

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง อาหารสำหรับวัยก่อนเรียน

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



อาหารสำหรับ วัยก่อนเรียน





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนบอกความหมายของอาหารและสารอาหารได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยก่อนเรียนโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการลงในชิ้นงานใบปลิวโฆษณาได้ถูกต้องเหมาะสม
๒. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียนมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบชิ้นงานสตีกเกอร์ณรงค์ให้เด็กก่อนวัยเรียนรับประทานผักผลไม้ได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



คำถามชวนคิด

“อาหารแตกต่างกันกับ
สารอาหารอย่างไร”



อาหารและสารอาหาร

อาหาร (food) คือ สิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย เช่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยไม่มีพิษภัยหรือให้โทษแก่ร่างกาย

สารอาหาร (nutrients) คือ สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่างๆ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ





คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าอาหารสำหรับ
วัยก่อนเรียนจะมีลักษณะ
เหมือนกับวัยทารกหรือไม่
อย่างไร”



การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยก่อนเรียน

ช่วงวัยก่อนเรียน เป็นช่วงที่เด็กกำลังเจริญเติบโต โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ค่อนข้างช้าเมื่อเทียบกับวัยทารก แต่จะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นในช่วงนี้เด็กจึงควรต้องได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ซึ่งอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ที่ควรได้รับนั้น ออกเป็น ๒ ช่วงอายุ ดังนี้



การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยก่อนเรียน

๑. เด็กวัยก่อนเรียนระยะแรก อายุ ๓ ปี ในช่วงนี้ควรให้เด็กดื่มนมผง นมสด นมถั่วเหลือง โดยให้เด็กดื่มนมจนเกิดเป็นนิสัย พร้อมกับเสริมอาหารที่เน้นโปรตีนให้กับเด็ก ควรให้เด็กรับประทานอาหารให้ครบ ๓ มื้อ

๒. วัยก่อนเรียนระยะที่สอง ช่วงอายุระหว่าง ๔ - ๖ ปี ในช่วงนี้เด็กจะสามารถรับประทานอาหารในปริมาณที่มากขึ้น ซึ่งควรให้เด็กรับประทานอาหารที่ให้พลังงานได้อย่างเพียงพอ และควรเพิ่มอาหารว่างวันละ ๑ - ๒ มื้อ นมสดหรือนมถั่วเหลืองอีกวันละ ๑ - ๒ แก้ว





คำถามชวนคิด

“อาหารประเภทใดบ้าง
ที่จำเป็นต่อเด็กที่อยู่ใน
ช่วงวัยก่อนเรียน”





อาหารหลัก ๕ หมู่

ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

๑. พลังงาน ควรได้พลังงานวันละ ๑,๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งได้จากข้าว แป้ง ธัญพืชต่าง ๆ น้ำตาล และไขมัน
๒. โปรตีน ควรได้รับวันละ ๑๘ - ๒๒ กรัม หรือประมาณ ๑.๒ - ๑.๔ กรัม/กิโลกรัมน้ำหนักตัว แหล่งของอาหารโปรตีน ได้แก่ ไข่ นม เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น ปลา หมู ไก่ รวมถึงถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ นอกจากนี้ควรรับประทานไข่วันละ ๑ ฟอง ดื่มนมรสจืดทุกวัน และรับประทานอาหารที่เสริมธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด โดยจัดให้รับประทานสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง เพื่อป้องกันโลหิตจาง
๓. ไขมัน ควรได้รับวันละไม่เกินร้อยละ ๓๐ ของพลังงานทั้งหมด หรือเทียบเท่าน้ำมันพืช ๖-๘ ช้อนชา/วัน เนื่องจากการได้รับไขมันมากเกินไปจะส่งผลให้เกิดโรคอ้วนได้





โภชนาการเด็กอายุ 4-5 ปี สูงดีสมส่วน

ดื่มนม สูงดี



ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน
วันละ 2-3 แก้ว
(1 แก้วขนาด 200 ซีซี)



กิน ปลา ตับ ไข่ สมองดี



กินปลามื้อละ
1-2 ช้อนกินข้าว
อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับมื้อละ
1-2 ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง



กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส จับถ่ายดี

กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก มื้อละ 3 ช้อนกินข้าว



กินผลไม้ มื้อละ 1 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ



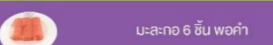
กล้วยน้ำว้า 1 ผล



ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง



แตงโม 6 ชิ้นพอคำ



มะละกอ 6 ชิ้นพอคำ



เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน
ลดพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ



แปรงฟัน
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ 10-13 ชั่วโมง
ต่อวัน



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

หลักการกำหนดอาหาร

สำหรับ

เด็กวัยก่อนเรียน



เลือก

ใช้อาหารย่อยง่าย

วัตถุดิบ ใช้ทุกวัน สัปดาห์ละ 5-7 ฟอง
เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายไม่มีไขมัน
ผลไม้เนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ไม่เป็นผลไม้ดอง



เตรียม

อาหารแข็ง/เหนียวต้องสับหรือต้มเปื่อย



ปรุง



ปรุงอาหารสะอาด

รสไม่จัด เคี้ยวง่าย ไม่หวานจัด เค็มจัด มันจัด
อาหารสัมผัสอ่อนนุ่ม ให้ต้มเคี่ยวให้เปื่อย
และสับละเอียด
อาหารรสอ่อนไม่เค็มเปรี้ยวและหวานจัด
สีธรรมชาติ ที่จืดจาง
รูปร่างพอดีคำ เส้นผ่าศูนย์กลาง 1- 2 ซม.

กิน



อาหารครบทุกกลุ่ม : ข้าว ผัก ผลไม้
เนื้อสัตว์และนม อาหารหมักหมยหลายชนิด
เสริมด้วย "ดื่บ" สัปดาห์ละครั้ง
ปริมาณอาหารพอเหมาะ ตรงกับภาวะ
โภชนาการเด็กห้ามดูหรือบังคับให้
เด็กกินอาหารกินน้ำส่วนที่เหลือ
จากต้มเนื้อหรือผัก กินผักและผลไม้สด
งด ขนมขบเคี้ยว ขนมหวานจัด ลูกอม
น้ำอัดลม และอาหารไขมันสูง

อาหารและสารอาหารที่ควรรู้ ได้แก่

- **อาหารกลุ่ม ข้าว-แป้ง** (ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด เผือก มัน ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว)
■ ให้สารอาหารหลักคือ คาร์โบไฮเดรต แต่ข้าวกล้องจะมีวิตามินบี1 และใยอาหารมากกว่าข้าวขัดขาว
- **อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์** ให้สารอาหารเป็นโปรตีนเป็นหลักพร้อมให้ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ
■ มากน้อยขึ้นกับชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น ตับสัตว์ให้วิตามินเอมากกว่าไข่ ส่วนเนื้อหมูให้วิตามินบี1
■ มากกว่าไก่ เลือดและตับให้ธาตุเหล็กมากกว่าส่วนอื่นของสัตว์
- **อาหารกลุ่ม ผัก ผลไม้** ให้สารอาหารหลัก คือ วิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งใยอาหาร
■ นมเป็นแหล่งของแคลเซียมและวิตามินบี12 เป็นต้น



อาหารที่ให้พลังงาน

ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล
และไขมัน เด็กวัยก่อนเรียนช่วงอายุ 1-3 ปี
ควรได้พลังงานวันละ 1,300 กิโลแคลอรีหรือ
ประมาณ 100 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว



แร่ธาตุ



- สำคัญที่เด็กวัยก่อนเรียนจำเป็นต้องได้รับ ได้แก่
1. แคลเซียมและฟอสฟอรัส ใช้สำหรับสร้างกระดูกและฟัน
 2. อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์นม
 3. อาหารที่มีแมกนีเซียมสูง ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด
 4. อาหารที่มีธาตุเหล็กจำเป็นสำหรับการสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง พบมากในตับ และถั่วต่างๆ เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับเหล็กวันละ 10-18 มิลลิกรัม

อาหารที่ให้โปรตีน

สำหรับเด็กวัยก่อนเรียนควร
ได้รับโปรตีนวันละ 20-25 กรัมหรือ ประมาณ 1.8 กรัม
ต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว

- แหล่งโปรตีนแบ่งตามประเภทดังนี้
1. อาหารพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู เนื้อ ไก่
 2. ไข่ โดยเฉพาะไข่ขาว เด็กวัยก่อนเรียนควรกินไข่
วันละ 1 ฟอง หรืออย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 ฟอง
 3. เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ
 4. อาหารพวกถั่วเมล็ด เช่น ถั่วหมู และถั่วลิสง
ควรให้กินบ้างเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง



วิตามิน

ที่สำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้ ได้แก่
วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินซี และวิตามินบีต่างๆ แหล่งของ
วิตามินต่างๆ ในอาหาร ได้แก่ ผลไม้สดต่างๆ เช่น
กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก ส้ม ฝรั่ง และมะเขือเทศสุก
กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่ควรให้เด็กได้กินเป็นประจำทุกวัน
ไม่ควรให้ผลไม้หมักดองต่างๆ



ไม่ควรให้อาหารที่ปรุงไม่สุก หรือสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีรสจัด
และเครื่องดื่มประเภทน้ำชา และกาแฟ อาหารเหล่านี้ไม่เหมาะสมกับระบบย่อยอาหารของเด็ก





ออกแบบชิ้นงานใบปลิวโฆษณา

คำชี้แจง

๑. ออกแบบชิ้นงานใบปลิวโฆษณา เรื่อง “อาหารกลางวันของเด็กวัยก่อนเรียน” (A๔)
๒. วาดรูปและเขียนอธิบายส่วนประกอบของอาหารพร้อมประโยชน์ที่ได้รับ (อาจมีการชี้แจงราคา โปรโมชั่นของแถมและส่วนลด ทั้งนี้นักเรียนสามารถเลือกออกแบบอาหาร ในรูปแบบอาหารกล่องหรืออาหารถาดหลุม)
๓. นำเสนองานหน้าชั้นเรียน โดยใช้เวลานำเสนอคนละ ๑ นาที

ตัวอย่างชิ้นงานใบปลิวโฆษณา เรื่อง “อาหารกลางวันของเด็กวัยก่อนเรียน”
รูปแบบอาหารกล่องหรืออาหารถาดหลุม

ชื่อ “ไข่ม้วนปูอัด ข้าวกล่องจิ๋วของเด็กอนุบาล”



ส่วนประกอบ : ไข่ไก่ ปูอัด ข้าวสวย ผักกาด ต้นหอม

คุณประโยชน์ที่ได้รับ จากไข่ไก่ที่อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี๑ บี๒ บี๖ วิตามินดี โคลีน อีโนซิทอล แคลเซียม ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม ทั้งหมดนี้ดีต่อร่างกาย ที่สำคัญยังมี “เลซิทิน” ที่ช่วยบำรุงสมอง และป้องกันภาวะความผิดปกติของระบบประสาท มีโปรตีนจากปลาในปูอัด มีคาร์โบไฮเดรตจากข้าว และมีวิตามินที่ได้จากผักสด

ที่มา : ภาพจาก <http://www.mamaexpert.com/posts/content-๕๕๖๓>



ตัวอย่าง

ชิ้นงาน ใบปลิวโฆษณา
เรื่อง “อาหารกลางวันของเด็กวัยก่อนเรียน”

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยก่อนเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อาหารสำหรับวัยก่อนเรียน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยก่อนเรียน

ช่วงวัยก่อนเรียน เป็นช่วงที่เด็กกำลังเจริญเติบโต โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ค่อนข้างช้าเมื่อเทียบกับวัยทารก แต่จะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น ในช่วงนี้เด็กจึงควรต้องได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ซึ่งอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนที่ควรได้รับนั้น ออกเป็น ๒ ช่วงอายุ ดังนี้

๑. เด็กวัยก่อนเรียนระยะแรก อายุ ๓ ปี ในช่วงนี้ควร ให้เด็กดื่มนมผง นมสด นมถั่วเหลือง โดยให้เด็กดื่มนมจนเกิดเป็นนิสัย พร้อมกับเสริมอาหารที่เน้นโปรตีน ให้กับเด็ก ควรให้เด็กรับประทานอาหารให้ครบ ๓ มื้อในปริมาณที่เพียงพอ

๒. วัยก่อนเรียนระยะที่สอง ช่วงอายุระหว่าง ๔ - ๖ ปี ในช่วงนี้เด็กจะสามารถรับประทานอาหารในปริมาณที่มากขึ้น ซึ่งควรให้เด็กรับประทานอาหารที่ให้พลังงานได้อย่างเพียงพอและควรเพิ่มอาหารว่างวันละ ๑ - ๒ มื้อ นมสดหรือนมถั่วเหลืองอีกวันละ ๑ - ๒ แก้ว

นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กก่อนวัยเรียน หรือ วัยอนุบาล (Preschool) เป็นช่วงวัยที่เด็กเริ่มจากครอบครัว ไปสู่โรงเรียน มีพัฒนาการหลายด้านทั้งความคิด ภาษา การสื่อสาร โดยเฉพาะการเจริญเติบโตด้านร่างกาย น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นปีละ ๒-๒.๕ กิโลกรัม ส่วนสูงเพิ่มขึ้นปีละ ๖-๘ เซนติเมตร เด็กวัยนี้จึงดื่มนมและสูงขึ้น ดังนั้นจึงควรได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอทั้งชนิดและปริมาณ หากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจะส่งผลให้เจริญเติบโตช้า ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากได้รับพลังงานและสารอาหารมากเกินไป จะทำให้มีน้ำหนักเกิน

ผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๕๗ (สุขภาพเด็ก) พบว่าเด็กไทยอายุ ๑ - ๕ ปี ยังคงเผชิญปัญหาภาวะทุพโภชนาการปานกลาง ทั้งภาวะเตี้ยและน้ำหนักน้อย ดังนั้นอาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อโครงสร้างร่างกาย สติปัญญา เพื่อให้เด็กวัยเรียนมีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย มีภาวะโภชนาการที่ดีจึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย

ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน

๑. พลังงาน ควรได้พลังงานวันละ ๑,๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งได้จากข้าว แป้ง ธัญพืชต่างๆ น้ำตาล และไขมัน

๒. โปรตีน ควรได้รับวันละ ๑๘-๒๒ กรัม หรือประมาณ ๑.๒-๑.๔ กรัม/กิโลกรัม น้ำหนักตัว แหล่งของอาหารโปรตีน ได้แก่ ไข่ นม เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น ปลา หมู ไก่ รวมถึงถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ นอกจากนี้ควรรับประทานไข่วันละ ๑ ฟอง ดื่มนมรสจืดทุกวัน และรับประทานอาหารที่เสริมธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด โดยจัดให้รับประทานสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง เพื่อป้องกันโลหิตจาง



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การกำหนดอาหารวัยก่อนเรียน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ปัญหาโภชนาการ ในเด็กวัยก่อนเรียน





ชิ้นงานสติ๊กเกอร์

กินผักบ้างนะ



คำชี้แจง

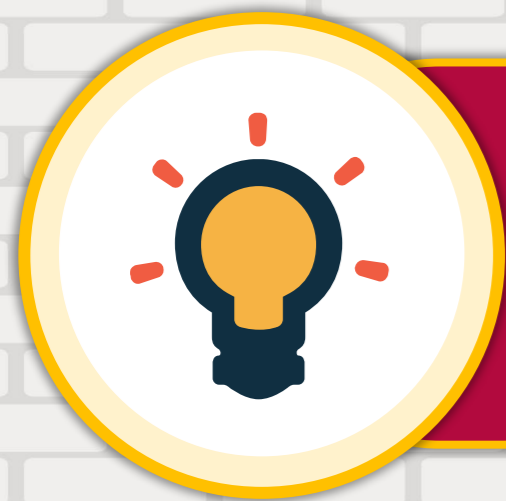
ออกแบบชิ้นงานสติ๊กเกอร์(A๔ ด้านหลัง) เรื่อง ผักผลไม้เจ็ดสี โดย
เลือกมา ๑ สี เพื่อวาดรูปผักผลไม้ที่นักเรียนชอบรับประทาน
หรือเป็นผักผลไม้ที่นักเรียนจะแนะนำให้เด็กรับประทานเพื่อสุขภาพ
และเขียนชื่อผักผลไม้พร้อมคำเชิญชวนรณรงค์

กินให้
อร่อย
นะ



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





สรุปบทเรียน

ข้อแนะนำในการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน 🍴

มีสารอาหาร
ครบ 5 หมู่ หลากหลาย
ในปริมาณที่เพียงพอ

อาหารควรมีชิ้นเล็ก
ตักรับประทานง่าย

อาหารควรมีสี กลิ่น รส หน้าตา
และคุณภาพที่ดี จูงใจเด็ก
ให้อยากรับประทาน

ควรฝึกให้เด็กรับประทาน
อาหารด้วยตนเอง

ในแต่ละมื้อให้มีปริมาณ
พอเหมาะ
(แบ่งเป็นมื้อเล็ก ๆ)

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง อาหารสำหรับวัยเรียน

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th





โภชนาการเด็กอายุ 4-5 ปี สูงดีสมส่วน

ดื่มนม สูงดี



ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน
วันละ 2-3 แก้ว
(1 แก้วขนาด 200 ซีซี)



กิน ปลา ตับ ไข่ สมองดี



กินปลามื้อละ
1-2 ช้อนกินข้าว
อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับมื้อละ
1-2 ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง



กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส จับถ่ายดี

กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก มื้อละ 3 ช้อนกินข้าว



กินผลไม้ มื้อละ 1 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ



กล้วยน้ำว้า 1 ผล



ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง



แตงโม 6 ชิ้นพอคำ



มะละกอ 6 ชิ้นพอคำ



เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน
ลดพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ



แปรงฟัน
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ 10-13 ชั่วโมง
ต่อวัน



หลักการกำหนดอาหาร

สำหรับ

เด็กวัยก่อนเรียน



เลือก

ใช้อาหารย่อยง่าย

วัตถุดิบ ใช้ได้ทุกวัน สัปดาห์ละ 5-7 ฟอง
เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายไม่มีไขมัน
ผลไม้เนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ไม่เป็นผลไม้ดอง



ปรุง



ปรุงอาหารสะอาด

รสไม่จัด เคี้ยวง่าย ไม่หวานจัด เค็มจัด มันจัด
อาหารสัมผัสอ่อนนุ่ม ให้ต้มเคี่ยวให้เปื่อย
และสับละเอียด
อาหารรสอ่อนไม่เค็มเปรี้ยวและหวานจัด
สีธรรมชาติ ที่จืดจาง
รูปร่างพอดีคำ เส้นผ่าศูนย์กลาง 1-2 ซม.

กิน



อาหารครบทุกกลุ่ม : ข้าว ผัก ผลไม้
เนื้อสัตว์และนม อาหารหมักหมมหลายชนิด
เสริมด้วย "ดื่บ" สัปดาห์ละครั้ง
ปริมาณอาหารพอเหมาะ ตรงกับภาวะ
โภชนาการเด็กห้ามดูหรือบังคับให้
เด็กกินอาหารกินน้ำส่วนที่เหลือ
จากดื่บเนื้อหรือผัก กินผักและผลไม้สด
จืด ขมขบเคี้ยว ขมหวานจัด ลูกอม
น้ำอัดลม และอาหารไขมันสูง

เตรียม

อาหารแข็ง/เหนียวต้องสับหรือต้มเปื่อย

อาหารและสารอาหารที่ควรรู้ ได้แก่

- อาหารกลุ่ม ข้าว-แป้ง (ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด เมือก มัน ขนมหึง ก๋วยเตี๋ยว)
- ให้สารอาหารหลักคือ คาร์โบไฮเดรต แต่ข้าวกล้องจะมีวิตามินบี1 และใยอาหารมากกว่าข้าวขัดขาว
- อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ให้สารอาหารเป็นโปรตีนเป็นหลักพร้อมให้ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ
มากน้อยขึ้นกับชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น ตับสัตว์ให้วิตามินเอมากกว่าไข่ ส่วนเนื้อหมูให้วิตามินบี1
มากกว่าไก่ เลือดและตับให้ธาตุเหล็กมากกว่าส่วนอื่นของสัตว์
- อาหารกลุ่ม ผัก ผลไม้ ให้สารอาหารหลัก คือ วิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งใยอาหาร
นมเป็นแหล่งของแคลเซียมและวิตามินบี12 เป็นต้น



อาหารที่ให้พลังงาน

ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล
และไขมัน เด็กวัยก่อนเรียนช่วงอายุ 1-3 ปี
ควรได้พลังงานวันละ 1,300 กิโลแคลอรีหรือ
ประมาณ 100 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว

อาหารที่ให้โปรตีน

- สำหรับเด็กวัยก่อนเรียนควร
ได้รับโปรตีนวันละ 20-25 กรัมหรือ ประมาณ 1.8 กรัม
ต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว
- แหล่งโปรตีนแบ่งตามประเภทดังนี้
- 1 อาหารพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู เนื้อ ไก่
 - 2 ไข่ โดยเฉพาะไข่ขาว เด็กวัยก่อนเรียนควรกินไข่
วันละ 1 ฟอง หรืออย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 ฟอง
 - 3 เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ
 - 4 อาหารพวกดื่บสัตว์ เช่น ดื่บหมู และดื่บไก่
ควรให้กินบ้างเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง



ไม่ควรให้อาหารที่ปรุงไม่สุก หรือสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีรสจัด
และเครื่องดื่มประเภทน้ำชา และกาแฟ อาหารเหล่านี้ไม่เหมาะสมกับระบบย่อยอาหารของเด็ก

แร่ธาตุ

- สำคัญที่เด็กวัยก่อนเรียนจำเป็นต้องได้รับ ได้แก่
- 1 แคลเซียมและฟอสฟอรัส ใช้สำหรับสร้างกระดูกและฟัน
 - 2 อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์นม
 - 3 อาหารที่มีแมกนีเซียมสูง ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด
 - 4 อาหารที่มีธาตุเหล็กจำเป็นสำหรับการสร้างฮีโมโกลบินใน
เม็ดเลือดแดง พบมากในตับ และถั่วต่างๆ เด็กวัยก่อนเรียนควร
ได้รับเหล็กวันละ 10-18 มิลลิกรัม

วิตามิน

ที่สำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้ ได้แก่
วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินซี และวิตามินบีต่างๆ แหล่งของ
วิตามินต่างๆ ในอาหาร ได้แก่ ผลไม้สดต่างๆ เช่น
กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก ส้ม ฝรั่ง และมะเขือเทศสุก
กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่ควรให้เด็กได้กินเป็นประจำทุกวัน
ไม่ควรให้ผลไม้หมักดองต่างๆ



หลักการกำหนดอาหาร

สำหรับ

เด็กวัยก่อนเรียน



เลือก

ใช้อาหารย่อยง่าย

วัตถุดิบ ใช้ใช้ทุกวัน สับดาห์ละ 5-7 ฟอง
เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายไม่มีไขมัน
ผลไม้เนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ไม่เป็นผลไม้ดอง

เตรียม

อาหารแข็ง/เหนียวต้องสับหรือต้มเปื่อย



ปรุง



ปรุงอาหารสะอาด

รสไม่จัด เคี้ยวง่าย ไม่หวานจัด เค็มจัด มันจัด
อาหารสัมผัสอ่อนนุ่ม ให้ต้มเคี้ยวให้เปื่อย
และสับละเอียด

อาหารรสอ่อนไม่เค็มเปรี้ยวและหวานจัด
สีธรรมชาติ ที่จูงใจ

รูปร่างพอดีคำ เส้นผ่าศูนย์กลาง 1- 2 ซม.

กิน



อาหารครบทุกกลุ่ม : ข้าว ผัก ผลไม้

เนื้อสัตว์และนม อาหารหมักเวียนหลายชนิด
เสริมด้วย “ดื่บ” สับดาห์ละครึ่ง

ปริมาณอาหารพอเหมาะ ตรงกับภาวะ
โภชนาการเด็กห้ามดูหรือบังคับให้

เด็กกินอาหารกินน้ำส่วนที่เหลือ

จากต้มเนื้อหรือผัก กินผักและผลไม้สด
งด ขนมขบเคี้ยว ขนมหวานจัด ลูกอม
น้ำอัดลม และอาหารไขมันสูง

อาหารและสารอาหารที่ควรรู้ ได้แก่

- **อาหารกลุ่ม ข้าว-แป้ง** (ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด เผือก มัน ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว)
- ให้สารอาหารหลักคือ คาร์โบไฮเดรต แต่ข้าวกล้องจะมีวิตามินบี1 และใยอาหารมากกว่าข้าวขัดขาว
- **อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์** ให้สารอาหารเป็นโปรตีนเป็นหลักพร้อมให้ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ
- มากน้อยขึ้นกับชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น ตับสัตว์ให้วิตามินเอมากกว่าไข่ ส่วนเนื้อหมูให้วิตามินบี1
- มากกว่าไก่ เลือดและตับให้ธาตุเหล็กมากกว่าส่วนอื่นของสัตว์
- **อาหารกลุ่ม ผัก ผลไม้** ให้สารอาหารหลัก คือ วิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งใยอาหาร
- นมเป็นแหล่งของแคลเซียมและวิตามินบี12 เป็นต้น



อาหารที่ให้พลังงาน

ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล
และไขมัน เด็กวัยก่อนเรียนช่วงอายุ 1-3 ปี
ควรได้พลังงานวันละ 1,300 กิโลแคลอรีหรือ
ประมาณ 100 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว



อาหารที่ให้โปรตีน

- สำหรับเด็กวัยก่อนเรียนควร
ได้รับโปรตีนวันละ 20-25 กรัมหรือ ประมาณ 1.8 กรัม
ต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว
- แหล่งโปรตีนแบ่งตามประเภทดังนี้
1. อาหารพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู เนื้อ ไก่
 2. ไข่ โดยเฉพาะไข่ขาว เด็กวัยก่อนเรียนควรกินไข่
วันละ 1 ฟอง หรืออย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 ฟอง
 3. เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ
 4. อาหารพวกดัดสัตว์ เช่น ตับหมู และตับไก่
ควรให้กินบ้างเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง



แร่ธาตุ

สำคัญที่เด็กวัยก่อนเรียนจำเป็นต้องได้รับ ได้แก่

1. แคลเซียมและฟอสฟอรัส ใช้สำหรับสร้างกระดูกและฟัน
2. อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์นม
3. อาหารที่มีแมกนีเซียมสูง ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด
4. อาหารที่มีธาตุเหล็กจำเป็นสำหรับการสร้างฮีโมโกลบินใน
เม็ดเลือดแดง พบมากในตับ และถั่วต่างๆ เด็กวัยก่อนเรียนควร
ได้รับเหล็กวันละ 10-18 มิลลิกรัม



วิตามิน

ที่สำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้ ได้แก่
วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินซี และวิตามินบีต่างๆ แหล่งของ
วิตามินต่างๆ ในอาหาร ได้แก่ ผลไม้สดต่างๆ เช่น
· กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก ส้ม ฝรั่ง และมะเขือเทศสุก
· กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่ควรให้เด็กได้กินเป็นประจำทุกวัน
· ไม่ควรให้ผลไม้หมักดองต่างๆ



ไม่ควรให้อาหารที่ปรุงไม่สุก หรือสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีรสจัด
และเครื่องดื่มประเภทน้ำชา และกาแฟ อาหารเหล่านี้ไม่เหมาะสมกับระบบย่อยอาหารของเด็ก

