



Faculty of Education
SUAN SUNANDHA RAJABHAT UNIVERSITY

การพัฒนาสุขภาวะและความปลอดภัย สำหรับเด็กปฐมวัย

อาจารย์ธิติกาญจน์ จูติโสภณศักดิ์

สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



ลำดับการนำเสนอ

กลุ่มที่ ๒ อาหารและคุณค่าของอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

กลุ่มที่ ๑ ปัญหาโภชนาการและความปลอดภัยด้านอาหารและโภชนาการ
การป้องกันและแก้ไข

กลุ่มที่ ๓ การประเมินและเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ

กลุ่มที่ ๔ แนวทางการดูแลและส่งเสริมโภชนาการในเด็ก โดยครอบครัว ชุมชน
สถานพัฒนาเด็ก องค์กรและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง



Food

อาหารและคุณค่าของอาหาร

สำหรับเด็กปฐมวัย



อาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

ช่วงทารก นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดสำหรับเขา เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน มีภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติช่วยต้านทานเชื้อโรคต่างๆ ทั้งยังสร้างความผูกพันระหว่างแม่และลูก หลัง 6 เดือนไปแล้วควรให้อาหารเสริมควบคู่กับนม



สารอาหารในน้ำนมแม่

แบ่งออกเป็น 3 ระยะ

น้ำนมระยะที่ 1 (Colostrum)

ระยะหัวน้ำนม เป็นระยะ 1-3 วันแรก น้ำนมจะมีสีเหลือง จนบางคนเรียกว่าน้ำนมเหลือง น้ำนมระยะนี้เป็นน้ำนมที่อุดมสมบูรณ์มากประกอบไปด้วยโปรตีนต่างๆ ที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เกลือแร่ วิตามิน สารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของสมอง และการมองเห็นของลูก รวมทั้งยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยในการขับขี้เทาของลูกได้ด้วย

น้ำนมระยะที่ 2 (Transitional Milk)

เมื่อผ่านช่วง 5 วัน ถึง 2 สัปดาห์แรก น้ำนมจะเปลี่ยนเป็นสีขาวขุ่น ซึ่งจะมีสารอาหารเพิ่มขึ้นทั้งไขมันและน้ำตาล ที่มีปริมาณเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

น้ำนมระยะที่ 3 (Mature Milk)
เมื่อผ่านช่วง 2 สัปดาห์แรกแล้ว น้ำนมแม่จะมีปริมาณที่มากขึ้น
และมีสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก ได้แก่
โปรตีน
ไขมัน
น้ำตาลแลคโตส
วิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต



มัทศจรรยาบ้านแม่ อยากรู้มัย

มีอะไรในน้ำนมแม่บ้าง?

1 เอ็มเอฟจีเอ็ม (MFGM)
สารอาหารสมองที่อุดมไปด้วยโปรตีนและไขมันกว่า 150 ชนิด
"ช่วยเพิ่มไอคิวของลูก 3-4 จุด"

2 ดีเอชเอ (DHA)
มีโอเมก้า 3 เป็นส่วนประกอบสำคัญของไขมันในสมอง
"ช่วยบำรุงสมองและสายตา"

3 ทอรีน (Taurine)
ช่วยบำรุงสมองและช่วยพัฒนาเรื่องการมองเห็นของลูกได้ดี
"ช่วยพัฒนาการมองเห็นของลูก"

4 แลคโตเฟอร์ริน (Lactoferrin)
โปรตีนที่ช่วยได้มากกว่าโปรตีนในนมผง
"ปกป้องลูกจากการติดเชื้อ"

5 โลโซไซม์ (Lysozyme)
เอนไซม์ที่มีในน้ำนมแม่นานกว่านมวัวถึง 3,000 เท่า
"ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย"



ประโยชน์ของนมแม่ต่อลูกน้อย

ประโยชน์ต่อพัฒนาการทางสมอง

ทารกที่กินนมแม่มีโอกาสในด้านพัฒนาการทางสมองและเชาว์ปัญญา (IQ) ที่ดีกว่าเด็กที่กินนมผสม โดยสามารถวัดได้เมื่อเด็กโตขึ้นและกำลังเข้าสู่วัยเรียน นอกจากนี้สารอาหารและวิตามินจากน้ำนมแม่ยังช่วยให้พัฒนาการของสมองเด็กและเซลล์ประสาททำงานได้อย่างสมบูรณ์

ประโยชน์ต่อระบบภูมิคุ้มกันโรคที่ดี

ช่วยให้ลูกสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อต่อต้านการเจ็บป่วย ด้วยการสร้างแอนติบอดี (Antibody) มาต่อต้านอาการเจ็บป่วยทั่วไปอย่างไข้หวัด การติดเชื้อจากแบคทีเรีย ไปจนถึงการป้องกันการติดเชื้อไวรัสบางชนิด และนอกจากนี้นมแม่ยังสามารถช่วยลดการเกิดโรคภูมิแพ้ในเด็กได้

ประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

นมแม่มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางร่างกายให้ลูกเติบโตได้อย่างปกติ เมื่อลูกเข้าสู่วัยเริ่มเดินจะมีการทรงตัวที่ดีเนื่องจากมีกระดูกและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจากการได้รับสารอาหารจากนมแม่ นอกจากนี้การดูดนมแม่จากอกยังช่วยในเรื่องของสุขภาพช่องปากในเด็ก

เมื่อฟันบนขึ้นจะเรียงตัวไม่ทับซ้อนกันและไม่พุกร้อนอีกด้วย



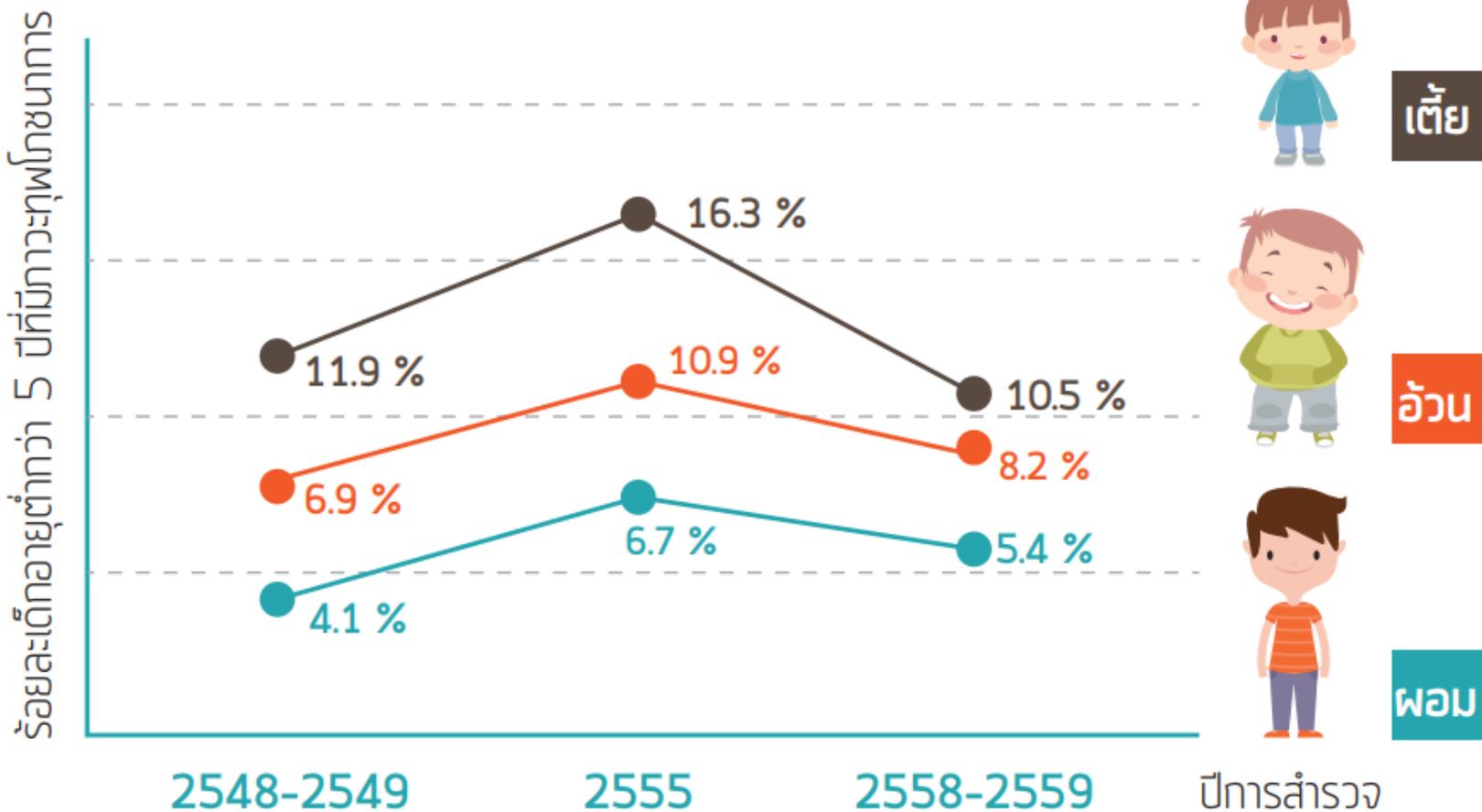
ตารางที่ 1 ปริมาณสารอาหารร้อยละ 40 ของความต้องการประจำวันของเด็กอายุ 1 - 5 ปี ที่กำหนด
เป็นเป้าหมายสำหรับการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่าง

| สารอาหาร | ปริมาณ | |
|-------------------------|----------|----------|
| | 1 - 3 ปี | 4 - 5 ปี |
| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | 392 | 480 |
| โปรตีน (กรัม) | 14.7 | 14.4 |
| ไขมัน (กรัม) | 13.1 | 14.4 |
| คาร์โบไฮเดรต (กรัม) | 134.8 | 73.2 |
| ใยอาหาร (กรัม) | 1.13 | 3.6 |
| วิตามินเอ (RE) | 120.0 | 173.2 |
| วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม) | 0.20 | 0.24 |
| วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม) | 0.20 | 0.24 |
| วิตามินซี (มิลลิกรัม) | 10.0 | 16.0 |
| เหล็ก (มิลลิกรัม) | 2.00 | 2.44 |
| แคลเซียม (มิลลิกรัม) | 200 | 280 |
| สัดส่วนพลังงานจาก | | |
| คาร์โบไฮเดรต (%) | 45 - 65 | 45 - 65 |
| โปรตีน (%) | 10 - 15 | 10 - 15 |
| ไขมัน (%) | 35 - 40 | 25 - 35 |

ปัญหาโภชนาการและความปลอดภัย ด้านอาหารและโภชนาการ



แนวโน้มความชุกของภาวะทุพโภชนาการในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี



ที่มา : การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย (MICS) พ.ศ. 2558-2559, สำนักงานสถิติแห่งชาติ



เตี้ย



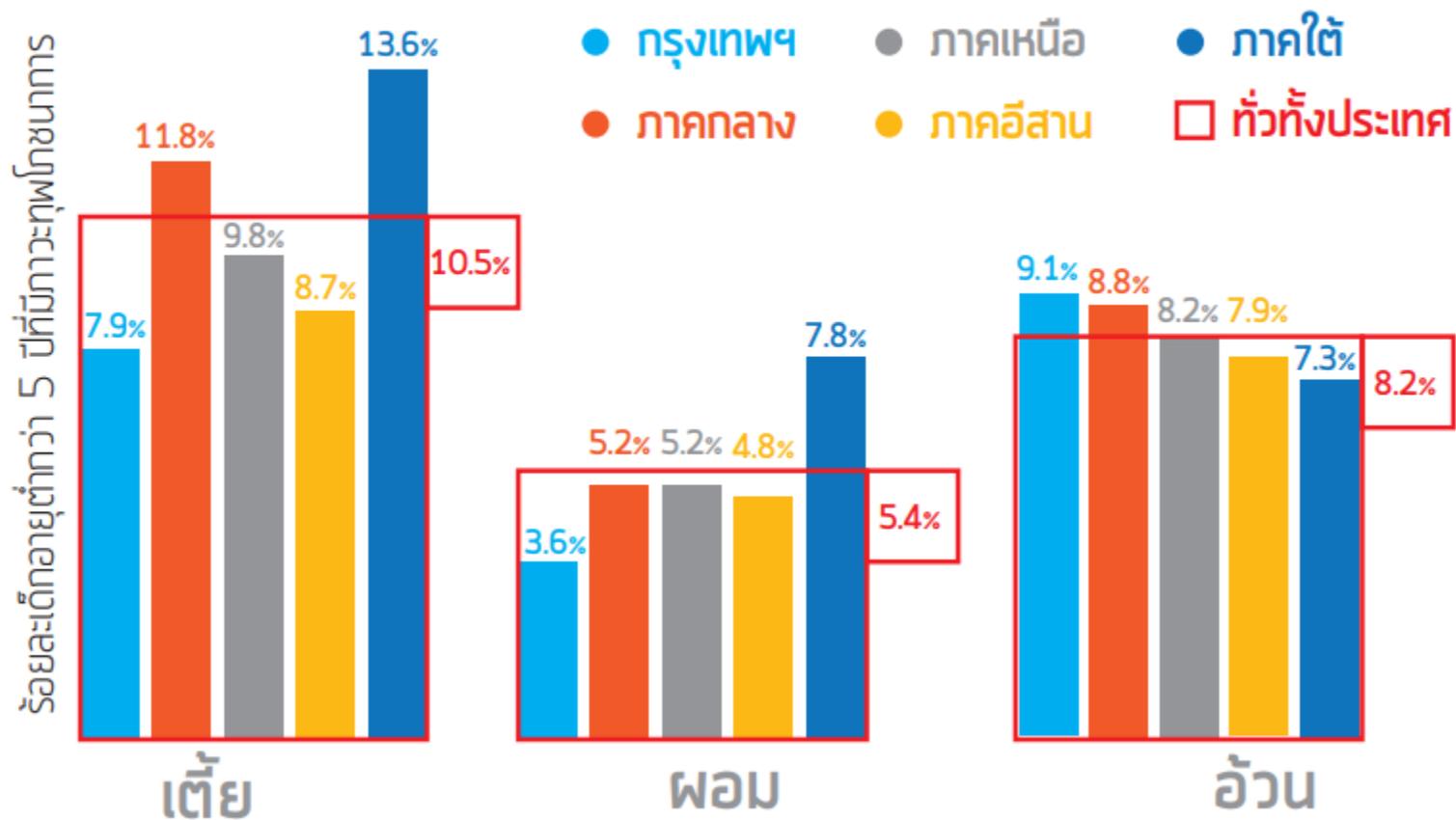
อ้วน



ผอม

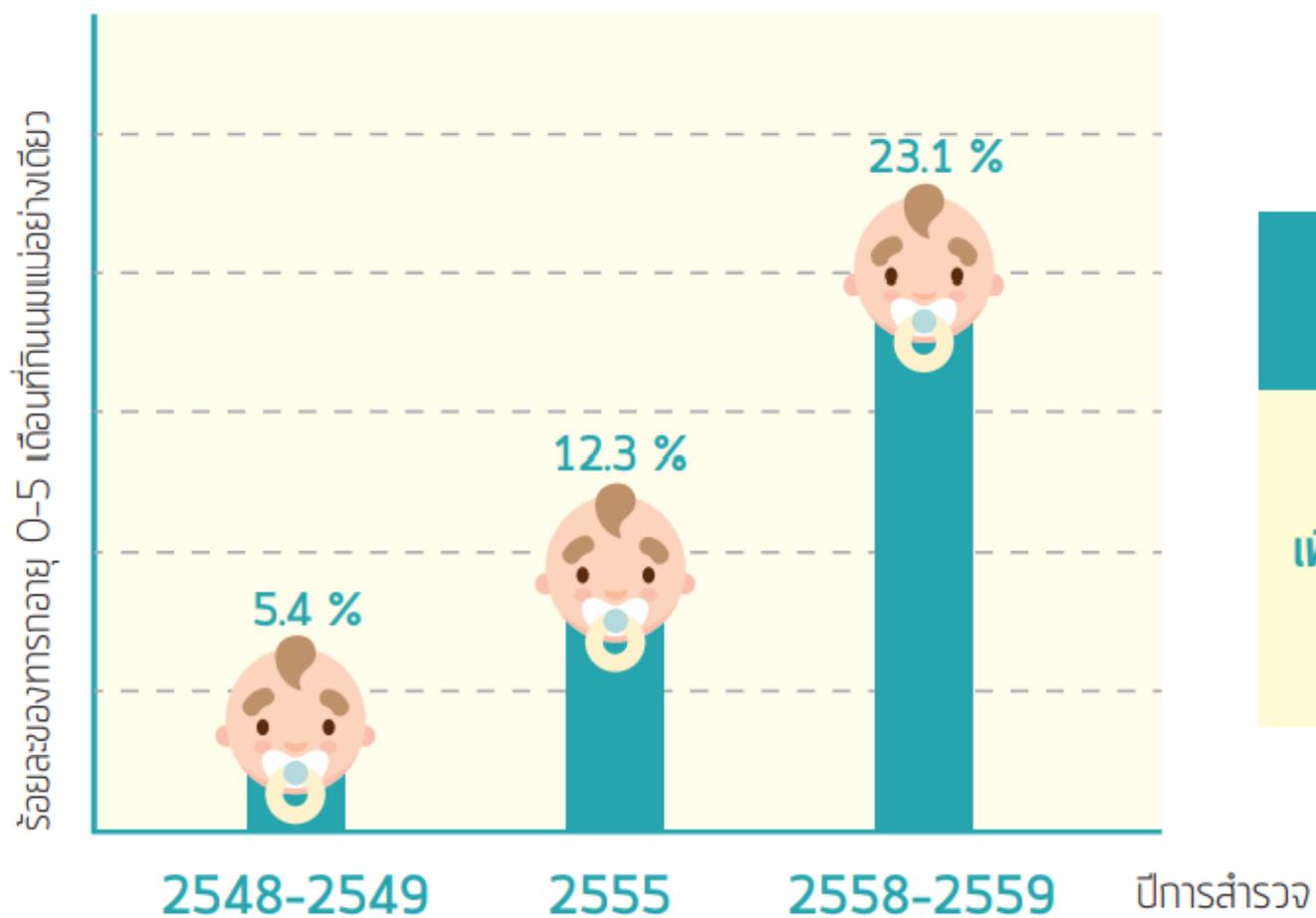
เด็กไทยที่เตี้ยและพอม มีน้อยกว่าค่าเฉลี่ยโลก (23% และ 8% ตามลำดับ) แต่ที่อ้วน กลับมีมากกว่า (ค่าเฉลี่ยโลก 6%)
ที่มา : Global Nutrition Report 2017

ภาวะทุพโภชนาการในเด็กปฐมวัย ในภูมิภาคต่างๆ



ที่มา : การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย (MICS) พ.ศ. 2558-2559, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

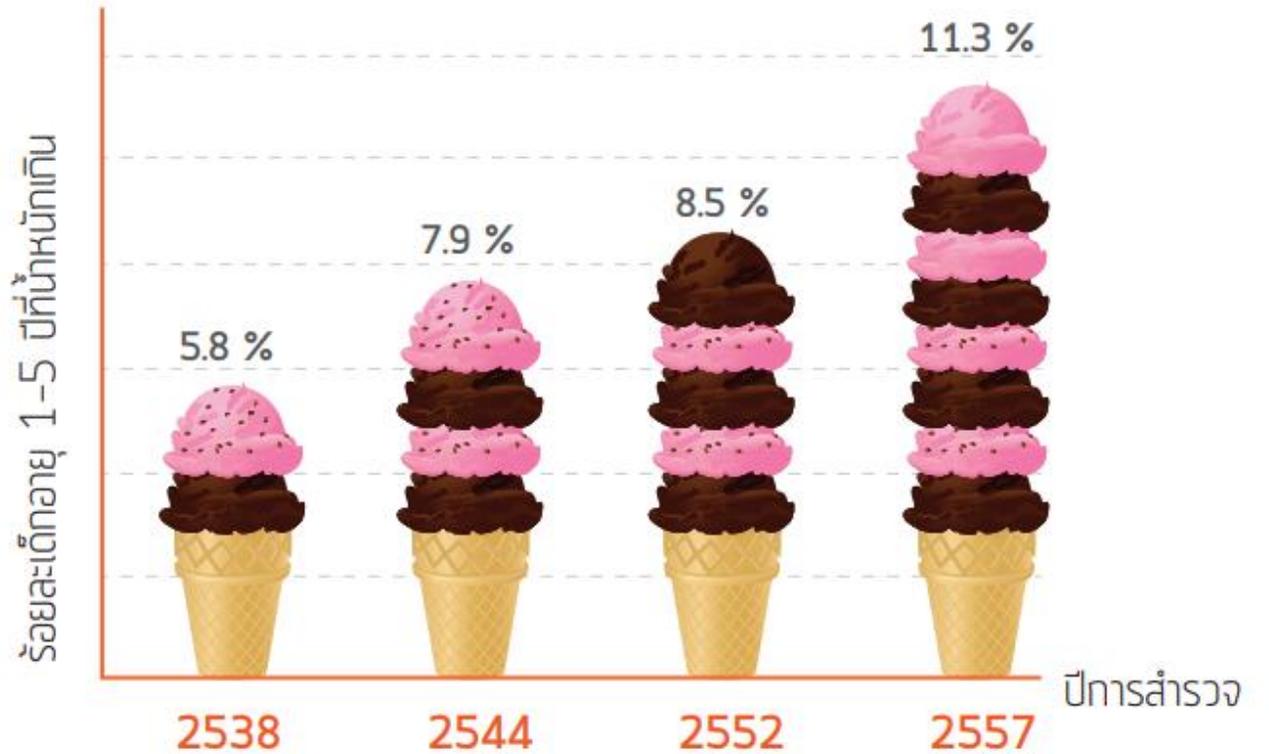
การกอายุต่ำกว่า 6 เดือนที่กินนมแม่อย่างเดียว มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น



| ระยะเวลา (เดือน) โดยเฉลี่ย (มัธยฐาน) ของการกินนมแม่ของเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี  | | |
|--|-------------------------------|--|
| กินนมแม่เพียงอย่างเดียว 0.6 เดือน | กินนมแม่เป็นหลัก 1.8 เดือน | กินนมแม่รูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง 7.9 เดือน |

ที่มา : การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย (MICS) พ.ศ. 2558-2559, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ผลสำรวจสุขภาพประชาชนไทย
โดยการตรวจร่างกาย
พบความชุกเด็กที่มีภาวะ
น้ำหนักเกิน “เพิ่มขึ้น” ต่อเนื่อง
ในช่วงปี 2538-2557



ที่มา : การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 (สุขภาพเด็ก), สวรส.

ปัญหาพฤติกรรมบริโภคในเด็กปฐมวัย

เด็กไทยอายุ 2-5 ปี

กินผักเพียงพอ
ตามข้อเสนอแนะ

3.8 %



กินผลไม้เพียงพอ
ตามข้อเสนอแนะ

24.9 %



กินผักและผลไม้เพียงพอ
ตามข้อเสนอแนะ

6.5 %

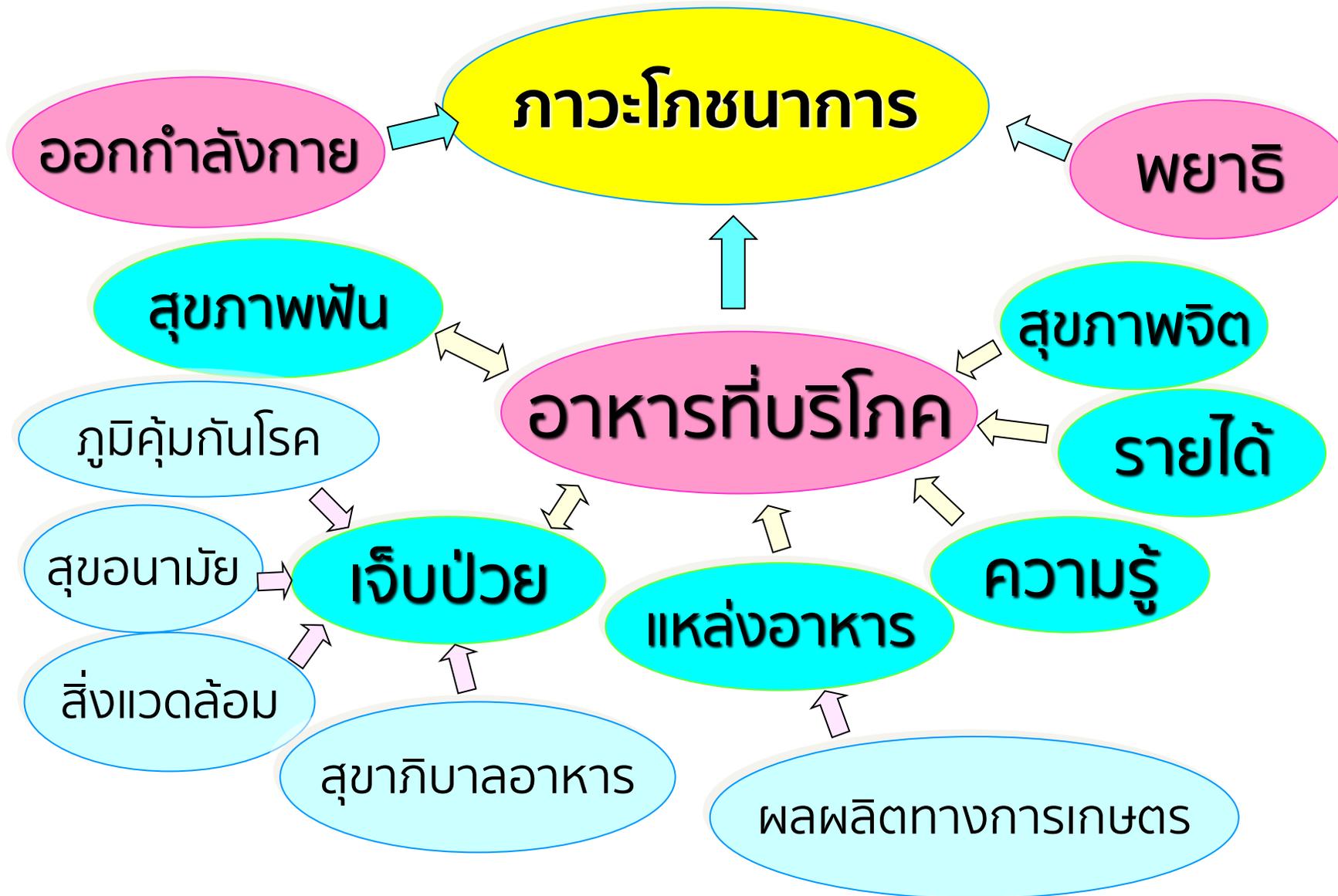


เด็กไทย “ติดหวานมากขึ้น” - การบริโภคน้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มหวาน
ในปริมาณ “1 ครั้งขึ้นไปต่อ 1 วัน” เพิ่มขึ้นในเด็ก 2-5 ปี จาก 10% เป็น 12%
และเด็ก 6-9 ปี จาก 14% เป็น 20 % ระหว่างการสำรวจปี 2551-52 และ 2557

ที่มา : การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 (สุขภาพเด็ก), สวรส.

จากข้อมูล Global Nutrition Report 2017 เปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยใน 141 ประเทศทั่วโลก ประเทศไทยยังมีร้อยละของปัญหาเด็กอ้วนสูงกว่าค่าเฉลี่ยส่วนหนึ่งอาจมาจากปัจจัยด้านการเลี้ยงดูและการบริโภคอาหาร จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ปี 2557 พบว่า ในเด็กกลุ่มอายุ 2-5 ปี มีเพียงร้อยละ 6.5 เท่านั้นที่บริโภคผักและผลไม้ได้เพียงพอตามปริมาณที่แนะนำในแต่ละวัน ขณะที่การบริโภคน้ำอัดลม น้ำหวานหรือเครื่องดื่มหวานของเด็กกลับมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น





ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ

สาเหตุที่ขัดขวางไม่ให้เด็กมีพัฒนาการเต็มศักยภาพ

ทั่วโลกมีเด็กปฐมวัย 200 ล้านคน ที่ไม่สามารถพัฒนาสติปัญญาและอารมณ์ได้เต็มศักยภาพ ด้วยสาเหตุปัจจัยที่ป้องกันได้ 4 ประการ

- ★ ภาวะทุพโภชนาการ -> เตี้ยกว่าเกณฑ์
- ★ การขาดธาตุไอโอดีน
- ★ โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก
- ★ การขาดการเลี้ยงดูและให้การศึกษาที่กระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสม

(Richard Jolly. Lancet 2007)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น (Walker et al. Lancet 2011)

- ★ ปัจจัยเสี่ยง : การเติบโตต่ำในครรภ์แม่ ติดเชื้อมาลาเรีย สัมผัสตะกั่ว ติดเชื้อ HIV แม่ซึมเศร้า เด็กในสถานเลี้ยงเด็ก ความรุนแรง
- ★ ปัจจัยป้องกัน : ได้รับนมแม่ ระดับการศึกษาของแม่

ผลของการขาดสารอาหารในช่วงแรกของชีวิตต่อสติปัญญา

- เด็กที่เตี้ยแคระแกร็นรุนแรงใน 2 ปีแรก ได้คะแนนไอคิวที่อายุ 8-10 ปี **ต่ำกว่า**เด็กที่ความยาวปกติ **3-10 จุด**
- เด็กที่ได้อาหารพลังงานและโปรตีนสูงจากแรกเกิดถึง 2 ปี มีไอคิวที่อายุ ~30 ปี สูงกว่ากลุ่มที่ได้อาหารพลังงานต่ำและไม่มีโปรตีน **1.74 จุด**
- การแก้ปัญหาขาดสารอาหารต้องทำก่อน 3 ปี จึงจะได้ผลดีต่อการเจริญเติบโต

การเจริญเติบโตสมวัยของเด็ก 0-5 ปี เป็นรากฐานของการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต

โภชนาการดี



สูงสมส่วน

- โครงสร้างดี สมรรถภาพดี
- พัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬา

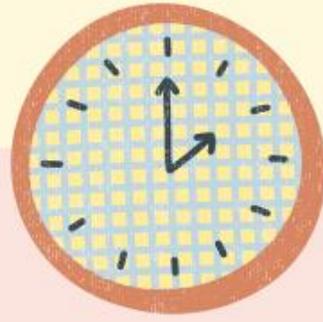
สมองดี

- มีความสามารถในการเรียนรู้จดจำ
- พัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ

แข็งแรง

- มีภูมิคุ้มกันโรค ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อ
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

ตัวชี้วัดการเจริญเติบโตของเด็ก คือ
เด็กมีส่วนสูงระดับดีและสมส่วนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70



การประเมิน และเฝ้าระวัง ภาวะโภชนาการ



ขั้นตอนการเฝ้าระวัง การเจริญเติบโตของเด็ก



การประเมินการเจริญเติบโตของเด็ก



การประเมินพฤติกรรม
การบริโภคอาหาร



การแจ้งและอธิบายผล
การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กและ
พฤติกรรมบริโภคอาหาร



ขั้นตอนการเฝ้าระวัง การเจริญเติบโตของเด็ก



4

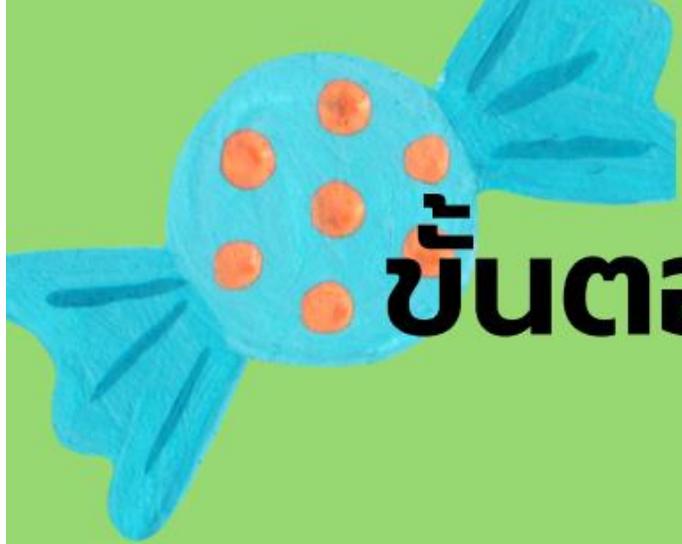
การให้คำแนะนำ/ปรึกษา
ทางโภชนาการเป็นรายคน

5

การนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์

6

การดำเนินงานส่งเสริม
การเจริญเติบโต
ป้องกันและแก้ไขปัญหา
ทุพโภชนาการ



ขั้นตอนการเฝ้าระวัง การเจริญเติบโตของเด็ก



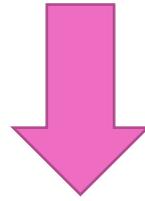
การติดตามภาวะการเจริญเติบโตและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กขาดอาหาร อ้วน กลุ่มเสี่ยงและเด็กที่มีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี



การรายงานภาวะการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน



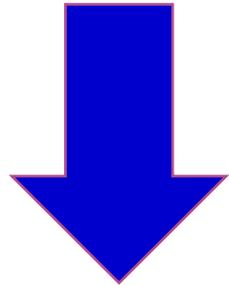
ดัชนีที่แสดงถึงการเจริญเติบโตของเด็ก



น้ำหนักและส่วนสูง



ความสูง



สะท้อนถึงการเจริญเติบโตของเด็กได้ดีกว่าน้ำหนัก
เนื่องจากความสูงเกี่ยวข้องกับสารอาหารหลายตัว
เช่น พลังงาน โปรตีน สังกะสี ธาตุเหล็ก ทองแดง ไอโอดีนและวิตามินเอ

ความสัมพันธ์ระหว่างความสูงกับระดับสติปัญญา ของเด็กอายุ 2-18 ปี

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ระดับเชาวน์ปัญญา

เตี้ย

88.05(15.72)

ค่อนข้างเตี้ย

88.47(15.16)

สูงตามเกณฑ์

89.93(15.69)

ค่อนข้างสูง

94.58(17.57)

สูงกว่าเกณฑ์

94.24(18.01)

สถิติ : ANOVA, P-value<0.001

ที่มา : โครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทยปี 2544

ประเมินการเจริญเติบโต



การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

05 Infographic การติดตามภาวะโภชนาการ



ลักษณะของการเจริญเติบโตที่ดี

ส่วนสูง
เทียบกับอายุ

น้ำหนัก
เทียบกับส่วนสูง

- สูงกว่าเกณฑ์
- ค่อนข้างสูง
- สูงตามเกณฑ์

สมส่วน

การใช้ดัชนีร่วมกันในการแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

| ภาวะการเจริญเติบโต | | | การแปลผล |
|-------------------------|--------------|-----------------|---|
| น้ำหนัก/อายุ | ส่วนสูง/อายุ | น้ำหนัก/ส่วนสูง | |
| น้ำหนัก ค่อนข้างน้อย | สูงตามเกณฑ์ | พอม | เด็กมีความสูงปกติดี แต่ขณะนี้มีการขาดอาหาร น้ำหนักจึงน้อยกว่าปกติ ทำให้มีรูปร่างพอม |

การใช้ดัชนีร่วมกันในการแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

| ภาวะการเจริญเติบโต | | | การแปลผล |
|--------------------|--------------|-----------------|--|
| น้ำหนัก/อายุ | ส่วนสูง/อายุ | น้ำหนัก/ส่วนสูง | |
| น้ำหนักตามเกณฑ์ | สูงตามเกณฑ์ | ค่อนข้างพอม | เด็กมีความสูงดี แต่ต้องระวังในเรื่องน้ำหนัก ถ้าน้ำหนักน้อยกว่านี้จะพอม |

การใช้ดัชนีร่วมกันในการแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

| ภาวะการเจริญเติบโต | | | การแปลผล |
|---------------------|---------------|-----------------|---|
| น้ำหนัก/ อายุ | ส่วนสูง/ อายุ | น้ำหนัก/ส่วนสูง | |
| น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ | สูง | สมส่วน | เด็กมีรูปร่างสูงใหญ่ แม้น้ำหนักตามอายุจะมากเกินเกณฑ์แต่ก็มีส่วนสูงสูงมากด้วย จึงมีรูปร่างสมส่วน ถือว่า มีภาวะการเจริญเติบโตดี |

การใช้ดัชนีร่วมกันในการแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

| ภาวะการเจริญเติบโต | | | การแปลผล |
|--------------------------|---------------|-----------------|--|
| น้ำหนัก/ อายุ | ส่วนสูง/ อายุ | น้ำหนัก/ส่วนสูง | |
| น้ำหนัก น้อยกว่าเกณฑ์ | เตี้ย | สมส่วน | เด็กมีภาวะเตี้ยซึ่งเป็นผลจากการขาดอาหารมานานในอดีต และปัจจุบันร่างกายปรับตัวให้มีขนาดเล็กลงเหมาะกับอาหารที่บริโภคซึ่งไม่เพียงพอ จึงมีรูปร่างสมส่วน |

การใช้ดัชนีร่วมกันในการแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

| ภาวะการเจริญเติบโต | | | การแปลผล |
|----------------------|---------------|-----------------|---|
| น้ำหนัก/ อายุ | ส่วนสูง/ อายุ | น้ำหนัก/ส่วนสูง | |
| น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ | เตี้ย | พอม | มีภาวะเตี้ยซึ่งเป็นผลจากการขาดอาหารเป็นระยะเวลานานในอดีต และปัจจุบันยังมีการขาดอาหารจึงมีรูปร่างพอม |

การใช้ดัชนีร่วมกันในการแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

| ภาวะการเจริญเติบโต | | | การแปลผล |
|--------------------|--------------|-----------------|--|
| น้ำหนัก/อายุ | ส่วนสูง/อายุ | น้ำหนัก/ส่วนสูง | |
| น้ำหนักตามเกณฑ์ | เตี้ย | อ้วน | มีภาวะเตี้ย ซึ่งเป็นผลจากการขาดอาหารเป็นระยะเวลานานในอดีต แต่ปัจจุบันกินอาหารมากเกินไปจึงมีรูปร่างอ้วน |

การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- เพื่อดูว่าพฤติกรรมใดเหมาะสม พฤติกรรมใดไม่เหมาะสม
- ประเมินทุก 3 เดือน
- แบบประเมินมี 2 กลุ่ม คือ อายุ 1-3 ปี และ อายุ 4-5 ปี
- ก่อนการประเมินควรให้ความรู้ในเรื่องธงโภชนาการ
- ควรมีหุ่นจำลองอาหารหรืออาหารจริงเป็นตัวอย่าง ประกอบการสอน
- เป็นทั้งเครื่องมือประเมินและเครื่องมือในการให้ความรู้

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของทารก

ทารกแรกเกิด- 6 เดือน

❖ ให้อาหารอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

นมแม่

นมขวด

น้ำ

อาหารอื่น ๆ ระบุ.....

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของทารก

ทารกอายุ 6 – 12 เดือน

❖ ให้อาหารอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

นมแม่ นมขวด น้ำ

อาหารอื่นที่ให้ต่อวัน ระบุ

- กลุ่มข้าวแป้ง.....ช้อนกินข้าว
- กลุ่มผัก.....ช้อนกินข้าว
- กลุ่มเนื้อสัตว์.....ช้อนกินข้าว
- กลุ่มผลไม้.....ชิ้นพอคำ

❖ ประงรสอาหารหรือไม่

ไม่ปรุง

ปรุง ระบุชื่อเครื่องปรุงรส.....

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของทารก

ทารกอายุ 6 – 12 เดือน

- ให้อาหารเสริมทารกชนิดสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปหรือไม่
 - ไม่ให้
 - ให้ ระบุชื่ออาหารเสริม.....
- ให้อาหารเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ.....ครั้ง
ครั้งละ.....ช้อนชา
- ลูกกินขนมกรุบกรอบ กิน ไม่กิน
- ลูกดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำที่มีรสหวานจัด ดื่ม ไม่ดื่ม

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 1-3 ปี

| พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม | ปฏิบัติ | ไม่ปฏิบัติ | |
|--|---------|------------|---------|
| | | น้อยกว่า | มากกว่า |
| 1. กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้งและเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้งและนม ทุกวัน | | | |
| 2. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน | | | |
| 3. กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง (ช่วงสาย และช่วงบ่าย) ทุกวัน | | | |
| 4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม | | | |
| 4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 3 ทัพพี | | | |
| 4.2 กินอาหารกลุ่มผักวันละ 2 ทัพพี ทุกวัน | | | |
| 4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 3 ส่วน ทุกวัน | | | |
| 4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 3 ช้อนกินข้าว ทุกวัน | | | |
| 4.5 ดื่มนม <ul style="list-style-type: none"> ▪ นมสดรสจืด วันละ 2 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กไม่อ้วนและเด็กอ้วนอายุ 1-2 ปี ▪ นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย (รสจืด) วันละ 2 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กอายุ 3 ปีที่มีภาวะอ้วน | | | |

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 1-3 ปี

| พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม | ปฏิบัติ | ไม่ปฏิบัติ | |
|--|---------|------------|---------|
| | | น้อยกว่า | มากกว่า |
| 5. กินปลาสดหั่นละเอียดอย่างน้อย 3 วัน | | | |
| 6. กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน ๆ ละ 1 ฟอง | | | |
| 7. กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง | | | |
| 8. กินวิตามินน้ำธาตุเหล็ก (เลือกให้ตรงกับภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก) | | | |
| ▪ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ช้อนชา สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี | | | |
| ▪ ทุกวัน ๆ ละ 1 ช้อนชา สำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง เป็นเวลา 1 เดือน | | | |
| 9. กินอาหารประเภทผัก ทอด และกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก) | | | |
| ▪ ไม่มากกว่า 4 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี | | | |
| ▪ ไม่มากกว่า 3 อย่างต่อวันสำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง | | | |
| ▪ มากกว่า 4 อย่างต่อวันสำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง | | | |

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 1-3 ปี

| พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม | ปฏิบัติ | ไม่ปฏิบัติ |
|---|---------|------------|
| 10. <u>ไม่กิน</u> เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด | | |
| 11. <u>ไม่กิน</u> ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น | | |
| 12. <u>ไม่ดื่ม</u> เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น | | |
| 13. <u>ไม่กิน</u> ขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น | | |
| 14. <u>ไม่กิน</u> ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น | | |
| 15. <u>ไม่เติม</u> เครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว | | |
| 16. <u>ไม่เติม</u> น้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว | | |

แจ้งผลและอธิบายผล

◆ พ่อแม่/ผู้ปกครอง

- ภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก
- แนวโน้มภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก
- พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

ตัวอย่างการแจ้งและอธิบายผล การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

| พฤติกรรมการบริโภคอาหาร | อธิบายผลการประเมิน |
|--|--|
| 2. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน | การรับประทานอาหาร 3 มื้อ จะทำให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็ก หากกินอาหารน้อยกว่า 3 มื้อ จะทำให้ได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอ ถ้าขาดอาหารระยะสั้น จะทำให้เด็กพอม แต่ถ้าขาดอาหารเป็นเวลานาน(เป็นเดือน เป็นปี) จะ ทำให้เด็กย่นอกจากนั้น การกินอาหารมื้อหลัก ไม่ครบ 3 มื้อ จะทำให้กินอาหารมากในมื้อที่กิน เกิดการสะสมไขมันและอ้วนได้ แต่ถ้ากินอาหารมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ จะทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไป เกิดการสะสมไขมันและอ้วนได้ |

การให้คำแนะนำ/ปรึกษาทางโภชนาการเป็นรายคน

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษาการบริโภคอาหารทั่วไป เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก

- กินอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม ในปริมาณที่เหมาะสมตามวัยและกินให้หลากหลาย
- กินอาหารมือหลักวันละ 3 มื้อ



การให้คำแนะนำ/ปรึกษาทางโภชนาการเป็นรายคน

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษาการบริโภคอาหารทั่วไป เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก

- กินอาหารระหว่างมื้อ 2 มื้อ ได้แก่ อาหารว่างเช้าและบ่าย โดยเลือกอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ หวาน มัน เค็มน้อย
- ควรให้อาหารว่างก่อนเวลาอาหารประมาณ 1½ ชั่วโมง – 2 ชั่วโมง

การให้คำแนะนำ/ปรึกษาทางโภชนาการเป็นรายคน

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษา การบริโภคอาหารทั่วไป เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก

- กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย รวมทั้งไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ เป็นต้น
 - กินปลา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน จะช่วยให้ได้รับ DHA (Docosahexaenoic acid)
 - กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1-2 วัน เช่น ตับ เลือด เป็นต้น
 - กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน

การให้คำแนะนำ/ปรึกษาทางโภชนาการเป็นรายคน

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษา การบริโภคอาหารทั่วไป เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก

- กินอาหารกลุ่มผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน และกินให้หลากหลายสี เช่น สีเหลือง-ส้ม เป็นแหล่งของวิตามินเอ
- กินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมทุกวันโดยเฉพาะนม ส่วนแหล่งแคลเซียมจากอาหารอื่น เช่น โยเกิร์ต เต้าหู้แข็ง-อ่อน กะปิ
- ใช้เกลือหรือเครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหารทุกครั้ง
 - ❖ เด็กอายุ 1-5 ปี : ปรุงด้วยเกลือไม่เกินวันละ 1/2 ช้อนชา หรือน้ำปลาไม่เกินวันละ 2 ช้อนชา

การให้คำแนะนำ/ปรึกษาทางโภชนาการเป็นรายคน

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษา การบริโภคอาหารทั่วไป เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก

- นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 10 ชั่วโมง
- ลดกิจกรรมนั่ง ๆ นอนๆ เช่น ดูทีวี เล่นเกมส์ เป็นต้น
- ส่งเสริมให้มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย และ/หรือ ออกกำลังกายเหมาะสมตามวัย เป็นประจำ เช่น วิ่งเล่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษา การบริโภคอาหารสำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง

- เพิ่มปริมาณอาหารที่ให้พลังงาน เพื่อเด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น ได้แก่
 - ✓ อาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง ฝู้เอก มัน
 - ✓ อาหารไขมัน เช่น น้ำมัน โดยการปรุงอาหารด้วยวิธีทอดหรือผัด และกะทิอาจทำเป็นกับข้าวหรือขนมหวานแบบไทยๆ

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษา การบริโภคอาหารสำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง

- เด็กเตี้ยและค่อนข้างเตี้ย ให้กินอาหารพวกเนื้อสัตว์และ/หรือนมเพิ่มขึ้น
- การเพิ่มอาหาร ต้องค่อยๆ เพิ่มปริมาณจนกว่าได้ ตามที่แนะนำ พร้อมทั้งดูแลให้เด็กกินอาหารหมด
- ลดปริมาณอาหาร หากบริโภคมากกว่าที่แนะนำ เช่น นม

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษา การบริโภคอาหารสำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง

- เพิ่มปริมาณและจำนวนครั้งของอาหารระหว่างมื้อ 3 มื้อ ได้แก่ ช่วงสาย ช่วงบ่าย และช่วงค่ำ และให้ก่อนเวลาอาหารมื้อหลักประมาณ 1½ - 2 ชั่วโมง
- งดกินขนม-เครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น ขนมขบเคี้ยว ขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เป็นต้น

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษา การบริโภคอาหารสำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง

- ควรให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เช่น วิ่งเล่น
กิจกรรมเข้าจังหวะ
- ให้เด็กนอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 11 ชั่วโมง

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษาการบริโภคอาหาร สำหรับเด็กอ่อนและกลุ่มเสี่ยง

- อย่าอดอาหารมื้อหลัก หรือลดปริมาณอาหารมากเกินไป เนื่องจากเด็กกำลังเจริญเติบโต ดังนั้นการจัดการน้ำหนักจึงควรทำในลักษณะควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้เพิ่มมากเกินไป ไม่ใช่ลดน้ำหนัก
- การลดหรือเพิ่มอาหาร ต้องค่อยๆ ลดหรือเพิ่มปริมาณทีละน้อย จนกว่าได้ตามที่แนะนำ

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษาการบริโภคอาหาร สำหรับเด็กอ่อนและกลุ่มเสี่ยง

- ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานหากกินมากกว่าที่แนะนำ
 - ✓ กลุ่มข้าว-แป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น
 - ✓ กลุ่มไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ ควรลดอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด ผัด แกงกะทิหรือขนมที่ใส่กะทิ ให้เปลี่ยนเป็นอาหารที่ปรุงโดยการผัดใช้น้ำมันน้อยหรือต้ม ตุ่น นึ่ง
 - ✓ หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น หมูติดมัน หนังไก่ ไข่กรอก เป็นต้น
 - ✓ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและขนมหวาน ขนมที่ทำจากแป้งทุกชนิด
- กินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัดเพิ่มขึ้น

การติดตามการเจริญเติบโต

กลุ่มเป้าหมาย

1. เด็กขาดอาหาร ได้แก่ เตี้ย พอม น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์
2. เด็กอ้วน ได้แก่ เริ่มอ้วน และอ้วน
3. กลุ่มเสี่ยงต่อการขาดอาหาร ได้แก่ ค่อนข้างเตี้ย ค่อนข้างพอม น้ำหนักค่อนข้างน้อย
4. กลุ่มที่เสี่ยงต่อภาวะอ้วน ได้แก่ ท้วม
5. เด็กที่มีการเจริญเติบโตดี (ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูง สูงกว่าเกณฑ์ และสมส่วน) แต่แนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี

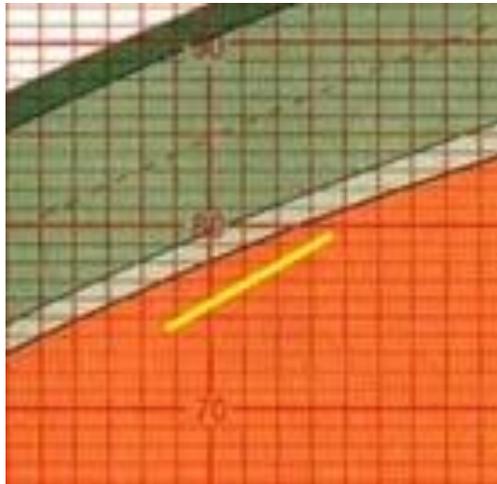
การติดตามการเจริญเติบโต

1. การติดตามภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้ม

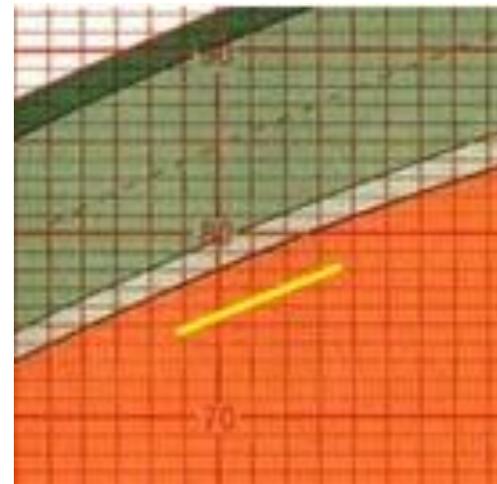
ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทุกเดือน พร้อมทั้งดูแนวโน้มการเจริญเติบโต หากแนวโน้มไม่ดีต้องรีบหาสาเหตุและแก้ไข รวมทั้งปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขใหม่ จนกว่ามีภาวะการเจริญเติบโตอยู่ในระดับดี

1. การติดตามภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้ม

1.1 เด็กขาดอาหาร และกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดอาหาร



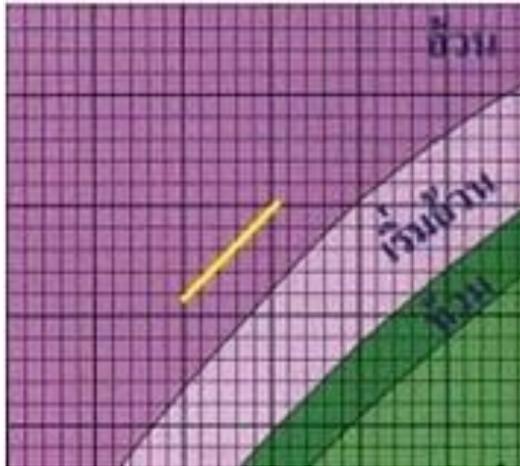
เด็กเริ่มมีน้ำหนัก
หรือส่วนสูง เพิ่มขึ้นดี



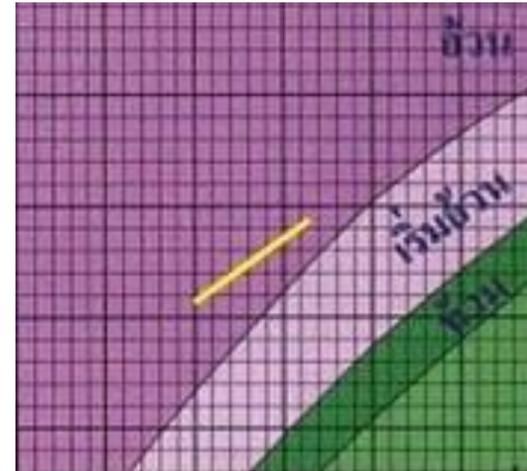
เด็กมีน้ำหนัก
หรือส่วนสูง เพิ่มน้อยไป

1. การติดตามภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้ม

1.2 เด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะอ้วน



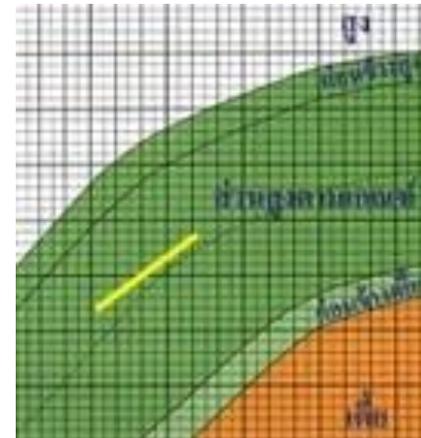
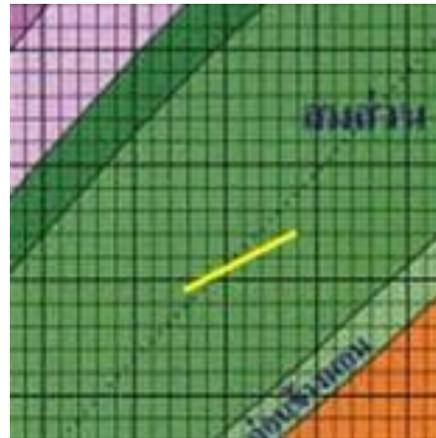
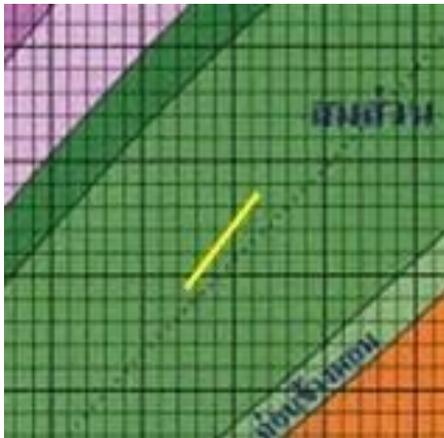
น้ำหนักยังเพิ่มมากไป



น้ำหนักเพิ่มไม่มาก ถือว่า ดี

1. การติดตามภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้ม

1.3 เด็กที่มีการเจริญเติบโตดี แต่มีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี



กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

มีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี
ถ้าเบนขึ้น คือ มีแนวโน้มไปทางอ้วน หรือ
เบนลง คือ มีแนวโน้มไปทางผอม

กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

มีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี คือ
มีแนวโน้มไปทางเตี้ย

การติดตามการเจริญเติบโต

2. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- ◆ กลุ่มขาดอาหารและอ้วน : เดือนแรก ทุก 2 สัปดาห์
- ◆ กลุ่มเสี่ยงต่อการขาดอาหารและอ้วน : เดือนแรก ทุก 2 สัปดาห์
- ◆ กลุ่มการเจริญเติบโตดีแต่แนวโน้มไม่ดี : ทุกเดือน
เปลี่ยนความถี่ในเดือนที่ 2 เป็น
 - ❖ ทุกเดือน สำหรับเด็กขาดอาหาร เด็กอ้วน และเด็กกลุ่มเสี่ยง

การติดตามการเจริญเติบโต

3. เยี่ยมบ้าน

- ❖ เด็กกลุ่มเสี่ยง
- ❖ เด็กขาดอาหาร
- ❖ เด็กอ้วน

เยี่ยมบ้านอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อดูชนิดอาหาร สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน เช่น การเตรียมอาหาร การปรุงอาหาร การกำจัดขยะ หากไม่เหมาะสม ให้คำแนะนำ

แนวทางการดูแลและส่งเสริมโภชนาการใน
เด็ก โดยครอบครัว ชุมชน สถานพัฒนาเด็ก
องค์กรและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง



1. จัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ ทั้ง 5 หมู่ และจัดให้ มีอาหารมีอว่าง เช่น นมสดหรือน้ำผลไม้
2. ไม่ให้อาหารว่างก่อนมี้อาหารหลัก หรือให้อาหารบ๋อยจนเด็กไม่เกิดความหิว โดยจัดอาหารว่างที่มีคุณภาพ เช่น ผลไม้ แทน น้ำหวาน เบเกอรี่ ขนมกรุบกรอบ
3. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด รวมถึงให้ลองอาหารชนิดใหม่ เช่น มะเขือเทศ ผักใบเขียว โดยเริ่มให้ครั้งละน้อย ๆ แล้วค่อยเพิ่มปริมาณโดยไม่ควรบังคับ
4. การดัดแปลงสูตร/วิธีทำ/รสชาติอาหาร ควรเน้นอาหารรสชาติอ่อน และมีการจัดอาหารให้มีลักษณะแตกต่างกัน เช่น นุ่ม กรอบ สี สัน กลิ่นหอมน่ารับประทาน
5. อาหารที่จัดให้เด็กควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย แต่ไม่จำเป็นต้องสับละเอียด ทั้งนี้เพื่อฝึกเด็กได้ใช้ฟันในการขบเคี้ยวอาหาร
6. บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมขณะรับประทานอาหาร พ่อแม่ไม่ควรบ่นว่าหรือดุเด็กในเรื่องใด ๆ



การส่งเสริมโภชนาการในเด็ก โดยชุมชน

กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข ชุมชน

กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข ชุมชน จัดทำโครงการส่งเสริมโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัย ชุมชน เพื่อให้เด็กเล็กได้รับการดูแลด้านโภชนาการการเจริญเติบโตอย่างสมวัย เพื่อเป็นการเฝ้าระวังส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพดีมีคุณภาพในการดำรงชีวิตประจำวัน โดยจัดส่งเจ้าหน้าที่ ให้ความรู้ ความเข้าใจ และผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม โดยมุ่งหวังว่าเพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องพัฒนาการ พฤติกรรม และสามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเหมาะสมกับวัยของเด็ก ทั้งเพื่อให้เด็กปฐมวัยเติบโตเต็มวัย ลดภาวะการขาดโภชนาการ เพื่อให้เด็กปฐมวัย มีพัฒนาการ สมวัย



การส่งเสริมโภชนาการในเด็ก โดยองค์กรและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

- กรมอนามัย

ได้กำหนดยุทธศาสตร์ส่งเสริมสุขภาพเด็กให้แข็งแรงและฉลาด โดยมีเป้าประสงค์ คือ เด็กเจริญเติบโตเต็มศักยภาพและมีทักษะสุขภาพ

- ผลการตรวจราชการของกระทรวงสาธารณสุข

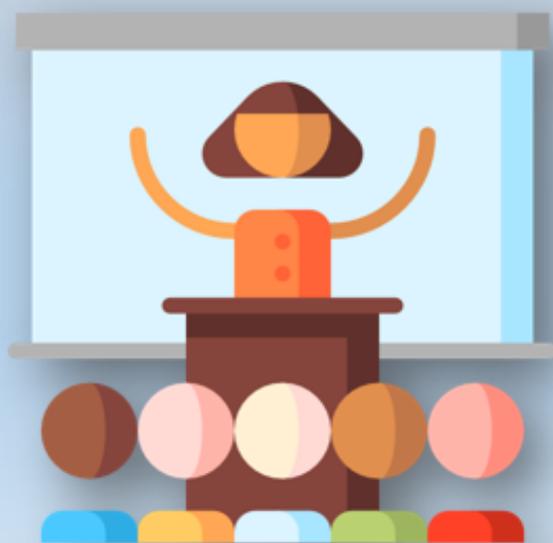
และนิเทศติดตามเชิงคุณภาพ ส่วนใหญ่พบว่าพื้นที่ยังไม่มี การนำข้อมูลสถานการณ์ภาวะโภชนาการ วิเคราะห์ เพื่อนำมาใช้ในการจัดการปัญหาเชิงประเด็น (อ้วน ผอม เตี้ย) อีกทั้งบุคลากรระดับปฏิบัติยังขาดองค์ความรู้ และทักษะ ในการดูแลสุขภาพเด็กวัยเรียนแบบองค์รวม ซึ่งการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนสูงดี สมส่วนให้บรรลุเป้าหมายได้นั้นต้องดำเนินการแบบบูรณาการ ทั้งด้านการส่งเสริม ป้องกันและแก้ไข

- สำนักโภชนาการ

ได้จัดทำโครงการเด็กสูงดีสมส่วน แข็งแรงและฉลาด เพื่อพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อเฝ้าระวัง การเจริญเติบโต ส่งเสริมเด็กสูงดีสมส่วน และลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ เพื่อให้เด็กกลุ่มเสี่ยงได้รับการ ส่งต่อ รักษาอย่างทันที่

การส่งเสริมโภชนาการในเด็ก โดยสถานพัฒนาเด็ก

เด็กปฐมวัยในสถานพัฒนาจะต้องดูแลทุกคนให้สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดี ที่จะอยู่อาศัยได้อย่างเท่าเทียมกันและอยู่ร่วมกันกับ ครูผู้ดูแลเด็ก และเพื่อน ๆ อย่างสงบสุข มีความสะดวกสบาย สะอาด ถูกสุขอนามัย มีความปลอดภัย ได้รับการส่งเสริม พัฒนาการ และความคิดสร้างสรรค์อย่างเหมาะสม มีการจัดการ ควบคุมส่งเสริม สนับสนุนปัจจัยเอื้อ และ ขจัดหรือลดปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อความน่าอยู่ของสถานพัฒนาเด็กเล็ก โดยมุ่งหวังให้เด็กเล็กได้รับการพัฒนาให้มีความสมบูรณ์ ทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ





Classwork 6 ใบงาน 8 (Individual)

หาบทความเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๑ ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขนิสัยที่ดี

| ตัวบ่งชี้ | สภาพที่พึงประสงค์ | | |
|--|---|--|---|
| | อายุ ๓ - ๔ ปี | อายุ ๔ - ๕ ปี | อายุ ๕ - ๖ ปี |
| ๑.๑ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ | ๑.๑.๑ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ของกรมอนามัย | ๑.๑.๑ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ของกรมอนามัย | ๑.๑.๑ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ของกรมอนามัย |
| ๑.๒ มีสุขภาพอนามัยสุขนิสัยที่ดี | ๑.๒.๑ ยอมรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำสะอาดเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๑.๒.๑ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำสะอาดได้ด้วยตนเอง | ๑.๒.๑ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้หลายชนิดและดื่มน้ำสะอาดได้ด้วยตนเอง |
| | ๑.๒.๒ ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำห้องส้วมเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๑.๒.๒ ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำห้องส้วมด้วยตนเอง | ๑.๒.๒ ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำห้องส้วมด้วยตนเอง |
| | ๑.๒.๓ นอนพักผ่อนเป็นเวลา | ๑.๒.๓ นอนพักผ่อนเป็นเวลา | ๑.๒.๓ นอนพักผ่อนเป็นเวลา |
| | ๑.๒.๔ ออกกำลังกายเป็นเวลา | ๑.๒.๔ ออกกำลังกายเป็นเวลา | ๑.๒.๔ ออกกำลังกายเป็นเวลา |
| ๑.๓ รักษาความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น | ๑.๓.๑ เล่นและทำกิจกรรมอย่างปลอดภัยเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๑.๓.๑ เล่นและทำกิจกรรมอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง | ๑.๓.๑ เล่น ทำกิจกรรมและปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างปลอดภัย |



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๒ กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กแข็งแรง ใช้ได้อย่างคล่องแคล่ว และประสานสัมพันธ์กัน

| ตัวบ่งชี้ | สภาพที่พึงประสงค์ | | |
|--|---|---|---|
| | อายุ ๓ - ๔ ปี | อายุ ๔ - ๕ ปี | อายุ ๕ - ๖ ปี |
| ๒.๑ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว ประสานสัมพันธ์ และทรงตัวได้ | ๒.๑.๑ เดินตามแนวที่กำหนดได้ | ๒.๑.๑ เดินต่อเท้าไปข้างหน้าเป็นเส้นตรงได้โดยไม่ต้องกางแขน | ๒.๑.๑ เดินต่อเท้าถอยหลังเป็นเส้นตรงได้โดยไม่ต้องกางแขน |
| | ๒.๑.๒ กระโดดสองขาขึ้นลงอยู่กับที่ได้ | ๒.๑.๒ กระโดดขาเดียวอยู่กับที่ได้โดยไม่เสียการทรงตัว | ๒.๑.๒ กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่เสียการทรงตัว |
| | ๒.๑.๓ วิ่งแล้วหยุดได้ | ๒.๑.๓ วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้ | ๒.๑.๓ วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างคล่องแคล่ว |
| | ๒.๑.๔ รับลูกบอลโดยใช้มือและลำตัวช่วย | ๒.๑.๔ รับลูกบอลโดยใช้มือทั้ง ๒ ข้าง | ๒.๑.๔ รับลูกบอลที่กระดอนขึ้นจากพื้นได้ |
| ๒.๒ ใช้มือ - ตา ประสานสัมพันธ์กัน | ๒.๒.๑ ใช้กรรไกรตัดกระดาษขาดจากกันได้โดยใช้มือเดียว | ๒.๒.๑ ใช้กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรงได้ | ๒.๒.๑ ใช้กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นโค้งได้ |
| | ๒.๒.๒ เขียนรูปร่างกลมตามแบบได้ | ๒.๒.๒ เขียนรูปสี่เหลี่ยมตามแบบได้อย่างมีมุมชัดเจน | ๒.๒.๒ เขียนรูปสามเหลี่ยมตามแบบได้อย่างมีมุมชัดเจน |
| | ๒.๒.๓ ร้อยวัสดุที่มีรูขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๑ เซนติเมตร ได้ | ๒.๒.๓ ร้อยวัสดุที่มีรูขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๐.๕ เซนติเมตร ได้ | ๒.๒.๓ ร้อยวัสดุที่มีรูขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๐.๒๕ เซนติเมตร ได้ |



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๓ มีสุขภาพจิตดีและมีความสุข

| ตัวบ่งชี้ | สภาพที่พึงประสงค์ | | |
|---|---|--|---|
| | อายุ ๓ - ๔ ปี | อายุ ๔ - ๕ ปี | อายุ ๕ - ๖ ปี |
| ๓.๑ แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม | ๓.๑.๑ แสดงอารมณ์ความรู้สึกได้เหมาะสมกับบางสถานการณ์ | ๓.๑.๑ แสดงอารมณ์ความรู้สึกได้ตามสถานการณ์ | ๓.๑.๑ แสดงอารมณ์ความรู้สึกได้สอดคล้องกับสถานการณ์อย่างเหมาะสม |
| ๓.๒ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น | ๓.๒.๑ กล้าพูดกล้าแสดงออก | ๓.๒.๑ กล้าพูดกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมบางสถานการณ์ | ๓.๒.๑ กล้าพูดกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ |
| | ๓.๒.๒ แสดงความพอใจในผลงานตนเอง | ๓.๒.๒ แสดงความพอใจในผลงานและความสามารถของตนเอง | ๓.๒.๒ แสดงความพอใจในผลงานและความสามารถของตนเองและผู้อื่น |



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๔ ชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะ ดนตรี และการเคลื่อนไหว

| ตัวบ่งชี้ | สภาพที่พึงประสงค์ | | |
|---|--|--|---|
| | อายุ ๓ - ๔ ปี | อายุ ๔ - ๕ ปี | อายุ ๕ - ๖ ปี |
| ๔.๑ สนใจ มีความสุข และแสดงออก ผ่านงานศิลปะ ดนตรี และการเคลื่อนไหว | ๔.๑.๑ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านงานศิลปะ | ๔.๑.๑ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านงานศิลปะ | ๔.๑.๑ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านงานศิลปะ |
| | ๔.๑.๒ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านเสียงเพลง ดนตรี | ๔.๑.๒ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านเสียงเพลง ดนตรี | ๔.๑.๒ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านเสียงเพลง ดนตรี |
| | ๔.๑.๓ สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทาง/เคลื่อนไหว ประกอบเพลง จังหวะ และดนตรี | ๔.๑.๓ สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทาง/เคลื่อนไหว ประกอบเพลง จังหวะ และดนตรี | ๔.๑.๓ สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทาง /เคลื่อนไหว ประกอบเพลง จังหวะ และดนตรี |



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๕ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตใจที่ดีงาม

| ตัวบ่งชี้ | สภาพที่พึงประสงค์ | | |
|--|---|--|---|
| | อายุ ๓ - ๔ ปี | อายุ ๔ - ๕ ปี | อายุ ๕ - ๖ ปี |
| ๕.๑ ซื่อสัตย์สุจริต | ๕.๑.๑ บอกหรือชี้ได้ว่าสิ่งใดเป็นของตนเองและสิ่งใดเป็นของผู้อื่น | ๕.๑.๑ ขออนุญาตหรือรอคอยเมื่อต้องการสิ่งของของผู้อื่นเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๕.๑.๑ ขออนุญาตหรือรอคอยเมื่อต้องการสิ่งของของผู้อื่นด้วยตนเอง |
| ๕.๒ มีความเมตตากรุณา มีน้ำใจ และช่วยเหลือแบ่งปัน | ๕.๒.๑ แสดงความรักเพื่อนและมีเมตตาสัตว์เลี้ยง | ๕.๒.๑ แสดงความรักเพื่อนและมีเมตตาสัตว์เลี้ยง | ๕.๒.๑ แสดงความรักเพื่อนและมีเมตตาสัตว์เลี้ยง |
| | ๕.๒.๑ แบ่งปันผู้อื่นได้เมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๕.๒.๑ ช่วยเหลือและแบ่งปันผู้อื่นได้เมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๕.๒.๑ ช่วยเหลือและแบ่งปันผู้อื่นได้ด้วยตนเอง |
| ๕.๓ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น | ๕.๓.๑ แสดงสีหน้าหรือท่าทางรับรู้ความรู้สึกผู้อื่น | ๕.๓.๑ แสดงสีหน้าและท่าทางรับรู้ความรู้สึกผู้อื่น | ๕.๓.๑ แสดงสีหน้าและท่าทางรับรู้ความรู้สึกผู้อื่นอย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ |
| ๕.๔ มีความรับผิดชอบ | ๕.๔.๑ ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จเมื่อมีผู้ช่วยเหลือ | ๕.๔.๑ ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๕.๔.๑ ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จด้วยตนเอง |



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๖ มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

| ตัวบ่งชี้ | สภาพที่พึงประสงค์ | | |
|---|--|--|---|
| | อายุ ๓ - ๔ ปี | อายุ ๔ - ๕ ปี | อายุ ๕ - ๖ ปี |
| ๖.๑ ช่วยเหลือตนเอง ในการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวัน | ๖.๑.๑ แต่งตัวโดยมีผู้ช่วยเหลือ | ๖.๑.๑ แต่งตัวด้วยตนเอง | ๖.๑.๑ แต่งตัวด้วยตนเอง ได้อย่างคล่องแคล่ว |
| | ๖.๑.๒ รับประทานอาหาร ด้วยตนเอง | ๖.๑.๒ รับประทานอาหาร ด้วยตนเอง | ๖.๑.๒ รับประทานอาหาร ด้วยตนเองอย่างถูกวิธี |
| | ๖.๑.๓ ใช้ห้องน้ำห้องส้วม โดยมีผู้ช่วยเหลือ | ๖.๑.๓ ใช้ห้องน้ำห้องส้วม ด้วยตนเอง | ๖.๑.๓ ใช้และทำความสะอาด หลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม ด้วยตนเอง |
| ๖.๒ มีวินัยในตนเอง | ๖.๒.๑ เก็บของเล่นของใช้ เข้าที่เมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๖.๒.๑ เก็บของเล่นของใช้ เข้าที่ด้วยตนเอง | ๖.๒.๑ เก็บของเล่นของใช้ เข้าที่อย่างเรียบร้อย ด้วยตนเอง |
| | ๖.๒.๒ เข้าแถวตามลำดับ ก่อนหลังได้เมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๖.๒.๒ เข้าแถวตามลำดับ ก่อนหลังได้ด้วยตนเอง | ๖.๒.๒ เข้าแถวตามลำดับ ก่อนหลังได้ด้วยตนเอง |
| ๖.๓ ประหยัดและพอเพียง | ๖.๓.๑ ใช้สิ่งของเครื่องใช้ อย่างประหยัดและพอเพียง เมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๖.๓.๑ ใช้สิ่งของเครื่องใช้ อย่างประหยัดและพอเพียง เมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๖.๓.๑ ใช้สิ่งของเครื่องใช้ อย่างประหยัดและพอเพียง ด้วยตนเอง |



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๗ รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และความเป็นไทย

| ตัวบ่งชี้ | สภาพที่พึงประสงค์ | | |
|---|---|---|--|
| | อายุ ๓ - ๔ ปี | อายุ ๔ - ๕ ปี | อายุ ๕ - ๖ ปี |
| ๗.๑ ดูแลรักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม | ๗.๑.๑ มีส่วนร่วมดูแลรักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๗.๑.๑ มีส่วนร่วมดูแลรักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๗.๑.๑ ดูแลรักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง |
| | ๗.๑.๒ ทิ้งขยะได้ถูกที่ | ๗.๑.๒ ทิ้งขยะได้ถูกที่ | ๗.๑.๒ ทิ้งขยะได้ถูกที่ |
| ๗.๒ มีมารยาทตามวัฒนธรรมไทยและรักความเป็นไทย | ๗.๒.๑ ปฏิบัติตนตามมารยาทไทยได้เมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๗.๒.๑ ปฏิบัติตนตามมารยาทไทยได้ด้วยตนเอง | ๗.๒.๑ ปฏิบัติตนตามมารยาทไทยได้ตามกาลเทศะ |
| | ๗.๒.๒ กล่าวคำขอบคุณและขอโทษเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๗.๒.๒ กล่าวคำขอบคุณและขอโทษด้วยตนเอง | ๗.๒.๒ กล่าวคำขอบคุณและขอโทษด้วยตนเอง |
| | ๗.๒.๓ หยุดยี่นเมื่อได้ยินเพลงชาติไทยและเพลงสรรเสริญพระบารมี | ๗.๒.๓ ยี่นตรงเมื่อได้ยินเพลงชาติไทยและเพลงสรรเสริญพระบารมี | ๗.๒.๓ ยี่นตรงและร่วมร้องเพลงชาติไทยและเพลงสรรเสริญพระบารมี |



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๘ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม
ในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

| ตัวบ่งชี้ | สภาพที่พึงประสงค์ | | |
|--|--|---|---|
| | อายุ ๓ - ๔ ปี | อายุ ๔ - ๕ ปี | อายุ ๕-๖ ปี |
| ๘.๑ ยอมรับความเหมือนและความแตกต่างระหว่างบุคคล | ๘.๑.๑ เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับเด็กที่แตกต่างไปจากตน | ๘.๑.๑ เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับเด็กที่แตกต่างไปจากตน | ๘.๑.๑ เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับเด็กที่แตกต่างไปจากตน |
| ๘.๒ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น | ๘.๒.๑ เล่นร่วมกับเพื่อน | ๘.๒.๑ เล่นหรือทำงานร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่ม | ๘.๒.๑ เล่นหรือทำงานร่วมกับเพื่อนอย่างมีเป้าหมาย |
| | ๘.๒.๒ ยิ้มหรือทักทายผู้ใหญ่และบุคคลที่คุ้นเคยได้เมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๘.๒.๒ ยิ้ม ทักทาย หรือพูดคุยกับผู้ใหญ่และบุคคลที่คุ้นเคยได้ด้วยตนเอง | ๘.๒.๒ ยิ้ม ทักทาย และพูดคุยกับผู้ใหญ่และบุคคลที่คุ้นเคยได้เหมาะสมกับสถานการณ์ |
| ๘.๓ ปฏิบัติตนเบื้องต้นในการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม | ๘.๓.๑ ปฏิบัติตามข้อตกลงเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๘.๓.๑ มีส่วนร่วมสร้างข้อตกลงและปฏิบัติตามข้อตกลงเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๘.๓.๑ มีส่วนร่วมสร้างข้อตกลงและปฏิบัติตามข้อตกลงด้วยตนเอง |
| | ๘.๓.๒ ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๘.๓.๒ ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้ด้วยตนเอง | ๘.๓.๒ ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้เหมาะสมกับสถานการณ์ |
| | ๘.๓.๓ ยอมรับการประนีประนอมแก้ไขปัญหาเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๘.๓.๓ ประนีประนอมแก้ไขปัญหาโดยปราศจากการใช้ความรุนแรงเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๘.๓.๓ ประนีประนอมแก้ไขปัญหาโดยปราศจากการใช้ความรุนแรงด้วยตนเอง |



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๙ ใช้ภาษาสื่อสารได้เหมาะสมกับวัย

| ตัวบ่งชี้ | สภาพที่ฟังประสงค์ | | |
|--|--|---|--|
| | อายุ ๓ - ๔ ปี | อายุ ๔ - ๕ ปี | อายุ ๕ - ๖ ปี |
| ๙.๑ สนทนาโต้ตอบ และเล่าเรื่องให้ผู้อื่น เข้าใจ | ๙.๑.๑ ฟังผู้อื่นพูดจนจบ และพูดโต้ตอบ เกี่ยวกับเรื่องที่ฟัง | ๙.๑.๑ ฟังผู้อื่นพูดจนจบ และสนทนาโต้ตอบ สอดคล้องกับเรื่องที่ฟัง | ๙.๑.๑ ฟังผู้อื่นพูดจนจบ และสนทนาโต้ตอบ อย่างต่อเนื่อง เชื่อมโยงกับ เรื่องที่ฟัง |
| | ๙.๑.๒ เล่าเรื่องด้วย ประโยคสั้นๆ | ๙.๑.๒ เล่าเรื่องเป็นประโยค อย่างต่อเนื่อง | ๙.๑.๒ เล่าเป็นเรื่องราว ต่อเนื่องได้ |
| ๙.๒ อ่าน เขียนภาพ และสัญลักษณ์ได้ | ๙.๒.๑ อ่านภาพและพูด ข้อความด้วยภาษาของตน | ๙.๒.๑ อ่านภาพ สัญลักษณ์ คำ พร้อมทั้งชี้หรือกวาดตามอง ข้อความตามบรรทัด | ๙.๒.๑ อ่านภาพ สัญลักษณ์ คำ ด้วยการชี้หรือกวาดตามอง จุดเริ่มต้นและจุดจบ ของข้อความ |
| | ๙.๒.๒ เขียนขีดเขียนอย่าง มีทิศทาง | ๙.๒.๒ เขียนคล้ายตัวอักษร | ๙.๒.๒ เขียนชื่อของตนเอง ตามแบบ เขียนข้อความ ด้วยวิธีที่คิดขึ้นเอง |



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๑๐ มีความสามารถในการคิดที่เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้

| ตัวบ่งชี้ | สภาพที่พึงประสงค์ | | |
|--|--|--|--|
| | อายุ ๓ - ๔ ปี | อายุ ๔ - ๕ ปี | อายุ ๕ - ๖ ปี |
| ๑๐.๑ มีความสามารถในการคิดรวบยอด | ๑๐.๑.๑ บอกลักษณะของสิ่งต่าง ๆ จากการสังเกต โดยใช้ประสาทสัมผัส | ๑๐.๑.๑ บอกลักษณะและส่วนประกอบของสิ่งต่างๆ จากการสังเกตโดยใช้ประสาทสัมผัส | ๑๐.๑.๑ บอกลักษณะส่วนประกอบ การเปลี่ยนแปลงหรือความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ จากการสังเกตโดยใช้ประสาทสัมผัส |
| | ๑๐.๑.๒ จับคู่หรือเปรียบเทียบสิ่งต่างๆ โดยใช้ลักษณะหรือหน้าที่การใช้งานเพียงลักษณะเดียว | ๑๐.๑.๒ จับคู่และเปรียบเทียบความแตกต่างหรือความเหมือนของสิ่งต่างๆ โดยใช้ลักษณะที่สังเกตพบเพียงลักษณะเดียว | ๑๐.๑.๒ จับคู่และเปรียบเทียบความแตกต่างและความเหมือนของสิ่งต่างๆ โดยใช้ลักษณะที่สังเกตพบ ๒ ลักษณะขึ้นไป |
| | ๑๐.๑.๓ คัดแยกสิ่งต่างๆ ตามลักษณะหรือหน้าที่การใช้งาน | ๑๐.๑.๓ จำแนกและจัดกลุ่มสิ่งต่างๆ โดยใช้อย่างน้อย ๑ ลักษณะเป็นเกณฑ์ | ๑๐.๑.๓ จำแนกและจัดกลุ่มสิ่งต่างๆ โดยใช้ตั้งแต่ ๒ ลักษณะขึ้นไปเป็นเกณฑ์ |
| | ๑๐.๑.๔ เรียงลำดับสิ่งของหรือเหตุการณ์อย่างน้อย ๓ ลำดับ | ๑๐.๑.๔ เรียงลำดับสิ่งของหรือเหตุการณ์อย่างน้อย ๔ ลำดับ | ๑๐.๑.๔ เรียงลำดับสิ่งของและเหตุการณ์อย่างน้อย ๕ ลำดับ |
| ๑๐.๒ มีความสามารถในการคิดเชิงเหตุผล | ๑๐.๒.๑ ระบุผลที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์หรือการกระทำเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๑๐.๒.๑ ระบุสาเหตุ หรือผลที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์หรือการกระทำเมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๑๐.๒.๑ อธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์หรือการกระทำด้วยตนเอง |
| | ๑๐.๒.๒ คาดเดา หรือคาดคะเนสิ่งที่จะเกิดขึ้น | ๑๐.๒.๒ คาดเดา หรือคาดคะเนสิ่งที่จะเกิดขึ้นหรือมีส่วนร่วมในการลงความเห็นจากข้อมูล | ๑๐.๒.๒ คาดคะเนสิ่งที่จะเกิดขึ้น และมีส่วนร่วมในการลงความเห็นจากข้อมูลอย่างมีเหตุผล |
| ๑๐.๓ มีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาและตัดสินใจ | ๑๐.๓.๑ ตัดสินใจในเรื่องง่ายๆ | ๑๐.๓.๑ ตัดสินใจในเรื่องง่ายๆ และเริ่มเรียนรู้ผลที่เกิดขึ้น | ๑๐.๓.๑ ตัดสินใจในเรื่องง่ายๆ และยอมรับผลที่เกิดขึ้น |
| | ๑๐.๓.๒ แก้ปัญหาโดยลองผิดลองถูก | ๑๐.๓.๒ ระบุปัญหา และแก้ปัญหาโดยลองผิดลองถูก | ๑๐.๓.๒ ระบุปัญหา สร้างทางเลือกและเลือกวิธีแก้ปัญหา |



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๑๑ มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

| ตัวบ่งชี้ | สภาพที่พึงประสงค์ | | |
|---|---|--|--|
| | อายุ ๓ - ๔ ปี | อายุ ๔ - ๕ ปี | อายุ ๕ - ๖ ปี |
| ๑๑.๑ ทำงานศิลปะตามจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ | ๑๑.๑.๑ สร้างผลงานศิลปะเพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเอง | ๑๑.๑.๑ สร้างผลงานศิลปะเพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเอง โดยมีการดัดแปลงและแปลกใหม่จากเดิม หรือมีรายละเอียดเพิ่มขึ้น | ๑๑.๑.๑ สร้างผลงานศิลปะเพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเอง โดยมีการดัดแปลงแปลกใหม่จากเดิม และมีรายละเอียดเพิ่มขึ้น |
| ๑๑.๒ แสดงท่าทาง/เคลื่อนไหวตามจินตนาการอย่างสร้างสรรค์ | ๑๑.๒.๑ เคลื่อนไหวท่าทางเพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเอง | ๑๑.๒.๑ เคลื่อนไหวท่าทางเพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างหลากหลาย หรือแปลกใหม่ | ๑๑.๒.๑ เคลื่อนไหวท่าทางเพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างหลากหลาย และแปลกใหม่ |



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๑๒ มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ และมีความสามารถในการแสวงหาความรู้ได้
เหมาะสมกับวัย

| ตัวบ่งชี้ | สภาพที่พึงประสงค์ | | |
|---|--|--|---|
| | อายุ ๓ - ๔ ปี | อายุ ๔ - ๕ ปี | อายุ ๕ - ๖ ปี |
| ๑๒.๑ มีเจตคติที่ดีต่อ การเรียนรู้ | ๑๒.๑.๑ สนใจฟังหรือ อ่านหนังสือด้วยตนเอง | ๑๒.๑.๑ สนใจซักถามเกี่ยวกับ สัญลักษณ์หรือตัวหนังสือ ที่พบเห็น | ๑๒.๑.๑ สนใจหยิบหนังสือ มาอ่านและเขียนสื่อความคิด ด้วยตนเองเป็นประจำ อย่างต่อเนื่อง |
| | ๑๒.๑.๒ กระตือรือร้นในการ เข้าร่วมกิจกรรม | ๑๒.๑.๒ กระตือรือร้นในการ เข้าร่วมกิจกรรม | ๑๒.๑.๒ กระตือรือร้นในการ ร่วมกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบ |
| ๑๒.๒ มีความสามารถ ในการแสวงหาความรู้ | ๑๒.๒.๑ ค้นหาคำตอบของ ข้อสงสัยต่างๆ ตามวิธีการ เมื่อมีผู้ชี้แนะ | ๑๒.๒.๑ ค้นหาคำตอบของ ข้อสงสัยต่างๆ ตามวิธีการ ของตนเอง | ๑๒.๒.๑ ค้นหาคำตอบของ ข้อสงสัยต่างๆ โดยใช้วิธีการ ที่หลากหลายด้วยตนเอง |
| | ๑๒.๒.๒ ใช้ประโยคคำถามว่า “ใคร” “อะไร” ในการ ค้นหาคำตอบ | ๑๒.๒.๒ ใช้ประโยคคำถามว่า “ที่ไหน” “ทำไม” ในการ ค้นหาคำตอบ | ๑๒.๒.๒ ใช้ประโยคคำถามว่า “เมื่อไร” “อย่างไร” ในการ ค้นหาคำตอบ |



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ



Classwork 7 ใบงาน 9 (Individual)

การจัดอาหารตามวัย นำเสนอในรูปแบบคลิปวิดีโอ

ระยะเวลา 2 สัปดาห์ ส่งวันที่ 15 ก.ย. 64





โภชนาการอาหาร สำหรับเด็กปฐมวัย

0:00:01

0:06:18





ตัวอย่างอาหารทารก

เด็ก 6 เดือน ทานอะไรดี ?



| | | | | | |
|--|-------------------------|--|--|--|---|
| | ข้าวบดละเอียด 3 ช้อน | | ไข่แดงครึ่งฟอง สลับกับตับบด 1 ช้อน หรือ ปลาบด 2 ช้อน | | ผักสุกบด ครึ่งช้อน ผลไม้สุก 1-2 ชิ้น |
|--|-------------------------|--|--|--|---|

น้ำมัน
ครึ่ง
ช้อน
ชา



ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับการจัดอาหารมื้อหลัก 3 มื้อและอาหารว่างในครอบครัว

| | อายุ 1-3 ปี | อายุ 4-5 ปี |
|--------------------------|-------------|-------------|
| ข้าว-แป้ง (ทัพพี) | 3 | 5 |
| ผัก (ช้อนกินข้าว) | 6 (2 ทัพพี) | 9 (3 ทัพพี) |
| ผลไม้ (ส่วน) | 3 | 3 |
| เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว) | 3 | 3 |
| น้ำมัน (ช้อนชา) | 3 | 4 |
| นม (ถุง 200 ซีซี) | 2 | 2-3 |

ปริมาณอาหารที่แนะนำใน 1 มื้อสำหรับเด็ก 1-5 ปี

| กลุ่มอาหาร | อายุ 1-3 ปี | อายุ 4-5 ปี |
|-----------------------------|--|----------------------------------|
| ข้าว-แป้ง (ทัพพี) | 1-1 ¹ / ₄ (5-6 ช้อนกินข้าว) | 1 ¹ / ₂ -2 |
| ผัก (ช้อนกินข้าว) | 2 | 3 (1 ทัพพี) |
| ผลไม้ (ส่วน) | 1 | 1 |
| เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว) | 1 | 1.5 |
| น้ำมัน(ช้อนชา) | 1 | 1 |
| นม (ถุง 200 ซีซี) | 1 | 1 |

สัดส่วนและปริมาณในการดักอาหารสำหรับเด็กอายุ 1 - 5 ปี สัปดาห์ที่ 1

| วัน | มื้ออาหาร | เมนูอาหาร | กลุ่มข้าว-แป้ง (ทัพพี) | | กลุ่มเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว) | | กลุ่มผัก (ช้อนกินข้าว) | | กลุ่มผลไม้ (ส่วน) | | กลุ่มนม (แก้ว) | |
|-------------|------------|--|------------------------|--------------|-------------------------------|----------|------------------------|--------------|-------------------|----------|----------------|----------|
| | | | 1 - 3 ปี | 4 - 5 ปี | 1 - 3 ปี | 4 - 5 ปี | 1 - 3 ปี | 4 - 5 ปี | 1 - 3 ปี | 4 - 5 ปี | 1 - 3 ปี | 4 - 5 ปี |
| วันจันทร์ | กลางวัน | ข้าวสวยกลัอง | 1 | 1 1/2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | แกงหมูฟักทอง (ไม่เผ็ด) | - | - | 1/2 | 1 | 1 | 2 | - | - | - | - |
| | | ไข่ต้ม | - | - | 1 | 1 | 1/2 | 1/2 | - | - | - | - |
| | | ฝรั่ง 3 ชิ้น | - | - | - | - | - | - | 1/2 | 1/2 | - | - |
| | ว่างบ่าย | นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล. | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| | | แอปเปิ้ล 3 ชิ้น | - | - | - | - | - | - | 1/2 | 1/2 | - | - |
| รวม | | | 1 | 1 1/2 | 1 1/2 | 2 | 1 1/2 | 2 1/2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| วันอังคาร | กลางวัน | ข้าวสวยกลัอง | 1 | 1 1/2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | ต้มยำปลาทูลใส่เห็ดฟาง | - | - | 1/2 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| | | ผัดข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก แครอท ใส่ไข่ | - | - | 1/2 | 1 | 1 | 2 | - | - | - | - |
| | | แตงโม 3 ชิ้น | - | - | - | - | - | - | 1/2 | 1/2 | - | - |
| | ว่างบ่าย | นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล. | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| | | สาลี่ 3 ชิ้น | - | - | - | - | - | - | 1/2 | 1/2 | - | - |
| รวม | | | 1 | 1 1/2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| วันพุธ | กลางวัน | ข้าวสวยกลัอง | 1 | 1 1/2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | ไข่พะโล้ หัวผักกาด | - | - | 1 | 1 | 1/2 | 1 | - | - | - | - |
| | | ผัดบรอกโคลีใส่กุ้ง | - | - | 1/2 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| | | ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 1 ชิ้น | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - |
| | ว่างบ่าย | นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล. | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| | | มะละกอสุก 6 ชิ้น | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - |
| รวม | | | 1 | 1 1/2 | 1 1/2 | 2 | 2 1/2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| วันพฤหัสบดี | กลางวัน | เส้นใหญ่ราดหน้าหมูสับ ใส่ตับ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน | 1 | 1 1/2 | 1 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - |
| | | มะม่วงสุก 3 ชิ้น | - | - | - | - | - | - | 1/2 | 1/2 | - | - |
| | ว่างบ่าย | นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล. | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| | | มะละกอสุก 6 ชิ้น | - | - | - | - | - | - | 1/2 | 1/2 | - | - |
| | รวม | | | 1 | 1 1/2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |

ตัวอย่างรายการอาหารจัดอาหารใน 1 เดือน

| สัปดาห์ที่ | วันจันทร์ | วันอังคาร | วันพุธ | วันพฤหัสบดี | วันศุกร์ |
|------------|---|---|--|---|---|
| 1 | มือกลางวัน | | | | |
| | ข้าวสวยกลี้ง แกงเผ็ดหมูผัดกรวม ไข่ต้ม ฝรั่ง 3 ชิ้น | ข้าวสวยกลี้ง ต้มยำปลาทุสดใส่เห็ดฟาง ผัดข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก แครอท ใส่ไข่ แตงโม 3 ชิ้น | ข้าวสวยกลี้ง ไข่พะโล้ หัวผักกาด ผัดบรอกโคลี ใส่กุ้ง ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 1 ชิ้น | เส้นใหญ่ราดหน้าหมูสับ ใส่ตับ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน สับปะรด 3 ชิ้น | ข้าวสวยกลี้ง ต้มจืดผักกาดขาว เห็ดชิเมจิ ใส่กุ้งสับ ปลานิลทอดกระเทียม แคนตาลูป 3 ชิ้น |
| | ว่างบ่าย | | | | |
| | นมรสจืด 200 มล. แอปเปิ้ล 3 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. สาลี 3 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. มะละกอสุก 6 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. ชมพู 3 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. กล้วยน้ำว้า 1 ผล |
| 2 | มือกลางวัน | | | | |
| | ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท น้ำซุปลูก สับปะรด 3 ชิ้น | ข้าวสวยกลี้ง แกงจืดลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ผัดถั่วงอกเต้าหู้ไข่ แตงโม 3 ชิ้น | ข้าวสวยกลี้ง ไข่ลูกเขย แตงกวา ต้มจืดกะหล่ำปลี หมูสับ สาลี 3 ชิ้น | ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ดิบ หมูตุ๋น ใส่คะน้า กล้วยบัวดี | ข้าวสวยขาว ลาบหมู แครอท ถั่วงอกยาวลวก ผัดถั่วงอกยาว ใส่หมูสับ ฝรั่ง 3 ชิ้น |
| | ว่างบ่าย | | | | |
| | นมรสจืด 200 มล. แอปเปิ้ล 3 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. กล้วยน้ำว้า 1 ผล | นมรสจืด 200 มล. มะละกอ 3 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. มะม่วงสุก 3 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. แก้วมังกร 3 ชิ้น |
| 3 | มือกลางวัน | | | | |
| | ข้าวสวยกลี้ง ผัดกะเพราหมูสับ ใส่ถั่วงอกยาว น้ำซุปลูก แตงโม 3 ชิ้น | ข้าวสวยกลี้ง ไก่กระเทียม แตงกวา แกงจืดผักกาดขาว แครอท กุ้งสับ แอปเปิ้ล 3 ชิ้น | ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูสับต้มยำ ใส่กะหล่ำ ถั่วงอก ไข่ต้ม 1/2 ฟอง กล้วยบัวดี | ข้าวสวยกลี้ง ต้มจืดผักหวาน ไข่ไก่ ตับไก่ หมูก้อนทอด ใส่แครอท หน่อไม้ฝรั่ง สับปะรด 3 ชิ้น | ข้าวสวยกลี้ง แกงส้มผัดกรวม ใส่ปลา ไข่เจียวมะเขือเทศ สาลี 3 ชิ้น |
| | ว่างบ่าย | | | | |
| | นมรสจืด 200 มล. แคนตาลูป 3 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. ฝรั่ง 3 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. มะละกอ 6 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. แก้วมังกร 3 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. กล้วยไข่ 1 ผล |
| 4 | มือกลางวัน | | | | |
| | ข้าวสวยกลี้ง แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย ซุปลูก ใส่แครอท มะเขือเทศ กล้วยน้ำว้า 1 ผล | ข้าวสวยกลี้ง พะแนงหมู แตงกวา ต้มจืดเห็ดฟางผักกาดขาว ฝรั่ง 3 ชิ้น | ผัดมันฝรั่งโรนิน ไข่ไก่ มะเขือเทศ น้ำซุปลูก หัวผักกาดขาว แก้วมังกร 3 ชิ้น | ข้าวสวยกลี้ง ต้มจืดตำลึง ใส่ตับ เลือด ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูสับ สาลี 3 ชิ้น | ข้าวสวยกลี้ง ผัดแตงกวาใส่หมูสับ ยำไข่ต้ม ใส่แครอท มะม่วงสุก 3 ชิ้น |
| | ว่างบ่าย | | | | |
| | นมรสจืด 200 มล. แอปเปิ้ล 3 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. แคนตาลูป 3 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. มะละกอ 6 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. ชมพู 3 ชิ้น | นมรสจืด 200 มล. สับปะรด 3 ชิ้น |



ไข่ต้ม

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ไข่ไก่ 5 ฟอง

วิธีทำไข่ต้ม 3 แบบ

1. ไข่ต้มแบบยางมะตูม ใส่ไข่ลงในน้ำเดือด ใช้เวลาต้ม 3 นาที ตักออกจากหม้อ แช่ในน้ำเย็นทันที ไข่จะไม่สุกต่อ
2. ไข่ต้มแบบไข่ขาวนิ่ม มียางมะตูมเล็กน้อย ใช้น้ำ 10 ถ้วยตวง ใส่ไข่ลงในน้ำเดือด ต้มนาน 8 นาที ตักออกจากหม้อแช่ในน้ำเย็นทันที
3. ไข่ต้มแบบขาวกรุบ ไข่แดงร่วน ต้มไข่เช่นเดียวกับไข่ต้มยางมะตูม ให้ใช้เวลาต้ม 5 นาที หรือจะให้น้ำเดือดก่อน ค่อย ๆ ใส่ไข่ลงไป ต้มต่ออีก 10 นาที

เคล็ดลับ : หากต้มนานไปไข่แดงจะมีรอยสีคล้ำ ไม่สวย มีกลิ่นกำมะถัน ไม่อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน (1/2 ฟอง) CHO : PROT : FAT = 4.13 : 33.06 : 62.81

| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | คาร์โบไฮเดรต (มิลลิกรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | วิตามินเอ (RE) | วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม) | วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม) |
|----------------------|---------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|
| 39 | 3.2 | 0.78 | 9.50 | 0.00 | 92.00 | 0.03 | 0.14 |



ต้มยำปลาทุใส่เห็ดฟาง

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

| | | | | | | | |
|-----------|-----|--------|------------|----|--------|--|--|
| ปลาทูสด | 200 | กรัม | | | | | |
| เห็ดฟาง | 150 | กรัม | หอมแดง | 5 | หัว | | |
| มะเขือเทศ | 30 | กรัม | ใบมะกรูด | 10 | ใบ | | |
| น้ำมะขาม | 50 | กรัม | น้ำปลา | 5 | ช้อนชา | | |
| ข่า | 5 | ช้อนชา | น้ำตาล | 3 | ช้อนชา | | |
| ตะไคร้ | 2 | ต้น | ผักชีฝรั่ง | 10 | กรัม | | |

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำซุบให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง ลงไป
2. พอน้ำซุบเดือดนำปลาทูลงไปต้ม จากนั้นใส่เห็ด มะเขือเทศ
3. น้ำเดือดอีกครั้งจึงใส่น้ำมะขาม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล มะนาว ให้รสชาติออกเปรี้ยว เค็ม โรยผักชีฝรั่ง พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 39.07 : 39.21 : 29.72

| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | คาร์โบไฮเดรต (มิลลิกรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | วิตามินเอ (RE) | วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม) | วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม) |
|----------------------|---------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|
| 53 | 5.1 | 0.63 | 45.05 | 3.52 | 9.26 | 0.03 | 0.07 |

ผัดข้าวโพดอ่อน กระหล่ำดอก แครอท ใส่ไข่



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

| | | |
|------------------|-----|----------|
| ไข่ไก่ | 5 | ฟอง |
| ข้าวโพดอ่อน | 100 | กรัม |
| กระหล่ำดอก | 100 | กรัม |
| แครอท | 100 | กรัม |
| น้ำมันหอย | 3 | ช้อนชา |
| ซีอิ๊วขาว | 5 | ช้อนชา |
| น้ำมันถั่วเหลือง | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาลทราย | 3 | ช้อนชา |
| กระเทียมสับ | 2 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. นำผักมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น
2. นำไปลวกพอสุก แล้วนำขึ้นแช่น้ำเย็นทันที ทิ้งไว้ซึบครู่ ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
3. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง ผัดกระเทียมจนหอมและเป็นสีเหลือง
4. ใส่กะหล่ำดอก ข้าวโพดอ่อน บรอกโคลี และแครอทที่ลวกแล้วลงไปผัด
5. พอดีผักสุกใส่ไข่ลงไป ผัดให้สุก พร้อมเติมน้ำมันเล็กน้อยพอขลุกขลิก
6. เปรูรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย คนให้เข้ากันแล้วตักใส่จาน

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 22.07 : 19.30 : 57.98

| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | คาร์โบไฮเดรต (มิลลิกรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | วิตามินเอ (RE) | วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม) | วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม) |
|----------------------|---------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|
| 85 | 4.1 | 1.01 | 16.18 | 11.78 | 102.52 | 0.06 | 0.17 |

ไข่พะโล้ หัวผักกาด

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

| | | |
|-----------------|-----|----------|
| ไข่ต้มสุกเปลือก | 5 | ฟอง |
| หัวไชเท้า | 150 | กรัม |
| กระเทียม | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| รากผักชี | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| พริกไทย | 1 | ช้อนชา |
| ผงพะโล้ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| ซีอิ๊วขาว | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาลปีบ | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| ซีอิ๊วดำ | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| เกลือ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำเปล่าสะอาด | 3 | ลิตร |



วิธีทำ

1. ตำรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้เข้ากัน
 2. ใส่น้ำและน้ำตาลปีบลงในหม้อ เคี้ยวน้ำตาลให้ละลาย แล้วใส่รากผักชี กระเทียมลงไปผัดให้หอม
 3. ใส่ไข่ต้มลงไปผัด
 4. จากนั้นเติมผงพะโล้และน้ำเปล่าเล็กน้อย ผัดไข่และผงพะโล้ให้เข้ากันดี
 5. เติมน้ำลงไป และใส่หัวไชเท้า จากนั้นต้มต่อจนไข่และหัวไชเท้าสุก
 6. เติมซีอิ๊วดำลงไป
 7. เปรูรสชาติด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลปีบ และเกลือ จากนั้นปิดไฟ โรยหน้าด้วยผักชีแล้วตักเสิร์ฟ
- เคล็ดลับ:** หัวไชเท้าจะช่วยให้ น้ำซุปหวานอร่อย

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 50.62 : 18.77 : 30.61

| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | คาร์โบไฮเดรต (มิลลิกรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | วิตามินเอ (RE) | วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม) | วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม) |
|----------------------|---------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|
| 90 | 4.2 | 3.84 | 41.43 | 2.71 | 93.69 | 0.08 | 0.15 |



ผัดบรอกโคลี ใส่กุ้ง

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

| | | |
|-----------|-----|----------|
| บรอกโคลี | 150 | กรัม |
| กุ้งสด | 150 | กรัม |
| น้ำมันหอย | 5 | ช้อนชา |
| ซีอิ้วขาว | 5 | ช้อนชา |
| น้ำตาล | 3 | ช้อนชา |
| น้ำมัน | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| กระเทียม | 1 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

- ล้างบรอกโคลีให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
- นำกุ้งมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกออก แล้วผ่าหลังเอาเส้นดำออก
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้หอม ใส่กุ้งลงไป ผัดให้เข้ากัน กุ้งเริ่มมีสีแดง
- ใส่ผักที่เตรียมไว้ลงไปผัด จากนั้นปรุงรสด้วย น้ำมันหอย ซีอิ้วขาว น้ำตาล ผัดให้เข้ากัน
- ผัดให้เข้ากันเติมน้ำต้มสุกเล็กน้อย ผัดจนผักสุก

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 32.90 : 29.21 : 37.89

| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | วิตามินเอ (RE) | วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม) | วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม) |
|-------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|
| 47 | 3.4 | 0.48 | 17.02 | 19.99 | 6.90 | 0.02 | 0.04 |

เส้นใหญ่ราดหน้าหมูสับ ใส่ตับ

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

| | | | | | |
|---------------------------------|-----|----------|------------|---|----------|
| เส้นใหญ่ | 900 | กรัม | น้ำมันหอย | 5 | ช้อนชา |
| หมูสับ | 150 | กรัม | น้ำตาลทราย | 5 | ช้อนชา |
| ตับหมู | 150 | กรัม | ซีอิ้วดำ | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| แครอท | 100 | กรัม | | | |
| ข้าวโพดอ่อน | 100 | กรัม | | | |
| กระเทียมสับ | 2 | ช้อนโต๊ะ | | | |
| แป้งมันสำปะหลัง/ แป้งข้าวโพด | 1 | ช้อนโต๊ะ | | | |
| ซอสปรุงรส | 10 | ช้อนชา | | | |



วิธีทำ

- ล้างผักให้สะอาด หั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ เตรียมไว้
- หมักหมูกับน้ำมันหอย ละลายแป้งมันกับน้ำเปล่า
- คลุกเส้นใหญ่กับซีอิ้วดำ แล้วนำไปผัดให้หอม
- เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่หอมใหญ่ลงไปผัดให้สุก
- ใส่หมูสับลงไปผัดจนสุก แล้วตามด้วยข้าวโพดอ่อน แครอท ที่เตรียมไว้ ผัดให้เข้ากัน
- เติมน้ำซุบให้ท่วม ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำมันหอย ซอสปรุงรส
- เมื่อน้ำเดือดค่อย ๆ ใส่แป้งมันที่ละลายลงไป คนให้เข้ากัน
- นำผักกาดหอมหั่นเป็นชิ้นเล็ก และเส้นใหญ่ที่ผัดวางลงไป ตักน้ำซุบราดหน้าลงไป

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 64.33 : 17.10 : 18.57

| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | วิตามินเอ (RE) | วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม) | วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม) |
|-------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|
| 229 | 9.8 | 5.35 | 18.69 | 5.08 | 2,692.61 | 0.20 | 0.19 |

ต้มจืดผักกาดขาว เห็ดชิเมจิ ใส่กุ้งสับ



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

| | | |
|---------------|-----|----------|
| กุ้งสด | 75 | กรัม |
| ผักกาดขาว | 100 | กรัม |
| เห็ดชิเมจิ | 100 | กรัม |
| กระเทียม | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| ซีอิ๊วขาว | 5 | ช้อนชา |
| น้ำซุปล้างไก่ | 1 | ลิตร |
| ขึ้นฉ่าย | 5 | กรัม |

วิธีทำ

1. นำผักมาล้างให้สะอาด หั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. นำเนื้อกุ้งมาบด ปูรุกรสด้วยซีอิ๊วขาว หมักทิ้งไว้
3. ต้มน้ำซุปล้างไก่ให้เดือด ปั่นกุ้งที่หมักไว้เป็นก้อนเล็ก ๆ ลงไป พอเนื้อสัตว์เริ่มสุก ปูรุกรสด้วยซีอิ๊วขาว
4. เติมผักกาดขาวและเห็ดลงไป พอผักเริ่มสุก ปิดไฟ

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 39.65 : 32.33 : 28.03

| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | วิตามินเอ (RE) | วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม) | วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม) |
|----------------------|---------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|
| 36 | 2.9 | 0.45 | 17.74 | 4.36 | 6.95 | 0.02 | 0.05 |

ปลานิลทอดกระเทียม

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

| | | |
|--------------------|-----|----------|
| ปลานิล | 150 | กรัม |
| กระเทียม | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| แป้งทอดกรอบ | 30 | กรัม |
| เกลือเสริมไอโอดีน | 1 | ช้อนชา |
| น้ำมันพืชสำหรับทอด | 1/2 | ขวด |

วิธีทำ

1. นำปลามาล้างเมือกและเลือดด้วยเกลือให้สะอาด
2. แล่ปลานิลเอาก้างออก หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
3. โรยเกลือลงบนปลา แล้วนำปลามาคลุกกับแป้งทอดกรอบ
4. กระเทียมมาปอกเปลือกแฉีกออก นำไปตำพอหยาบ ๆ
5. ตั้งกระทะใส่น้ำมันไฟกลางพอร้อน ใส่วุ้นลงไปทอดให้เหลืองกรอบตักใส่จาน
6. เบาไฟ เจียวกระเทียมด้วยไฟอ่อน ให้สุกเหลืองกรอบ ตักกระเทียมพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
7. โรยกระเทียมเจียวลงบนปลา



เคล็ดลับ : การคลุกด้วยแป้งทอดกรอบจะทำให้ปลาเป็นชิ้นสวยงาม ไม่และแตกเมื่อนำไปทอด และควรใช้ไฟกลางในการทอด ถ้าใช้ไฟแรงจะทำให้ปลาไหม้และด้านในไม่สุกได้

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 0.41 : 36.02 : 63.57

| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | วิตามินเอ (RE) | วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม) | วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม) |
|----------------------|---------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|
| 48 | 4.2 | 0.32 | 39.60 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 |



ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

| | | |
|------------------|-----|----------|
| ข้าวสวย | 900 | กรัม |
| เนื้อหมู | 150 | กรัม |
| ไข่ | 5 | ฟอง |
| คะน้า | 100 | กรัม |
| แครอท | 150 | กรัม |
| น้ำมันหอย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| ซีอิ๊วขาว | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาลทราย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| กระเทียมสับหยาบ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมันถั่วเหลือง | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| ต้นหอม | 1 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. หั่นหมูเนื้อแดงเป็นชิ้น
2. ล้างหอมหัวใหญ่ คะน้า และแครอท หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พักไว้
3. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันจนร้อนแล้วใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง
4. ใส่หมูชิ้นลงผัดให้สุก
5. จากนั้นใส่ผักที่หั่นไว้ ผัดกับหมูจนสุก
6. ตอกไข่ใส่ลงไป ทิ้งไว้สักพักจนไข่เริ่มจะสุก ใส่ข้าวสวยลงไปผัด ประุงรสด้วยเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ ผัดให้เข้ากัน
7. ตักใส่จานโรยด้วยต้นหอมซอย

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 53.56 : 15.07 : 31.38

| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | วิตามินเอ (RE) | วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม) | วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม) |
|-------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|
| 250 | 9.4 | 1.50 | 38.70 | 11.50 | 117.80 | 0.30 | 0.20 |

แกงจืดลูกชิ้นปลาบัวลอย ผักกาดขาว



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

| | | |
|-------------------|-----|--------|
| ผักกาดขาว | 100 | กรัม |
| ลูกชิ้นปลาบัวลอย | 150 | กรัม |
| ซีอิ๊วขาว | 3 | ช้อนชา |
| เกลือเสริมไอโอดีน | 1 | ช้อนชา |
| น้ำซุ๊ปไก่ | 1 | ลิตร |

วิธีทำ

1. ล้างผักกาดขาวและหั่น เตรียมไว้
2. นำน้ำซุ๊ปไก่ต้มให้เดือด ประุงด้วยซีอิ๊วขาว เกลือเสริมไอโอดีน
3. เมื่อน้ำเดือดใส่ผักกาดขาวลงต้มจนสุก
4. เมื่อผักสุกและนิ่มแล้วใส่ลูกชิ้นปลาลงไปต้มจนเดือดและลูกชิ้นสุก
5. ตักใส่ชาม

เคล็ดลับ : ใส่ผักเมื่อน้ำเดือด เพื่อให้ผักเขียวน่าทาน

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 32.36 : 35.53 : 32.11

| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | วิตามินเอ (RE) | วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม) | วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม) |
|-------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|
| 36 | 3.3 | 0.30 | 15.20 | 2.70 | 0.00 | 0.01 | 0.02 |



095-6606289



Line ID:
ketkidplearn



Thitikan.th@ssru.ac.th

Health Care and Safety for Early Childhood



Faculty of Education
SUAN SUNANDHA RAJABHAT UNIVERSITY



THANK YOU

Health Care and Safety for Early Childhood