

เมนูอาหาร 7 วัน สำหรับเด็กอายุ 4-5 ปี

วันที่ 1

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์	นม	ไขมัน	น้ำตาล	
มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	(ทัพพี)	(ช้อนโต๊ะ)	(ส่วน)	(ช้อนกินข้าว)	(แก้ว)	(ช้อนชา)	(ช้อนชา)	
เช้า	ข้าวกล้อง		2							
	ต้มหุผัด เห็ดหอม ถั้วลันเตา	ต้มหุหั่นชิ้น				1				
		เห็ดหอมสด		2						
		ถั้วลันเตา		1						
		น้ำมัน						2		
		น้ำตาล								1
		น้ำปลา (เล็กน้อย)								
	มะละกอ				1					
นมรสจืด						1				
ว่างเช้า	นมรสจืด					1				
เที่ยง	เส้นใหญ่ ราดหน้ากุ้ง	เส้นใหญ่	2							
		กุ้งกุลาดำ				1				
		ปวยเล้งลวกสุกหั่น		2						
		ข้าวโพดอ่อน		1						
		น้ำมัน						1		
		น้ำตาล								0.5
	สับปะรด				1					
ว่างบ่าย	นมรสจืด					1				
เย็น	มักกะโรนีไก่	มักกะโรนี	1							
		ไก่สับ				1				
		มะเขือเทศหั่นเต๋า		1						
		แครอทหั่นเต๋า		2						
		น้ำตาล								0.5
	กล้วยน้ำว้า				1					
รวม			5	9	3	3	3	3	2	

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามินบี1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี2 (มิลลิกรัม)
	1,200	200	30	35	10	526	96	2,900	0.8	1.7
DRI *	1,200	145-209 (กิจกรรมเบา)	25-35 E = 29%							

* = ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย

วันที่ 2

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์	นม	ไขมัน	น้ำตาล
มือ อาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	(ทัพพี)	(ช้อนโต๊ะ)	(ส่วน)	(ช้อนกินข้าว)	(แก้ว)	(ช้อนชา)	(ช้อนชา)
เช้า	ข้าวกล้อง		2						
	ไข่ห่อผัก	ไข่ไก่				1			
		ผักโขมลวกหั่น หยาบ		1					
		เห็ดฟางหั่นบาง		2					
		น้ำมัน						1	
		มะม่วงสุก			1				
		นมรสจืด					1		
ว่าง เช้า	นมรสจืด						1		
เที่ยง	ข้าวเหนียว		2						
	หมึกแดดเดียว ทอดกระเทียม	ปลาหมึก				1			
		กระเทียม							
		น้ำมัน						1	
	แครอทต้ม (หั่นแท่งยาว)		2	2					
ส้มเขียวหวาน				1					
ว่าง บ่าย	นมสดรสจืด						1		
	กล้วยหอม				1				
เย็น	ข้าวขาว								
	ปลาต้มหนึ่ง ฝักรวม	ปลาต้มหนึ่ง				1			
		ผักกาดขาวหนึ่ง			1				
		บรอกโคลีหนึ่ง			1				
ฟักทองหนึ่ง				2					
รวม			5	9	3	3	3	2	0

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโล แคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (RE.)	วิตามินบี1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี2 (มิลลิกรัม)
1,200	168	48	45	7	830	74	605	0.7	2.6

วันที่ 3

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์	นม	ไขมัน	น้ำตาล
มือ อาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	(ทัพพี)	(ช้อนโต๊ะ)	(ส่วน)	(ช้อนกินข้าว)	(แก้ว)	(ช้อนชา)	(ช้อนชา)
เช้า	ข้าวกล้อง		2						
	ต้บไก่ผัด กะเพรา ไม้ใส่พริก	ต้บไก่				1			
		ใบกระเพรา		0.5					
		น้ำมัน						1	
	องุ่น				1				
	นมรสจืด						1		
ว่าง	แก้วมังกร				1				
เที่ยง	บะหมี่เหลือง หมูสับ น้ำใส	เส้นหมี่เหลือง	2						
		หมูสับ				1			
		ผักบุ้ง		0.5					
		ถั่วงอก		0.5					
	แตงโม				1				
ว่าง	นมรสจืด					1			
เย็น	ข้าวกล้อง		1						
	ปลาทุตม์ยำ น้ำใส	ปลาทุ				1			
		มะเขือเทศ		.5					
		เห็ดฟาง		.5					
	ชมพู				1				
รวม			5	9	3	3	3	1	0

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโล แคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (RE.)	วิตามินบี1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี2 (มิลลิกรัม)
1,200	185	48	30	6	584	73	1,653	0.8	2.0

วันที่ 4

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์	นม	ไขมัน	น้ำตาล
มือ อาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	(ทัพพี)	(ช้อนโต๊ะ)	(ส่วน)	(ช้อนกินข้าว)	(แก้ว)	(ช้อนชา)	(ช้อนชา)
เช้า	ข้าวโพดผัดหมู สับ	ข้าวโพดสีเหลืองต้ม แคะเมล็ด	2						
		หมูสับ				1			
		หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า		1					
		เมล็ดถั่วลิสงเตา		2					
		เนยสด						2	
	แอปเปิ้ล				1				
	นมรสจืด						1		
ว่าง เช้า	นมรสจืด					1			
เที่ยง	ข้าวเหนียวหนึ่ง	ข้าวเหนียวหนึ่ง	1						
	ปลาสดทอด	ปลาสด				1			
		น้ำมัน						2	
	ต้มจืด เห็ดสามอย่าง	เห็ดฟาง		1					
		เห็ดหูหนูดำ		1					
		เห็ดนางฟ้า		1					
มังคุด				1					
ว่าง บ่าย	นมสด					1			
เย็น	แกวักุ้งน้ำใส	แผ่นแกวัก	1						
		กุ้งสับ				1			
		ผักปวยเล้ง		2					
		แครอทหั่น รูปดอกไม้		1					
	ฝรั่ง				1				
รวม			5	9	3	3	3	4	0

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโล แคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (RE.)	วิตามินบี1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี2 (มิลลิกรัม)
1,200	176	48	33	6	835	178	194	1.1	2.2

วันที่ 5

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์	นม	ไขมัน	น้ำตาล
มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	(ทัพพี)	(ช้อนโต๊ะ)	(ส่วน)	(ช้อนกินข้าว)	(แก้ว)	(ช้อนชา)	(ช้อนชา)
เช้า	ข้าวกล้อง		2						
	ปลาทุส่ายบัว ต้มกะทิ	ปลาทุ				1			
		ส่ายบัว			2				
		จิงชอย ต้นหอม ชอย			1				
		หัวกะทิ							1
	แก้วมังกร					1			
	นมรสจืด						1		
ว่าง	นมรสจืด						1		
เที่ยง	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	เส้นใหญ่	2	1					
		อกไก่หั่นบาง				1			
		หอมหัวใหญ่							
		ผักกาดหอม							1
	แอปเปิ้ล					1			
ว่าง	นมรสจืด						1		
เย็น	ข้าวขาว		1						
	เกาเหลา เลือดหมู	เลือดหมู, ตับหมู				0.5			
		หมูสับ					0.5		
		ใบตำลึง			1				
	แคนตาลูป					1			
รวม			5	9	3	3	3	2	0

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (RE.)	วิตามินบี1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี2 (มิลลิกรัม)
1,200	170	43	38	9	913	66	1,490	0.6	1.8

วันที่ 6

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์	นม	ไขมัน	น้ำตาล
มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	(ทัพพี)	(ช้อนโต๊ะ)	(ส่วน)	(ช้อนกินข้าว)	(แก้ว)	(ช้อนชา)	(ช้อนชา)
เช้า	ซูปข้าวโพด	ข้าวโพดเหลือง	1.5						
		ฝานบางๆ							
		แป้งข้าวโพด	0.5						
		นมสดพร่องมันเนย					1		
		เนยสด							3
	หอมใหญ่สับ			2					
ว่างเช้า	มังคุด				1				
เที่ยง	บะหมี่หมูตุ๋น ผักกวางตุ้ง	บะหมี่ไข่	2						
		หมูตุ๋น				1			
		ผักกวางตุ้ง		2					
		ผักชี		1					1
		สัสมือ				1			
ว่างบ่าย	นมรสจืด					1			
เย็น	ข้าวกล้อง ต้มจืดไข่น้ำ ผักรวม	ข้าวกล้อง	1						
		ไข่น้ำ				2			
		ผักทอง		1					
		แครอท		1					
		ขึ้นฉ่าย		1					
		ผักกาดขาว		1					
		มะละกอสุก				1			
รวม			5	9	3	3	2	4	0

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (RE.)	วิตามินบี1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี2 (มิลลิกรัม)
1,248	202	45	29	10	451	193	530	.9	1.2

วันที่ 7

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์	นม	ไขมัน	น้ำตาล
มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	(ทัพพี)	(ช้อนโต๊ะ)	(ส่วน)	(ช้อนกินข้าว)	(แก้ว)	(ช้อนชา)	(ช้อนชา)
เช้า	ข้าวกล้อง		2						
	ปลาหับทิมทอด	ปลาหับทิม				1			
		น้ำมัน						2	
	แครอทหั่นแท่ง	แครอทต้มสุก		1					
	ข้าวโพดอ่อนหั่นแท่ง	ข้าวโพดอ่อนต้มสุก		1					
	ถั่วฝักยาวสด			1					
	มะละกอสุก				1				
นมรสจืด						1			
เที่ยง	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ลูกชิ้นหมู	เส้นหมี่ขาว	1						
		ลูกชิ้นหมู				1			
		ผักปวยเล้ง		2					
		ผักชี ใบขึ้นฉ่าย หั่นละเอียดเล็กน้อย		1					
	องุ่น				1				
ว่างบ่าย	นมรสจืด					1			
เย็น	ข้าวกล้อง		1	1					
	หมึกผัดผงกะหรี่	หมึกสด				1			
		หอมใหญ่		1					
		ใบขึ้นฉ่าย							
	เครื่องผัดผงกะหรี่	ไข่ไก่				0.5			
		นมสด					0.5		
		ผงกะหรี่							
	น้ำมัน							1	
เงาะ				1					
รวม			5	9	3	3.5	3	3	0

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามินบี1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี2 (มิลลิกรัม)
1,200	178	37	37	9	730	146	347	.5	1.7