

**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) เป็นช่วงวัยที่เด็กเริ่มจากครอบครัวไปสู่โรงเรียน มีพัฒนาการหลายด้านทั้งความคิด ภาษา การสื่อสาร โดยเฉพาะการเจริญเติบโตด้านร่างกาย น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นปีละ ๒-๒.๕ กิโลกรัม ส่วนสูงเพิ่มขึ้นปีละ ๖-๘ เซนติเมตร เด็กวัยนี้จึงดูผอมและสูงชัน 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

๓. ไขมัน ควรได้รับวันละไม่เกินร้อยละ ๓๐ ของพลังงานทั้งหมด หรือเทียบเท่าน้ำมันพืช ๖-๘ ช้อนชา/วัน เนื่องจาก การได้รับไขมันมากเกินไปจะส่งผลให้เกิดโรคอ้วนได้ ควรหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัวต่างๆ เช่น ไขมันจากสัตว์ น้ำมันหมู กะทิ มาการีน เนย เป็นต้น

### อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (๑,๓๐๐ กิโลแคลอรี)

ข้าว-แป้ง ๕ ทัพพี

ผัก ๒-๓ ทัพพี

ผลไม้ ๕ ส่วน

เนื้อสัตว์ ๔ ช้อนกินข้าว

นม ๑ ถ้วย (๒๔๐ มิลลิลิตร)

น้ำมัน ๖ ช้อนชา

### ตัวอย่างรายการอาหารใน ๑ วันของเด็กก่อนวัยเรียน (๑,๓๐๐ กิโลแคลอรี)

#### มื้อเช้า

ข้าวต้มไก่

-ข้าวต้ม ๑ ทัพพี

-ไก่ฉีก ๑ ช้อนกินข้าว

-กระเทียมเจียว ๑ ช้อนชา

-ต้นหอม ผักชี

#### อาหารว่างเช้า

กล้วยน้ำว้า ๑ ผล

นมสด ๑ ถ้วย (๒๔๐ มิลลิลิตร)

#### มื้อกลางวัน

ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส

-ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ๙ ช้อนกินข้าว

-ลูกชิ้น ๓ ลูก

-กระเทียมเจียว ๒ ช้อนชา

-ถั่วงอก ต้นหอม ผักชี

แอปเปิล ๑ ผล

#### อาหารว่างบ่าย

ขนมปัง ๑ แผ่น

น้ำส้มคั้น ๑ แก้ว (ส้ม ๒ ผล)

## มือเย็น

ข้าวสวย ๒ ทัพพี

แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ

-เต้าหู้ไข่ 1/4 หลอด

-หมูสับ ๑ ช้อนกินข้าว

-ผักกาดขาว

-กระเทียมเจียว ๑ ช้อนชา

ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง



## แหล่งอ้างอิง

### หนังสือ

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๓). *คู่มือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

### เว็บไซต์

ทีมนักกำหนดอาหารวิชาชีพ HD.(๒๕๖๓, ๑๗ พฤศจิกายน).*อาหารเด็กก่อนวัยเรียน (๓-๕ ปี)*.

<https://hd.co.th/preschool-food-๓-๕-years>