



Faculty of Education
SUAN SUNANDHA RAJABHAT UNIVERSITY

การพัฒนาสุขภาวะและความปลอดภัย สำหรับเด็กปฐมวัย

อาจารย์ธิติกาญจน์ จูติโสภณศักดิ์

สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

งานเดี่ยว (๑๐%)

ใบงาน ๑ (รู้ก่อนเรียน) สุขภาวะเด็กปฐมวัย
ใบงาน ๓ หาบทความเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะเด็กปฐมวัย
ใบงาน ๔ ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสุขภาวะของตนเอง Mandala Art (๒ สัปดาห์)
ใบงาน ๖ (รู้ก่อนเรียน) โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย
ใบงาน ๘ หาบทความเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย
ใบงาน ๙ การจัดอาหารตามวัย นำเสนอในรูปแบบคลิปวิดีโอ (๒ สัปดาห์)
ใบงาน ๑๒ (รู้ก่อนเรียน) อุบัติเหตุในเด็ก การแก้ไขและการปฐมพยาบาล
ใบงาน ๑๓ (รู้ก่อนเรียน) การจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยสำหรับเด็กปฐมวัย

งานกลุ่ม (๒๐%)

ใบงาน ๒ แบ่งกลุ่ม ศึกษาเอกสารในประเด็นต่างๆ (สุขภาวะเด็กปฐมวัย)
ใบงาน ๕ ออกแบบโปสเตอร์/แผ่นพับให้ความรู้
ใบงาน ๗ แบ่งกลุ่ม ศึกษาเอกสารในประเด็นต่างๆ (โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย)
ใบงาน ๑๐ แบ่งกลุ่ม ศึกษาเอกสารในประเด็นต่างๆ (การดูแลสุขภาพเด็กปฐมวัย)
ใบงาน ๑๑ แบ่งกลุ่ม ศึกษาเอกสารในประเด็นต่างๆ (การดูแลสุขภาพเด็กปฐมวัย)
ใบงาน ๑๔ แบ่งกลุ่มออกแบบการจัดทำสื่อ/เอกสารแนะนำการส่งเสริมสุขภาวะสุขภาพอนามัย โภชนาการและความปลอดภัยสำหรับเด็กปฐมวัย ประเด็นที่กลุ่มสนใจ

จัดนิทรรศการความรู้/สัมมนาออนไลน์ เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะและความปลอดภัยสำหรับเด็กปฐมวัย (๒๐%)

การเข้าชั้นเรียน การร่วมกิจกรรม การส่งงาน (รู้ก่อนเรียน-บันทึกการเรียนรู้) (๑๐%)

สอบกลางภาค (๒๐%)

สอบปลายภาค (๒๐%)

การประเมินผลการเรียนรู้

40%

- สอบกลางภาค (๒๐)
- สอบปลายภาค (๒๐)

30%

- การสืบค้นข้อมูล การเขียนและนำเสนอผลงาน (งานกลุ่ม) (๒๐)
- การสืบค้นข้อมูล การเขียนและนำเสนอผลงาน (งานเดี่ยว) (๑๐)

20%

- การจัดนิทรรศการความรู้/สัมมนาออนไลน์ (๒๐)

10%

- การเข้าชั้นเรียน การร่วมกิจกรรม การส่งงาน

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



มาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ

สมรรถนะของเด็กปฐมวัย ในการพัฒนาตามวัย 3-5 ปี

แนวเเนะสำหรับผู้ดูแลเด็ก ครู และอาจารย์
Guidelines for Teachers and Caregivers



สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

มาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ พ.ศ. 2561



สาระของมาตรฐาน 3 ด้าน

- มาตรฐานด้านที่ 1** การบริหารจัดการ 5 ตัวบ่งชี้ / 26 ข้อ
- มาตรฐานด้านที่ 2** กระบวนการดูแลจัดประสบการณ์ เรียนรู้และเล่น
5 ตัวบ่งชี้ / 20 ข้อ
- มาตรฐานด้านที่ 3** คุณภาพเด็กปฐมวัย
- 3ก เด็กแรกเกิด ถึง อายุ 2 ปี (2 ปี 11 เดือน 29 วัน)
จำนวน 2 ตัวบ่งชี้ / 7 ข้อ
- 3ข เด็กอายุ 3 ปี ถึง อายุ 6 ปี (ก่อนเข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1)
จำนวน 7 ตัวบ่งชี้ / 22 ข้อ



มาตรฐานด้านที่ 1 การบริหารจัดการสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

| ตัวบ่งชี้ที่ | ชื่อตัวบ่งชี้ | จำนวนข้อย่อย |
|--------------|---|--------------|
| 1.1 | การบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ | 3 |
| 1.2 | การบริหารจัดการบุคลากรทุกประเภท | 4 |
| 1.3 | การบริหารจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย | 8 |
| 1.4 | การจัดการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ | 7 |
| 1.5 | การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน | 4 |
| | รวม | 26 |

มาตรฐานด้านที่ 2 ครู/ผู้ดูแลเด็กให้การดูแล และจัดประสบการณ์การเรียนรู้และการเล่นเพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย

| ตัวบ่งชี้ที่ | ชื่อตัวบ่งชี้ | จำนวนข้อย่อย |
|--------------|--|--------------|
| 2.1 | การดูแลและพัฒนาเด็กอย่างรอบด้าน | 5 |
| 2.2 | การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและดูแลสุขภาพ | 5 |
| 2.3 | การส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา ภาษา และการสื่อสาร | 5 |
| 2.4 | การส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ-สังคม ปลูกฝังคุณธรรมและความเป็นพลเมืองดี | 3 |
| 2.5 | การส่งเสริมเด็กในระยะเปลี่ยนผ่านให้ปรับตัวสู่การเชื่อมต่อในชั้นถัดไป | 2 |
| | รวม | 20 |

มาตรฐานด้านที่ 3 คุณภาพเด็กปฐมวัย

| ตัวบ่งชี้ที่ | ชื่อตัวบ่งชี้ | จำนวนข้อย่อย |
|---|---------------------------|--------------|
| สำหรับเด็กแรกเกิด – 2 ปี 11 เดือน 29 วัน | | |
| 3.1 ก | เด็กมีการเจริญเติบโตสมวัย | 1 |
| 3.2 ก | เด็กมีพัฒนาการสมวัย | 6 |
| | SCM | 7 |

มาตรฐานด้านที่ 3 คุณภาพเด็กปฐมวัย

| ตัวบ่งชี้ที่ | ชื่อตัวบ่งชี้ | จำนวนข้อย่อย |
|---|---|--------------|
| สำหรับเด็ก อายุ 3 ปี – อายุ 6 ปี (ก่อนเข้าประถมศึกษาปีที่ 1) | | |
| 3.1 ข | เด็กมีการเจริญเติบโตสมวัยและมีสุขนิสัยที่เหมาะสม | 3 |
| 3.2 ข | เด็กมีพัฒนาการสมวัย | 1 |
| 3.3 ข | เด็กมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว | 2 |
| 3.4 ข | เด็กมีพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ | 3 |
| 3.5 ข | เด็กมีพัฒนาการด้านสติปัญญา เรียนรู้และสร้างสรรค์ | 5 |
| 3.6 ข | เด็กมีพัฒนาการด้านภาษาและการสื่อสาร | 4 |
| 3.7 ข | เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม คุณธรรม มีวินัยและความเป็นพลเมืองดี | 4 |
| | รวม | 22 |

เอกสารเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก

สมรรถนะของเด็กปฐมวัย
ในการพัฒนาตามวัย 0-3 ปี
แนวแนะสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก



สมรรถนะของเด็กปฐมวัย
ในการพัฒนาตามวัย 3-5 ปี
แนวแนะสำหรับผู้ดูแลเด็ก ครู และอาจารย์
Guidelines for Teachers and Caregivers





1

ส่วนย่อย (Sub-domain) :

1.2 สุขภาวะทางกาย (Physical Well - Being)

ด้าน (Area) : 1.2.1 โภชนาการ (Nutrition)

หัวข้อที่ 4 สมรรถนะ (Competency) : เด็กได้รับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิดที่มีประโยชน์และปลอดภัย (Children eat a variety of nutritious and safe food)

พฤติกรรมบ่งชี้ (Indicators)

- 52. กินอาหารหลากหลายที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำอย่างเพียงพอ โดยมีผู้ใหญ่ช่วยเหลือแนะนำ (3 ปี)
- 53. มีส่วนร่วมในการเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ (เช่น เด็ดผัก ตีไข่ ฯลฯ) (4 ปี)
- 54. แยกของที่กินได้ออกจากของที่กินไม่ได้ (4 ปี)
- 55. บอกได้ว่าอาหารใดไม่ควรกิน (5 ปี)
- 56. ใช้ช้อนกลางตักอาหารที่เป็นส่วนร่วม (5 ปี)





ส่วนย่อย (Sub-domain) :

1.2 สุขภาวะทางกาย (Physical Well - Being)

ด้าน (Area) : 1.2.3 ความปลอดภัย (Safety)

หัวข้อที่ 6 สมรรถนะ (Competency) : เด็กแสดงออกว่ามีความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัย (Children express understanding of safety)

พฤติกรรมบ่งชี้ (Indicators)

65. เล่นอย่างปลอดภัยตามคำแนะนำของผู้ใหญ่ (3 ปี)
66. ไม่ลงเล่นน้ำตามลำพัง (เช่น อ่าง สระน้ำ ฯลฯ) (3 ปี)
67. รู้จักใช้สายตาอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้สายตาในที่สว่างจ้า หรือมืดเกินไป (เช่น ไม่อ่านหนังสือกลางแดด หรือที่แสงไม่พอ ไม่ดูโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ ในระยะใกล้ และนานเกินไป ไม่อ่านหนังสือขณะที่รถแล่น ฯลฯ) (3 ปี)
68. รู้จักถือของแหลมหรือมีคมทุกชนิดอย่างปลอดภัย โดยไม่วัง (เช่น กรรไกร ไม้เสียบลูกชิ้นหรือดินสอแหลม ฯลฯ) (3 ปี)
69. ไม่ไปกับคนแปลกหน้า (3 ปี)
70. รู้ว่าเมื่อต้องการความช่วยเหลือจะติดต่อกับใคร (3 ปี)
71. บอกได้ว่าสภาพใดเป็นอันตรายต่อตนเอง ไม่เล่นในบริเวณที่เสี่ยงต่ออันตราย (4 ปี)
72. บอกผู้ใหญ่หรือเพื่อนเมื่อเห็นเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย (4 ปี)
73. บอกได้ว่าสิ่งใดเป็นอันตรายต่อตนเอง (5 ปี)
74. เข้าใจเครื่องหมาย สัญลักษณ์ที่บอกอันตราย และที่บอกความปลอดภัย (5 ปี)
75. รู้จักข้ามถนนเฉพาะเมื่อมีผู้ใหญ่อยู่ด้วย และไม่ข้ามถนนตามลำพัง (5 ปี)
76. บอกเลขหมายโทรศัพท์เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน (5 ปี)
77. รู้จักสถานที่ตั้งของบ้านตนเอง (5 ปี)
78. รู้จักวิธีปฏิบัติตนอย่างปลอดภัยขณะเดินทาง (5 ปี)

แนวแนะสำหรับผู้ดูแลเด็ก ครู และอาจารย์ (Guidelines)

1. จัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยให้กับเด็ก และอธิบายให้เด็กเข้าใจอย่างง่ายๆ ถึง



การสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร. วารินี เอี่ยมสวัสดิกุล, พย.ศ. (พยาบาลศาสตร์)
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

บทคัดย่อ

การสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษามีความสำคัญมาก เพราะเด็กวัยเรียนและเยาวชนใช้เวลาอยู่ในสถานศึกษาถึง “หนึ่งในสาม” ของเวลาในแต่ละวัน ภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนและเยาวชนจะเป็นพื้นฐานของภาวะสุขภาพตลอดชีวิตที่มีอยู่ ทั้งยังเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ / อารมณ์ สติปัญญา จิตวิญญาณ ในลักษณะเจริญเติบโตขึ้น สามารถพัฒนาตนเองให้มีความสมบูรณ์เต็มตามศักยภาพได้ แต่ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนเข้าสู่สังคมดิจิทัล ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของเด็กและเยาวชนเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ประกอบกับสิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนในสถานศึกษาให้ยั่งยืนจนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้ภาวะสุขภาพของเด็กและเยาวชนอยู่ในระดับสูงสุดตามศักยภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษาให้สัมฤทธิ์ผลจะต้องนำกลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออกดวามาดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ครอบคลุม

ยุทธศาสตร์ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) การสร้างนโยบายที่จะเป็น “สถานศึกษาสร้างเสริมสุขภาพ” 2) การสร้างสรรคสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคทั้งด้านกายภาพ ชีวภาพ และสังคมอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง 3) การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคให้เข้มแข็ง เน้นการรวมตัวของกลุ่มบุคคลที่มีความต้องการ / ปัญหาสุขภาพคล้ายคลึงกันในรูปของชมรม / กลุ่ม 4) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลที่จำเป็นเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคของนักเรียน / นักศึกษา ครู / อาจารย์ บุคลากร ผู้ปกครอง และผู้อาศัยในชุมชนรอบสถานศึกษา ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ด้วยกลวิธีที่หลากหลาย และ 5) การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

คำสำคัญ:

การสร้างเสริมสุขภาพ / สถานศึกษา

Health Promotion in Educational Institute

Associate Professor Dr. Warinee Iemsawasdikul, D.N.S. (Nursing)
School of Nursing, Sukhothai Thammathirat Open University.

Abstract

Health promotion in educational institute is very important because school children and youth spend one-third of daily time in educational institute. Health status of school children and youth is base for their health throughout the lifetime. Moreover, they are growing and changing in physical, mental, social, and spiritual health/ aspects that they have potential to develop their maturity. However, the world is becoming digital society which extremely affects lifestyle of children and youth as well as environment have changed to harm their health. Therefore, development of health promotion behaviors of children and youth in educational institute is essential for being sustainable lifestyle in order to promote the maximum potential of health.

Health promotion in educational institute could be effective by implementing the Ottawa Charter's health promotion strategies continuously. The 5 strategies include :

1) policy formulation being the health promotion educational institute; 2) creating physical, biological, and social environment that effectively and continuously support health promotion and disease prevention; 3) strengthening community activities for health promotion and disease prevention focused on aggregation the group of similar need or health problems in the form of club; 4) developing essential personal skills (physical, mental, social and spiritual aspects with various strategies) for health promotion and disease prevention of students, teachers, personnel, parents, and people who stay close to educational institute. The skills include; and 5) health service modification focused on health promotion and disease prevention.

Keywords:

Health promotion / Educational institute



บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

ในโรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม

PARENTS' ROLES IN PROMOTING EMOTIONAL WELLBEING FOR
PRESCHOOLERS IN ANUBANWATPHICHASONGKRAM SCHOOL

นางสาวกรณี เจริญกุล*

Poranee Jiarakul

ผศ.ดร.ศศิลักษณ์ ขยันกิจ**

Asst. Prof. Sasilak Khayankij, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลใน 3 ด้าน ได้แก่ การเป็นต้นแบบ การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม การสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์ ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาลชั้นปีที่ 2-3 ในโรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 186 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ผู้ปกครอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($X = 3.77$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้ปกครองปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ 1) ด้านการเป็นต้นแบบ ($X = 3.94$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ($X = 4.15$) 2) ด้านการสนับสนุนแสดงออกทางอารมณ์ ($X = 3.69$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด คือ การจัดตารางกิจกรรมประจำวันที่มีความสม่ำเสมอ ($X = 3.76$) และ 3) ด้านการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม ($X = 3.68$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด คือ การสอนให้เด็กเข้าใจอารมณ์ของตนเองโดยการพูดคุย ($X = 3.64$) ตามลำดับ

* นิสิตมหาวิทยาลัยศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: aor_love2@hotmail.com

** อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: sasilak.k@chula.ac.th

ISSN1905-4491

Abstract

The purpose of this research was to study parents' roles in promoting emotional wellbeing for preschoolers in three aspects: being a role model, creating atmosphere and arranging the environment, and supporting emotional expression. The sample comprised 186 parents of preschoolers in kindergarten level 2-3 of Anubanwatphichaisongkram school in second semester, academic year 2017. The research tool was a questionnaire. The data was analyzed by percentage, means and standard deviation.

The research results found that parents' roles in promoting emotional well-being for preschoolers in all 3 aspects performed at a high level ($X = 3.77$): 1) Being a role model had the highest mean score ($X = 3.94$); the item which had the highest mean score was self esteem ($X = 4.15$). 2) Creating atmosphere and arranging the environment ($X = 3.68$); the item which had the highest mean score was organizing the regular daily routine ($X = 3.76$). 3) Supporting emotional expression ($X = 3.69$); the item which had the highest mean score was talking with children about how to understand their emotions ($X = 3.64$), respectively.

คำสำคัญ: บทบาทผู้ปกครอง / การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ / เด็กวัยอนุบาล

KEYWORDS: PARENTS' ROLES / PROMOTING EMOTIONAL WELL-BEING / PRESCHOOLERS

บทนำ

การอบรมเลี้ยงดูเด็กให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ หน้าที่สำคัญของผู้ปกครอง คือ ให้การเลี้ยงดูลูกทั้งร่างกายและการปกป้องคุ้มครอง ให้ความรักความอบอุ่นและการยอมรับ ส่งเสริมอบรมและให้การกระตุ้นที่เหมาะสม ฝึกให้ลูกควบคุมตัวเอง ยับยั้งตัวเองได้และมีวินัย สนับสนุนให้ลูกเป็นตัวของตัวเองทีละน้อย (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2548) การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างองค์รวมการอบรมเลี้ยงดูครอบคลุมถึงการแนะนำสั่งสอนฝึกฝน ที่มุ่งให้เด็กประพฤติดี มีระเบียบวินัยรู้จักควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบ และ การดูแลเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็กทั้งกายและใจโดยมุ่งให้เด็กมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรค ไม่พิการ อารมณ์แจ่มใส สติปัญญาดี มีความเฉลียวฉลาด และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การที่เด็กจะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการอย่างองค์รวมได้นั้นขึ้นกับปัจจัยหลักสำคัญ 2 ประการ คือ พันธุกรรม และ สิ่งแวดล้อม ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูนับเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญของเด็ก (ศิริกุล อิศรานุกฤษและปราณี สุทธิสุขนธ์, 2550)

สุขภาพของเด็กปฐมวัย คือ การได้มีความใกล้ชิดกับครอบครัวในขณะที่ได้ใช้ชีวิตในวัยเด็ก (World Health Organization, 2010) ซึ่งสุขภาพทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล คือ ความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์เป็นตัวที่ก่อให้เกิดการสร้างพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพและความสนใจทางการศึกษานอกจากนี้ยังช่วยป้องกันปัญหาทางพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นและความเจ็บป่วยทางจิต (National Institute for Health and Care Excellence, 2012)

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพทางอารมณ์และสังคมของเด็กปฐมวัยพบได้มากขึ้น ข้อมูลสถิติพบว่า เด็กวัยอนุบาลร้อยละ 12 แสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ก้าวร้าว ตื้อ ขน ในขณะที่ร้อยละ 12 เป็นปัญหาที่ซ่อนอยู่ภายในจิตใจ เช่น กังวล ซึมเศร้า ทั้งนี้ร้อยละ 50 ของปัญหาพฤติกรรมที่พบในเด็กวัยอนุบาลกลายเป็นปัญหาด้านอารมณ์จิตใจ และปัญหาสุขภาพจิตเมื่อเด็กโตขึ้น (รัตโนทัย พลับรูการ, 2554) ผู้ปกครองหรือผู้ใกล้ชิดที่เผชิญกับปัญหานี้ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถรับมือได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง หากเด็กมิได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านกาย อารมณ์และสังคมตั้งแต่ปฐมวัยจะ

การศึกษารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย

เสกสรร มาตวงแสง*, สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์**, บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์***, ราชันย์ บุญธิมา****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยโดยวิเคราะห์องค์ประกอบพฤติกรรมสุขภาพ สร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ RAPC กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กปฐมวัยอายุระหว่าง 5 – 6 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของโรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดชลบุรีแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาองค์ประกอบพฤติกรรมสุขภาพจำนวน 503 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบ RAPC และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยและรูปแบบการจัดการเรียนรู้ RAPC

ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้ 1) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่า แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยมีองค์ประกอบ ได้แก่ ด้านสุขอนามัยส่วนตัว ด้านความปลอดภัยด้านการบริโภคอาหารด้านสุขนิสัยการรับประทาน ด้านทันตสุขภาพ และด้านการบริโภคน้ำดื่ม/นม ส่วนผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่า โมเดลการวัดองค์ประกอบมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 2) ผลการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ RAPC ประกอบด้วย ขั้นตอนทวนประสบการณ์ (Review of Experience: R) ขั้นปฏิบัติการเรียนรู้ (Active learning: A) ขั้นฝึกปฏิบัติ (Practice: P) ขั้นสร้างสรรค์ความรู้ (Creation of Idea: C) และ 3) ผลการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัยพบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ RAPC สามารถส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย โดยมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่าคะแนนเด็กปฐมวัยในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน

* โรงเรียนเทศบาลวัดเนินสุทธาวาส (สุทธิพงษ์ประชาอนุูล) สำนักการศึกษา เทศบาลเมืองชลบุรี

** สาขาวิชาการศึกษานปฐมวัยคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*** สำนักวิจัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

**** ภาควิชาการบริหารการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โดยมีขนาดส่งผล (Effect size) ต่อคะแนนรวมระดับมาก (Cohend's $d = 7.98$) และมีขนาดส่งผลต่อคะแนนรายด้านทุกด้านระดับมาก (Cohend's $d = 7.63, 5.55, 2.87, 3.72, 5.70$ และ 4.08)

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพเด็กปฐมวัย



ระบบการดูแลเด็กเล็ก ในต่างประเทศ

ท่ามกลางสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งหญิงและชาย ต่างมีวิถีชีวิตที่ต้องเร่งรีบ ตั้งแต่เช้าทำงานหาเงินจนมืดค่ำว่าจะกลับบ้าน แทบไม่มีเวลาเหลือให้กับครอบครัว ทำให้หลายๆ ครอบครัวเลือกที่จะพึ่งศูนย์รับเลี้ยงเด็ก หรือศูนย์เด็กเล็ก ซึ่งมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นกระแสที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันทั่วโลก

ยกตัวอย่างเช่น ในประเทศแคนาดา พบว่า การใช้บริการศูนย์เด็กเล็ก ของเด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ.2537-2544 มากถึงร้อยละ10 ส่วนในประเทศญี่ปุ่น ผลการสำรวจเมื่อปี พ.ศ.2547 พบว่ามีศูนย์เด็ก 22,570 ศูนย์ โดยเป็นศูนย์เด็กของภาครัฐ 12,090 ศูนย์ และเป็นศูนย์เด็กภาคเอกชน 10,480 ศูนย์ แต่ยังไม่เพียงพอกับความต้องการ จึงมีเด็กที่รอขึ้นทะเบียนขอใช้บริการอีกเป็นจำนวนมาก

ขณะที่ในประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นประเทศเสรี ชายหญิงมีความเสมอภาคกันชัดเจน ทำให้ผู้หญิงอเมริกันส่วนใหญ่ทำงานนอกบ้านและมีครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (single parent) เพิ่มขึ้นส่งผลทำให้ความต้องการศูนย์เด็กเล็กมากขึ้นด้วย



แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาเด็กในศูนย์เด็กเล็ก

แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาเด็กในศูนย์เด็กเล็ก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งในต่างประเทศให้ความสำคัญกับศูนย์เด็กเล็กอย่างมาก เนื่องจากมีส่วนสำคัญในการสร้างเสริมพัฒนาการในเด็กเล็ก ทั้งด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ ความสามารถพิเศษ และความสามารถทางด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก ให้เต็มศักยภาพของเด็กแต่ละคน ดังนั้นผู้ที่มีความสำคัญที่จะทำให้ชีวิตเด็กแต่ละคนมีพัฒนาการมากที่สุดคือผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลเด็ก ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก ซึ่งดีที่สุดคือบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กทั้งที่สถานเลี้ยงเด็กในช่วงเวลาที่ผู้ปกครองนำเด็กมาฝากไว้ ที่เลี้ยงเด็กตามครอบครัว ครู ครูพี่เลี้ยงในโรงเรียนอนุบาล

ตารางเปรียบเทียบแนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาศูนย์เด็กเล็ก 5 แนวคิด

| ทฤษฎี | แนวคิด | วิธีปฏิบัติ | | |
|------------------------|---|--|--|--|
| | | บุคลากร | สิ่งแวดล้อมสถานที่ | ระบบการจัดการ |
| 1. การสอนแบบมอนเตสซอรี | เป็นการปลูกฝังให้เด็กได้เจริญเติบโตไปตามความต้องการตามธรรมชาติ | ครูจะต้องเป็นบุคคลที่ช่างสังเกต เป็นผู้นำโดยให้เด็กเป็นศูนย์กลางในการเรียน ทำหน้าที่กระตุ้นพัฒนาเด็ก | การจัดชั้นเรียนและการทำงานของเด็ก จะจัดเป็นแบบเปิด โดยในห้องเรียนจะไม่มีโต๊ะและเก้าอี้ | จัดการศึกษาให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละคนโดยให้เด็กเรียนรู้โดยใช้ประสบการณ์ จัดชั้นเรียนแบบคละอายุ เปิดโอกาสและให้อิสระกับเด็ก |
| ผลที่ได้รับ | ช่วยพัฒนาการของความสนใจ ความตั้งใจ เกิดความสำเร็จทางด้านวิชาการ และอยู่ได้คงทนกว่าโปรแกรมการสอนแบบอื่นๆ ที่สำคัญทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนวัยต่าง ทำให้เด็กสามารถปรับตัวได้ มีความยืดหยุ่น | | | |



Classwork 4 ใบงาน 5 (Group work)

ออกแบบโปสเตอร์/แผ่นพับให้ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้าง
สุขภาวะสำหรับเด็กปฐมวัย

http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/ewt_news.php?nid=412

ส่งวันที่ 25 ส.ค.64



สูงดีมีส่วนร่วม

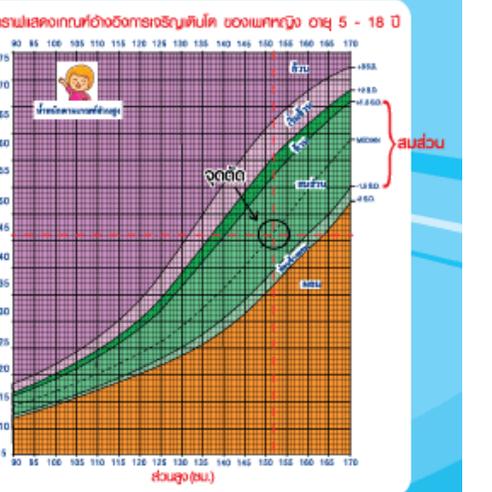
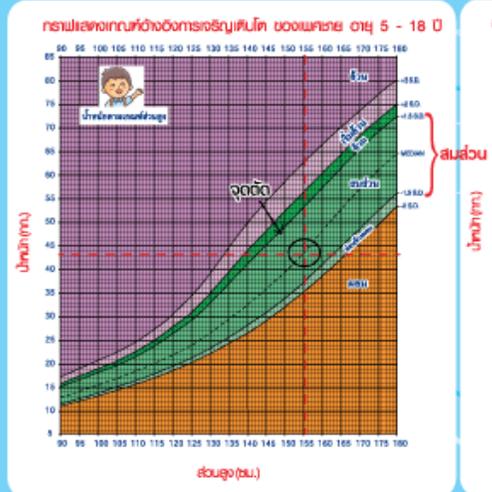
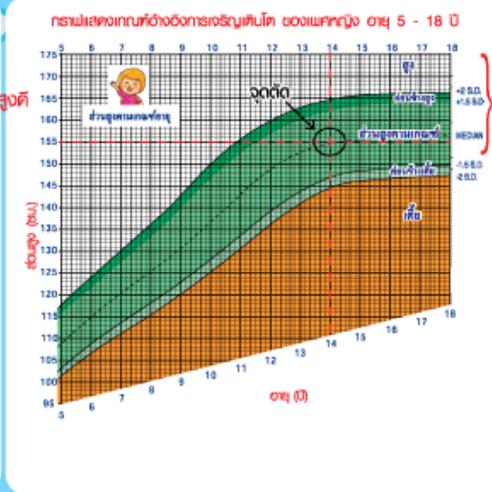
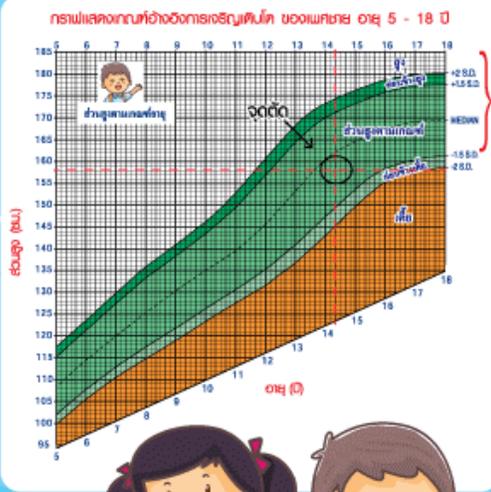


“สูงดี”

หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี มีส่วนสูงเหมาะสมตามอายุ

รู้ได้อย่างไร...เรา สูงดี หรือไม่ ???

นำส่วนสูงและอายุ เกี่ยวกับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต เพศชายและหญิงอายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย โดยลากเส้นตรงอายุขึ้นไปตามแนวตั้ง จากนั้นลากเส้นตรงส่วนสูงตามแนวขวางให้ติดกับ แล้วอ่านเลขตรงจุดตัด ผลที่ได้หากอยู่ในเกณฑ์ ส่วนสูงตามเกณฑ์ค่อนข้างสูง และสูง เกณฑ์ใดก็ได้ จะสรุปได้ว่าเรามีรูปร่าง “สูงดี” นั่นเอง



เด็กสูงดีมีส่วนร่วม

หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป และมีน้ำหนักอยู่ในระดับมีส่วนร่วม (ในเกณฑ์เดียวกัน)



“มีส่วนร่วม”

หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี มีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง

รู้ได้อย่างไร...เรา สมีส่วน หรือไม่ ???

นำน้ำหนักและส่วนสูง เกี่ยวกับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตเพศชายและหญิง อายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย โดยลากเส้นตรงส่วนสูงขึ้นไปไม่ตามแนวตั้ง จากนั้นลากเส้นตรงน้ำหนักตามแนวขวางให้ติดกับ แล้วอ่านเลขตรงจุดตัด ผลที่ได้หากอยู่ในเกณฑ์มีส่วนร่วม จะสรุปได้ว่าเรามีรูปร่าง “มีส่วนร่วม” นั่นเอง

สูงดีสมส่วน หมายถึง

น้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงเฉลี่ยส่วนสูงตามเกณฑ์



คำแนะนำที่เหมาะสม

กินอาหารตามปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน

- ข้าว-แป้ง 6-8 ถ้วย
- ผลไม้ 4 ถ้วย หรือ 12 ชิ้นกินข้าว
- นม 3 ส่วน
- เนื้อสัตว์ 6 ชิ้นกินข้าว (สลับกับไข่แดงเนื้อ)
- ผัก 2-3 ถ้วย

ผลไม้ 1 ส่วน คือ ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ผล เช่น สับปะรดหวาน แอปเปิ้ล ผลไม้ขนาดเล็ก 2 ผล เช่น ชมพู่ ฝรั่ง ผลไม้ขนาดเล็ก 8 ผล เช่น ฝรั่ง ส้ม กล้วย 8 ชิ้นแอปเปิ้ล 8 ชิ้นแตงโม สับปะรด มะม่วง

การออกกำลังกาย
ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ 60 นาที ทุกวัน (หากไม่สามารถทำต่อเนื่องได้ ให้ออกกำลังกายแบบสลับเวลา คือ 10-20-30 นาที)

การนอนหลับที่มีคุณภาพ
นอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชม.ต่อวัน หรือเข้านอนไม่เกิน 3 ทุ่ม

การติดตามน้ำหนัก
ชั่งน้ำหนักทุก 6 เดือน เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง

หากเราอยู่ในเกณฑ์สูงดีสมส่วนให้ปฏิบัติตามคำแนะนำที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง จะทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

กลุ่มที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

ภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง เด็กที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกินและขาด หรือเรียกว่ากลุ่มเสี่ยง การประเมินมี 2 เกณฑ์ คือ

1. เริ่มอ้วน อ้วน พอม ประเมินโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
2. เตี้ย ประเมินโดยใช้กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

เด็กเริ่มอ้วน อ้วน พอม เตี้ย ต้องได้รับการแก้ไขปัญหาอย่างทันถ่วงที

กลุ่มที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

“เด็กอ้วน” หมายถึง มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน อย่างมาก เมื่อเทียบกับโรคที่เกี่ยวข้อง และโรคแทรกซ้อนได้แก่ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง และไขมันในเลือดสูง

สาเหตุ กินข้าว-แป้ง น้ำตาล ไขมัน มากเกินความต้องการของร่างกายและออกกำลังกายน้อย

ผลเสีย การเรียนรู้นิ่งพรวด เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคอ้วนและกระดูกพรุนทางเดินหายใจ

- กินอาหารตามปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน** (โดยปรับเพิ่มเพิ่ม)
- ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานสูง
 - ลดหรืองด ขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มรสหวานจัด
 - + เพิ่มผัก ผลไม้ (เน้นรสหวานน้อย)
 - + กินนมจัด (ไขมันต่ำ)

การออกกำลังกาย (ตามคำแนะนำที่เหมาะสม)
+ เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย และใช้พลังงานให้มากขึ้น

“เด็กพอม” หมายถึง มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานเมื่อเทียบกับเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน

สาเหตุ ได้รับอาหารไม่เพียงพอเกินความต้องการของร่างกาย จึงป่วยบ่อย

ผลเสีย การเจริญเติบโตด้านความสูงหยุดชะงักมากขึ้น

- กินอาหารตามปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน** (โดยปรับเพิ่มเพิ่ม)
- + เพิ่มอาหารที่เป็นแหล่งของพลังงาน โปรตีน และแคลเซียมสูง
 - + กินอาหารที่มีไขมันเพิ่มขึ้น : กาก ไข่ กล้วย
 - ลดหรืองด ขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มรสหวานจัด
 - + เสริมนม และไข่

การออกกำลังกาย (ตามคำแนะนำที่เหมาะสม)

“เด็กเตี้ย” หมายถึง มีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน

สาเหตุ ขาดอาหารเรื้อรังเป็นเวลานาน จึงป่วยบ่อย

ผลเสีย การเจริญเติบโตไม่ทัน ภูมิคุ้มกันต่ำ การเรียนรู้นิ่งพรวด มีความเสี่ยงสูงป่วยเป็นโรคเรื้อรังเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

กินอาหารตามปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน (โดยปรับเพิ่มเพิ่ม)

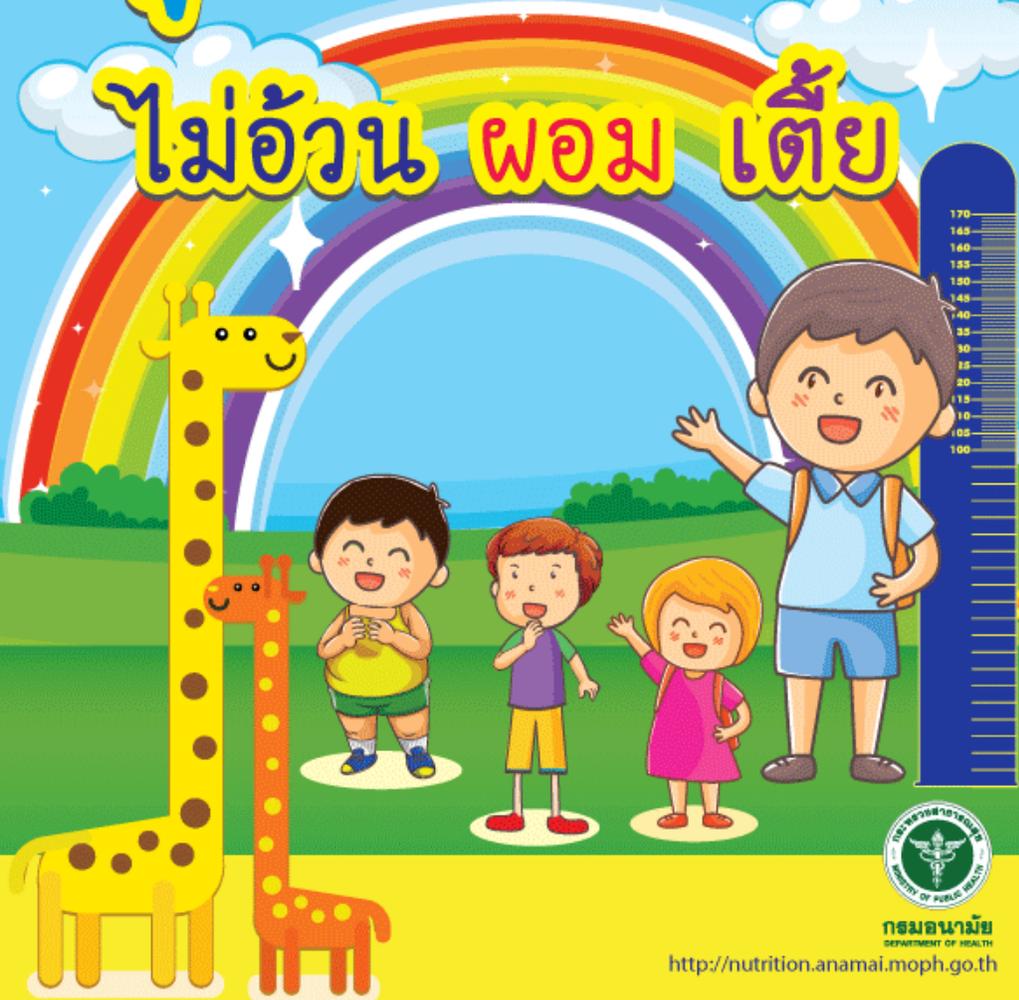
- + เพิ่มอาหารที่เป็นแหล่งของพลังงาน โปรตีน และแคลเซียมสูง
- ลดหรืองด ขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มรสหวานจัด
- + เสริมนม และไข่

การออกกำลังกาย (ตามคำแนะนำที่เหมาะสม)
+ เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย และใช้พลังงานให้มากขึ้น

การติดตามน้ำหนักเด็กอ้วน พอม เตี้ย
★ ติดตามน้ำหนักทุกเดือน

สูงดีสมส่วน

ไม่อ้วน พอม เตี้ย



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>



โรคมือเท้าปาก

เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็กเล็ก โดยเฉพาะช่วงหน้าฝน
ส่วนใหญ่จะไม่แสดงอาการป่วย หรืออาจพบอาการเพียงเล็กน้อย



STEP 1



เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฟ้ามือถูกัน

STEP 2



ใช้ฟ้ามือถูหลังมือ
และนิ้วงอกนิ้ว

STEP 3



ใช้ฟ้ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วงอกนิ้ว



วิธีล้างมือ ให้สะอาด 7 ขั้นตอน

STEP 4



ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ

STEP 5



ใช้ฟ้ามือถูนี้นิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ

STEP 6



ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ

STEP 7



ใช้ฟ้ามือถูรอบข้อมือ

**ควรล้างมือ
ทุกครั้ง**

ก่อน เตรียม-ปรุงอาหาร
รับประทานอาหาร

หลัง สัมผัสสิ่งสกปรก
ออกจากห้องส้วม



การเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

Developmental Surveillance and Promotion Manual (DSPM)

| อายุ พัฒนาการ | แรกเกิด-1 เดือน | 1-2 เดือน | 3-4 เดือน | 5-6 เดือน | 7-8 เดือน | 9* เดือน | 10-12 เดือน | 13-14 เดือน | 16-17 เดือน | 18* เดือน | 19-24 เดือน | 25-29 เดือน | 30* เดือน | 31-36 เดือน | 37-41 เดือน | 42* เดือน | 43-48 เดือน | 49-54 เดือน | 55-60 เดือน |
|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| การเคลื่อนไหว Gross Motor | ชันเข่า ลุกขึ้นและคลานได้ |
| การใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา Fine Motor | จับของเล่น |
| ด้านการเข้าใจภาษา Receptive Language | ฟังคำสั่งง่ายๆ |
| การใช้ภาษา Expressive Language | ร้องไห้ |
| การช่วยเหลือตัวเองและสังคม Personal and Social | ยิ้ม |

* ช่วงอายุ 9, 18, 30 และ 42 เดือน เป็นช่วงสำคัญที่เด็กควรได้รับการคัดกรองพัฒนาการ โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



พัฒนาการที่ดีของเด็ก
เริ่มต้นจาก...
สิ่งเล็กๆที่ได้เรียนรู้



ดาวน์โหลดคู่มือ DSPM และแบบบันทึกบน คุนลูก
เพื่อส่งเสริมพัฒนาการลูกได้ฟรีที่
www.khunlook.com



สิ่งเล็กๆที่สร้างลูก

ปัญหาสุขภาพกายและจิตที่พบบ่อย

หลักการแก้ไขปัญหาในเด็กเบื้องต้น

1. กำหนดปัญหาให้ชัดเจน
2. วิเคราะห์สาเหตุและกำจัดหรือลดสาเหตุการเกิดปัญหาให้เหลือน้อยที่สุด
3. ใช้น้ำดีไล่น้ำเสีย คือสร้างพฤติกรรมดีทดแทนพฤติกรรมไม่ดีและฝึกฝนสม่ำเสมอ ภายใต้บรรยากาศที่มีความสุข
4. ใช้เทคนิคด้านบวกกับพฤติกรรมที่ดี คือ ให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่ดี ชื่นชม แบ่งงาน และค่อยๆ เพิ่มงานให้ยากขึ้นตามลำดับ และเป็นต้นแบบที่ดี
5. ใช้เทคนิคนี้ ไม่ใส่ใจควบคุมพฤติกรรมที่รุนแรง งดการให้สิ่งที่เด็กเรียกร้อง ในกรณีที่เด็กทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

สาเหตุของปัญหาในเด็กวัยอนุบาล 3- 6 ปี



ตัวเด็ก

เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่เรียนรู้ผ่านการสังเกต การลงมือทำ มีจินตนาการสูง เด็กจะอยากลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ในขณะที่เดียวกันทักษะด้านต่างๆ ยังอยู่ในช่วงที่กำลังพัฒนา จึงเป็นช่วงที่เด็กจะเกิดความหงุดหงิดขัดใจในตัวเองได้บ่อย เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการและยังเป็นวัยที่ยังควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ไม่ดีนัก



ผู้เลี้ยงดูเด็ก

ผู้เลี้ยงดูบางส่วนขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลเด็กในวัยนี้ ทั้งในด้านโภชนาการ การส่งเสริมพัฒนาการการเรียนรู้และการจัดการเรื่องอารมณ์ ทำให้เกิดการตอบสนองอย่างไม่เหมาะสมของผู้เลี้ยงดู เช่น รักและตามใจมากเกินไปจนเด็กเอาแต่ใจควบคุมอารมณ์ได้น้อย ปกป้องหรือวิตกกังวลมากเกินไปจนเด็กขาดโอกาสฝึกฝน จะทำให้ปัญหาต่างๆ จัดการได้ยากขึ้น

พูดซ้ำและปัญหาการสื่อสาร

ปัญหาเด็กพูดซ้ำเป็นปัญหาพัฒนาการที่พบบ่อย ซึ่งควรติดตามและควรประเมิน ถ้าหากเด็กมีพัฒนาการทางด้านภาษาล่าช้าไม่เป็นไปตามวัยควรรีบปรึกษาแพทย์ เด็กในวัยอนุบาลที่ถือว่ามีความพัฒนาการทางภาษาล่าช้า คือ อายุ 3 ปี ยังไม่สามารถพูดสื่อสารได้เป็นประโยค หรือ อายุ 4 ปี ยังไม่สามารถพูดเล่าเรื่องราวต่างๆ ต่อเนื่องกันได้

สาเหตุของพัฒนาการทางภาษาล่าช้า

- การได้ยินผิดปกติ เด็กมักไม่ตอบสนองต่อเสียงดังหรือชอบใช้ท่าทางบอกความต้องการ
- สติปัญญาบกพร่อง เด็กวัยอนุบาลที่มีสติปัญญาบกพร่องจะมีปัญหาการพูดล่าช้า ร่วมกับพัฒนาการในด้านอื่นๆ เช่น กล้ามเนื้อมัดเล็กล่าช้า
- กลุ่มอาการออทิซึม เด็กจะพูดสื่อสารได้น้อยกว่าวัย เช่น เรียงประโยคไม่ถูกต้อง ไม่ค่อยตอบคำถาม มีภาษาตัวเอง หรือมีถ้อยคำติดปากซ้ำๆ นอกจากนี้จะมีปัญหาในด้านปฏิสัมพันธ์ เช่น ไม่ค่อยมองหน้า สบตา ไม่สามารถเล่นโต้ตอบโต้ต่อเนื่อง เล่นสมมติไม่เป็น และอาจมีพฤติกรรมบางอย่างผิดปกติ เช่น พฤติกรรมซ้ำๆ มีความสนใจที่จำกัด
- พัฒนาการทางด้านภาษาผิดปกติ เด็กจะมีพัฒนาการด้านอื่นๆ ปกติมีความล่าช้าเฉพาะด้านภาษา
- การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม เช่น เด็กถูกละทิ้ง เด็กที่ใช้สื่อผ่านจอมากเกินไป เช่น ดูทีวีหรือเล่นเกมในสื่ออิเล็กทรอนิกส์ตลอดวัน

การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็ก

- พูดคุยและเล่นกับเด็กบ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน
- อ่านหนังสือนิทานให้ลูกฟังอย่างสม่ำเสมอ
- ลดการใช้สื่อผ่านจอจำกัดเวลาไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน และเลือกรายการที่เหมาะสมกับเด็ก



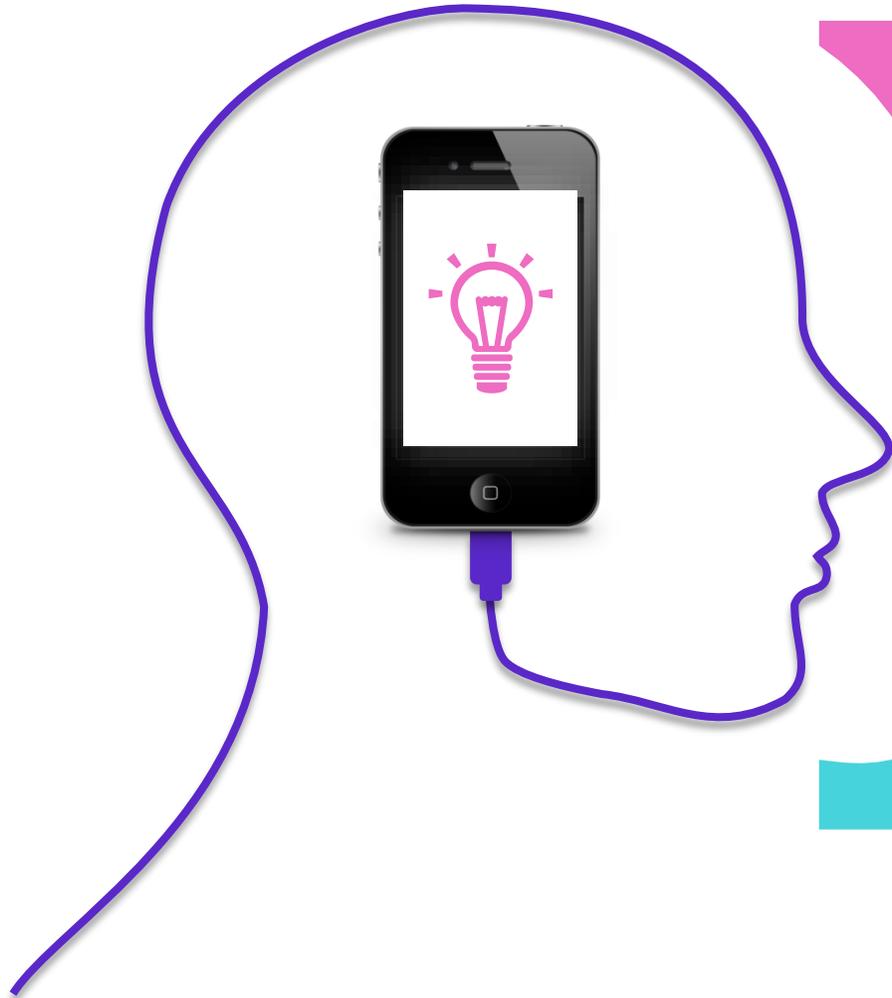


Classwork 4 ใบงาน 6 (Individual)

ความหมายและความสำคัญของอาหาร สารอาหาร
และโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย



สังเคราะห์ประเด็นจากการค้นคว้า



แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน

ระดมสมองเพื่อสังเคราะห์ประเด็นจากการค้นคว้า
ความหมายและความสำคัญของอาหาร สารอาหาร และโภชนาการ
สำหรับเด็กปฐมวัย

สรุปประเด็นที่ได้จากการระดมสมอง

นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการระดมสมอง
(กลุ่มละ 5 นาที)

ความหมายและความสำคัญของ อาหาร สารอาหาร และโภชนาการ สำหรับเด็กปฐมวัย



อาหาร

อาหาร (food) คือ สิ่งที่มีบริโภคเข้าไปแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย เช่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยไม่มีพิษภัยหรือให้โทษแก่ร่างกาย



สารอาหาร

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



โภชนาการ

โภชนาการ(nutrition) เป็นการคัดเลือกอาหารและเตรียมอาหาร และการย่อยเพื่อให้ร่างกายดูดซึมสารอาหาร การทานอาหารเพื่อสุขภาพสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาสุขภาพได้หลายอย่าง



อ้างอิง : <https://th.m.wikipedia.org/wiki/>

<http://www.bhumibolhospital.rtaf.mi.th/pageconfig/viewcontent/viewcontent1.asp?pageid>

ความหมายและความสำคัญของอาหารสาร อาหาร และโภชนาการของเด็กปฐมวัย



อาหาร

- อาหาร หมายถึง สิ่งที่ได้รับประทานเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย อยู่ในสภาพ ของแข็ง กึ่งของแข็ง และเป็นของเหลว
- อาหารมีสมบัติ คือ สามารถรับประทานได้ไม่เป็นพิษ มีประโยชน์ และ บำรุงร่างกาย

สารอาหาร

คือ องค์ประกอบของสารประกอบทางเคมีของธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหารที่เรากินเข้าไป สารอาหารมีโครงสร้างโมเลกุลเฉพาะตัวเรามองไม่เห็นด้วยตาเปล่า อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยโมเลกุลของสารอาหารหลายๆ ตัว ร่างกายเรานั้นต้องการสารอาหารกว่า 40 ชนิดเลยทีเดียว และก็เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงจึงจัดสรรอาหารออกเป็นพวกๆ ที่สำคัญมีอยู่ 6 จำพวก การจำแนกสารอาหารตามหลักโภชนาการจะพิจารณาจากปริมาณของสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารนั้นๆ มากที่สุดเป็นหลัก ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 5 หมู่ ได้แก่ สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่หรือแร่ธาตุ สารอาหารแต่ละชนิดมีหน้าที่เด่นเฉพาะแตกต่างกัน และเมื่อรับประทานเข้าไปจะถูกเผาผลาญให้เกิดเป็นพลังงานและความร้อนเพื่อนำไปใช้ควบคุมการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การยืน การนอน การหายใจ เป็นต้น

โภชนาการ

ความสำคัญของโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน สารอาหารเป็นส่วนประกอบของร่างกาย การเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก และพื้นฐานที่สำคัญที่สุด คือ โภชนาการ เด็กที่ได้รับอาหารเพียงพอต่อร่างกาย ก็จะมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตเป็นไปอย่างดี และถึงศักยภาพที่ควรจะเป็นโดยที่อาหารถูกจัดเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของชีวิต การดำเนินชีวิตจะเป็นไปด้วยดี หากร่างกายได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเหมาะสม



นางสาวมัทนา นามหาชัย
รหัส083 เซค3

ความหมายและความสำคัญของอาหาร สารอาหาร โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

อาหาร

หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์กินหรือดื่มเข้าสู่ร่างกาย ช่วยซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอและทำให้กระบวนการต่าง ๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย โดยทำให้ร่างกายดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขและให้พลังงานแก่ร่างกาย พลังงานเหล่านี้นำมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

สารอาหาร

คือ องค์ประกอบของสารประกอบทางเคมีของธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหารที่กินเข้าไป สารอาหารมีโครงสร้างโมเลกุลเฉพาะมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า



สารอาหารแบ่งออกเป็น 6 จำพวก การจำแนกสารอาหารตามหลักโภชนาการจะพิจารณาจากปริมาณของสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารเป็นหลัก ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่หรือแร่ธาตุ

โภชนาการ

หมายถึง ความต้องการของสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารในร่างกายและ ร่างกายเอาสารอาหารนำไปใช้จนถึงการย่อย การดูดซึมและการขับถ่าย

การที่เด็กจะเจริญเติบโตเต็มศักยภาพทั้งร่างกายและสมอง ต้องได้รับสารอาหารที่ได้ทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารครบถ้วนเพียงพอสำหรับการสร้างเซลล์สมอง กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ ส่งผลต่อระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกันโรค ระบบทางเดินอาหาร ระบบเผาผลาญอาหาร สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้เด็กมีภาวะ การเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูงดีสมส่วน ระดับสติปัญญาดี เด็กมีสุขภาพแข็งแรง เจ็บป่วยน้อย

ความหมายและความสำคัญของอาหาร สารอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

ความสำคัญ

มนุษย์เราต้องรับประทานอาหารไปเพื่อ

- 1) เป็นเชื้อเพลิงไปสร้างพลังงานให้อวัยวะทุกชิ้นทำงานได้
- 2) อาหารจะไปเสริมสร้างร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กและหนุ่มสาว จะเห็นชัดเจน
- 3) ในวันสูงอายุและวัยอื่นๆ อาหารถูกใช้ไปเพื่อทดแทน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารที่เราแบ่งเป็น 5 หมู่ นั้นต่างมีบทบาทในการทำหน้าที่ในทั้ง 3 หน้าที่แตกต่างกัน ทั้ง 5 หมู่ จึงล้วนมีประโยชน์ทั้งสิ้น ถ้ามนุษย์รับประทานอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม อาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ก็จะเป็นประโยชน์เต็มที่ แต่ถ้าบางส่วนมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ก็อาจทำให้การทำงานของร่างกายรวนเร ซึ่งนำไปสู่การเกิดโรคได้

ความหมาย

อาหาร (food) คือ สิ่งที่มีบริโภคเข้าไปแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย เช่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยไม่มีพิษภัยหรือให้โทษแก่ร่างกาย

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

โภชนาการ หมายถึง อาหารที่เรารับประทานเข้าไป แล้วร่างกายนำเอาไปใช้ เพื่อการทำหน้าที่อย่างสม่ำเสมอของอวัยวะที่สำคัญ เช่น หัวใจ ปอด เป็นต้น นอกจากนี้ยังนำไปใช้เพื่อสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ความหมายและความสำคัญของอาหาร สารอาหาร และ โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

ความหมายและความสำคัญของอาหาร

อาหาร หมายถึง สิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย เช่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยไม่มีพิษภัยหรือให้โทษแก่ร่างกาย

ความสำคัญ อาหารทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพอนามัยดี ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ความหมายและความสำคัญของสารอาหาร

สารอาหาร หมายถึง สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกาย

ความสำคัญ สารอาหารเป็นส่วนประกอบของร่างกาย การเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก และพื้นฐานที่สำคัญที่สุด คือ โภชนาการ เด็กที่ได้รับอาหารเพียงพอต่อร่างกาย ก็จะมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตเป็นไปอย่างดี

ความหมายและความสำคัญของโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย หมายถึง อาหารที่เด็กปฐมวัยรับประทานไปแล้ว ร่างกายนำไปใช้เพื่อการทำหน้าที่อย่างสม่ำเสมอของอวัยวะที่สำคัญ

ในแง่ของโภชนาการ กระบวนการเปลี่ยนแปลงอาหารให้ได้สารอาหารเพื่อการใช้ประโยชน์ของร่างกายนั้น จะส่งผลต่อสุขภาพดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโตของร่างกาย

โภชนาการมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและขนาดของร่างกายมากกว่าปัจจัยอื่น ๆ โดยเฉพาะวัยทารกและวัยก่อนเรียน เป็นวัยที่ระบบร่างกายทุกส่วนมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้โภชนาการดี ย่อมมีผลต่อเซลล์กระดูก และโครงสร้างกระดูกที่มีความหนาแน่นของกระดูกปกติ รวมถึงขนาดของสมองและปริมาณของไขมันและกล้ามเนื้อ เด็กที่ได้รับอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะมีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์ปกติตามสัดส่วนการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว เช่น 5 เท่าของแรกเกิดเมื่ออายุ 5 ขวบ

ความหมายและความสำคัญของอาหาร สารอาหาร และโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

อาหาร หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วไม่เป็นพิษ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้เกิดพลังงานที่ช่วยในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ตลอดจนช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เช่น ข้าว ผัก แป้ง เนื้อสัตว์ เป็นต้น

สารอาหาร หมายถึง สารที่เป็นส่วนประกอบที่อยู่ในอาหาร ที่รับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วร่างกายนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการดำรงชีวิตของร่างกาย เช่น ให้พลังงานในการดำรงชีวิต เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อ ในส่วนต่างๆ ของร่างกาย การจำแนกสารอาหารตามหลักโภชนาการ สามารถแบ่งได้เป็น 5 หมู่ คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน

โภชนาการ หมายถึง อาหารที่เรารับประทานเข้าไป แล้วร่างกายนำไปใช้ เพื่อการทำหน้าที่อย่างสม่ำเสมอของอวัยวะที่สำคัญ เช่น หัวใจ ปอด เป็นต้น นอกจากนี้ยังนำไปใช้เพื่อสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เราสามารถแบ่งอาหารออกเป็นประเภท โดยอาศัยหลักทางโภชนาการ ได้เป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการทำงานของร่างกายไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

ความสำคัญ...

อาหารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เพราะมีผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย สมอง ระบบประสาทและสติปัญญา รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เด็กปฐมวัยจึงต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่โดยเฉพาะทางด้านอาหารและโภชนาการ เด็กวัยนี้จะมี ความสนใจเรื่องการรับประทานอาหารน้อยลง เนื่องจากมีความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้นและห้วงการเล่นเด็กจึงมี โอกาสขาดสารอาหารได้ ซึ่งการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ

การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ ผู้ปกครองจึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมให้กับลูกในวัยระหว่าง 1-6 ปี หรือวัยก่อนเรียน เด็กควรได้รับอาหารมื้อหลัก 3 มื้อที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ และ หลากหลาย อาหารว่างไม่เกินวันละ 2 มื้อ และอย่างลิมให้เด็กดื่มนมวันละ 2-3 แก้วด้วย

แหล่งอ้างอิง...

<http://www.trueplookpanya.com/new/asktrueplookpanya/questiondetail/8972?>

<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2250/nutrient>

<https://www.edtechcreation.com/th/articles/21458>

<https://www.thaihealth.or.th/Content/20231->

<https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/56752?fbclid>

นางสาวเพ็ญภา บรรจบราช
รหัสนักศึกษา 64121112052 หมู่เรียนที่ 2

นาย กัญญา โค้ก ขนอมปัง

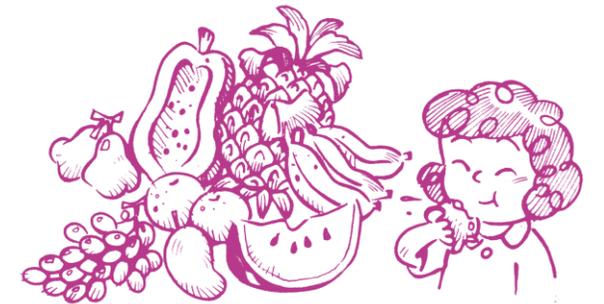
ความหมายและความสำคัญของอาหาร สารอาหาร และโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

ความหมายของอาหาร

อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม ดม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยกรณีนั้นแล้วแต่กรณี (มาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522)

โภชนาการ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสุขภาพ

โภชนาการ หมายถึง ความต้องการสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารในร่างกาย และร่างกายเอาสารอาหารไปใช้อะไรบ้าง ตลอดจนถึงการย่อย การดูดซึม และการขับถ่าย



ความหมายของสารอาหาร

สารอาหาร คือ สารเคมีที่อยู่ในอาหาร แบ่งออกเป็น 6 พวก คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ สารอาหารแต่ละพวกทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง



อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1 (โปรตีน)
นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ
ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ 2 (คาร์โบไฮเดรต)
ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล
ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 (วิตามิน)
พืชผักต่างๆ
ช่วยเสริมการทำงานของร่างกายให้ปกติ
ต้านทานเชื้อโรค

หมู่ที่ 4 (วิตามิน)
ผลไม้ต่างๆ
ให้สารอาหารและ
ประโยชน์เหมือนหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 (ไขมัน)
ไขมันจากพืชและสัตว์
ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

www.facebook.com/kapook.com
www.kapook.com

หน้าที่และประโยชน์ของอาหาร

มนุษย์จำเป็นต้องกินอาหาร เพราะอาหารเป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกาย

1. ด้านร่างกายหรือสรีระ

1.1 เพื่อบำบัดความหิว

1.2 เพื่อได้รับสารอาหารที่ช่วยสร้างสุขภาพอนามัย

2. ทางจิตใจและอารมณ์

2.1 เพื่อสนองความอยากอาหาร

2.2 เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต

2.3 เพื่อแสดงเสถียรภาพทางฐานะ เศรษฐกิจ และสังคม

2.4 เพื่อเป็นสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายทางศิลปวัฒนธรรม



| อายุ | พัฒนาการและพฤติกรรม |
|---------------------|--|
| แรกเกิด ถึง 4 เดือน | ใช้ปฏิกิริยาตอบสนองในการกินนมแม่ คือ การหันหน้าเข้าหาอกแม่ การดูด และการกลืน มีปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อมีวัตถุสัมผัสหรือกดลิ้นโดยการเอา ลิ้นดันสิ่งนั้นออกมา (extrusion reflex) |
| 4-6 เดือน | มีความพร้อมในการกินอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว สามารถชันคอได้มั่นคง มีการทรงตัวของลำตัวได้ดี ศีรษะของได้ เริ่มเอาของเข้าปาก extrusion reflex ลดหายไป ใช้ชากรรไกรขยับชิ้นลงในการบดอาหาร |
| 6-8 เดือน | นั่งได้ดี บดเคี้ยวอาหารได้ดีขึ้น ถือขวดนมได้เอง ส่งเสียง ในระหว่างมืออาหารเพื่อแสดงความต้องการอาหาร |
| 8-10 เดือน | เริ่มใช้นิ้วมือได้ดีขึ้น เริ่มกำช้อนได้แต่ยังไม่สามารถใช้ได้ดี หยิบอาหารขึ้นเข้าปากกินเองได้ กินอาหารแข็งได้ดีขึ้น เริ่มชอบกินอาหารที่มีรสชาติ และลักษณะอาหารใหม่ๆ |
| 10-12 เดือน | ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ได้ดี ใช้ช้อนป้อนตัวเองได้บ้าง ฟันขึ้นหลายซี่ สามารถขบเคี้ยวได้เก่งขึ้น เริ่มเรียนรู้ในการทิ้งของและอาหารลงพื้น เริ่มถือถ้วยได้ ส่งเสียงและ ขยับตัวระหว่างมืออาหารได้มากขึ้น |
| 12-15 เดือน | ต้องการกินอาหารด้วยตนเอง ความอยากอาหารและความต้องการสารอาหารลดลง เริ่มถือถ้วยได้ดีขึ้น (ใช้สองมือประคองถ้วย) ชอบเล่นอาหาร อาจทำอาหารเลอะเทอะ |
| 15-18 เดือน | เริ่มกินได้เร็วขึ้น ชอบเคลื่อนไหวหรือเดิน ทำให้ไม่อยากกินอาหารเพราะกำลังหัดเดิน รอคอยอาหารได้ เล่นโดยการ ทิ้งอาหารลงพื้นเพื่อดูการตอบสนองของพ่อแม่ |

| อายุ | พัฒนาการและพฤติกรรม |
|-------------|---|
| 18-24 เดือน | เริ่มกินอาหารเองโดยการใช้ช้อนร่วมกับการใช้นิ้วมือ เริ่มขออาหารเองได้ เริ่มมีการต่อต้าน (negativism) อาจบอกว่าไม่กินแม้ว่าจะหิวก็ตาม ต้องการควบคุมการกิน และมีอาหารด้วยตนเอง |
| 2-3 ปี | เริ่มใช้ส้อมได้ เริ่มกินอาหารเป็นเวลา ชอบช่วยเตรียมและ เก็บโต๊ะอาหาร |
| 3-4 ปี | ใช้ช้อนและส้อมได้ดี ล้างมือเองได้ ชอบช่วยเตรียมอาหาร |
| 4-5 ปี | อาจปฏิเสธการกินอาหารบางชนิด เริ่มขอกินอาหารที่อยู่ในโฆษณา (โดยเฉพาะขนมจูปจิบ ขนมถุง) เริ่มบอกว่าอยากกินอะไรในมืออาหาร ชอบช่วยล้างจาน ช่วยเตรียมอาหาร |
| 5-6 ปี | เริ่มช่วยเตรียมอาหารกล่อง สามารถรับผิดชอบในการจัด และเก็บโต๊ะ ช่วยขออาหารให้น้องได้ |
| 6-8 ปี | ล้างจานเองได้ ต้องการซื้อขนมจูปจิบ ขนมถุงมากขึ้น สนใจและเริ่มต่อรองขออาหารชนิดต่างๆ ได้ สามารถซื้ออาหารด้วยตนเองในโรงเรียน |
| 8-10 ปี | สนุกกับการวางแผนและเตรียมเมนูอาหารของคนในครอบครัว สามารถใช้เงินซื้ออาหารกินเองเมื่ออยู่นอกบ้าน เริ่มไม่ชอบช่วยงานครัว |

* ดัดแปลงจากเอกสารอ้างอิง^{1,18-20}

อาหารตามวัย สำหรับทารกและเด็กเล็ก



อาหารตามวัยสำหรับทารก (อาหารเสริมตามวัย อาหารทารก complementary food) หมายถึง อาหารอื่นที่ทารกได้รับเป็นมื้อนอกเหนือจากนมแม่ หรือนมผสม เพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารครบถ้วน และพอเพียงสำหรับการเจริญเติบโต ช่วยให้การก ปรับตัวจากการกินอาหารเหลวเป็นอาหารกึ่งแข็ง กึ่งเหลว (semisolid food) และอาหารแบบผู้ใหญ่ เพื่อให้มีพัฒนาการในการกินที่เหมาะสมต่อไป



ความสำคัญและประโยชน์ ของการให้อาหารตามวัยสำหรับทารก

1 ให้อาหารแก่ทารกเพิ่มเติมจากนมแม่ หรือนมผสมในกรณีที่แม่ไม่สามารถให้ลูกกินนมแม่ได้

ในช่วงอายุ 6 เดือนแรก ทารกจะได้รับสารอาหารพอเพียงจากนมแม่ที่มีสุขภาพ ดีหรือนมดัดแปลงสำหรับทารกในกรณีที่ไม่สามารถให้นมแม่ได้ ถ้าแม่มีสุขภาพดีและ สามารถให้นมแม่แก่ลูกได้อย่างเต็มที่ และทารกเติบโตได้ตามเกณฑ์ นมแม่อย่างเดียวจะ พอเพียงพอต่อการเติบโตของลูกจนถึงอายุประมาณ 6 เดือน หลังจากนั้นทารกจำเป็นต้องได้ รับพลังงานและสารอาหารบางชนิดเพิ่มเติมจากอาหารตามวัยสำหรับทารก เช่น โปรตีน เหล็ก แคลเซียม สังกะสี ไอโอดีน วิตามินเอ เป็นต้น เพื่อให้เจริญเติบโตตามปกติ^{1,2}

ในกรณีที่การเจริญเติบโตของทารกมีแนวโน้มลดลง (น้ำหนักตัวเพิ่มน้อยหรือไม่ เพิ่ม) หรือไม่สามารถให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่ อาจให้อาหารตามวัยแก่ทารกก่อนอายุ 6 เดือนได้ แต่ไม่ก่อนอายุ 4 เดือน และไม่ช้ากว่าอายุ 6 เดือน³⁻⁵

2 ช่วยพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการเคี้ยว และกลืนอาหารซึ่งมีใช้ของเหลว

การให้อาหารตามวัย สำหรับทารก ช่วยให้ทารกปรับตัว เข้ากับการรับประทานอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว (semisolid food) ที่คุ้นเคยกับรสชาติและลักษณะอาหารที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาไปสู่การรับประทานอาหารแบบผู้ใหญ่ (solid food) การเริ่มให้อาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลวช้าเกินไปอาจทำให้ทารกปฏิเสธอาหารแบบผู้ใหญ่ได้



3 เสริมสร้างนิสัยและพฤติกรรมที่ดีของเด็ก

ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการกิน ทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน การขาดธาตุเหล็ก โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และทันผุ เป็นต้น

การให้อาหารตามวัยสำหรับทารก ที่มีคุณภาพและปริมาณเหมาะสมกับวัยเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพของทารก ซึ่งจะมีผลต่อร่างกายและสติปัญญาในระยะยาวได้ ปัญหาของการให้อาหารตามวัยที่ไม่เหมาะสมนอกจากเกิดจากสาเหตุทางเศรษฐกิจแล้ว ยังเกิดจากความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ความเข้าใจผิด และความไม่รู้ของครอบครัวและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ซึ่งควรได้รับการแก้ไขเพื่อลดอุบัติการณ์ของโรคขาดสารอาหาร โรคอ้วนและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ในอนาคต

แนวทางปฏิบัติ

การให้อาหารตามวัยสำหรับทารก



การให้อาหารตามวัยสำหรับทารก อย่างเหมาะสม มีหลักการดังนี้

สมวัย



เพียงพอ



ปลอดภัย

เหมาะสมกับความหิวและอิ่ม
และพัฒนาการตามวัยของทารก⁶



+ + + + + สมวัย + + + + +

ควรเริ่มให้อาหารเมื่อทารกมีวัยเหมาะสม คือเมื่อนมแม่อย่างเดียวไม่พอเพียงต่อการเจริญเติบโตของทารก และทารกมีความพร้อมที่จะรับอาหารอื่นนอกจากนมได้ คือเมื่อระบบทางเดินอาหาร ไต ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้พัฒนาจนสามารถทำหน้าที่พร้อมแล้ว!

ความพร้อมของระบบทางเดินอาหาร

ทารกแรกเกิดจะมี extrusion reflex โดยทารกจะห่อปากเอาลิ้นดันอาหารออกมา เมื่อได้รับอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว เมื่อทารกอายุ 4-6 เดือน extrusion reflex ของลิ้นจะหายไป ทารกจะสามารถใช้ลิ้นดูดอาหารลงสู่ลำคอ และกลืนอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลวได้

น้ำย่อยที่สำคัญในการย่อยแป้ง คือ amylase (อะมิเลส) จากตับอ่อน มีระดับต่ำในทารกแรกเกิดจนกระทั่งอายุประมาณ 6 เดือน นอกจากนี้ น้ำย่อย lipase (ไลเปส) จากตับอ่อน เกลือน้ำดี (bile salt) และน้ำย่อยในกระเพาะอาหารของทารกยังมีปริมาณน้อยมากเมื่อเทียบกับผู้ใหญ่ เมื่อทารกอายุประมาณ 4-5 เดือน กระเพาะอาหารจะหลั่งกรดและน้ำย่อย pepsin (เปปซิน) มากขึ้น ตับอ่อนจะหลั่งน้ำย่อย amylase และ lipase เพิ่มขึ้นด้วย^{7,8}

นอกจากความพร้อมทางด้านกายวิภาค การย่อยและดูดซึมสารอาหารแล้ว การให้อาหารอื่นนอกจากนมแม่แก่ทารกอายุน้อย ยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้เพราะโปรตีนและสารโมเลกุลใหญ่สามารถดูดซึมผ่านผนังลำไส้เล็กของทารก ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้⁹

ความพร้อมของไต

ควรเริ่มอาหารตามวัยสำหรับทารก เมื่อไตสามารถขับถ่ายของเสียและทำให้บัสสภาวะเข้มข้นได้มากพอ เพื่อให้สามารถขับถ่าย renal solute load ได้แก่ ยูเรียและโซเดียมได้ดี ทารกแรกเกิดมีอัตราการกรองของไต (glomerular filtration rate, GFR) ประมาณร้อยละ 15 ของผู้ใหญ่ และเพิ่มขึ้นเป็นลำดับคือ ร้อยละ 60 เมื่ออายุ 6 เดือน และเท่ากับผู้ใหญ่เมื่ออายุ 2 ปี

ความสามารถในการทำให้บัสสภาวะเข้มข้นของทารกแรกเกิดมีเพียงร้อยละ 50-60 ของผู้ใหญ่ เมื่ออายุ 2-3 เดือน สามารถทำให้บัสสภาวะเข้มข้นได้ 1,000 มิลลิออสโมล/ลิตร และเมื่ออายุประมาณ 1 ปีจะได้ 1,100 มิลลิออสโมล/ลิตร เมื่ออายุ 2 ปี สามารถทำให้บัสสภาวะให้เข้มข้นได้สูงสุดถึง 1,400 มิลลิออสโมล/ลิตร เท่าในผู้ใหญ่ ไตของทารกแรกเกิดยังไม่สามารถขับถ่าย ยูเรียและฟอสฟอรัสทางบัสสภาวะได้ดี ดังนั้นถ้าทารกได้รับอาหารที่มีโปรตีนสูงมากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะยูเรียในเลือดสูง (uremia) และเลือดเป็นกรดได้¹⁰

ความพร้อมของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ทารกอายุ 4-6 เดือน มีความพร้อมในการกินอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว ทารกสามารถควบคุมการทรงตัวของศีรษะและลำตัวได้ดี เริ่มใช้มือคว้าของเข้าปากได้ extrusion reflex ของลิ้นลดลง ทารกแสดงกิริยายอมรับอาหารเมื่อหิวหรือปฏิเสธอาหารเมื่ออิ่มได้ จึงช่วยป้องกันการให้อาหารมากเกินไปซึ่งจะทำให้เกิดโรคอ้วน

เมื่อพิจารณาความพร้อมของระบบต่างๆ แล้ว จึงแนะนำให้เริ่มอาหารตามวัยสำหรับทารก เมื่อทารกอายุประมาณ 6 เดือน เพื่อฝึกให้ทารกรู้จักอาหารอื่นนอกจากนม และฝึกทักษะในการกลืนอาหาร ซึ่งจะช่วยให้ทารกกินอาหารทดแทนนมได้ 1 มื้อเมื่ออายุครบ 6 เดือน แต่ในกรณีที่มีการเจริญเติบโตของทารกมีแนวโน้มลดลง (น้ำหนักตัวเพิ่มน้อยหรือไม่เพิ่ม) หรือไม่สามารรถให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่ อาจให้อาหารตามวัยสำหรับทารกก่อนอายุ 6 เดือนได้ แต่ไม่ก่อนอายุ 4 เดือน และให้นมแม่ต่อเนื่องถึงอายุ 2 ปี

2



+ + + + + เพียงพอ + + + + +

ให้อาหารที่มีพลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของทารกในแต่ละวัน

2.1 พลังงานเพียงพอ

ตารางที่ 1 : ความต้องการพลังงานต่อวันจากอาหารตามวัยสำหรับทารก และอาหารสำหรับเด็กเล็กในทารกและเด็กกลุ่มอายุต่างๆ เมื่อได้รับนมแม่ปริมาณปานกลาง

| อายุ (เดือน) | ความต้องการพลังงานของทารก ^{1,12} (กิโลแคลอรี/วัน) | พลังงานจากนมแม่ ¹ (กิโลแคลอรี/วัน) | พลังงานจากอาหารตามวัย / อาหารสำหรับเด็กเล็ก (กิโลแคลอรี/วัน) |
|--------------|--|---|--|
| 0-2 | 512 | 595* | 0 |
| 3-5 | 575 | 634* | 0 |
| 6-8 | 632 | 413 | 219 |
| 9-11 | 702 | 379 | 323 |
| 12-17 | 797 | 346 | 451 |
| 18-23 | 902 | 346 | 556 |

*นมแม่ปริมาณมาก (high breast milk intake)

จากการรวบรวมข้อมูลการศึกษาต่างๆ จากต่างประเทศและในประเทศไทย คณะทำงานฯ คำนวณค่าความต้องการพลังงานต่อวันของทารก โดยใช้น้ำหนักตัวทารกตามเกณฑ์อ้างอิงขององค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2006 (WHO 2006)¹¹ และความต้องการพลังงานตามคำแนะนำของ FAO/WHO/UNU¹² ส่วนพลังงานที่ได้รับจากนมแม่เลือกใช้ค่าจากรายงานขององค์การอนามัยโลกซึ่งได้จากการรวบรวมผลการศึกษาปริมาณและพลังงานของนมแม่ในประเทศที่กำลังพัฒนา¹ เมื่อนำมาลบกันจะได้ปริมาณพลังงานที่ต้องการจากอาหารเสริมตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็กตามกลุ่มอายุต่างๆ (ตารางที่ 1)

ปัจจัยที่มีผลต่อการได้รับพลังงานจากอาหารตามวัยสำหรับทารก¹

1. ตัวทารกเอง ได้แก่ ความต้องการของทารกแต่ละวัย แต่ละคน ความเจ็บป่วย การขาดสารอาหารบางชนิด เช่น สังกะสี มีผลต่อความอยากอาหารได้
2. ปัจจัยด้านอาหาร ได้แก่ ปริมาณอาหาร ความเข้มข้นของพลังงาน (energy density) จำนวนมือที่ป้อน ความหนืด (viscosity) ความหยาบละเอียด (texture) กลิ่น รสชาติ และความหลากหลายของอาหาร
3. ปัจจัยด้านผู้เลี้ยงดู ได้แก่ ความสัมพันธ์ของผู้เลี้ยงดูกับเด็ก พฤติกรรมและความเอาใจใส่ในการป้อนอาหาร

อย่างไรก็ตามปริมาณอาหารนี้ได้มาจากการคำนวณจากทารกที่ได้รับนมแม่ปริมาณปานกลาง (average breast milk intake) ดังนั้นถ้าทารกได้รับนมแม่ปริมาณมากหรือน้อยกว่าค่าเฉลี่ย ปริมาณอาหารที่ทารกควรได้รับก็จะเปลี่ยนแปลงไป ผู้ดูแลจึงควรปรับปริมาณอาหารตามวัยให้สอดคล้องกับความหิวและอิ่มของทารก (responsive feeding)^{6,13}

ความเข้มข้นของพลังงาน (energy density) และจำนวนมือที่ป้อน

จำนวนมือของอาหารตามวัยขึ้นกับความเข้มข้นของพลังงาน (energy density) และปริมาณอาหารที่ทารกกินได้ในแต่ละมือ โดยเฉลี่ยทารกที่กินนมแม่ควรได้รับอาหารตามวัย 1-2 มือเมื่ออายุ 6-8 เดือน และเพิ่มจำนวนมือเป็น 2-3 มือเมื่ออายุ 9-11 เดือนและ 3 มือเมื่ออายุ 12 เดือนขึ้นไป ถ้าทารกได้รับอาหารตามวัยที่มีความเข้มข้นของพลังงานต่ำหรือทารกกินอาหารแต่ละมือได้น้อยกว่าค่าเฉลี่ย ผู้ดูแลควรเพิ่มจำนวนมืออาหารแก่ทารก

กระเพาะอาหารของทารกมีความจุอย่างน้อย 30 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กก.¹⁻¹⁴ เพื่อให้ทารกได้รับพลังงานจากอาหารตามวัยสำหรับทารกเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยมีความจุของกระเพาะอาหารจำกัด ทารกอายุ 6-8 เดือนควรได้รับอาหารที่มีความเข้มข้นของพลังงาน 0.92 กิโลแคลอรี/กรัม วันละ 1 มื้อ หรือ 0.46 กิโลแคลอรี/กรัม วันละ 2 มื้อ ทารกอายุ 9-11 เดือนควรได้รับอาหารที่มีความเข้มข้นของพลังงาน 0.61 กิโลแคลอรี/กรัม วันละ 2 มื้อ หรือ 0.41 กิโลแคลอรี/กรัม วันละ 3 มื้อ ทารกอายุ 12-17 เดือนควรได้รับอาหารที่มีความเข้มข้นของพลังงาน 0.51 กิโลแคลอรี/กรัม วันละ 3 มื้อ ทารกอายุ 18-23 เดือนควรได้รับอาหารที่มีความเข้มข้นของพลังงาน 0.56 กิโลแคลอรี/กรัม วันละ 3 มื้อ (ตารางที่ 2 และ 3)

การเพิ่มจำนวนมื้อของอาหารช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ทารกได้ โดยเฉพาะถ้าอาหารที่ให้มีความเข้มข้นของพลังงาน <1.03 กิโลแคลอรี/กรัม¹

ตารางที่ 2 : ความจุของกระเพาะอาหารของทารกอายุ 6-23 เดือน

| อายุ (เดือน) | น้ำหนักเฉลี่ยของทารก (กก.) ¹¹ | ความจุของกระเพาะอาหาร (กรัม) | พลังงานที่ต้องการจากอาหาร (กิโลแคลอรี/วัน) |
|--------------|--|------------------------------|--|
| 6-8 | 7.9 | 237 | 219 |
| 9-11 | 8.8 | 264 | 323 |
| 12-17 | 9.8 | 294 | 451 |
| 18-23 | 11.1 | 333 | 556 |

¹เกณฑ์อ้างอิงขององค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2006

ตารางที่ 3 : ความเข้มข้นของพลังงานของอาหารตามวัยสำหรับการก (กิโลแคลอรี/กรัม) สำหรับการกอายุ 6 -23 เดือนที่ได้รับนมแม่ปริมาณปานกลาง และได้รับอาหารวันละ 1-2 มื้อ และ 2-3 มื้อ

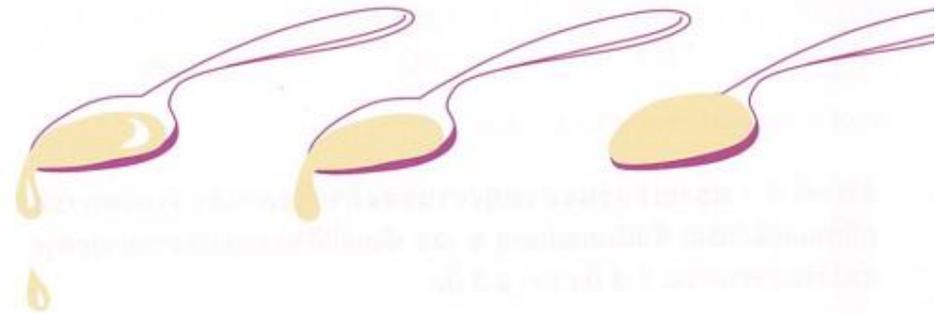
| จำนวน มื้อ/วัน | ความเข้มข้นของพลังงาน (กิโลแคลอรี/กรัม) ตามอายุของเด็ก | | | |
|----------------|--|------------|-------------|-------------|
| | 6-8 เดือน | 9-11 เดือน | 12-17 เดือน | 18-23 เดือน |
| 1 | 0.92 | - | - | - |
| 2 | 0.46 | 0.61 | 0.77 | 0.83 |
| 3 | - | 0.41 | 0.51 | 0.56 |

2.2 ความหนืดและความหยาบละเอียดของอาหาร

ความหนืด (viscosity)

การลดความหนืดของอาหารช่วยเพิ่มปริมาณอาหารที่กินได้ เมื่ออาหารนั้นมีความเข้มข้นของพลังงาน ≥ 1.0 กิโลแคลอรี/กรัม แต่ถ้าอาหารมีความเข้มข้นของพลังงาน ≤ 1.0 กิโลแคลอรี/กรัม อยู่แล้ว การลดความหนืดของอาหารจะไม่มีประโยชน์¹ ในต่างประเทศมีการเติมเอนไซม์อะมิเลสลงในอาหาร (amylase-treated food) เพื่อลดความหนืด ในประเทศไทยมีการใช้ข้าวทั้งเมล็ดทำให้งอก ตากแดด แล้วบดปนกับข้าวให้เด็กกิน หรือเติมเอนไซม์อะมิเลส

การทำอาหารที่ใสเกินไป เช่น โจ๊กหรือซूपที่ใสมาก อาจทำให้ทารกได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอ แก้ไขโดยทำอาหารให้ข้นขึ้น เพิ่มจำนวนมื้อที่บด และเติมน้ำมันลงในอาหาร แต่การเพิ่มพลังงานโดยการเติมน้ำมันลงในอาหารอาจทำให้สัดส่วนของโปรตีนและสารอาหารอื่นๆ ต่อพลังงานในอาหารลดลง^{1,13}



ความหยาบละเอียด (texture)

ค่อยๆ เพิ่มความหยาบของอาหาร อาหารที่ให้ทารกอายุ 6 เดือนควรมีเนื้อค่อนข้างละเอียด โดยใช้วิธีการบด เพื่อให้กลืนได้ง่าย ไม่ควรให้อาหารบดเพราะทารกจะไม่ได้ฝึกทักษะการเคี้ยวและกลืน เมื่อทารกสามารถเคี้ยวและกลืนอาหารได้ดีจึงค่อยเพิ่มความหยาบของอาหาร ไม่จำเป็นต้องบดละเอียดมาก เช่น ข้าวต้มที่มีเนื้อสัตว์ชิ้นเล็กๆ เพื่อให้ทารกมีความคุ้นเคยกับอาหารที่เป็นชิ้นเล็กๆ ทารกอายุ 12 เดือนขึ้นไปสามารถรับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่ได้ โดยเลือกที่เคี้ยวง่าย นุ่ม ขึ้นไม่ใหญ่เกินไป และรสไม่จัด เมื่ออายุ 2 ปี ขึ้นไปจะสามารถรับประทานอาหารเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ได้



2.3 สารอาหารครบถ้วนเพียงพอและไม่มีสารที่อันตรายต่อสุขภาพเกินเกณฑ์

อาหารตามวัยสำหรับทารก ควรมีสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ และวิตามิน ปริมาณเพียงพอกับความต้องการของทารก (ตารางที่ 4, 5, 6) ซึ่งได้จากการกินอาหารที่หลากหลาย ได้แก่ ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว น้ำมัน ผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน

ตารางที่ 4 : ปริมาณโปรตีน และสัดส่วนของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันที่ควรได้รับจากอาหารตามวัยสำหรับการตามกลุ่มอายุ

| อายุ (เดือน) | โปรตีน (กรัม/วัน) | | | ไขมัน (ร้อยละของพลังงานทั้งหมด) ¹³ | คาร์โบไฮเดรต (ร้อยละของพลังงานทั้งหมด) ¹⁵ |
|--------------|---------------------|-----------------|---------------------|---|--|
| | ความต้องการของทารก* | โปรตีนในนมแม่** | โปรตีนจากอาหารเสริม | | |
| 6-8 | 12.5 | 7.1 | 5.4 | 30-45 | 45 |
| 9-11 | 14.4 | 6.5 | 7.9 | 30-45 | 45 |
| 12-17 | 14.0 | 5.8 | 8.2 | 30-45 | 45-55 |
| 18-23 | 14.3 | 5.8 | 8.5 | 30-45 | 45-55 |

* ความต้องการโปรตีนต่อวันของทารก คำนวณจากค่าความต้องการโปรตีนต่อน้ำหนักตัว 1 กก./วัน ตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2007¹⁶ โดยใช้น้ำหนักตัวทารกตามเกณฑ์อ้างอิงขององค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2006¹¹

** ค่ารวมโดยใช้ปริมาณนมแม่ในประเทศที่กำลังพัฒนาจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก คือ อายุ 6-8 เดือน 674 กรัม/วัน อายุ 9-11 เดือน 616 กรัม/วัน อายุ 12-23 เดือน 549 กรัม/วัน ปริมาณเฉลี่ยของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต (แคลโตล) และไขมันในนมแม่ เท่ากับ 15.5±2.0, 72±2.5 และ 39±4.0 กรัม/ลิตร ตามลำดับ¹



3



ปลอดภัย

ให้อาหารตามวัยสำหรับทารกที่สะอาดและปลอดภัย โดยเตรียมและเก็บอาหารอย่างถูกหลักอนามัย อุปกรณ์ที่ใช้ต้องสะอาด ล้างมือก่อนเตรียมและป้อนอาหาร เพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วง ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด เพื่อไม่ให้มีสิ่งสกปรกและสารเคมีตกค้าง ปัจจุบันนี้ได้ยกเลิกคำแนะนำการให้น้ำส้มคั้นแก่ทารก เพราะถ้าเตรียมไม่สะอาด อาจเกิดโรคอุจจาระร่วงได้ และทารกวัย 6 เดือนแรกได้รับวิตามินซีเพียงพอจากนมมารดาอยู่แล้ว

4



การให้อาหารที่เหมาะสมกับความหิวและอิ่ม และพัฒนาการตามวัยของทารก

4.1 วิธีการให้อาหารตามวัยสำหรับทารกที่เหมาะสม

4.1.1 ป้อนอาหารทารกด้วยความนุ่มนวล และคอยช่วยเหลือทารกที่โตพอจะกินได้เองแล้วให้กินอาหารได้อย่างปลอดภัยจากการสำลัก ควรเฝ้าระวังการรับรู้สัญญาณที่แสดงถึงความหิวและความอิ่มของทารก

4.1.2 คอยกระตุ้นให้ทารกกินอาหาร แต่ไม่ควรบังคับหรือป้อนนานเกินไป แต่ละมื้อควรใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที และไม่ควรมานเกิน 30 นาที

4.1.3 ถ้าทารกปฏิเสธการให้อาหารบางอย่าง ให้ทดลองเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหาร โดยนำอาหารหลายชนิดมาผสมกันเพื่อให้ได้ความหยาบละเอียดและรสชาติตามที่ทารกต้องการ



ตัวอย่างอาหารตามวัยสำหรับการก อายุ 6-8 เดือน ป้อนวันละ 1-2 มื้อ

หลักการ

ใช้ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว (ช้อนโต๊ะ) หรือประมาณ 2 ช้อนพูน
ต้มกับน้ำแกงจืดหรือน้ำซุปรประมาณครึ่งถ้วยตวง
หรือใช้ข้าวตุ่นชั้นปานกลาง 4 ช้อนกินข้าวผสมกับน้ำแกงจืดหรือน้ำซุปร 8 ช้อนกินข้าว
หรือใช้ปลายข้าว 1 ช้อนกินข้าว ต้มกับน้ำแกงจืดหรือน้ำซุปรประมาณ 10 เท่า
จะเหลือปริมาณ 4 ใน 5 ส่วนเมื่อแล้วเสร็จ
ใส่ผักใบเขียวหรือเหลืองลั้มที่อ่อนนุ่มกลั้มไม่แรง 1-2 ช้อนกินข้าว
และอาหารที่มีโปรตีน และสารอาหารเข้มข้น แต่อ่อนนุ่มบดได้ง่าย
เช่น ไข่แดง ตับไก่ เต้าหู้อ่อน ปลา
หมูนเวียนสลับกันไป และเหยาะน้ำมันพืชประมาณครึ่งช้อนชาเมื่อเตรียมเสร็จ
เพื่อช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันและเพิ่มความเข้มข้นของพลังงาน

1 ช้อนกินข้าว
(1 ช้อนโต๊ะ หรือ 3 ช้อนชา)

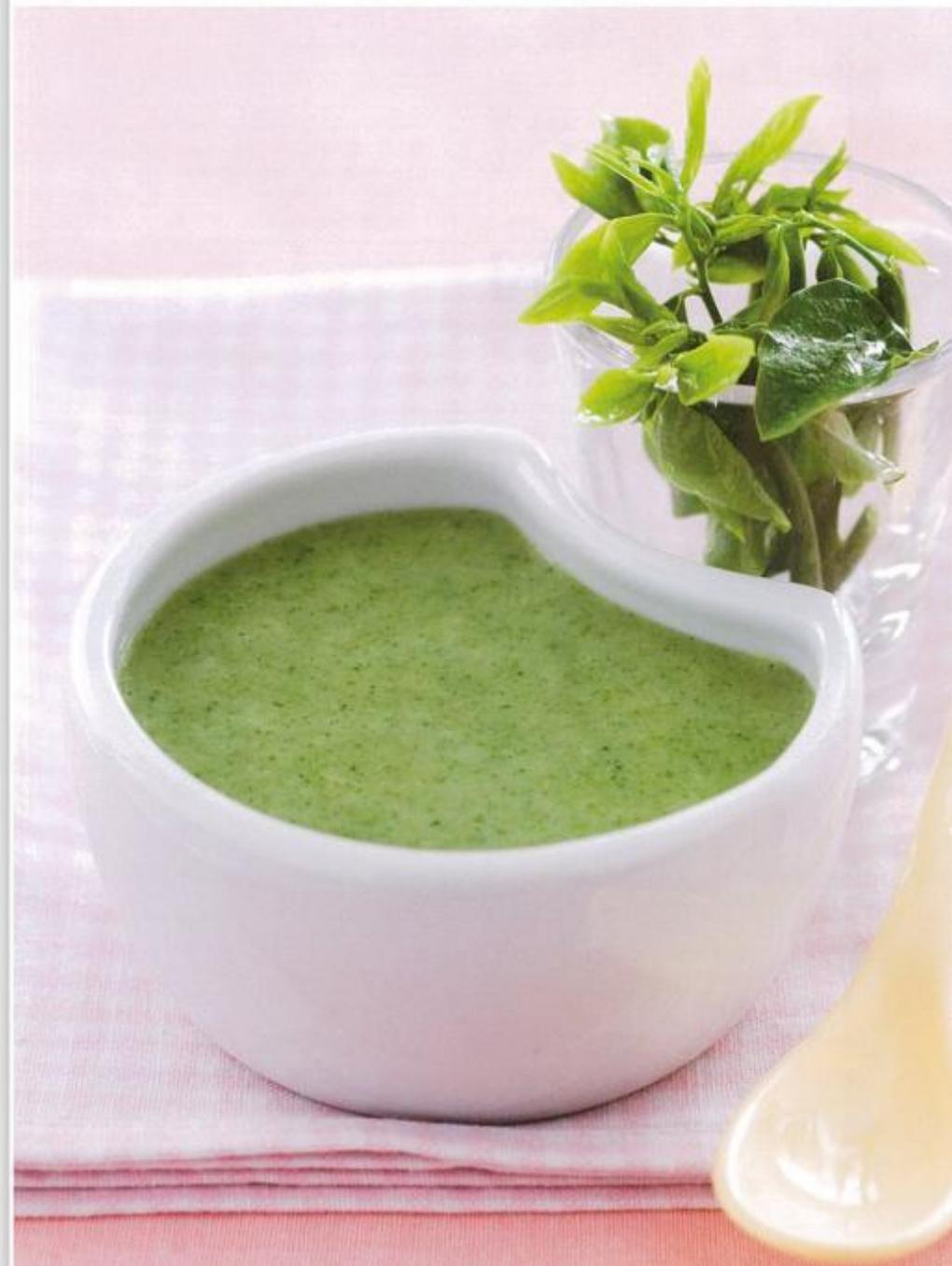


ข้าวบด ไข่แดง-ตำลึง

| ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ | ปริมาณ | น้ำหนัก (กรัม) |
|-------------------------------|-----------------|----------------|
| ข้าวสวย | 4 ช้อนกินข้าว | 40 กรัม |
| น้ำแกงจืด | 10 ช้อนกินข้าว | 100 กรัม |
| ไข่แดง | ½ ฟอง | 7 กรัม |
| ตำลึง | 1 ½ ช้อนกินข้าว | 12 กรัม |
| น้ำมันพืช | ½ ช้อนชา | 2.5 กรัม |

ให้พลังงาน 106 กิโลแคลอรี : สัดส่วนของพลังงานที่ได้รับจาก
 โปรตีน 3.1 กรัม : คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน
 ความเข้มข้นของพลังงาน 0.8 กิโลแคลอรี/กรัม : เท่ากับ 48 : 41 : 11

น้ำหนักอาหารทั้งหมดต่อ 1 มื้อ 161.5 กรัม น้ำหนักอาหารเมื่อแล้วเสร็จ 137.3 กรัม
 (น้ำหนักอาหารจะลดลงประมาณร้อยละ 15-20 เมื่อแล้วเสร็จ)





ตัวอย่างอาหารตามวัยสำหรับการ
อายุ 9-11 เดือน
ป้อนวันละ 3 มื้อ

หลักการ

ใช้ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว (ช้อนโต๊ะ) หรือประมาณ 2 ช้อนชูน
ต้มกับน้ำแกงจืดหรือน้ำซุปประมาณครึ่งถ้วยตวง ต้มให้เปื่อย
หรือบดพอหยาบ ๆ จะเหลือประมาณ 4 ใน 5 ส่วนเมื่อแล้วเสร็จ
ใส่ผักใบเขียวหรือเหลืองส้มที่อ่อนนุ่ม กลิ่นไม่แรง 2 ช้อนกินข้าว
และอาหารที่มีโปรตีน และสารอาหารเข้มข้น เช่น ไข่ เลือด ตับ ปลา หมูสับหรือบด
ประมาณ 1-2 ช้อนกินข้าว หมุนเวียนสลับกันไป
และหยะน้ำมันพืชประมาณครึ่งช้อนชาเมื่อเตรียมเสร็จ
เพื่อช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันและเพิ่มความเข้มข้นของพลังงาน



ข้าวต้ม ไข่-ตำลึง

| ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ | ปริมาณ | น้ำหนัก (กรัม) |
|-------------------------------|----------------|----------------|
| ข้าวสวย | 4 ช้อนกินข้าว | 40 กรัม |
| น้ำแกงจืด | 10 ช้อนกินข้าว | 100 กรัม |
| ไข่ | ½ ฟอง | 16.5 กรัม |
| ตำลึง | 2 ช้อนกินข้าว | 16 กรัม |
| น้ำมันพืช | ½ ช้อนชา | 2.5 กรัม |

| | | | |
|-----------------------|------|-----------------|---------------------------------|
| ให้พลังงาน | 110 | กิโลแคลอรี | : สัดส่วนของพลังงานที่ได้รับจาก |
| โปรตีน | 4.3 | กรัม | : คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน |
| ความเข้มข้นของพลังงาน | 0.74 | กิโลแคลอรี/กรัม | : เท่ากับ 48 : 36 : 16 |

น้ำหนักอาหารทั้งหมดต่อ 1 มื้อ 175 กรัม น้ำหนักอาหารเมื่อแล้วเสร็จ 148.8 กรัม
(น้ำหนักอาหารจะลดลงประมาณร้อยละ 15-20 เมื่อแล้วเสร็จ)





ตัวอย่างอาหารตามวัยสำหรับเด็กเล็ก
อายุ 12-23 เดือน
กินวันละ 3 มื้อ

หลักการ

ใช้ข้าวสวย 6 ช้อนกินข้าว (ช้อนโต๊ะ) หรือประมาณ 1 ทัพพี
ผัดน้ำมันพืช 1 ช้อนชา หรือกินกับอาหารผัดหรือทอด แกงจืด หรือ ต้มจืด
อาหารที่มีโปรตีนและสารอาหารเข้มข้น
ประมาณ 3 ช้อนกินข้าว ผสมกัน หรือหมุนเวียนสลับกันไป
และใส่ผักใบเขียวหรือเหลืองส้มที่อ่อนนุ่ม
กลั่นไม่แรง 1-2 ชนิด ปริมาณ 3-4 ช้อนกินข้าว



ข้าวผัดไข่ แกงจืดไก่ ผักหวาน ผักทอง



| ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ | ปริมาณ | น้ำหนัก (กรัม) |
|-------------------------------|----------------|----------------|
| ข้าวสวย | 5 ช้อนกินข้าว | 50 กรัม |
| น้ำมันพืช | 1 ช้อนชา | 5 กรัม |
| ไข่ไก่ | ¼ ฟอง | 16.5 กรัม |
| น้ำแกงจืดสุปขาวตั้งหมู | 10 ช้อนกินข้าว | 100 กรัม |
| เนื้อไก่ | 1 ช้อนกินข้าว | 15 กรัม |
| ตับไก่ | ¼ ช้อนกินข้าว | 4.25 กรัม |
| ผักทอง | 2 ช้อนกินข้าว | 20 กรัม |
| ผักหวาน | 2 ช้อนกินข้าว | 10 กรัม |

| | | | | |
|------------|-----|------------|---|-------------------------------|
| ให้พลังงาน | 187 | กิโลแคลอรี | : | สัดส่วนของพลังงานที่ได้รับจาก |
| โปรตีน | 7.6 | กรัม | : | คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน |
| | | | : | เท่ากับ 41 : 43 : 16 |

น้ำหนักอาหารทั้งหมดต่อ 1 มื้อ 220.75 กรัม น้ำหนักอาหารเมื่อแล้วเสร็จ 187.6 กรัม
(น้ำหนักอาหารจะลดลงประมาณร้อยละ 15 เมื่อแล้วเสร็จ)



ข้าว
เต้าหู้อ่อนทอด
ต้มเลือดหมู หมูสับ
แครอท ตำลึง



| ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ | ปริมาณ | น้ำหนัก (กรัม) |
|-------------------------------|----------------|----------------|
| ข้าวสวย | 5 ช้อนกินข้าว | 50 กรัม |
| เต้าหู้หลอดไขไก่ (¼ หลอด) | 2 ช้อนกินข้าว | 34 กรัม |
| น้ำมันพืช | 1 ช้อนชา | 5 กรัม |
| น้ำแกงจืด | 10 ช้อนกินข้าว | 100 กรัม |
| เลือดหมูต้ม | 1 ช้อนกินข้าว | 13 กรัม |
| หมูสับ | 1 ช้อนกินข้าว | 15 กรัม |
| แครอท | 2 ช้อนกินข้าว | 20 กรัม |
| ตำลึง | 2 ช้อนกินข้าว | 16 กรัม |

ให้พลังงาน 183 กิโลแคลอรี : สัดส่วนของพลังงานที่ได้รับจาก
โปรตีน 8.1 กรัม : คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน
เท่ากับ 40 : 42 : 18

น้ำหนักอาหารทั้งหมดต่อ 1 มื้อ 253 กรัม น้ำหนักอาหารเมื่อแล้วเสร็จ 215.1 กรัม
(น้ำหนักอาหารจะลดลงประมาณร้อยละ 15 เมื่อแล้วเสร็จ)



วัยก่อนเรียน (1 - 5 ปี)

เมื่อเด็กอายุมากกว่า 1 ปี จนถึงอายุ 5 ปี จัดอยู่ในกลุ่มเด็กวัยก่อนเรียน ในระยะนี้การเจริญเติบโตของร่างกายและสมองจะช้ากว่าระยะทารก แต่ในระยะแรกๆ ของวัยนี้การเจริญเติบโตก็ยังเป็นไปค่อนข้างรวดเร็ว และจะค่อยช้าลงเมื่อมีอายุมากขึ้น และเด็กวัยนี้เป็นวัยเสี่ยงต่อการขาดอาหาร โดยเฉพาะในช่วงต้นของวัยเนื่องจากเด็กยังไม่โตพอที่จะเข้าโรงเรียนที่มีผู้ดูแลอย่างถูกต้อง และพ่อแม่ต้องไปทำงาน ตลอดจนการที่จะหาคนดูแลที่ไว้ใจได้ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ลูกได้อาหารเพียงพอ แม่ควรจะต้องเตรียมอาหารไว้ให้ลูกด้วย ซึ่งคงจะเหมือนกับเด็กในวัยอื่นๆ คืออาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของเด็กจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกาย สมอง และอารมณ์ได้ดี โดยมีข้อปฏิบัติในการจัดอาหารให้เด็ก ดังนี้

1. จัดอาหารให้เด็กครบ 5 หมู่ และให้มีความหลากหลายเพื่อให้เด็กได้สารอาหารครบถ้วน และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
2. จัดอาหารให้ในปริมาณที่พอเหมาะ และสะดวกแก่การกิน เนื่องจากกระเพาะอาหารของเด็กจะมีขนาดเล็กมากจึงควรแบ่งเป็นมื้ออาหารให้มากขึ้น ขนาดของอาหารควรหั่นให้เล็ก ตักกินได้ง่าย
3. การจัดเตรียมอาหารให้เด็ก ควรคำนึงถึงความน่ากิน ทั้งสี กลิ่น รสและคุณค่าของอาหาร เพื่อจูงใจให้เด็กอยากกินอาหาร
4. ไม่ควรวิตกกังวลมากเมื่อเด็กเบื่ออาหาร ควรให้เวลาเด็กในการกินอาหารก่อน ถ้าไม่กินค่อยแยกอาหารชนิดนั้นออกไป เพื่อให้เด็กปรับตัวในการกินอาหารในมื้อต่อไป ซึ่งคิดว่า การบังคับหรือทำโทษ
5. ฝึกให้เด็กตักอาหารกินด้วยตนเองตลอดจนให้เด็กได้นั่งร่วมโต๊ะกินข้าวกับคนในบ้านจะทำให้เด็กกินอาหารได้มากขึ้น และยิ่งจูงใจให้เด็กลองกินอาหารชนิดใหม่



อาหารสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี และ 4-5 ปี

ปริมาณพลังงานสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี และ 4-5 ปี จากข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2546 คือ

| | |
|-----------------|------------------|
| เด็กอายุ 1-3 ปี | 1,000 กิโลแคลอรี |
| เด็ก 4-5 ปี | 1,300 กิโลแคลอรี |

โดยมีการกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหาร โปรตีนร้อยละ 8-10 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 45-65 และไขมันร้อยละ 30-40 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

อาหารสำหรับเด็ก 1-3 ปี (1,000 กิโลแคลอรี)

| ชนิดของอาหาร | ปริมาณอาหาร | | |
|-----------------|----------------------------------|------------------------------|----------------|
| | ส่วน* | กรัม | หน่วยครัวเรือน |
| นมธรรมชาติ | 1 | 240 ซีซี. | 1 ถ้วย |
| ข้าว | 3 | 165** | 3 ทัพพี |
| เนื้อสัตว์, ปลา | 1.5 | 45 | 3 ช้อนกินข้าว |
| ผัก | ...รับประทานได้ตามความต้องการ... | | |
| ผลไม้ | 4 | ...แล้วแต่ชนิดของผลไม้...*** | |
| ไขมัน | 5 | 15 | 3 ช้อนชา |

* หมายถึง ส่วนของอาหารในหมวดอาหารแลกเปลี่ยน

** หมายถึง น้ำหนักของข้าวสวย

*** หมายถึง ผลไม้แบบผล 1 ส่วนเท่ากับ ส้มผลกลาง 2 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผลและผลไม้แบบชิ้นคำ 1 ส่วนเท่ากับ 8-10 ชิ้นคำ เช่นสับปะรด 8-10 ชิ้นคำ

ตัวอย่างรายการอาหารใน 1 วัน สำหรับเด็ก 1 - 3 ปี
(1,000 กิโลแคลอรี)

มือเช้า



ข้าวต้มหมูใส่ฟักทอง-แครอท, นมสด

ข้าวต้มหมู

- ข้าวต้ม 1 ทัพพี
- หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทอง แครอท
- กระทียมเจียว 1 ช้อนชา
- นมสด 1 ถ้วย(240 ซีซี)

อาหารว่างเช้า

กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง

มือกลางวัน

ซูปมั๊กกะโรนีไก่ฉีก, แอปเปิ้ล

- มั๊กกะโรนี 8 ช้อนกินข้าว
- ไก่ฉีก 2 ช้อนกินข้าว
- กระทียมเจียว 1 ช้อนชา
- มันฝรั่ง แครอท ชั่งง่าย

แอปเปิ้ล 1/2 ผล

อาหารว่างบ่าย

น้ำส้ม 1 แก้ว(ส้ม 4 ผลกลาง)

มือเย็น

ข้าวสวดย, ไข่เจียว, แกงจืดฟัก, มะละกอสุก

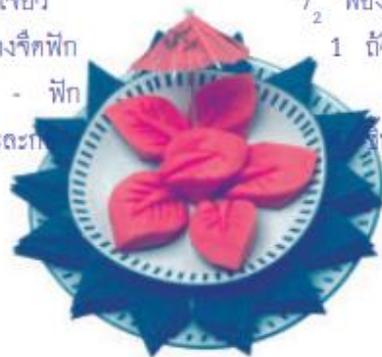
ข้าวสวดย 1 ทัพพี

ไข่เจียว 1/2 ฟอง

แกงจืดฟัก 1 ถ้วย

- ฟัก

มะละกอสุก 1 ชิ้นคำ



อาหารสำหรับเด็ก 4-5 ปี (1,300 กิโลแคลอรี)

| ชนิดของอาหาร | ปริมาณอาหาร | | |
|------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------|
| | ส่วน* | กรัม | หน่วยครัวเรือน |
| นมธรรมชาติ | 1 | 240 ซีซี. | 1 ถ้วย |
| ข้าว | 5 | 275** | 5 ทัพพี |
| เนื้อสัตว์, ตู๋ก | 1.5 | 45 | 3 ช้อนกินข้าว |
| ผัก | ...รับประทานได้ตามความต้องการ... | | |
| ผลไม้ | 6 | ...แล้วแต่ชนิดของผลไม้...*** | |
| ไขมัน | 2 | 30 | 6 ช้อนชา |

* หมายถึง ส่วนของอาหารในหมวดอาหารแตกต่างกัน

** หมายถึง น้ำหนักของข้าวสวดย

*** หมายถึง ผลไม้แบบผล 1 ส่วนเท่ากับ ส้มผลกลาง 2 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผลและผลไม้แบบชิ้นคำ 1 ส่วนเท่ากับ 8-10 ชิ้นคำ เช่นสับประทศ 8-10 ชิ้นคำ



ตัวอย่างรายการใน 1 วัน สำหรับเด็ก 4-5 ปี (1,300 กิโลแคลอรี)

| | | | | |
|---------------|--|---------------------------|--|-----------------|
| มือเช้า | ข้าวต้มไก่ | - ข้าวต้ม | 1 | ทัพพี |
| | | - ไข่ฉีก | 1 | ช้อนกินข้าว |
| | | - กระเทียมเจียว | 1 | ช้อนชา |
| | | - ต้นหอม, ผักชี | | |
| อาหารว่างเช้า | กล้วยน้ำว้า | 1 | ผล | |
| | นมสด | 1 | กล่อง (240 ซีซี) | |
| มือกลางวัน | ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส, แอปเปิ้ล ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส | - ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ | 9 | ช้อนกินข้าว |
| | | - ลูกชิ้น | 3 | ลูก |
| | | - กระเทียมเจียว | 2 | ช้อนชา |
| | | - ถั่วงอก, ต้นหอม, ผักชี | | |
| | | แอปเปิ้ล | 1 | ผล |
| | | อาหารว่างบ่าย | ขนมปังเนย-น้ำตาล, น้ำส้มคั้น ขนมปังเนย-น้ำตาล | |
| มือเย็น | ข้าวสวย, แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้, มะม่วงสุก | - ขนมปัง | 1 | แผ่น |
| | | - เนย | 1 | ก้อน |
| | | - น้ำตาล | 1 | ช้อนชา |
| | | น้ำส้มคั้น | 1 | แก้ว (ส้ม 6 ผล) |
| | | ข้าวสวย | 2 | ทัพพี |
| | | แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่ | 1 | ถ้วย |
| | | - เต้าหู้ไข่ | $\frac{1}{4}$ | หลอด |
| | | - ผักกาดขาว | | |
| | | - กระเทียมเจียว | 1 | ช้อนชา |
| | | มะม่วงสุก | $\frac{1}{2}$ | ผลกลาง |



วัยเรียน (6-12 ปี)



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 แกงเผ็ดหมูด้งรวม ไข่ต้ม ฝรั่ง 3 ชิ้น | ข้าวสวยกลี้ง ต้มยำปลาทุสดใส่เห็ดฟาง ผัดข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก แครอท ใส่ไข่ แตงโม 3 ชิ้น | ข้าวสวยกลี้ง ไข่พะโล้ หัวผักกาด ผัดบรอกโคลี ใส่กุ้ง พริกทองนึ่งโรยมะพร้าว 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. สาหร่าย 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 สาหร่าย 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 หมูทอดทอด ใส่แครอท หน่อไม้ฝรั่ง สับปะรด 3 ชิ้น | ข้าวสวยกลี้ง แกงส้มผักรวม ใส่ปลา ไข่เจียวมะเขือเทศ สาหร่าย 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 สาหร่าย 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 กะหล่ำดอก แครอท ใส่ไข่



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

| | | |
|------------------|-----|----------|
| ไข่ไก่ | 5 | ฟอง |
| ข้าวโพดอ่อน | 100 | กรัม |
| กะหล่ำดอก | 100 | กรัม |
| แครอท | 100 | กรัม |
| น้ำมันหอย | 3 | ช้อนชา |
| ซีอิ๊วขาว | 5 | ช้อนชา |
| น้ำมันงั่วเหลือง | 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 พร้อมเติมน้ำมันงั่วเล็กน้อยพอขลุกขลิก
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 เคี่ยวน้ำตาลให้ละลาย แล้วใส่รากผักชี กระเทียมลงไปผัดให้หอม
 3. ใส่ไข่ต้มลงไปผัด
 4. จากนั้นเติมผงพะโล้และน้ำเปล่าเล็กน้อย ผัดไข่และผงพะโล้ให้เข้ากันดี
 5. เติมน้ำลงไป และใส่หัวไชเท้า จากนั้นต้มต่อจนไข่และหัวไชเท้าสุก
 6. เติมน้ำตาลปีบลงไป
 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 ใส่กุ้งลึบ



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

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

วิธีทำ

1. นำผักมาล้างให้สะอาด หั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. นำเนื้อกุ้งมาบด ปูรุกรสด้วยซีอิ๊วขาว หมักทิ้งไว้
3. ต้มน้ำซุปล้างให้เดือด 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 ใส่ปลาลงไปทอดให้เหลืองกรอบตักใส่จาน
6. เเบาไฟ 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 ทั้งไว้สักพักจนไข่เริ่มจะสุก 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 |

แกงจืดลูกชิ้นปลาบวลอย ผักกาดขาว



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

| | | |
|-------------------|-----|--------|
| ผักกาดขาว | 100 | กรัม |
| ลูกชิ้นปลาบวลอย | 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 |



ไข่อัจฉริยะ

กินพอดี..ให้ดีพอ

เหมาะสม...สมวัย



ทารกอายุ 6 เดือน
กินไข่วันละครึ่งฟอง



ทารกอายุ 7-12 เดือน
กินไข่ต้มสุกวันละ
ครึ่งฟองหรือหนึ่งฟอง



เด็ก 1 - 5 ปี
และเด็กวัยเรียน
วันละ 1 ฟอง



หญิงตั้งครรภ์
และหญิงให้นมบุตร
วันละ 1 ฟอง

วัยรุ่น
ผู้ใหญ่ที่ทำงาน



วันละ 1 ฟอง

ผู้สูงอายุ สุขภาพดี



วันละ 1 ฟอง



ผู้ป่วย
เบาหวาน
ไขมันในเลือดสูง
ความดันโลหิตสูง
ไม่เกิน 3 ฟอง
ต่อสัปดาห์

หรือตามคำแนะนำของแพทย์



Classwork 5 ใบงาน 7 (Group work)

ศึกษาเอกสารในประเด็นต่างๆ

กลุ่มที่ ๑ ปัญหาโภชนาการและความปลอดภัยด้านอาหารและโภชนาการ
การป้องกันและแก้ไข

กลุ่มที่ ๒ อาหารและคุณค่าของอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

กลุ่มที่ ๓ การประเมินและเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ

กลุ่มที่ ๔ แนวทางการดูแลและส่งเสริมโภชนาการในเด็ก โดยครอบครัว ชุมชน
สถานพัฒนาเด็ก องค์กรและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง





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