลิลิตร



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมทุบ ผัดให้หอม ใส่หมูลงไป ผัดให้สุก
2. ใส่คะน้า และข้าวโพดอ่อนลงไปผัดให้สุก ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
443.4	16.5	16.8	281.6	1.5	140.4	0.4	0.7	20.7	2.2	463.5	19.7

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - ไข่ไก่ ½ ฟอง
  - หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- กล้วยน้ำว้า 1 ผล (4 ชิ้น)
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



### เด็กเตี้ย/ผอม



#### เพิ่ม

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- หมูชิ้น 1 ช้อนกินข้าว
- หรือ
- ไข่ไก่ ½ ฟอง รวมไข่ไก่ 1 ฟอง

### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



#### เพิ่ม

- ผัก ½ ถ้วย
- 





สัปดาห์ที่

1

## Menu

วัน  
อังคาร

“ข้าวสวย แกงฟักทองไก่ กุ้งชุบแป้งทอด +  
ถั่วเขียวต้มน้ำตาล และ นมจืด”



เมนูที่

1

แกงฟักทองใส่ไก่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เนื้อไก่ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 150 กรัม  
(สามารถเปลี่ยนเป็นเนื้อหมู หรือเนื้อปลา แทนได้)
2. ฟักทอง (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 200 กรัม  
(สามารถเปลี่ยนเป็นฟักแก่ มะเขือเปราะ มะเขือยาว แทนได้)
3. พริกแกงป่า 10 กรัม
4. พริกชี้ฟ้า 10 กรัม
5. ใบโหระพา 10 กรัม
6. น้ำปลา 20 มิลลิลิตร
7. น้ำเปล่า 600 มิลลิลิตร

เมนูที่

2

กุ้งชุบแป้งทอด

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. กุ้งขาว (ปลอดเปลือก) 20 ตัว 160 กรัม  
(สามารถเปลี่ยนเป็นเนื้อปลา หมู หรือไก่ แทนได้)
2. แป้งทอดกรอบ 30 กรัม
3. น้ำมันปาล์ม 50 มิลลิลิตร
4. น้ำเย็น 30 มิลลิลิตร  
(สำหรับผสมแป้งทอดกรอบ)



วิธีทำ

1. ตั้งน้ำให้เดือดนำพริกแกงป่าใส่ลงไป พอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่เนื้อไก่ลงไป ต้มให้เนื้อไก่พอสุก
2. ใส่ฟักทองต้มให้สุก ปั่นรสด้วยน้ำปลา ใส่พริกชี้ฟ้า ปิดไฟ จากนั้นโรยใบโหระพาลงไป คนให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

1. นำกุ้งมาปอกเปลือกผ่าหลังไว้หางและดึงเส้นดำออก บั้งท้องกุ้งเป็นแนวขวางแล้วตัดตรง เพื่อเวลาทอดกุ้ง จะได้ลำตัวตั้งตรง
2. นำแป้งทอดกรอบ ผสมกับน้ำเย็น คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมันลงไป พอน้ำมันร้อน นำกุ้งชุบแป้งทอดกรอบที่เตรียมไว้ไปทอดจนสุกเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

นวัตกรรมและชุดความรู้

“อาหารลดอ้วน ลดนอมน เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง”

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



31

### เมนูที่ 3 ก๋วยเตี๋ยวต้มน้ำตาล (เมนูขนมหวาน)

#### วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- |                        |     |           |
|------------------------|-----|-----------|
| 1. ก๋วยเตี๋ยวเมล็ดแห้ง | 120 | กรัม      |
| 2. น้ำตาลทราย          | 80  | กรัม      |
| 3. เกลือเสริมไอโอดีน   | 1   | กรัม      |
| 4. น้ำเปล่า            | 500 | มิลลิลิตร |



#### วิธีทำ

1. นำถั่วเขียวแช่น้ำให้เม็ดถั่วเขียวนิ่ม เวลาต้มจะเปื่อยเร็ว
2. ต้มถั่วเขียวใช้ไฟกลาง จนถั่วเปื่อย ระหว่างต้มถ้าน้ำแห้ง ให้เติมน้ำเพิ่ม
3. พอลถั่วเขียวเปื่อยใส่น้ำตาล และเกลือลงไป คนจนน้ำตาลละลาย ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
412.2	16.4	14.9	259.7	1.9	70.2	0.2	0.5	3.2	3.3	444.9	14.0

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - ไก่ 1 ช้อนกินข้าว
  - กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- ถัวยาวต้ม 1 ช้อนกินข้าว  
(ถัวยาวมีใยอาหารสูง ช่วยป้องกันท้องผูก)
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



### เด็กเตี้ย/ผอม



**เพิ่ม**

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

ไก่ 1 ช้อนกินข้าว

หรือ

กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว

หรือ กุ้ง 2 ตัว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



**เพิ่ม**

ผัก ½ ถ้วย





เมนูที่

1

ต้มจัดลูกรอก

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ไข่ไก่	5	ฟอง
2. ไข่หมู / ไข่เทียม	50	กรัม
3. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	100	กรัม
4. ใบตำลึง (เด็ดเป็นใบไว้)	150	กรัม
(สามารถเปลี่ยนผักเป็นผักกวางตุ้ง ผักกาดขาว เห็ด ชิเมจิ เห็ดเข็มทอง)		
5. รากผักชี	2	กรัม
6. กระเทียม	2	กรัม
7. พริกไทยขาวป่น	2	กรัม
8. ซีอิ๊วขาว	7	มิลลิลิตร
9. กระเทียมเจียว	10	กรัม
10. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร

วัตถุดิบที่ไม่ต้องนำไปคำนวณ

เกลือเสริมไอโอดีน 10 กรัม (สำหรับล้างไข่หมู)



วิธีทำลูกรอก

- นำไข่หมูไปล้างให้สะอาด รูดเอาสิ่งสกปรกออกให้หมด จากนั้นกรอกน้ำลงไปแล้วรูดอีกครั้งหนึ่ง ระวังอย่าให้สิ่งสกปรกเปื้อนไส้ด้านนอก กลับไส้ด้านในออก ขยำกับเกลือจนเมือกออกหรือจนหายสิ้น นำไปล้างน้ำและขยำกับเกลืออีกครั้ง จากนั้นล้างน้ำขยำกับแป้งมัน ล้างให้สะอาด กลับไส้ไว้อย่างเดิม ล้างอีก 2-3 ครั้ง หรือจะใช้วิธีการชูดเบา ๆ จะทำให้ไส้สะอาดและขาวมากขึ้น
- ตอกไข่ใส่ชามตีพอเข้ากัน กรองด้วยผ้าขาวบาง 1 ครั้ง ใช้เชือกผูกปลายไส้ด้านหนึ่ง เทไข่ใส่กรวยลงในไส้ อย่าให้เต็มเกินไป ผูกปลายอีกด้านหนึ่ง
- ต้มน้ำให้เดือด ลดไฟลงจนน้ำไม่เดือด (น้ำนิ่ง) ใส่ไส้ที่กรอกไข่เรียบร้อยแล้วลงไปต้ม ถ้าน้ำเดือดคอยเติมน้ำ ขณะต้มให้ใช้เข็มแทงไส้ให้ลมออกบ้าง ต้มจนสุกแข็งตักขึ้นทิ้งไว้ให้เย็น
- เวลาจะแกงตัดเป็นท่อน ยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ใช้มีดบากให้เป็นรอยกากบาททั้ง 2 ข้าง ระวังอย่าให้ขาดมากเกินไป



วิธีทำแกงจัดลูกรอก

- ต้มน้ำให้เดือด ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกไว้ และใส่แครอท ลงไปต้มให้พอสุก
- ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่ใบตำลึงลงไป จากนั้นใส่ลูกรอกพอเดือด ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



เมนูที่ **2** ผัดกะเพราหมูสับ

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เนื้อหมู (สับละเอียด)	150	กรัม
(เปลี่ยนจากเนื้อหมูเป็น ไก่ กุ้ง เนื้อปลา แทนได้)		
2. ใบกะเพรา	6	กรัม
3. ถั่วงอกยาว (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	40	กรัม
4. หอมหัวใหญ่	30	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
5. ข้าวโพดอ่อน	40	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
6. พริกหวานสีแดง	10	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
7. น้ำมันถั่วเหลือง	50	มิลลิลิตร
8. กระเทียม	10	กรัม
9. ซีอิ๊วขาว	7	มิลลิลิตร
10. ซีอิ๊วดำ	10	มิลลิลิตร
11. น้ำตาลทราย	5	กรัม
12. น้ำเปล่า	30	มิลลิลิตร



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียม ผัดให้หอม ใส่หมูสับผัดให้พอสุก
2. ใส่หอมใหญ่ ข้าวโพดอ่อน ถั่วงอกยาว และพริกหวานลงไป ผัดให้สุก
3. ปรงรสด้วยซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย เติมน้ำเปล่า เล็กน้อย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ใส่ใบกะเพราลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
414.5	16.6	17.1	260.8	1.4	165.0	0.3	0.7	26.5	2.1	383.3	17.4

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - ลูกรอก 1 ช้อนกินข้าว (2 ลูก)
  - หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- ชมพู่ 4 ชิ้น
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



### เด็กเตี้ย/ผอม



**เพิ่ม**

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

ลูกรอก 1 ช้อนกินข้าว (2 ลูก)

หรือ

หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



**เพิ่ม**

ผัก ½ ถ้วย





สัปดาห์ที่

1

## Menu

วัน  
พฤหัสบดี

“ข้าวสวย แกงส้มผักรวม หมูทอด + ฝรั่ง และ บมจืด”



เมนูที่

1

แกงส้มผักรวมปลา

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- |               |     |      |
|---------------|-----|------|
| 1. พริกแกงส้ม | 10  | กรัม |
| 2. ปลานิล     | 150 | กรัม |
- (แล้วเนื้อเอาท่างออก หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก สามารถเปลี่ยนเป็นปลาช่อน ปลาทึบทิม หรือปลาตามพื้นบ้านแทนได้)
- |                                       |    |      |
|---------------------------------------|----|------|
| 3. ดอกกะหล่ำ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 80 | กรัม |
| 4. ถั่วฝักยาว(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 80 | กรัม |
| 5. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)     | 80 | กรัม |
- (สามารถเปลี่ยนเป็น ผักกาดขาว หัวไชเท้า แทนได้)
- |                  |     |           |
|------------------|-----|-----------|
| 6. น้ำตาลมะพร้าว | 5   | กรัม      |
| 7. น้ำปลา        | 20  | มิลลิลิตร |
| 8. มะขามเปียก    | 50  | กรัม      |
| 9. น้ำเปล่า      | 600 | มิลลิลิตร |



วิธีทำ

- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่พริกแกงส้มลงไป คนให้ละลาย ใส่ปลานิลลงไป รอให้เดือดอีกครั้ง
- ใส่ดอกกะหล่ำ ถั่วฝักยาว แครอทลงไป ต้มจนผักสุก
- ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลมะพร้าว และน้ำปลาลงไป รอให้เดือด ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

เมนูที่

2

หมูทอด

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- |                                       |     |      |
|---------------------------------------|-----|------|
| 1. หมูสันนอก (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 150 | กรัม |
|---------------------------------------|-----|------|
- (สามารถเปลี่ยนเป็นไก่ แทนได้)
- |                |    |           |
|----------------|----|-----------|
| 2. น้ำมันปาล์ม | 80 | มิลลิลิตร |
|----------------|----|-----------|
- (\*ปริมาณน้ำมันนึ่งเฉพาะส่วนที่ติดไปกับเนื้อหมูที่ทอดสุกแล้ว\*)
- |                                    |     |      |
|------------------------------------|-----|------|
| 3. รากผักชี                        | 2   | กรัม |
| 4. กระเทียม                        | 2   | กรัม |
| 5. พริกไทยป่น                      | 1   | กรัม |
| 6. เกลือเสริมไอโอดีน               | 2   | กรัม |
| 7. แดงกวา (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 100 | กรัม |
- (สามารถเปลี่ยนเป็น ผักกาดหอม แครอท แทนได้)



วิธีทำ

- นำรากผักชี กระเทียม และพริกไทยโขลกให้ละเอียด นำมาหมักกับหมู ปรุงรสด้วยเกลือป่นเสริมไอโอดีนหมักทิ้งไว้ 30 นาที
- ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมัน จนร้อน นำหมูที่หมักไว้ลงทอด
- ทอดจนสุกเหลือง แล้วตักขึ้นพักไว้ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ กินคู่กับแตงกวา

นวัตกรรมและชุดความรู้

“อาหารลดอ้วน ลดนอบ เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง”

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



37

## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
444.8	15.1	17.1	255.8	1.4	70.7	0.4	0.7	199.2	5.4	475.5	20.8

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว
  - หมูชั้น 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- ฝรั่ง 4 ชิ้น
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



### เด็กเตี้ย/ผอม



**เพิ่ม**

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

หมูชั้น 1 ช้อนกินข้าว

หรือ

เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



**เพิ่ม**

ผัก ½ ถ้วย





สัปดาห์ที่

1

## Menu

วัน  
ศุกร์

“ข้าวมันไก่ต้ม ซุปฟัก + ส้ม และ บมจืด”



เมนูที่

1

ข้าวมันไก่ต้ม

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ข้าวสาร (ข้าวเจ้า)	360	กรัม
2. เนื้อไก่สะโพก (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	300	กรัม
3. เลือดไก่	60	กรัม
4. ตับไก่	70	กรัม
5. แดงกวา (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	140	กรัม
6. ผักชี	10	กรัม
7. จิงแก่	10	กรัม
8. น้ำตาลทราย	5	กรัม
9. พริกขี้หนู	2	กรัม
10. กระเทียม	15	กรัม
11. น้ำมันงา	13	มิลลิลิตร
12. ซีอิ้วขาว	10	มิลลิลิตร
13. เกลือเสริมไอโอดีน	5	กรัม
14. เต้าเจี้ยว	10	กรัม
15. น้ำมันถั่วเหลือง	30	มิลลิลิตร
16. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร



วิธีทำ

- ตั้งหม้อต้มน้ำพอเดือด ใส่กระเทียม รากผักชี ที่ทุบเตรียมไว้ลงไป ปรงรสด้วยเกลือร่อนน้ำเดือดเบาไฟ นำไก่ที่ลอกหนังออก (เก็บหนังไก่ไว้สำหรับนำไปหุงข้าว) ต้มไฟอ่อน ๆ ประมาณ 20 นาที จนเนื้อไก่สุก ตักไก่ขึ้นมา และพักน้ำซุปไว้
- นำเลือดไก่ และตับไก่ ลงไปต้มไฟอ่อนๆ ประมาณ 15 นาที ตักขึ้นพักไว้
- นำหนังไก่ไปเจียวบนกระทะ ใส่ขิงและกระเทียมลงเจียวพร้อมกันให้ได้กลิ่นหอม นำไปใส่ในข้าว (แต่ถ้าไม่มีหนังไก่ให้ใช้น้ำมันแทน) แล้วนำไปผัดให้เคลือบเม็ดข้าวเป็นเงา
- จากนั้นนำข้าวที่เตรียมไว้ ไปหุงในหม้อข้าวโดยใส่น้ำซุปไก่จนท่วมข้าว ปริมาณจะเหมือนกับการหุงข้าวทั่วไป หรือปรับลดลงเล็กน้อยข้าวจะได้เรียงเม็ดสวยไม่แฉะ
- เมื่อข้าวสุก ตักข้าวใส่จาน ใส่ไก่ต้มที่สับไว้ ใส่เลือดไก่ และตับไก่ที่หั่นไว้เป็นชิ้น ๆ วางลงบนข้าวที่เตรียมไว้ โรยหน้าด้วยผักชี กินกับน้ำจิ้ม และซุปฟักที่เตรียมไว้



วิธีทำน้ำจิ้ม

- นำขิงแก่ มาหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าชิ้นเล็กๆ และหั่นพริกขี้หนู พักไว้
- นำกระเทียมมาปั่นพร้อมกับขิงแก่ พริกพริกขี้หนู ใส่น้ำมันงา ซีอิ้วขาว เต้าเจี้ยว และน้ำตาลทราย ปั่นให้ทุกอย่างเข้ากัน นำน้ำจิ้มที่ได้เทใส่ภาชนะ กินคู่กับข้าวมันไก่



## เมนูที่ 2 ซุปฟัก

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ฟักเขียว (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 150 กรัม  
(สามารถเปลี่ยนเป็น แครอท หอมใหญ่ หัวไชเท้า และแคงร้าน แทนได้)
2. น้ำซุปที่ใช้ต้มไก่ (ที่เหลือ) 200 มิลลิลิตร
3. น้ำเปล่า 400 มิลลิลิตร
4. เกลือเสริมไอโอดีน 7 กรัม



### วิธีทำ

1. นำน้ำซุปที่ใช้ต้มไก่ที่เหลือและเทน้ำเปล่าลงต้มให้เดือด ใส่ฟักลงไปปรุงรสเพิ่มด้วยเกลือเสริมไอโอดีนและต้มจนฟักสุก
2. ตักเสิร์ฟ กินคู่กับข้าวมันไก่



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
382.4	16.1	14.3	250.1	2.4	323.6	0.2	0.7	21.0	1.6	635.3	15.7

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - ตับ ½ ช้อนกินข้าว และ
  - เลือดไก่ ½ ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- ส้ม 1 ผล
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



- “ตับ และเลือด” ในข้าวมันไก่ทำให้เด็กได้รับธาตุเหล็ก ป้องกันภาวะโลหิตจาง เสริมพัฒนาการสมอง ได้รับวิตามินเอ ช่วยเรื่องการมองเห็น
- อาหารที่มีธาตุเหล็ก ควรกินคู่กับผลไม้ที่มีวิตามินซี เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

\*ข้อควรระวัง ถ้ากินอาหารที่มีธาตุเหล็ก ควรเว้นประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วค่อยดื่มนม เพราะแคลเซียมในนมจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

### เด็กเตี้ย/ผอม



เพิ่ม

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



เพิ่ม

ผัก ½ ถ้วย





สัปดาห์ที่

2

## Menu

วัน  
จันทร์“ข้าวคลุกปลาทุ้มจัดเต้าหู้ไข่ + สาหร่ายดำต้มกะทิ  
และ นมจัด”

## เมนูที่ 1 ข้าวคลุกปลาทุ้ม

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ข้าวสวย	900	กรัม
2. ปลาทุ้ม (7 ตัว)	150	กรัม
(แกะเอาแต่เนื้อจะเหลือ 90 กรัม สามารถใช้เนื้อไก่ต้มอีก แทนได้)		
3. ต้นหอม	5	กรัม
4. ผักชี	5	กรัม
5. หอมแดง	10	กรัม
6. แครอท (หั่นเป็นเส้นเล็ก ๆ)	50	กรัม
6. น้ำมันงา	13	มิลลิลิตร
7. น้ำตาลปีบ	10	กรัม
8. น้ำปลา	5	มิลลิลิตร
9. น้ำมันปาล์ม	50	มิลลิลิตร

(\*\*ปริมาณน้ำมันนึ่งเฉพาะส่วนที่ติดไปกับปลาทุ้มที่ทอดสุกแล้ว\*\*)

## เมนูที่ 2 ต้มจัดเต้าหู้ไข่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เต้าหู้ไข่	2	หลอด
(หลอดละ 120 กรัม หั่นหลอดละ 6 ชิ้น)		
2. ผักกาดขาว	100	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
3. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	100	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นตำลึง ผักโงม ผักกวางตุ้ง แทนได้)		
4. ต้นหอม	5	กรัม
5. ผักชี	5	กรัม
6. รากผักชี	2	กรัม
7. กระเทียม	2	กรัม
8. พริกไทยป่น	1	กรัม
9. ซีอิ๊วขาว	20	มิลลิลิตร
10. พริกไทยป่น	2	กรัม
11. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร



วิธีทำ

- นำปลาทุ้มไปทอด พักไว้รอให้เย็น และแกะเนื้อปลาทุ้มเป็นชิ้น ๆ
- ผสมน้ำยา โดยนำน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันงา หอมแดง ใส่ชามคนให้กัน
- ใส่เนื้อปลาทุ้มที่แกะไว้คลุกเคล้ากับข้าวสวยและน้ำยาให้เข้ากัน โรยแครอท ต้นหอมและ ผักชี ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกเตรียมไว้ลงไป รอให้เดือด ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
- ใส่ผักกาดขาวและแครอทลงไป ตามด้วยเต้าหู้ไข่ ต้มให้เดือดอีกครั้ง ปิดไฟโรยหน้าด้วยผักชีและต้นหอม คนให้ทั่วกันเบา ๆ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



เมนูที่ 3 สาकुถั่วดำต้มกะทิ (เมนูขนมหวาน)

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ถั่วดำ (ดิบ)	120	กรัม
2. หัวกะทิ	50	มิลลิลิตร
3. หางกะทิ	150	มิลลิลิตร
4. น้ำตาลทราย	10	กรัม
5. สาकुเม็ดเล็ก (สุก)	100	กรัม



วิธีทำ

1. นำถั่วดำให้เม็ดถั่วดำนึ่ง เวลาต้มจะเปื่อยเร็ว
2. ต้มถั่วดำในน้ำเดือดจนถั่วนึ่ง ปิดไฟพักไว้
3. ใส่สาकुลงไปต้มจนเม็ดสาकुเริ่มสุก เป็นเม็ดใส ๆ ตั้งพักไว้ สาकुจะแห้งและพองขึ้น
4. ใส่หางกะทิและน้ำตาลทรายลงไปทั้งหมด คนให้น้ำตาลละลาย ต้มให้เดือดเบาไฟลง ใส่สาकु และถั่วดำลงไป ตามด้วยหัวกะทิ พอเดือด ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
446.6	16.4	16.3	284.4	3.5	92.0	0.1	0.6	6.9	1.3	577.4	12.9

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - เต้าหู้ไข่ 2 ชิ้น
  - ปลาทู 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



### เด็กเตี้ย/ผอม



#### เพิ่ม

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- เต้าหู้ไข่ 2 ชิ้น
- หรือ
- ปลาทู 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



#### เพิ่ม

ผัก ½ ถ้วย



ขนมหวานรสจืดทุกตัว เปลี่ยนจากกะทิเป็นนม เพื่อลดปริมาณไขมัน





สัปดาห์ที่

2

## Menu

วัน  
อังคาร

“ข้าวสวย แกกะทิฟักทองใส่หมู ผัดบรอกโคลีกุ้ง +  
แตงโม และ นมจืด”



### เมนูที่ 1 แกกะทิฟักทองใส่หมู

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. หมูสันนอก (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 150 กรัม  
(สามารถเปลี่ยนเป็นไก่ แทนได้)
2. ฟักทอง (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 200 กรัม  
(สามารถเปลี่ยนเป็นฟักแก่ มะเขือประาะ แทนได้)
3. กะทิ 150 มิลลิลิตร
4. พริกแกงเผ็ด 10 กรัม
5. น้ำมันถั่วเหลือง 10 กรัม
6. น้ำตาลทราย 10 กรัม
7. น้ำปลา 5 มิลลิลิตร
8. ใบโหระพา 5 กรัม
9. ใบมะกรูด 2 กรัม
10. น้ำเปล่า 300 มิลลิลิตร

### เมนูที่ 2 ผัดบรอกโคลีกุ้ง

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. กุ้ง (20 ตัว) 160 กรัม  
(ปอกเปลือกผ่าหลัง)  
(สามารถเปลี่ยนเป็นหมู ไก่ แทนได้)
2. บรอกโคลี 100 กรัม  
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)
3. ข้าวโพดอ่อน 80 กรัม  
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)  
(สามารถเปลี่ยนเป็นกะหล่ำดอก คะน้า หรือ  
แครอท แทนได้)
4. กระเทียม 2 กรัม
5. น้ำมันถั่วเหลือง 30 มิลลิลิตร
6. น้ำตาลทราย 10 กรัม
7. ซีอิ๊วขาว 10 มิลลิลิตร
8. น้ำเปล่า 30 มิลลิลิตร



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใช้ไฟกลาง นำพริกแกงเผ็ดไปผัดกับกะทิเล็กน้อย จนหอมและกะทิแตกมัน ใส่หมูลงไปผัดพอหมูสุก
2. ใส่กะทิที่เหลือและน้ำเปล่าลงไป พอเดือดใส่ฟักทอง เคี่ยวจนฟักทองสุก
3. ปรับรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา โรยหน้าด้วยใบโหระพา ใบมะกรูด ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป ใส่กระเทียมสับ ผัดให้หอม และใส่กุ้งลงไป ผัดให้พอสุก
2. ใส่บรอกโคลี ปรับรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เติมน้ำต้มสุกเล็กน้อย ผัดให้เข้ากันจนสุก ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

นวัตกรรมและชุดความรู้

“อาหารลดอ้วน ลดนอมน เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง”  
สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



45

## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
394.1	15.7	16.3	250.6	1.3	86.7	0.4	0.5	13.3	1.5	376.0	14.1

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว
  - หมูชิ้น 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- แตงโม 4 ชิ้น
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



### เด็กเตี้ย/ผอม



**เพิ่ม**

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว
- หรือ
- หมูชิ้น 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



**เพิ่ม**

ผัก ½ ถ้วย



แกงกะทิพริกทองใส่หมู เปลี่ยนจากกะทิเป็นนม เพื่อลดปริมาณไขมัน





สัปดาห์ที่

2



## Menu

“บะหมี่น้ำหมูแดง ไข่ต้ม + วุ้นมะพร้าว และ นมจืด”



## เมนูที่ 1 บะหมี่น้ำหมูแดงไข่ต้ม

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. บะหมี่	350	กรัม
2. หมูสันนอก	300	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นไก่ แทนได้)		
3. ไข่ไก่	5	ฟอง
4. กวางตุ้ง (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	100	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นถั่วงอก ผักบุ้ง กะหล่ำปลี แทนได้)		
5. หัวไชเท้า (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	90	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นแครอท แทนได้)		
6. ต้นหอม	10	กรัม
7. พริกชี้	10	กรัม
8. รากผักชี	2	กรัม
9. กระเทียม	2	กรัม
10. พริกไทยป่น	1	กรัม
11. พงหมูแดง	20	กรัม
12. ซีอิ๊วขาว	5	มิลลิลิตร
13. กระเทียม	50	กรัม
14. น้ำมันถั่วเหลือง	60	มิลลิลิตร
15. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร

## เมนูที่ 2 วุ้นมะพร้าว (เมนูนมหวาน)

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เนื้อมะพร้าวอ่อน	160	กรัม
2. น้ำตาลทราย	30	กรัม
3. พงวุ้น	10	กรัม
4. ใบเตย	100	กรัม
5. น้ำเปล่า	500	มิลลิลิตร



วิธีทำ

1. ทำน้ำซุป โดยใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกไว้ใส่ลงในหม้อต้ม ใส่หัวไชเท้าต้มให้เดือดแล้วลดไฟลงเป็นไฟอ่อนเพื่อเคี่ยวน้ำซุปทิ้งไว้
2. ทำหมูแดง โดยนำหมูสันนอก มาหมักกับผงหมูแดง หมักทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง และนำไปอบให้สุก หั่นหมูเป็นชิ้น ๆ
3. ลวกบะหมี่ โดยเคาะแบ่งออกจากเส้นบะหมี่ก่อนแล้วใส่ตระกร้อล้างผ่านน้ำเร็ว ๆ และนำเส้นไปลวกในน้ำเดือด โดยใช้ตะเกียบคน ๆ ให้เส้นบะหมี่ไม่ติดกัน แล้วนำไปคลุกเคล้ากับกระเทียมเจียว
4. จัดเสิร์ฟ โดยจัดบะหมี่ใส่จาน ตามด้วยหมูแดงที่หั่นเตรียมไว้ ใส่ผักกวางตุ้งลวก ราดน้ำซุปร้อน ๆ โรยด้วยต้นหอม



วิธีทำ

1. นำใบเตยไปปั่นและคั้นน้ำ โดยกรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเปล่า เพื่อให้ได้น้ำใบเตย
2. ใส่ น้ำใบเตยลงไปหม้อ ตามด้วยผงวุ้น คนให้เข้ากัน แช่วุ้นประมาณ 10 - 15 นาที
3. ตั้งหม้อใช้ไฟกลาง คนจนวุ้นละลายไม่มีเม็ดวุ้นติดทัพพี จากนั้นใส่น้ำตาลทราย คนให้ละลายเข้ากัน
4. ใส่เนื้อมะพร้าวที่หั่นเตรียมไว้ลงไป คนให้เข้ากัน
5. เทวุ้นใส่พิมพ์ นำไปแช่ตู้เย็นประมาณ 2 ชั่วโมง นำวุ้นออกจากพิมพ์ ตัดเป็นชิ้นสำหรับเด็ก พร้อมจัดเสิร์ฟ

นวัตกรรมและชุดความรู้

“อาหารลดอ้วน ลดนอมน เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง”

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



47

## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
516.2	25.2	16.4	279.2	2.9	159.0	0.3	0.6	7.0	1.8	846.2	14.4

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - ไข่ ½ ฟอง
  - หมูแดง 1 ช้อนกินข้าว
- เส้นบะหมี่ 1.5 ถ้วย
- วุ้นมะพร้าว 4 ชิ้นเล็ก
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



### เด็กเตี้ย/ผอม



#### เพิ่ม

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

ไข่ต้ม ½ ฟอง

หรือ

หมูแดง 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



#### เพิ่ม

ผัก ½ ถ้วย



เปลี่ยนจากวุ้นมะพร้าว เป็นผลไม้ เช่น ฝรั่ง ชมพู สับ กล้วย หรือผลไม้ตามฤดูกาลที่ไม่หวานจัด และไม่ใช่น้ำผลไม้แปรรูป





สัปดาห์ที่

2

วัน  
พฤหัสบดี

## Menu

“ข้าวสวย ต้มเลือดหมู ปลาสามรส + มะม่วงดิบ  
และ นมจืด”

## เมนูที่ 1 ต้มเลือดหมู

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- |   |     |           |
|---|-----|-----------|
| 1. ตับหมู (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)      | 90  | กรัม      |
| 2. หมูสับ                               | 150 | กรัม      |
| (สามารถเปลี่ยนเป็นไก่ แทนได้)           |     |           |
| 3. เลือดหมู                             | 70  | กรัม      |
| 4. ต้นหอม                               | 10  | กรัม      |
| 5. ผักชี                                | 10  | กรัม      |
| 6. ซีอิ้วขาว                            | 10  | มิลลิลิตร |
| 7. ผักกาดหอม (หั่นเป็นชิ้น ๆ)           | 80  | กรัม      |
| (สามารถเปลี่ยนเป็นตำลึง ผักหวาน แทนได้) |     |           |
| 8. กระเทียมเจียว                        | 10  | กรัม      |

## เมนูที่ 2 ปลาสามรส

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- |  |     |           |
|--|-----|-----------|
| 1. ปลานิล (แล่นเนื้อเอาท้างออก)                              | 150 | กรัม      |
| (เปลี่ยนเป็นไก่ หรือกุ้ง แทนได้)                             |     |           |
| 2. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)                            | 90  | กรัม      |
| 3. ข้าวโพดอ่อน   | 90  | กรัม      |
| (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)                                     |     |           |
| 4. มะเขือเทศลูกใหญ่  | 50  | กรัม      |
| (สามารถเปลี่ยนเป็นพริกหวาน 3 สี แดงขาว<br>ถั่วลันเตา แทนได้) |     |           |
| 5. แป้งสาธิต   | 14  | กรัม      |
| 6. น้ำมันปาล์ม   | 50  | มิลลิลิตร |
| 7. น้ำจิ้มไก่  | 50  | มิลลิลิตร |



วิธีทำ

- นำตับหมูที่หั่นไว้แล้ว มาต้มให้สุก ตักขึ้นพักไว้
- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ปั่นหมูสับเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงไป  
ใส่ตับและเลือดหมู รอให้สุก
- ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว พอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ผักชีกับต้นหอม  
ปิดไฟ
- ใส่ผักกาดหอมที่ล้างสะอาด และหั่นเป็นท่อนสั้น ๆ รองที่  
ก้นภาชนะ แล้วตักต้มเลือดหมูร้อน ๆ ราดลงไป โรยด้วย  
กระเทียมเจียว พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

- หั่นปลานิลเป็นชิ้นสำหรับเด็ก นำไปคลุกกับแป้งสาธิต และ  
ทอดให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่แครอท ข้าวโพด และ  
มะเขือเทศ ผัดให้หอม
- ใส่น้ำจิ้มไก่ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปิดไฟ
- นำปลาที่ทอดไว้มาคลุกเบา ๆ ให้ทั่ว ตักใส่ภาชนะ  
พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
419.0	16.5	16.1	253.2	4.9	642.5	0.3	0.7	22.1	1.3	370.8	15.7

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - หมูสับ ½ ช้อนกินข้าว + เลือดหมู ½ ช้อนกินข้าว
  - เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- มะม่วงดิบ 4 ชิ้น
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



- “เลือด” ในต้มเลือดหมู ทำให้เด็กได้รับธาตุเหล็ก ป้องกันภาวะโลหิตจาง เสริมพัฒนาการสมองได้รับวิตามินเอ ช่วยเรื่องการมองเห็น
- อาหารที่มีธาตุเหล็ก ควรกินคู่กับผลไม้ที่มีวิตามินซี เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

\* ข้อควรระวัง ถ้ากินอาหารที่มีธาตุเหล็ก ควรเว้นประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วค่อยดื่มนม เพราะแคลเซียมในนมจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

### เด็กเตี้ย/ผอม



#### เพิ่ม

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- หมูสับ ½ ช้อนกินข้าว + เลือดหมู ½ ช้อนกินข้าว
- หรือ
- เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว

\* ข้อควรระวัง ถ้ากินอาหารที่มีธาตุเหล็ก ควรเว้นประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วค่อยดื่มนม เพราะแคลเซียมในนมจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



#### เพิ่ม

ผัก ½ ถ้วย





สัปดาห์ที่

2

วัน  
ศุกร์

## Menu

“ข้าวสวย ต้มยำไก่ ไข่เจียวทรงเครื่อง + แอปเปิ้ล  
และ นมจืด”

## เมนูที่ 1 ต้มยำไก่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เนื้อไก่ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 150 กรัม  
(สามารถเปลี่ยนเป็นหมู ปลา กุ้ง แทนได้)
2. เลือดไก่ 70 กรัม
3. เห็ดนางฟ้า (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 50 กรัม  
(เปลี่ยนเป็นเห็ดฟาง หัวปลี กะหล่ำปลี แทนได้)
4. ใบมะกรูด 2 กรัม
5. น้ำมันาว 30 มิลลิลิตร
6. น้ำปลา 7 มิลลิลิตร
7. หอมแดง 10 กรัม
8. ตะไคร้ 7 กรัม
9. ข่า 5 กรัม
10. ผักชีฝรั่ง 5 กรัม
11. น้ำเปล่า 500 มิลลิลิตร
12. มะเขือเทศ 50 กรัม



วิธีทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่าอ่อน ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง ลงไป
2. ใส่เนื้อไก่และเลือดไก่ (หมั่นช้อนฟองออก) ต้มต่อพอสุก
3. ใส่เห็ดนางฟ้า ประุงรสด้วยน้ำปลา ปิดไฟ
4. ประุงรสด้วยน้ำมันาว และโรยหน้าด้วยผักชีฝรั่ง ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

## เมนูที่ 2 ไข่เจียวทรงเครื่อง

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ไข่ไก่ 5 ฟอง
2. แครอท (หั่นลูกเต๋าเล็ก) 100 กรัม
3. ฟักทอง (หั่นลูกเต๋าเล็ก) 100 กรัม
4. ถั่วลิสง (เมล็ด) 100 กรัม  
(สามารถเปลี่ยนเป็นพริกหวาน 3 สี ข้าวโพดอ่อน เมล็ดข้าวโพด มะเขือเทศ แทนได้)
5. น้ำมันถั่วเหลือง 30 มิลลิลิตร
6. ซีอิ๊วขาว 7 มิลลิลิตร



วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ใส่แครอท ฟักทอง เม็ดถั่วลิสงเตาตีให้เข้ากัน ประุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน นำไข่ลงไปทอดในกระทะให้สุก ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

นวัตกรรมและชุดความรู้

“อาหารลดอ้วน ลดนอมน เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง”

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



51

## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
387.4	15.1	14.3	268.8	1.6	152.8	0.2	0.7	8.6	1.8	491.9	16.4

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - ไก่ชิ้น ½ ช้อนกินข้าว + เลือดไก่ ½ ช้อนกินข้าว
  - ไข่เจียว ½ ฟอง
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- แอปเปิ้ล 4 ชิ้น
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



- "เลือด" ในตัวยำไก่ ทำให้เด็กได้รับธาตุเหล็ก ป้องกันภาวะโลหิตจาง เสริมพัฒนาการสมองได้รับวิตามินเอ ช่วยเรื่องการมองเห็น
- อาหารที่มีธาตุเหล็ก ควรกินคู่กับผลไม้ที่มีวิตามินซี เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

\*ข้อควรระวัง ถ้ากินอาหารที่มีธาตุเหล็ก ควรเว้นประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วค่อยดื่มนม เพราะแคลเซียมในนมจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

### เด็กเตี้ย/ผอม



#### เพิ่ม

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- ไก่ชิ้น ½ ช้อนกินข้าว + เลือดไก่ ½ ช้อนกินข้าว
- หรือ
- ไข่เจียว ½ ฟอง (รวมเป็นไข่เจียว 1 ฟอง)



\*ข้อควรระวัง ถ้ากินอาหารที่มีธาตุเหล็ก ควรเว้นประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วค่อยดื่มนม เพราะแคลเซียมในนมจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



#### เพิ่ม

ผัก ½ ถ้วย





สัปดาห์ที่

3

# Menu

วัน  
จันทร์

“ผัดมักกะโรนี + ฝรั่ง และ นมจืด”



เมนูที่

1

ผัดมักกะโรนี

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- |  |     |           |
|--|-----|-----------|
| 1. มักกะโรนี (ต้มสุก)                  | 900 | กรัม      |
| 2. เนื้อไก่ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)   | 150 | กรัม      |
| (สามารถเปลี่ยนเป็นหมู กุ้ง แทนได้)     |     |           |
| 3. ไข่ไก่                              | 5   | ฟอง       |
| 4. ผักกาดหอม                           | 50  | กรัม      |
| 5. หอมหัวใหญ่ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 70  | กรัม      |
| 6. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)      | 90  | กรัม      |
| 7. มะเขือเทศ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)  | 100 | กรัม      |
| 8. กระเทียมสับ                         | 10  | กรัม      |
| 9. น้ำมันถั่วเหลือง                    | 20  | มิลลิลิตร |
| 10. ซอสมะเขือเทศ                       | 30  | กรัม      |
| 11. น้ำตาลทราย                         | 5   | กรัม      |
| 12. ซีอิ้วขาว                          | 10  | มิลลิลิตร |
| 13. เกลือเสริมไอโอดีน (ลวกมักกะโรนี)   |     |           |



วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมสับ ผัดให้หอม
- ใส่เนื้อไก่ ผัดให้ไก่พอสุก ใส่แครอท หอมหัวใหญ่ลงไป ผัดเล็กน้อย ใส่ไข่ลงไป ยีไข่เล็กน้อย
- ใส่มักกะโรนีและซอสมะเขือเทศ ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ กินคู่กับผักกาดหอม (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)



นวัตกรรมและชุดความรู้

“อาหารลดอ้วน ลดนอมน เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง”

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
666.7	27.6	16.0	268.8	2.3	134.3	0.2	0.8	198.2	10.2	309.8	21.8

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - ไข่ ½ ฟอง
  - เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- มัทกะโรนี 1.5 ถ้วย
- ฝรั่ง 4 ชิ้น
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



### เด็กเตี้ย/ผอม



**เพิ่ม**

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

ไข่ต้ม ½ ฟอง



หรือ

เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



**เพิ่ม**

ผัก ½ ถ้วย





เมนูที่ **1** ยำไข่ดาว

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ไข่ไก่	5	ฟอง
2. แครอท (ขูดฝอย)	90	กรัม
3. มะเขือเทศ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	50	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นเห็ดหูหนูขาว แทนได้)		
4. ต้นหอม	10	กรัม
5. ผักชี	10	กรัม
6. หอมแดง	10	กรัม
7. น้ำมันงา	30	มิลลิลิตร
8. น้ำปลา	30	มิลลิลิตร
9. น้ำตาลทราย	20	กรัม
10. น้ำมันปาล์ม	30	มิลลิลิตร

เมนูที่ **2** ต้มจัดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. หมูสับ	80	กรัม
2. ผักกาดขาว (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	150	กรัม
3. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	150	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักโขม แทนได้)		
4. เต้าหู้ไข่	2	หลอด
(หลอดละ 120 กรัม หั่นหลอดละ 6 ชิ้น)		
5. ซีอิ๊วขาว	15	มิลลิลิตร
6. น้ำเปล่า	1	ลิตร
7. ต้นหอม	5	กรัม
8. ผักชี	5	กรัม



วิธีทำ

1. ทอดไข่ดาวให้สุก แล้วพักไว้รอให้เย็น หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก
2. เตรียมซอสผสม ใส่มะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย หอมแดง มะเขือเทศ แครอท คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ใส่ไข่ดาว ต้นหอมและผักชีลงไปนึ่งในซอส คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำหมูสับมาปิ้งเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงไปนึ่งหม้อ
2. พอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่แครอท ผักกาดขาวปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
3. นำเต้าหู้ไข่หั่นเป็นชิ้นใส่ลงไป รอให้เดือด ปิดไฟ โรยด้วย ต้นหอม ผักชี ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
447.0	17.2	16.0	280.5	1.7	163.8	0.2	0.6	15.1	3.3	775.3	21.2

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - ไข่ดาว ½ ฟอง
  - หมูสับ ½ ช้อนกินข้าว +
  - เต้าหู้ไข่ ½ ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- กล้วยน้ำว้า 1 ผล (4 ชิ้น)
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



### เด็กเตี้ย/ผอม



**เพิ่ม**

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

ไข่ดาว ½ ฟอง

หรือ

หมูสับ ½ ช้อนกินข้าว +  
เต้าหู้ไข่ ½ ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



**เพิ่ม**

ผัก ½ ถ้วย





เมนูที่ 1 ลาบหมู

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. หมูบด 150 กรัม  
(สามารถเปลี่ยนเป็นไก่ แทนได้)
2. ตับหมู (สุก) 80 กรัม
3. แดงกวา (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 90 กรัม
4. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 90 กรัม  
(สามารถเปลี่ยนเป็นกั้วผักยาว กระหล่ำปลี แทนได้)
5. หอมแดงซอย 10 กรัม
6. ต้นหอม 10 กรัม
7. ผักชี 10 กรัม
8. ข้าวคั่ว 20 กรัม
9. น้ำปลา 20 มิลลิลิตร
10. น้ำมันงา 20 มิลลิลิตร
11. น้ำเปล่าสำหรับรวนหมูสับ

เมนูที่ 2 ต้มจัดผักปอกบด

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ปอกบด 150 กรัม
2. ผักเขียว (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 100 กรัม  
(สามารถเปลี่ยนเป็นหัวไชเท้า มันฝรั่ง หอมใหญ่ แทนได้)
3. เห็ดหอม (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 10 กรัม
4. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 80 กรัม
5. สามเกลอ 5 กรัม  
(รากผักชี กระเทียม พริกไทยโชน)
6. น้ำเปล่า 600 มิลลิลิตร
7. ซีอิ้วขาว 30 มิลลิลิตร
8. ต้นหอม 10 กรัม
9. ผักชี 10 กรัม



วิธีทำ

1. ตั้งหม้อใส่น้ำเปล่าปริมาณเล็กน้อย ใส่หมูบดลงไป รวนจนสุก ปิดไฟ
2. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมันงา และข้าวคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ใส่หอมแดง ต้นหอม และผักชี คนให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่สามเกลอ ลงไป
2. รอน้ำเดือดอีกครั้งใส่ปอกบด ลงไป ต้มจนปอกบดเริ่มสุก
3. ใส่ผัก เห็ดหอม แครอทลงไป ต้มต่อจนผักใกล้สุก ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว ต้มต่อด้วยไฟอ่อนจนผักนิ่ม
4. ปิดไฟโรยด้วยต้นหอมและผักชี ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



เมนูที่ **3** เจาก๊วยถั่วแดงกะทิ (เมนูขนมหวาน)

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 1. เจาก๊วย (หับลูกเต๋า) | 150 กรัม      |
| 2. ถั่วแดง (ต้มสุก)     | 120 กรัม      |
| 3. กะทิ                 | 150 มิลลิลิตร |
| 4. น้ำเชื่อม            | 50 มิลลิลิตร  |



วิธีทำถั่วแดง

- ล้างถั่วให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือดจัด
- ใส่ถั่วลงไปลงในน้ำเดือด ปิดไฟ แล้วปิดฝา แช่ทิ้งไว้ 2-3 ชม. หรือจนกว่าถั่วจะนิ่มลง
- นำไปต้มต่ออีก 5-10 นาที

วิธีทำ

ตักเจาก๊วยใส่ถ้วย ตามด้วยถั่วแดงต้ม ราดด้วยน้ำกะทิ และน้ำเชื่อม



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
428.0	18.5	15.3	255.1	4.4	573.0	0.4	0.7	10.6	4.6	676.0	13.3

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - หมูสับ ½ ช้อนกินข้าว + ตับหมู ½ ช้อนกินข้าว
  - ปีกบนไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- เจาท้ายแก้วแดงกะทิ นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



- “ตับหมู” ในลาบหมู ทำให้เด็กได้รับธาตุเหล็ก ป้องกันภาวะโลหิตจาง เสริมพัฒนาการสมอง ได้รับวิตามินเอ ช่วยเรื่องการมองเห็น
- “แก้วแดง” เป็นแหล่งโปรตีนและใยอาหารช่วยเสริมการเจริญเติบโต และระบบขับถ่ายมีธาตุเหล็กและโฟเลต บำรุงเลือดพัฒนาสมอง

\*ข้อควรระวัง ถ้ากินอาหารที่มีธาตุเหล็ก ควรเว้นประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วค่อยดื่มนม เพราะแคลเซียมในนมจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

### เด็กเตี้ย/ผอม



**เพิ่ม**

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

ปีกไก่บน 1 ช้อนกินข้าว

หรือ

หมูสับ ½ ช้อนกินข้าว + ตับหมู ½ ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



**เพิ่ม**

ผัก ½ ถ้วย





สัปดาห์ที่

3

วัน  
พฤหัสบดี

## Menu

“ข้าวสวย ต้มยำปลาน้ำจืด ผัดกะหล่ำปลีใส่กุ้ง +  
แอปเปิ้ล และ นมจืด”

เมนูที่

1

ต้มยำปลาน้ำจืด

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- |  |     |           |
|--|-----|-----------|
| 1. เนื้อปลา (ปลาทิมทิม)  | 150 | กรัม      |
| (ถ้าเอาหางออก)(สามารถเปลี่ยนเป็นปลานิล ปลาช่อน หรือปลาพื้นบ้าน แทนได้) |     |           |
| 2. เห็ดนางฟ้า  | 200 | กรัม      |
| (สามารถเปลี่ยนเป็นเห็ดฟาง เห็ดออริจิน แทนได้)                          |     |           |
| 3. มะเขือเทศ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)                                  | 50  | กรัม      |
| 4. ข่า   | 10  | กรัม      |
| 5. ตะไคร้  | 10  | กรัม      |
| 6. ใบมะกรูด  | 5   | กรัม      |
| 7. หอมแดง  | 5   | กรัม      |
| 8. กะทิ  | 150 | มิลลิลิตร |
| 9. น้ำมะนาว  | 30  | มิลลิลิตร |
| 10. น้ำปลา   | 10  | มิลลิลิตร |
| 11. น้ำตาลทราย   | 10  | กรัม      |
| 12. ผักชีฝรั่ง   | 10  | กรัม      |
| 13. น้ำเปล่า   | 600 | มิลลิลิตร |

เมนูที่

2

ผัดกะหล่ำปลีใส่กุ้ง

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- |                                       |     |           |     |      |
|---------------------------------------|-----|-----------|-----|------|
| 1. กุ้ง (ปอกเปลือกผ่าหลัง)            | 20  | ตัว       | 160 | กรัม |
| 2. กะหล่ำปลี (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 200 | กรัม      |     |      |
| 3. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)     | 50  | กรัม      |     |      |
| 4. น้ำมันถั่วเหลือง                   | 20  | มิลลิลิตร |     |      |
| 5. กระเทียม                           | 10  | กรัม      |     |      |
| 6. น้ำปลา                             | 50  | มิลลิลิตร |     |      |
| 7. ซอสหอยนางรม                        | 10  | กรัม      |     |      |
| 8. น้ำตาลทราย                         | 5   | กรัม      |     |      |
| 9. ซีอิ๊วขาว                          | 10  | มิลลิลิตร |     |      |



วิธีทำ

- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดและหอมแดง
- รอน้ำเดือดอีกครั้งใส่เนื้อปลาลงไป ต้มจนสุก ไม่ต้องคน ใส่เห็ดนางฟ้า และมะเขือเทศลงไป ต้มจนเดือด
- ใส่กะทิปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา
- ปิดไฟ เติมน้ำมะนาวและโรยผักชีฝรั่ง ตักใส่ภาชนะพร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปพอร้อน ใส่กระเทียมสับผัดให้หอม ใส่กุ้งผัดพอสุก
- ใส่แครอท กะหล่ำปลี ผัดด้วยไฟแรง คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- เติมน้ำปลาเล็กน้อย ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย และซีอิ๊วขาว ผัดให้สุก ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
385.1	13.9	13.9	258.7	1.9	75.9	0.1	0.6	10.5	2.0	444.3	18.1

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว
  - เนื้อกุ้ง 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- แอปเปิ้ล 4 ชิ้น
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง

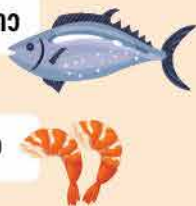


### เด็กเตี้ย/ผอม



#### เพิ่ม

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว
- หรือ
- เนื้อกุ้ง 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



#### เพิ่ม

ผัก ½ ถ้วย





สัปดาห์ที่

3

## Menu

วัน  
ศุกร์

“ข้าวสวย พะโล้ปีกบนไก่ ผัดเปรี้ยวหวานหมู +  
แคนตาลูป และ นมจืด”



### เมนูที่ 1 พะโล้ปีกบนไก่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เนื้อไก่ปีกบน 10 ชิ้น	150	กรัม
2. รากผักชี	4	กรัม
3. กระเทียม	5	กรัม
4. พริกไทยป่น	1	กรัม
5. พงพะโล้	10	กรัม
6. น้ำมันถั่วเหลือง	10	มิลลิลิตร
7. น้ำตาลปีบ	20	กรัม
8. ซีอิ้วดำ	10	มิลลิลิตร
9. น้ำเปล่า	1	ลิตร
10. หัวไชเท้า (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	110	กรัม
11. เกลือเสริมไอโอดีน	5	กรัม

### เมนูที่ 2 ผัดเปรี้ยวหวานหมู

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เนื้อหมูสันนอก	150	กรัม
2. น้ำมันถั่วเหลือง	20	มิลลิลิตร
3. หัวหอมใหญ่	30	กรัม
4. แดงกวา (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	80	กรัม
5. มะเขือเทศ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	50	กรัม
6. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	80	กรัม
7. สับปะรด (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	30	กรัม
8. กระเทียม	10	กรัม
9. น้ำเปล่า	30	มิลลิลิตร
10. ซอสมะเขือเทศ	30	กรัม
11. ซอสหอยนางรม	10	มิลลิลิตร



วิธีทำ

- ตั้งหม้อใส่น้ำมัน ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลก ผัดให้หอม ใส่ผงพะโล้และปีกบนไก่ ผัดให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยซีอิ้วดำ น้ำตาลปีบ และเกลือ
- เติมน้ำเปล่า ใส่หัวไชเท้า ค่อย ๆ เคี่ยวให้ไก่และหัวไชเท้าเปื่อย ปิดไฟ ตัดใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมสับ ผัดให้หอม ใส่หมูลงไป ผัดพอสุก
- ใส่หอมหัวใหญ่ แครอท สับปะรด มะเขือเทศ และ แดงกวาลงไป ผัดจนสุก
- ปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ ซอสหอยนางรม และ น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
363.0	13.8	13.7	257.9	2.2	123.5	0.4	0.5	24.1	0.9	454.8	15.4

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - ปีกบนไก่ 1 ช้อนกินข้าว
  - หมูชั้น 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- แคนตาลูป 4 ชิ้น
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



### เด็กเตี้ย/ผอม



#### เพิ่ม

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- หมูชั้น 1 ช้อนกินข้าว
- หรือ
- ปีกบนไก่ 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



#### เพิ่ม

ผัก ½ ถ้วย





สัปดาห์ที่

4

## Menu

วัน  
จันทร์

“ข้าวผัดไข่ ต้มจืดลูกเงาะ + สาหร่าย และ นมจืด”



### เมนูที่ 1 ข้าวผัดไข่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ข้าวสวย	800	กรัม
2. ไข่ไก่	5	ฟอง
3. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	90	กรัม
4. คะน้า (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	40	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นมะเขือเทศ หอมใหญ่ แทนได้)		
5. แดงกวา (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	100	กรัม
6. น้ำมันถั่วเหลือง	20	มิลลิลิตร
6. กระเทียม	15	กรัม
7. ซีอิ้วขาว	10	มิลลิลิตร
8. น้ำตาลทราย	5	กรัม
9. พริกไทยป่น	1	กรัม

### เมนูที่ 2 ต้มจืดลูกเงาะ

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. หมูสับ	100	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นไก่ แทนได้)		
2. วุ้นเส้น (แช่น้ำสับ)	50	กรัม
3. เห็ดหูหนูดำ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	50	กรัม
4. หัวไชเท้า (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	50	กรัม
5. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	80	กรัม
6. ซีอิ้วขาว	10	มิลลิลิตร
7. เกลือเสริมไอโอดีน	3	กรัม
8. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร
9. รากผักชี	4	กรัม
10. กระเทียม	5	กรัม
11. พริกไทยป่น	1	กรัม



วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป พอร้อนใส่กระเทียมสับลงไป ผัดให้หอม ใส่แครอทและคะน้า ผัดให้สุก
- ใส่ไข่ลงไป ยีให้พอสุก ใส่ข้าวสวย ปรงรสด้วย ซีอิ้วขาว และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน
- ปิดไฟ โรยพริกไทยป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ กินคู่กับแดงกวา



วิธีทำ

- หมักหมูด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกไว้ ใส่วุ้นเส้น ปรงรสด้วยซีอิ้วขาวเล็กน้อย ผสมให้เข้ากัน และปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก ๆ เหมือนลูกเงาะ ตักขึ้นพักไว้
- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่หัวไชเท้า แครอท และเห็ดหูหนูดำ
- พอน้ำเดือดอีกครั้ง นำหมูปั้นก้อน (ลูกเงาะ) ที่เตรียมไว้ ลงไปต้ม ปรงรสด้วยซีอิ้วขาวและเกลือ รอเดือด ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
507.6	15.5	12.4	263.9	1.5	129.4	0.2	0.7	196.7	5.2	310.2	19.9

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - ไข่ ½ ฟอง
  - หมูสับ ½ ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- สาหร่าย 4 ชิ้น
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



### เด็กเตี้ย/ผอม



#### เพิ่ม

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
- หรือ
- ไข่ ½ ฟอง



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



#### เพิ่ม

ผัก ½ ถ้วย





สัปดาห์ที่

4

## Menu

วัน  
อังคาร“ข้าวสวย ต้มยำปลาน้ำใส ผัดเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง +  
บัวลอยเผือก และ นมจืด”

## เมนูที่ 1 ต้มยำปลาน้ำใส

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ปลานิล	150 กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นปลาทากิม ปลาช่อน หรือ ปลาพื้นบ้าน แทนได้)	
2. เห็ดฟาง (ผ่าครึ่ง)	80 กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นเห็ดนางฟ้า เห็ดเข็มทอง แทนได้)	
3. มะเขือเทศ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	50 กรัม
4. ผักชีฝรั่ง	10 กรัม
5. ร้า	10 กรัม
6. ตะไคร้	10 กรัม
7. ใบมะกรูด	5 กรัม
8. หอมแดง	10 กรัม
9. น้ำปลา	10 มิลลิลิตร
10. น้ำเปล่า	600 มิลลิลิตร
11. เกลือเสริมไอโอดีน	3 กรัม
12. น้ำมันงา	30 มิลลิลิตร

## เมนูที่ 2 ผัดเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เต้าหู้ไข่	2 หลอด
(หลอดละ 120 กรัม หั่นหลอดละ 6 ชิ้น)	
2. หมูสับ	100 กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นไก่ แทนได้)	
3. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	50 กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นมะเขือเทศ แทนได้)	
4. เม็ดถั่วลันเตา	50 กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นถั่วหวานแทนได้)	
5. ข้าวโพดอ่อน	50 กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	
(สามารถเปลี่ยนเป็นหอมหัวใหญ่ แทนได้)	
6. น้ำมันถั่วเหลือง	15 มิลลิลิตร
7. กระเทียม	15 กรัม
6. ซีอิ๊วขาว	10 มิลลิลิตร
7. ซอสมะเขือเทศ	15 กรัม
8. น้ำตาลทราย	5 กรัม
9. น้ำเปล่า	30 มิลลิลิตร



วิธีทำ

- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดงทุบลงไป
- พอน้ำเดือดใส่ปลาลงไป ไม่ต้องคน พอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่เห็ดฟาง มะเขือเทศ และเกลือ ต้มจนสุก
- ปิดไฟ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมันงา โรยด้วยผักชีฝรั่ง ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน นำเต้าหู้ไข่ลงไปทอดจนสีเหลืองสวย ตักขึ้นพักไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่กระเทียมสับ ผัดให้หอม ใส่หมูสับผัดพอสุก
- ใส่แครอท ข้าวโพดอ่อน และเมล็ดถั่วลันเตาลงไปผัดให้ผักสุก
- ใส่น้ำเปล่าเล็กน้อย ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย และซอสมะเขือเทศ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะที่ทอดใส่ภาชนะเตรียมไว้ พร้อมจัดเสิร์ฟ



เมนูที่ **3** บัวลอยเผือก (เมนูขนมหวาน)

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เผือก (สุกบดละเอียด)	100	กรัม
2. กะทิ	100	มิลลิลิตร
3. ใบเตย	2	ใบ
4. น้ำตาลทราย	50	กรัม
5. กลี้อเสริมไอโอดีน	1	กรัม
6. แป้งข้าวเหนียว	80	กรัม
7. แป้งมัน	20	กรัม
8. น้ำเปล่า	500	มิลลิลิตร



วิธีทำ

1. นำแป้งข้าวเหนียว และแป้งมันมาผสมรวมกัน ใส่เผือกนึ่งตามลงไป ผสมแป้งและเผือกให้เข้ากัน ถ้าหากหนืดเกินไปสามารถเติมน้ำลงไปได้ หลังจากนั้นให้นำวุ้นจนตัวแป้งและเผือกรวมเป็นเนื้อเดียวกัน แบ่งแป้งเป็นเส้นแล้วหั่น หรือจะปั้นเป็นเม็ดก่อนกลม ๆ ก็ได้
2. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำแป้งที่หั่นหรือปั้นไว้ ลงไปต้มให้สุกจนลอยขึ้น ตักขึ้นแช่น้ำเย็น
3. ตั้งหม้อต้มน้ำกะทิ ใส่ใบเตยลงไป พอกะทิเริ่มเดือด ใส่แป้งบัวลอยที่ต้มไว้ใส่น้ำตาลทราย และเกลือ พอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
415.4	15.3	13.9	274.0	1.5	87.4	0.2	0.6	6.9	0.6	539.0	15.4

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว
  - เต้าหู้ไข่ 1 ช้อน (½ ช้อนกินข้าว)
  - หมูสับ ½ ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- บิวลอยเผือก
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



\*สามารถเปลี่ยนเป็นเนื้อปลาทึบในท้องถิ่นได้

### เด็กเตี้ย/ผอม



#### เพิ่ม

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- หมูสับ ½ ช้อนกินข้าว + เต้าหู้ไข่ ½ ช้อนกินข้าว
- หรือ ปลา 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



#### เพิ่ม

ผัก ½ ถ้วย





สัปดาห์ที่

4



## Menu

“ข้าวสวย ต้มข่าไก่ ผัดบวบใส่กุ้ง + มะละกอสุก และ นมจืด”



เมนูที่

1

ต้มข่าไก่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- |                                      |     |           |
|--------------------------------------|-----|-----------|
| 1. เนื้อไก่ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 150 | กรัม      |
| 2. เลือดไก่ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 70  | กรัม      |
| (สามารถเปลี่ยนเป็นตับไก่ แทนได้)     |     |           |
| 3. เห็ดนางฟ้า                        | 80  | กรัม      |
| 4. กะทิ                              | 150 | มิลลิลิตร |
| 5. น้ำเปล่า                          | 400 | มิลลิลิตร |
| 6. ข่า                               | 15  | กรัม      |
| 7. ตะไคร้                            | 15  | กรัม      |
| 8. ใบมะกรูด                          | 5   | กรัม      |
| 9. มะเขือเทศ                         | 60  | กรัม      |
| (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)             |     |           |
| 10. หอมใหญ่                          | 30  | กรัม      |
| (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)             |     |           |
| 11. เกลือเสริมไอโอดีน                | 3   | กรัม      |
| 12. น้ามะนาว                         | 30  | มิลลิลิตร |
| 13. น้ำปลา                           | 15  | มิลลิลิตร |
| 14. ต้นหอม                           | 10  | กรัม      |
| 15. ผักชี                            | 10  | กรัม      |

เมนูที่

2

ผัดบวบใส่กุ้ง

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- |                                   |    |           |
|-----------------------------------|----|-----------|
| 1. กุ้งขาว (ปอกเปลือกผ่าหลัง)     | 80 | กรัม      |
| (สามารถเปลี่ยนเป็นไก่ หมู แทนได้) |    |           |
| 2. ไข่ไก่                         | 5  | ฟอง       |
| 3. บวบเหลี่ยม                     | 90 | กรัม      |
| (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)          |    |           |
| 4. น้ำมันถั่วเหลือง               | 25 | มิลลิลิตร |
| 5. กระเทียม                       | 20 | กรัม      |
| 6. น้ำเปล่า                       | 30 | มิลลิลิตร |
| 7. ซีอิ้วขาว                      | 10 | มิลลิลิตร |
| 8. น้ำตาลทราย                     | 10 | กรัม      |



วิธีทำ

- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ และ ใบมะกรูด พอน้ำเดือดใส่ไก่ และเลือดไก่
- พอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่เห็ดนางฟ้า หอมใหญ่ มะเขือเทศ เต็มกะทิ เปรูรสด้วยเกลือและน้ำปลา คนให้เข้ากัน
- ปิดไฟ เปรูรสด้วยน้ามะนาว โรยด้วยต้นหอม ผักชี ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป พอร้อน ใส่กระเทียมสับ ผัดให้หอม ใส่กุ้งผัดพอสุก ใส่ไข่และยีไข่ให้เข้ากัน
- ใส่บวบ และน้ำเปล่าเล็กน้อย คนให้เข้ากัน เปรูรสด้วย ซีอิ้วขาว และน้ำตาลทราย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
400.5	17.1	17.3	264.4	2.4	136.1	0.1	0.6	15.9	1.4	553.0	13.5

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว
  - กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- มะละกอ 4 ชิ้น
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



- ถ้ามีอาหารที่มีธาตุเหล็ก ควรกินคู่กับผลไม้ที่มีวิตามินซี เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น
- "เลือดไก่" ช่วยเพิ่มธาตุเหล็ก ป้องกันโลหิตจาง ส่งเสริมการเจริญเติบโตบำรุงระบบประสาท และพัฒนาการสมองของเด็ก

\* ข้อควรระวัง ถ้ากินอาหารที่มีธาตุเหล็ก ควรเว้นประมาณครึ่งชั่วโมงแล้วค่อยดื่มนม เพราะแคลเซียมในนมจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

### เด็กเตี้ย/ผอม



เพิ่ม

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- หรือ
- กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



เพิ่ม

ผัก ½ ถ้วย





สัปดาห์ที่

4



วัน  
พฤหัสบดี

## Menu

“ข้าวสวย ต้มจืดสาหร่ายหุสับ ไก่ทอดซอสเทอริยากิ +  
กัวแคงต้มน้ำตาล และ นมจืด”



เมนูที่

1

ต้มจืดสาหร่ายหุสับ

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. หุสับ	100	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นไก่ แทนได้)		
2. ผักกาดขาว	80	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
3. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	90	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นผักกวางตุ้ง เห็ดต่าง ๆ แทนได้)		
4. สาหร่าย (แช่น้ำหั่น)	10	กรัม
5. ต้นหอม	10	กรัม
6. ผักชี	10	กรัม
7. รากผักชี	2	กรัม
8. กระเทียม	2	กรัม
9. พริกไทยป่น	1	กรัม
(แบ่งวัตถุดิบข้อ 7 - 9 เป็น 2 ส่วน)		
10. ซีอิ๊วขาว	10	มิลลิลิตร
11. เกลือเสริมไอโอดีน	3	กรัม
12. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร

เมนูที่

2

ไก่ทอดซอสเทอริยากิ

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เนื้อไก่ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	150	กรัม
2. งาขาวคั่ว	10	กรัม
3. ซอสเทอริยากิ	15	มิลลิลิตร
(แบ่งเป็น 2 ส่วน)		
4. น้ำมันงา	45	กรัม



วิธีทำ

- ผสมหุสับกับรากผักชี กระเทียม พริกไทยที่โขลกไว้ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวเล็กน้อย ปั่นหุสับเป็นก้อนกลมเล็ก ๆ เตรียมไว้
- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลกที่เหลือลงไป พอน้ำเดือด นำหุสับที่ปั่นเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงในหม้อ ต้มจนสุก
- ใส่ผักกาดขาว แครอท และสาหร่าย ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว
- ปิดไฟ โรยด้วยผักชี ต้นหอม ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

- นำไก่ไปหมักด้วยซอสเทอริยากิ
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน นำไก่ลงไปทอดจนสุก
- ใส่ซอสเทอริยากิที่เหลือ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปิดไฟ โรยด้วยงาขาวคั่ว ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

นวัตกรรมและชุดความรู้

“อาหารลดอ้วน ลดนอมน่าสนใจ และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง”

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



71

เมนูที่ 3 ก๋วยเตงต้มน้ำตาล (เมนูขนมหวาน)

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- |               |     |           |
|---------------|-----|-----------|
| 1. ก๋วยเตง    | 120 | กรัม      |
| 2. น้ำตาลทราย | 50  | กรัม      |
| 3. น้ำเปล่า   | 600 | มิลลิลิตร |
| 4. ใบเตย      | 1   | ใบ        |



วิธีทำ

1. นำก๋วยเตงแช่น้ำให้เมื่อก๋วยเตงนิ่ม เวลาต้มจะเปื่อยเร็ว
2. นำก๋วยเตงต้มในน้ำเปล่า ใส่ใบเตย ต้มจนก๋วยเตงสุกนิ่ม
3. ใส่น้ำตาลทรายต้มจนเดือด ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
425.8	16.6	16.8	256.6	1.9	75.3	0.4	0.6	5.3	1.1	436.6	15.1

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว
  - หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- แก้วแดงคั้นน้ำตาล
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



- แก้วแดงมีใยอาหารสูง ช่วยป้องกันท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดี
- วิตามินบีและโฟเลต ช่วยพัฒนาสมองและระบบประสาท

### เด็กเตี้ย/ผอม



#### เพิ่ม

- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
- หรือ
- เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



#### เพิ่ม

ผัก ½ ถ้วย





สัปดาห์ที่

4

## Menu

วัน  
ศุกร์“ข้าวสวย ไข่พะโล้ ผัดผักรวมมิตรไก่ + มะม่วงสุก  
และ นมจืด”

## เมนูที่ 1 ไข่พะโล้

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ไข่ไก่ (ต้มสุก)	5	ฟอง
2. เต้าหู้ขาวแข็ง	200	กรัม
3. รากผักชี	2	กรัม
4. กระเทียม	2	กรัม
5. พริกไทยป่น	1	กรัม
6. ผงพะโล้	10	กรัม
7. น้ำตาลปีบ	15	กรัม
8. ซีอิ๊วดำหวาน	5	มิลลิลิตร
9. ซีอิ๊วขาว	5	มิลลิลิตร
10. ผักชี	10	กรัม
11. น้ำมันถั่วเหลือง	10	มิลลิลิตร
12. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร

## เมนูที่ 2 ผัดผักรวมมิตรไก่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เนื้อไก่ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	150	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นหมู กุ้ง แคนไต้)		
2. บรอกโคลี	60	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
3. แครอท	40	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
4. ข้าวโพดอ่อน	80	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
(สามารถเปลี่ยนผักในเมนูทั้งหมดเป็นถั่วลันเตา เห็ดฟาง เห็ดหูหนู ดอกกะหล่ำ ผักกาดขาว แคนไต้)		
5. น้ำตาลทราย	5	กรัม
6. ซีอิ๊วขาว	10	มิลลิลิตร
7. กระเทียม	15	กรัม
8. น้ำมันถั่วเหลือง	15	มิลลิลิตร
9. น้ำเปล่า	30	มิลลิลิตร



วิธีทำ

- ตั้งหม้อใส่น้ำมัน ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลก ผัดให้หอม ใส่ผงพะโล้ ผัดให้เข้ากัน
- เติมน้ำเปล่า ใส่ไข่ต้ม เต้าหู้ขาวแข็ง และหัวไชเท้า ปรงรสด้วยซีอิ๊วดำ น้ำตาลปีบ และเกลือ
- ค่อย ๆ เคี่ยวให้หัวไชเท้าสุกเปื่อย ปิดไฟ โรยหน้าด้วยผักชี ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป พอร้อน ใส่กระเทียมสับ ผัดให้หอม
- ใส่ไก่ ผัดพอให้สุก ใส่บรอกโคลี แครอท ข้าวโพดอ่อน ผัดให้เข้ากันจนผักสุก
- ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



## ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
442.5	16.8	15.1	288.3	2.4	186.6	0.2	0.7	29.5	2.1	584.4	21.6

### เด็กปกติ



- ผัก ½ ถ้วย
- เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
  - ไข่ต้ม ½ ฟอง
  - เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 1.5 ถ้วย
- มะม่วง 4 ชิ้น
- นมจืด 1 แก้ว/กล่อง



• เต้าหู้ขาวแข็งมีโปรตีนและแคลเซียมสูงช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต

### เด็กเตี้ย/ผอม



#### เพิ่ม

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

ไข่ต้ม ½ ฟอง  
(รวมเป็น 1 ฟอง)

หรือ

เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว



### เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน



#### เพิ่ม

ผัก ½ ถ้วย





ส่วนที่

3

# เมนูอาหารเพิ่มเติม



นวัตกรรมและชุดความรู้

"อาหารลดอ้วน ลดพุง เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง"

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



# รายการเมนูอาหารเพิ่มเติม สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



ใบเหลียงผัดไข่



ผัดดอกหอมใส่ตับ



ผัดถั่วงอกหมูสับเต้าหู้



ไข่ลูกเขย



ไก่ทอดขมิ้น



หมูซ้อนตับทอดกระเทียม



ทอดมันปลา



น้ำนริกอ่อง



ต้มจืดเตงร้านยัดไส้หมูสับ



ซุปลูกมันฝรั่ง



แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย



แกงอ่อมไก่



ขนมจีนน้ำเงี้ยว



ก๋วยจั๊บญวน



เส้นใหญ่ราดหน้าทะเล



ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่หมูตุ๋น



ขนมจีนน้ำยาปีกษ์ใต้



ส้มตำ ไก่ย่าง ตับไก่ย่าง



ไข่ตุ๋น



ข้าวยา ไข่ต้ม



ข้าวหมกไก่



ข้าวเหนียวถั่วดำ



ขนมเทียนไส้เค็ม



ถั่วแปบ



ข้าวต้มมัดถั่วดำ



บิโกหมวย



ลูกชุบ



เต้าส่วน

QR CODE



ดาวน์โหลดเมนูอาหารเพิ่มเติม



ส่วนที่

4

เมนูอาหารกลางวันฮาลาล  
4 สัปดาห์



นวัตกรรมและชุดความรู้  
"อาหารลดคาร์บอน ลดฟอสเฟตสูง และลดเสียงภาวะโลกร้อน"  
สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



# รายการเมนูอาหารกลางวันสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

(ปรับเปลี่ยนจากตำราอาหารกลางวันปกติ 4 สัปดาห์ เฉพาะเมนูที่มีวัตถุดิบเป็นเนื้อหมูและเลือด)

สัปดาห์/วัน

สัปดาห์ที่

1

สัปดาห์ที่

2

สัปดาห์ที่

3

สัปดาห์ที่

4

วันจันทร์

- ข้าวสวย
- ต้มจืดไข่น้ำ
- ผัดคะน้าข้าวโพดอ่อน
- ไข่ไก่
- กล้วยน้ำว้า
- นมจืด

วันอังคาร

- ข้าวสวย
- แกงพริกทองไข่ไก่
- กุ้งชุบแป้งทอด
- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
- นมจืด

วันพุธ

- ข้าวสวย
- ต้มจืดเต้าหู้ไข่
- ผัดกะเพราไก่สับ
- ชมพู
- นมจืด

วันพฤหัสบดี

- ข้าวสวย
- แกงส้มพริกขี้หนูปลา
- ไข่เจียวไก่สับ
- ฝรั่ง
- นมจืด

วันศุกร์

- ข้าวมันไก่ต้ม
- (ไม่ใส่เลือด)
- ซุ้พริก
- ส้มเขียวหวาน
- นมจืด

วันจันทร์

- ข้าวคลุกปลา
- ต้มจืดเต้าหู้ไข่
- สาตุถั่วดำต้มกะทิ
- นมจืด

วันอังคาร

- ข้าวสวย
- แกงกะทิพริกทองไข่ไก่
- ผัดบรอกโคลีสีรุ้ง
- แตงโม
- นมจืด

วันพุธ

- บะหมี่น้ำไก่แดงไข่ต้ม
- วุ้นมะพร้าว
- นมจืด

วันพฤหัสบดี

- ข้าวสวย
- ต้มจืดไก่ปั่นก้อน
- ปลาสามรส
- มะม่วงดิบ
- นมจืด

วันศุกร์

- ข้าวสวย
- ต้มยำไก่
- ไข่เจียวทรงเครื่อง
- แอปเปิ้ล
- นมจืด

วันจันทร์

- ผัดมันกะโรนี
- ฝรั่ง
- นมจืด

วันอังคาร

- ข้าวสวย
- ยำไข่ดาว
- ต้มจืดผักกาดขาว
- เต้าหู้ไข่
- กล้วยน้ำว้า
- นมจืด

วันพุธ

- ข้าวสวย
- ลาบไก่
- ต้มจืดฟักลูกชิ้นปลา
- เหากุ้งถั่วแดงกะทิ
- นมจืด

วันพฤหัสบดี

- ข้าวสวย
- ต้มยำปลาน้ำพัน
- ผัดกะหล่ำปลีใส่กุ้ง
- แอปเปิ้ล
- นมจืด

วันศุกร์

- ข้าวสวย
- พะโล้ปลาน้ำพัน
- ผัดเปรี้ยวหวานเต้าหู้ไข่
- แคนตาลูป
- นมจืด

วันจันทร์

- ข้าวผัดไข่
- ต้มจืดลูกเงาะ (ไก่สับ)
- สาลี่
- นมจืด

วันอังคาร

- ข้าวสวย
- ต้มยำปลาน้ำใส
- ผัดเต้าหู้ทรงเครื่อง
- บัวลอยเผือก
- นมจืด

วันพุธ

- ข้าวสวย
- ต้มยำไก่
- ผัดบวบใส่กุ้ง
- มะละกอสุก
- นมจืด

วันพฤหัสบดี

- ข้าวสวย
- ต้มจืดสาหร่ายไก่สับ
- ปลาช่อนทอดขอมอรัญท์
- ถั่วแดงต้มน้ำตาล
- นมจืด

วันศุกร์

- ข้าวสวย
- ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้
- ผัดผักรวมมิตรไก่
- มะม่วงสุก
- นมจืด



# สำหรับอาหารฮาลาลเพิ่มเติม

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



ข้าวสวย ต้มจืดไข่น้ำ  
ผักคะน้าข้าวโพดอ่อนใส่ไก่  
และ ก๋วยเตี๋ยว



ข้าวสวย ต้มจืดเต้าหู้ไข่  
ผักคะน้าไก่สับ และ ชมพู



ข้าวสวย แกงส้มผักรวมปลา  
ไข่เจียวไก่สับ และ ฝรั่ง



ข้าวมันไก่ต้ม ซุปผัก  
และ ส้มเขียวหวาน



ข้าวสวย แกงกะทิผักทองใส่ไก่  
ผักบรอกโคลีกึ่ง และ แดงโม



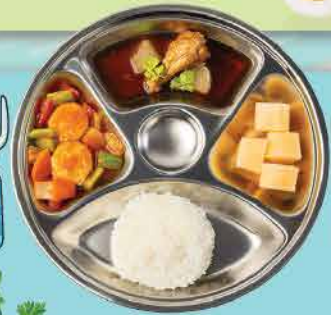
บะหมี่น้ำไก่แดงไข่ต้ม  
และ วุ้นมะพร้าว



ข้าวสวย ต้มจืดไก่ปั้นก้อน  
ปลาสามรส และ มะม่วงดิบ



ข้าวสวย ลาบไก่ ต้มจืดฟักลูกชิ้นปลา  
และ เฉาก๊วยถั่วแดงกะทิ



ข้าวสวย พะโล้ปีกบนไก่  
ผักปวยเล้งวุ้นเต้าหู้ไข่  
และ แคนตาลูป



ข้าวผัดไข่ ต้มจืดลูกมะพร้าว และ สาลี่



ข้าวสวย ต้มจืดสาหร่ายไก่สับ  
ปลาซาบะทอดซอสถนอญยาก็  
และ ถั่วแดงต้มน้ำตาล

QR CODE



ดาวน์โหลดสูตรเมนูฮาลาลเพิ่มเติม

นวัตกรรมและชุดความรู้

"อาหารลดอ้วน ลดน้มน้ำตาล และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง"

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

# คณะผู้จัดทำ

นวัตกรรมและชุดความรู้

## “อาหารลดอ้วน ลดพอม เพิ่มสูง และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง” สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

### ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร

เบญจพลพิทักษ์

อริบัตกรมอนามัย

ดร. นายแพทย์ปองพล

วรปานี

รองอริบัตกรมอนามัย

นายแพทย์ปกรณ์

ตุงคะเสร์รักษ์

รองอริบัตกรมอนามัย

ดร. แพทย์หญิงสายพิณ

โชติวิเชียร

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

### สำนักโภชนาการ

นางสาววารีทิพย์

พิ่งพันธ์

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

นางสาวนงนุช

โพธิ์สุข

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

นางสาววราภรณ์

จิตอาร์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นางสาวณัฐนิช

อินทร์จำ

นักโภชนาการปฏิบัติการ

นางสาวอารียา

กุกุโน

นักโภชนาการปฏิบัติการ

นางสาวภาพิมล

บุญอึ้ง

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นางสาวอมลพัชร

ทับทอง

นักวิชาการสาธารณสุข

### ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

นางพิมพ์ดวงใจ

ชัยชนะ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

นางสาวปวีตรา

ไพทอง

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นายทักษ์คณิน

ลัมวิสัย

นักโภชนาการปฏิบัติการ

### ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

นางสาวนิศรา

พงษ์พานิช

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

นางสาวชินราพร

รัชตะวรรณ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นางสาวรักชนก

ใจชิดชู

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

### ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์

นางศรัญญา

นาคพรหม

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นางสุกัญญา

เกียรติพานิชกิจ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นางสาวใจรัก

ลอยสงเคราะห์

นักโภชนาการชำนาญการ

นางสายสุนี

เจริญศิลป์

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

นางสาวปฤชณีน

ธัญญเจริญ

นักโภชนาการ



### ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

นางสาวอัญญารัตน์ ชาติไทย  
นางนภาพร มอญรัตน์  
นางสาวมาลินี เอี่ยมคง

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

### ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

นางสาวเบญจพรรณ ธิติเลิศเดชา  
นางสาวกาญจนา พันธุ์พานิช  
นางสาวปรียานุช เอียดช่วย

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

### ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

นางสาวปวีณภัทสรส์ คล้าศิริ  
นางสาวดวงนภา ปงกา  
นายวสุรัตน์ พลอยล้วน

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

### ศูนย์อนามัยที่ 7 จอนแก่น

นางชัญญา นุช ป่านิล  
นางสาวนิตยา ศรีมานนท์  
นายปิยะ ปุริโส  
นางอาภิสรา มาประจักษ์

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ  
นักโภชนาการชำนาญการ  
นักโภชนาการชำนาญการ

### ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์

นางสาวกัทราพร ชูศรี  
นางสาวกัญญารัตน์ สร้อยมาลัย

นักโภชนาการชำนาญการ  
นักโภชนาการชำนาญการ

### ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

นางสาวอัญชลี ภูมิจันทิก  
นางสาวประดับ ศรีหมื่นไวย

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

### ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

นางเกษแก้ว เกตุพันธ์  
นางสาวอัญชลี ปลาทอง

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

### ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

นางสาวปัทมา ดวงมุสิก

นักโภชนาการปฏิบัติการ

### ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

นายสุตพี สะมะแอ  
นางสาวนิสริน มาหะมะ  
นายอมิน มะหมัด  
นายไชยเชษฐ์ ไรจน์ชนะมี

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
นักโภชนาการชำนาญการ  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

### โรงพยาบาลมายอ จังหวัดปัตตานี

นางสาวนุชลิลา จารง

นักโภชนาการชำนาญการ







นวัตกรรมและชุดความรู้

“อาหารลดอ้วน  
ลดพอม เพิ่มสูง  
และลดเสี่ยงภาวะโลหิตจาง”  
สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ก.ติวานนท์ ค.ศลาตวิญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

Ins : 0 2590 4332

Website : <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th>

Ebook and Download