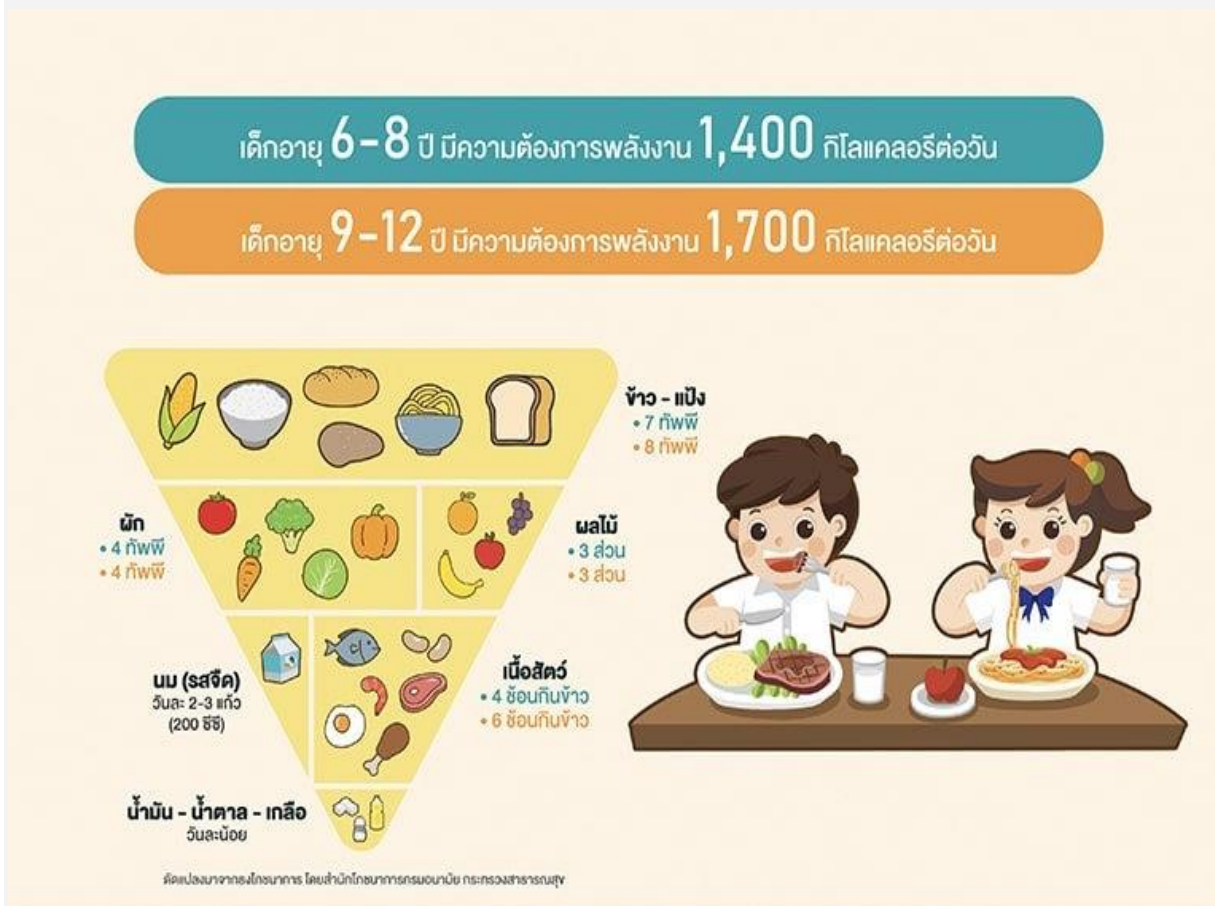


ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารสำหรับวัยเรียน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยเรียน

๑. หลักโภชนาการอาหารกลางวันนักเรียนของวัยประถมศึกษา



ใน 1 วัน เด็กวัยเรียนควรกินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณเหมาะสมตามคำแนะนำ

ใน ๑ วันเด็กวัยประถมศึกษาควรทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และปริมาณเหมาะสมดังนี้

- อายุ ๖ - ๘ ปี มีความต้องการพลังงาน ๑,๔๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน
คำแนะนำ : ใน ๑ วัน ควรทานอาหารปริมาณดังนี้ (ข้าว-แป้ง ๗ ทัพพี / ผัก ๔ ทัพพี / ผลไม้ ๓ ทัพพี / นมจืด วันละ ๒-๓ แก้ว / เนื้อสัตว์ ๔ ช้อนกินข้าว และน้ำมัน-น้ำตาล-เกลือ วันละเล็กน้อย)
- อายุ ๙ - ๑๒ ปี มีความต้องการพลังงาน ๑,๗๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน
คำแนะนำ : ใน ๑ วัน ควรทานอาหารปริมาณดังนี้ (ข้าว-แป้ง ๘ ทัพพี / ผัก ๔ ทัพพี / ผลไม้ ๓ ทัพพี / นมจืด วันละ ๒-๓ แก้ว / เนื้อสัตว์ ๖ ช้อนกินข้าว และน้ำมัน-น้ำตาล-เกลือ วันละเล็กน้อย)

๒. เมนูแนะนำสำหรับอาหารกลางวันนักเรียน

ด้วยปัจจุบันเด็กไทยวัย ๖ - ๑๔ ปี เสี่ยงต่อภาวะโภชนาการขาดและเกินอยู่จำนวนมาก ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพดีในระยะยาว ต้องอาศัยการร่วมมือจากผู้ปกครอง และโรงเรียนที่มีส่วนเกี่ยวข้องทางด้านโภชนาการของเด็กโดยตรง และมีเมนูแนะนำสำหรับอาหารกลางวันนักเรียน เพื่อเสริมคุณค่าทางโภชนาการให้กับเด็กๆ ในแต่ละวัน

เมนูอาหารแนะนำ สำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน :

ไข่ตุ๋นผักหลายสี, ซุปผัก, ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส, ทูน่าสลัด, สเต็กไก่ย่าง, ต้มยำไก่ก๋วยเตี๋ยว ซึ่งในหนึ่งวัน เด็กๆ ควรลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม และควรบริโภค น้ำมัน ไม่เกิน ๖ ช้อนชา, น้ำตาล ไม่เกิน ๖ ช้อนชา, เกลือ ไม่เกิน ๑ ช้อนชา

เด็กระดับประถมศึกษา

เมนูอาหารแนะนำ



ไข่ตุ๋นผักหลายสี



ซุปผัก



ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส

๓. แนะนำการวางแผนเมนูอาหารกลางวัน

เมื่อทำความเข้าใจเรื่องโภชนาการขั้นพื้นฐาน และปัญหาโภชนาการแล้ว ลองมาดูวิธีการวางแผน อาหารกลางวันโรงเรียน ให้เหมาะสมกับเด็กในแต่ละช่วงวัย

๓.๑ อาหารกลางวันของเด็กวัยประถมศึกษา

สำหรับมื้อกลางวันของเด็กวัยในช่วงวัย ๖-๑๒ ปี คิดเป็นสัดส่วนที่ควรได้รับพลังงานประมาณ ๓๐% ของพลังงานที่ได้รับทั้งวัน อาหารที่จัดอาจเป็นอาหารจานเดียว หรือข้าวราดกับอาหาร ๒ - ๓ อย่าง

เลือกจับคู่อาหารอย่างไร เพื่อให้ได้รับพลังงานที่เหมาะสม?

มื้อกลางวัน ควรได้รับพลังงานประมาณ 30% ของพลังงานที่ได้รับทั้งวัน
อาหารที่จัดอาจเป็นรายการอาหารจานเดียวที่รับประทานได้ง่าย หรือข้าวราดกับอาหาร 2-3 อย่าง

รู้จักตนเอง

เด็กชายบ๊อค อายุ 10 ปี
ควรได้รับพลังงาน 1,700 กิโลแคลอรีต่อวัน
ดังนั้นในมื้อกลางวันควรได้รับ
พลังงานประมาณ 30% ของ 1,700
= 510 กิโลแคลอรี



ตัวอย่างการจับคู่มื้ออาหารกลางวันที่เหมาะสมกับเด็กชายบ๊อค นักเรียนวัยประถมศึกษา ที่ต้องการพลังงาน ๑,๗๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน มื้อกลางวัน ประกอบด้วย ข้าวผัดฮาราจุกุ (ให้พลังงาน ๔๐๘ กิโลแคลอรี), แคนตาลูป ๕ ชิ้น (ให้พลังงาน ๒๖ กิโลแคลอรี), ไมโลเย็น ขนาด ๗ ออนซ์ (ให้พลังงาน ๘๐ กิโลแคลอรี) รวมทั้งหมดเป็น ๕๑๔ กิโลแคลอรี | คิดเป็นพลังงาน ๓๐% ของ ๑,๗๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน

เมนูอาหารกลางวัน ของเด็กประถมศึกษา

อาหารจานเดียว

ข้าวผัดฮาราจุกุ	408 กิโลแคลอรี
ราดหน้าหมูสับผัดรวม	314 กิโลแคลอรี
สตูว์หมูบดซอส	405 กิโลแคลอรี
สปาเก็ตตี้ บั๊กบอล	432 กิโลแคลอรี
อูด้งหมูทอด กงคืดสี	539 กิโลแคลอรี
ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส	290 กิโลแคลอรี

กับข้าว

ซอสไก่โขลก	164 กิโลแคลอรี
โขน้ำสามสี	59 กิโลแคลอรี
ซุบน้ำองไก่	73 กิโลแคลอรี
ต้มแซ่บไก่	173 กิโลแคลอรี

ข้าว

	ข้าวขาว	ข้าวกล้อง
1 กัฟพี	81 กิโลแคลอรี	85 กิโลแคลอรี
2 กัฟพี	163 กิโลแคลอรี	171 กิโลแคลอรี
3 กัฟพี	244 กิโลแคลอรี	256 กิโลแคลอรี

เครื่องดื่ม

ไมโลเย็น
ขนาด 7 ออนซ์
80 กิโลแคลอรี

ผลไม้

แคนตาลูป 5 ชิ้น	26 กิโลแคลอรี
ชมพู 2 ผลใหญ่	40 กิโลแคลอรี
มะละกอสุก 6 ชิ้น	41 กิโลแคลอรี
แตงโม 3 ชิ้น	58 กิโลแคลอรี
ส้ม 2 ผลกลาง	61 กิโลแคลอรี
ฝรั่ง ครึ่งผล	65 กิโลแคลอรี
สับปะรด 6 ชิ้น	66 กิโลแคลอรี
มะม่วงสุก ครึ่งผล	60 กิโลแคลอรี



ไมให้เด็กรับประทานข้าว หรือเพิ่มข้าวด้วย
มากเกินไป ควรเน้นให้ผัก ผลไม้ไปมากขึ้น

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

เนสท์เล่โพรเฟสชันนัล. (๒๕๖๓, ๒๕ ธันวาคม). การจัดการอาหารกลางวันให้เหมาะสมตามหลักโภชนาการ
ของเด็กในแต่ละช่วงวัย . <https://www.nestleprofessional.co.th/school/food-nutrition-for-kids>