

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อาหารสำหรับวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

หลักโภชนาการอาหารกลางวันนักเรียนของวัยมัธยมศึกษา



ใน 1 วัน เด็กวัยเรียนควรกินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณเหมาะสมตามคำแนะนำ

ใน ๑ วัน เด็กวัยมัธยมศึกษา อายุระหว่าง ๑๔-๑๘ ปี ควรทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และปริมาณเหมาะสมดังนี้

- เพศชาย อายุ ๑๔-๑๘ ปี มีความต้องการพลังงาน ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน
 คำแนะนำ : ใน ๑ วัน ควรทานอาหารปริมาณดังนี้ (ข้าว-แป้ง ๑๐ ทัพพี / ผัก ๕ ทัพพี / ผลไม้ ๕ ทัพพี / นมจืด วันละ ๒-๓ แก้ว / เนื้อสัตว์ ๙ ช้อนกินข้าว และน้ำมัน-น้ำตาล-เกลือ วันละเล็กน้อย)
- เพศหญิง อายุ ๑๔-๑๘ ปี มีความต้องการพลังงาน ๑,๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน
 คำแนะนำ : ใน ๑ วัน ควรทานอาหารปริมาณดังนี้ (ข้าว-แป้ง ๘ ทัพพี / ผัก ๔ ทัพพี / ผลไม้ ๔ ทัพพี / นมจืด วันละ ๒-๓ แก้ว / เนื้อสัตว์ ๖ ช้อนกินข้าว และน้ำมัน-น้ำตาล-เกลือ วันละเล็กน้อย)

๒. เมนูแนะนำสำหรับอาหารกลางวันนักเรียน

ด้วยปัจจุบันเด็กไทยวัย ๖ - ๑๔ ปี เสี่ยงต่อภาวะโภชนาการขาดและเกินอยู่จำนวนมาก ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพดีในระยะยาว ต้องอาศัยการร่วมมือจากผู้ปกครอง และโรงเรียนที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้านโภชนาการ

ของเด็กโดยตรง วันนี้เนสท์เล่ โพรเฟซชันนัล มีเมนูแนะนำสำหรับอาหารกลางวันนักเรียน เพื่อเสริมคุณค่าทางโภชนาการให้กับเด็กๆ ในแต่ละวัน

เมนูอาหารแนะนำ เสริมธาตุเหล็ก : ต้มเลือดหมูตำลึง, แกงจืดมะระยัดไส้หมูสับ, ตับทอดกระเทียม, ผักโขมอบชีส, ก๋วยจั๊บ ใส้ตับ, เลือด, ไข่ไก่

เด็กระดับมัธยมศึกษา

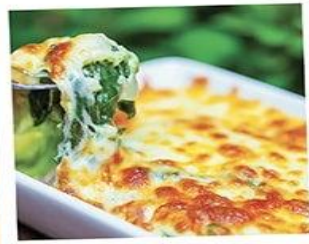
เมนูอาหารแนะนำ



ตับทอดกระเทียม



แกงจืดเลือดหมู



ผักโขมอบชีส



วิตามินซี ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

ซึ่งในอาหาร ๑๐๐ กรัมจะให้ปริมาณธาตุเหล็ก ดังนี้ ตับหมู (สุก) = ๕ มิลลิกรัม เลือดหมู (สุก) = ๒๕ มิลลิกรัม ไข่แดง = ๖.๓ มิลลิกรัม

ชวนให้รู้ : ควรทานอาหารที่มีธาตุเหล็กควบคู่กับอาหารที่เป็นแหล่งวิตามินซี เช่น ผลไม้รสเปรี้ยว ส้ม ฝรั่ง มะละกอ เป็นต้น จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมนูอาหารแนะนำ เสริมแคลเซียม : นม, ปลาเล็กปลาน้อยทอด, ปลาทูทอด, ผักลวก

เมนูอาหารแนะนำ

เด็กระดับมัธยมศึกษา



นม



ผัดผักคะน้าปลาเค็ม



ต้มจับฉ่าย



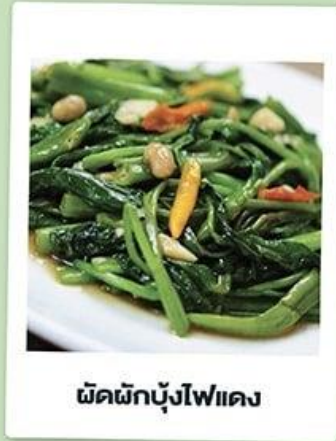
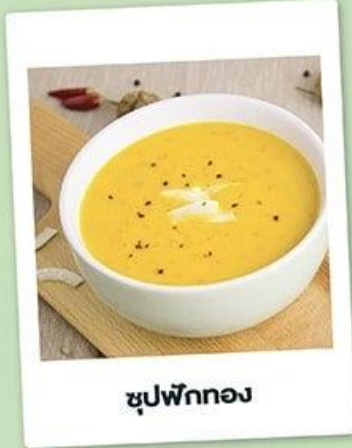
ต้มยำปลาชารัน

ซึ่งในอาหาร ๑๐๐ กรัมจะให้ปริมาณธาตุแคลเซียม ดังนี้ กุ้งแห้งมีเปลือก = ๑,๗๐๘ มิลลิกรัม , ปลากระตักทอด = ๕๓๗ มิลลิกรัม, ปลาทูต้ม ๑๙๓ มิลลิกรัม, ผักกาดเขียว ๑๗๘ มิลลิกรัม, ผักคะน้า ๑๖๓ มิลลิกรัม, ถั่วแระต้ม ๑๒๔ มิลลิกรัม

เมนูอาหารแนะนำ เสริมวิตามินเอ : ผัดผักทอง, แกงเลียงผักรวม (ผักทอง, ตำลึง), ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ, ซุปผักทอง, ผัดผักบุ้งไฟแดง, สปาเก็ตตี้ไก่สับ ซอสมะเขือเทศ

เด็กระดับมัธยมศึกษา

เมนูอาหารแนะนำ



ซึ่งในอาหาร ๑๐๐ กรัมจะให้ปริมาณวิตามินเอ ดังนี้ ผักตำลึง = ๖๗๓ ไมโครกรัม, ผักโขม = ๕๑๐ มิลลิกรัม, ผักบุ้งจีน = ๔๒๙ ไมโครกรัม ผักคะน้า = ๑๙๔ ไมโครกรัม, ผักทอง = ๑๐๕ ไมโครกรัม

ชวนให้รู้ : วิตามินเอ เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน จะถูกดูดซึมไปใช้ในร่างกายได้ดีที่สุดเมื่อกินร่วมกับอาหารที่มีน้ำมัน หรือไขมันเป็นส่วนประกอบ

เมนูอาหารแนะนำ สำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาเกิน :

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



ทูน่าสลัด



สเต็กไก่ย่าง



ต้มยำไก่ น้ำใส

๓. แนะนำการวางแผนเมนูอาหารกลางวัน

เมื่อทำความเข้าใจเรื่องโภชนาการขั้นพื้นฐาน และปัญหาโภชนาการแล้ว ลองมาดูวิธีการวางแผน อาหารกลางวันโรงเรียน ให้เหมาะสมกับเด็กในแต่ละช่วงวัย

๓.๒ อาหารกลางวันของเด็กวัยมัธยมศึกษา

สำหรับมื้อกลางวันของเด็กวัยในช่วงวัย ๑๓-๑๘ ปี คิดเป็นสัดส่วนที่ควรได้รับพลังงานประมาณ ๓๐% ของพลังงานที่ได้รับทั้งวัน อาหารที่จัดอาจเป็นอาหารจานเดียว หรือข้าวราดกับอาหาร ๒ - ๓ อย่าง

เลือกจับคู่อาหารอย่างไร เพื่อให้ได้รับพลังงานที่เหมาะสม?

มื้อกลางวัน ควรได้รับพลังงานประมาณ 30% ของพลังงานที่ได้รับทั้งวัน
อาหารที่จัดอาจเป็นรายการอาหารจานเดียวที่รับประทานได้ง่าย หรือข้าวราดกับอาหาร 2-3 อย่าง

รู้จักตนเอง

นายบีม อายุ 17 ปี
ควรได้รับพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน
ดังนั้นในมื้อกลางวันควรได้รับ
พลังงานประมาณ 30% ของ 2,000
= 600 กิโลแคลอรี



ตัวอย่างการจับคู่มืออาหารกลางวันที่เหมาะสมกับนายปิม นักเรียนวัยมัธยมศึกษา ที่ต้องการพลังงาน ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน มื้อกลางวัน ประกอบด้วย ข้าวกล้อง ๓ ทัพพี (ให้พลังงาน ๒๕๖ กิโลแคลอรี), ซอสไก่ไข่น้ำ (ให้พลังงาน ๑๖๔ กิโลแคลอรี), ไข่น้ำสามสี (ให้พลังงาน ๕๙ กิโลแคลอรี), แดงโม ๓ ชิ้น (ให้พลังงาน ๕๘ กิโลแคลอรี), เนสที ซานมเย็น ขนาด ๗ ออนซ์ (ให้พลังงาน ๗๐ กิโลแคลอรี) รวมทั้งหมดเป็น ๖๐๗ กิโลแคลอรี | คิดเป็นพลังงาน ๓๐% ของ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน

เมนูอาหารกลางวัน ของเด็กมัธยมศึกษา

อาหารจานเดียว

ข้าวผัดฮาราจุกุ	408 กิโลแคลอรี
ราดหน้าหมูสับผัดรวม	314 กิโลแคลอรี
สตูว์หมูบอซอส	405 กิโลแคลอรี
สปาเก็ตตี้ บิกบอล	432 กิโลแคลอรี
อูด้งหมูทอด ทงคัตสึ	539 กิโลแคลอรี
ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส	290 กิโลแคลอรี

กับข้าว

ซอสไก่ไข่น้ำ	164 กิโลแคลอรี
ไข่น้ำสามสี	59 กิโลแคลอรี
ซูปบองโก	73 กิโลแคลอรี
ต้มแซ่บไก่	173 กิโลแคลอรี

ข้าว

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

เครื่องดื่ม

ขนาด 7 ออนซ์	
โบลโยเย็น	80 กิโลแคลอรี
เนสท์เล่ ช็อกโกแลตเย็น	80 กิโลแคลอรี
เนสที ซานมเย็น	70 กิโลแคลอรี
เครื่องดื่มรสมะนาว	35 กิโลแคลอรี

ขนาด 12 ออนซ์	
ชาสตรอบอร์รี่	60 กิโลแคลอรี

ผลไม้

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



ควรระวัง
ไม่ให้เด็กรับประทานข้าว หรือเส้นก่อนมื้ออาหาร
หากกินไป ควรเน้นให้ฝึก รับประทานในภายหลัง

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

เนสท์เล่ โพรเฟสชันนัล. (๒๕๖๓, ๒๕ ธันวาคม). การจัดการอาหารกลางวันให้เหมาะสมตามหลักโภชนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย . <https://www.nestleprofessional.co.th/school/food-nutrition-for-kids>