



Faculty of Education
SUAN SUNANDHA RAJABHAT UNIVERSITY

การพัฒนาสุขภาวะและความปลอดภัย สำหรับเด็กปฐมวัย

อาจารย์ธิติกาญจน์ จุฑิตโสภณศักดิ์

สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ขยับกาย ขยายสมอง



ขยับกาย ขยายสมอง

การเคลื่อนไหวร่างกายในท่วงท่าต่างๆ ทำให้สมองน้อยได้รับการพัฒนา นอกจากนี้ร่างกายก็จะแข็งแรงและมีพัฒนาการดีขึ้นท่าต่างๆ 21 ท่า ในหนังสือเล่มนี้ ปรับมาจากท่าโยคะอย่างง่าย เป็นการสร้างสมดุลจากการยืดเหยียด



โปรดอ่านตรรกก่อน

- ✓ ครูควรแนะนำเด็กเป็นรายบุคคล การปล่อยให้เด็กทำท่าผิดๆ ถูกๆ ไม่เป็นผลดีต่อร่างกายของเด็ก
- ✓ เด็กไม่จำเป็นต้องทำได้เหมือนภาพทุกประการ ฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป อย่าบังคับให้ทำได้เหมือนในภาพตั้งแต่แรก
- ✓ ขณะนับ 1-5 เด็กบางคนอาจจะได้เพียง 2-3 ก็พอแค่นั้น อย่าเร่งรัดเด็ก
- ✓ การออกกำลังกาย อาจทำในช่วงพักพิศศึกษา หรือทำในช่วงเวลาเรียนปกติ ในช่วงที่นักเรียนรู้สึกล้าจะช่วยให้อึดขึ้น ไม่ง่วงนอน
- ✓ การเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง อาจทำครั้งละ 2-3 ท่า หรือทำมากกว่า 3 ท่าก็ได้ แต่ต้องดูความเหมาะสม



1 ทำโยกเยก

- ยืนตรงเท้าชิด พนมมือคล้ายทำไหว้ ชูขึ้นเหนือศีรษะ
- ค่อยๆ เอนตัวไปทางซ้าย (ค้างไว้ นับ 1-5)
- เอนลำตัวกลับมาตรงอย่างช้าๆ
- เปลี่ยนเป็นเอนไปทางขวา (ค้างไว้ นับ 1-5)



2 ทำนกกระสาโยน

- ยืนตรง ยกเข่าขวาขึ้นมาข้างหน้า
- ฝ่าเท้าหันไปทางซ้าย ดึงขาขวามาทางซ้าย
- มือขวาจับที่เข่าขวา มือซ้ายแตะหน้าท้อง
- เอียงตัวไปทางขวา ตามองลงที่พื้นข้างลำตัวด้านขวา (ค้างไว้ นับ 1-5)
- ค่อยๆ ลดขาขวาลง กลับมายืนตรง
- สลับมาทำข้างซ้าย ตามขั้นตอนเดิม (ค้างไว้ นับ 1-5)



3 ทำจรวด

- พนมมือคล้ายทำไหว้ ชูขึ้นเหนือศีรษะ
- ยืนตรง ยกเข่าขวาขึ้น (ค้างไว้ นับ 1-5)
- ค่อยๆ ลดขาขวาลง กลับมายืนตรง
- พนมมือคล้ายทำไหว้ ชูขึ้นเหนือศีรษะ
- เปลี่ยนเป็นยกเข่าซ้ายขึ้น (ค้างไว้ นับ 1-5)

- ยืนตรง มือทั้งสองขีดลำตัว ค่อยๆ เหยียดเท้าซ้ายไปด้านหลัง
- เอนตัวมาด้านหน้า
- กางแขนซ้าย-ขวากว้างออกอย่างช้าๆ (ค้างไว้ นับ 1-5)
- ค่อยๆ ลดเท้าซ้ายลงยืนตรงมือทั้งสองขีดลำตัว
- สลับมาทำด้านขวา (ค้างไว้ นับ 1-5)

4 ทำนกบิน



5 ทำจิ้งจิก



- ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อย ย่อตัวลง
- เหยียดแขนตรง คว้าฝ่ามือทั้งสองข้าง
- ปลายนิ้วชี้ออกนอกลำตัว (ค้างไว้ นับ 1-5)

6 ท่านกกระจอกเทศ

- ยืนตรง เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย
- ก้มลง เอามือยันพื้น
- พยายามก้มให้ศีรษะแตะพื้น
- งอศอกเล็กน้อย (ค้างไว้นับ 1-5)



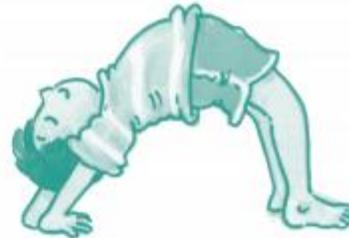
7 ท่าเต่าหลังตุง



- ยืนตรง เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย
- ก้มลงเอามือยันพื้น ศีรษะไม่แตะพื้น
- เหยียดขา และแขนให้ตึง
- อย่าให้สันเท้าลอยจากพื้น (ค้างไว้นับ 1-5)

8 ท่าสะพานโค้ง

- ยืนตรง เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย
- พยายามโน้มตัวไปด้านหลัง
- ใช้มือทั้งสองดันพื้น ตอนแรก
- อาจใช้มือข้างหนึ่งดันพื้นก่อน
- แล้วค่อยๆ ใช้มืออีกข้างมาช่วยทรงตัว (ค้างไว้นับ 1-5)



9 ท่าหมี



- นิ่งลง กางขาออกให้กว้าง โดยไม่งอเข่า
- มือทั้งสองวางบนขา หลังตรง
- ก้มศีรษะลง พยายามให้หน้าผากแตะพื้น
ระหว่างขา (ค้างไว้ นับ 1-5)

10 ท่าสิงโต



- คูกเข่าลง นั่งบนส้นเท้า
ปลายเท้าเหยียดไปข้างหลังราบกับพื้น
- ฝ่ามือวางบนหน้าขา หายใจเข้าทางจมูก
พร้อมกับเอนตัวไปข้างหน้า
- กลั้นลมหายใจ เหยียดนิ้วทั้งสี่ออก เหลือบตาขึ้นข้างบน
- แลบลิ้นออกมา หายใจออกทางปาก พร้อมกับออกเสียง “อา”
จนสุดลมหายใจ

11 ท่ากบ



- นิ่งยองๆ
- แขนมือทั้งสองลงยันกับพื้นระหว่างเข่าทั้งสองข้าง
- โน้มตัวไปด้านหน้า (ค้างไว้ นับ 1-5)
- จากนั้นกลับมานิ่งยองๆ มือทั้งสองข้าง
วางบนหัวเข่า เข็ดหน้าขึ้นเล็กน้อย
(ค้างไว้ นับ 1-5)



12 ท่าแมวเหมียว

- นั่งบนส้นเท้า หลังเท้าแบนราบกับพื้น
- มือทั้งสองเอื้อมไปจับข้อเท้า
- เอนลำตัวหมอบราบกับพื้น พร้อมกับหันศีรษะ
ไปด้านขวา (ค้างไว้ นับ 1-5)
- เปลี่ยนมาทำข้างซ้าย (ค้างไว้ 1-5)





13 ทำกันโด่ง

- นิ่งบนส้นเท้า หลังเท้าทั้งสองแบนราบลงกับพื้น
- เอนลำตัวหมอบลงกับพื้น พร้อมกับหันศีรษะไปด้านขวา
- เทียบมือทั้งสองไปด้านหลัง
วางไว้ข้างลำตัว (ค้างไว้ นับ 1-5)
- หันศีรษะมาด้านซ้ายบ้าง (ค้างไว้ นับ 1-5)

14 ทำฮัลโหล



- นิ่งขัดสมาธิ
- ใช้มือช่วยจับฝ่าเท้าขวา (สมมติว่าฝ่าเท้าเป็นโทรศัพท์)
ขึ้นมาแนบหูขวาเหมือนการโทรศัพท์ (ค้างไว้ นับ 1-5)
- เอาเท้าขวาลง ลองสลับมาทำด้านซ้าย (ค้างไว้ นับ 1-5)

15 ทำปลาติน



- นอนคว่ำ คางแตะพื้น เท้าทั้งสองเหยียดราบไปกับพื้น
- มือทั้งสองเหยียดขนานตามลำตัว หลังมือแนบพื้น
- ยกขาขวาขึ้นมา (ค้างไว้ นับ 1-5)
- ค่อยๆ วางขาขวาลง
- เปลี่ยนมายกขาซ้าย (ค้างไว้ นับ 1-5)



16 ทำเรือ

- นอนคว่ำ คางแตะพื้น
- ขาทั้งสองเหยียดไปด้านหลัง มือวางข้างลำตัว
- ค่อยๆ ยกหัว ลำตัว แขน และขาทั้งสองข้างขึ้น
ดูคล้ายเรือ (ค้างไว้ นับ 1-5)

17 ท่างูเหี้ย



- นอนคว่ำหน้า ยันพื้นด้วยมือทั้งสองข้างลำตัวในระดับหน้าอก หลังเท้าและขาวางราบกับพื้น
- ยกหัว หน้าอก ไหล่ และลำตัวท่อนบนขึ้น เงยหน้าพยายามเหยียดแขนให้ตรง
- ปลายเท้ายังคงเหยียดไปด้านหลัง (ค้างไว้ นับ 1-5)

18 ท่างูขดตัว



- นอนคว่ำหน้าวางมือทั้งสองไว้ข้างลำตัวระดับอก
- ยกหัว หน้าอก ไหล่ขึ้น เงยหน้าขึ้น
- ยกเท้าสองข้างขึ้นมา พยายามให้แตะศีรษะ (ค้างไว้ นับ 1-5)

19 ท่าคันทนู



- นอนคว่ำ คางแตะพื้น
- ยกหัว หน้าอกขึ้น พร้อมกับพับขาทั้งสองข้าง ใช้มือเอื้อมไปจับข้อเท้า
- พยายามไม่ให้หน้าอก และเข่าแตะพื้น (ค้างไว้ นับ 1-5)

20 ท่าพับขา



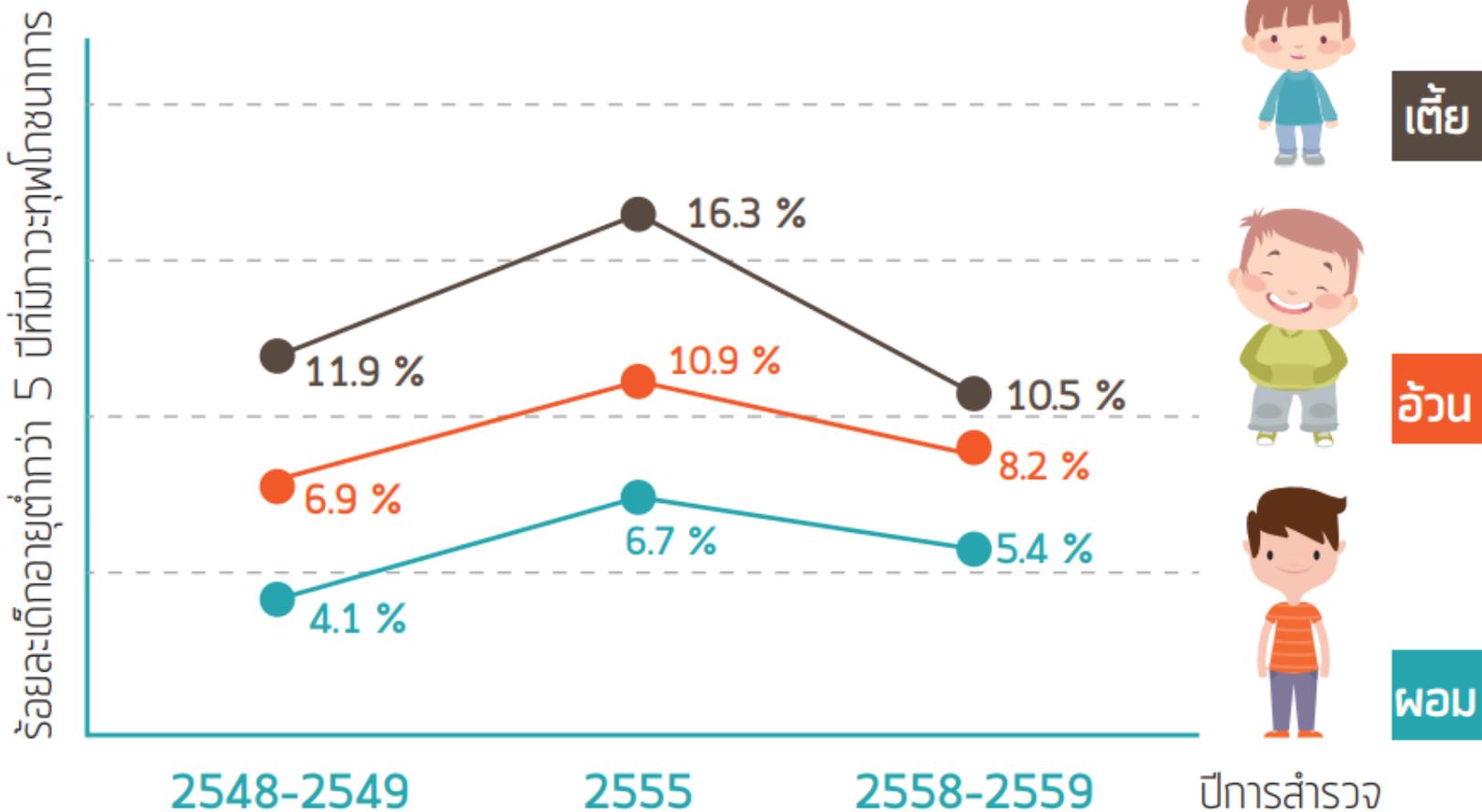
- นอนหงาย
- มือทั้งสองจับเข่าขวา พับขาขึ้นมาให้ต้นขาแนบลำตัว (ค้างไว้ นับ 1-5) ค่อยๆ ลดขาขวา ลง
- เปลี่ยนเป็นมาทำด้านซ้าย (ค้างไว้ นับ 1-5)

21 ท่าผีเสื้อ



- นอนหงายสบายๆ ผ่อนคลาย
- กลับตา วางมือทั้งสองขนานไปกับลำตัว หายใจผ่านมือ (ค้างไว้ นับ 1-5)

แนวโน้มความชุกของภาวะทุพโภชนาการในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี



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



เตี้ย



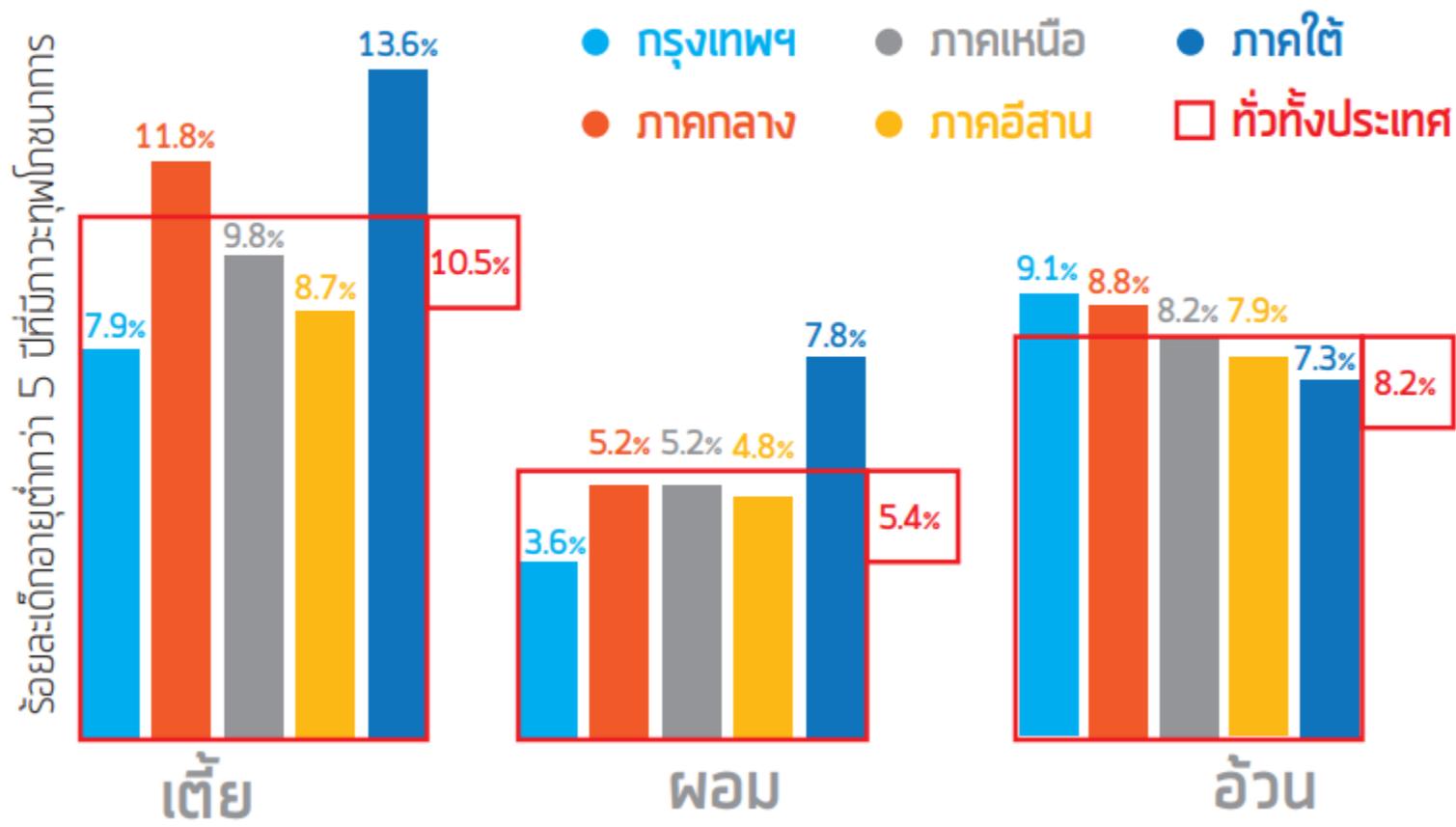
อ้วน



ผอม

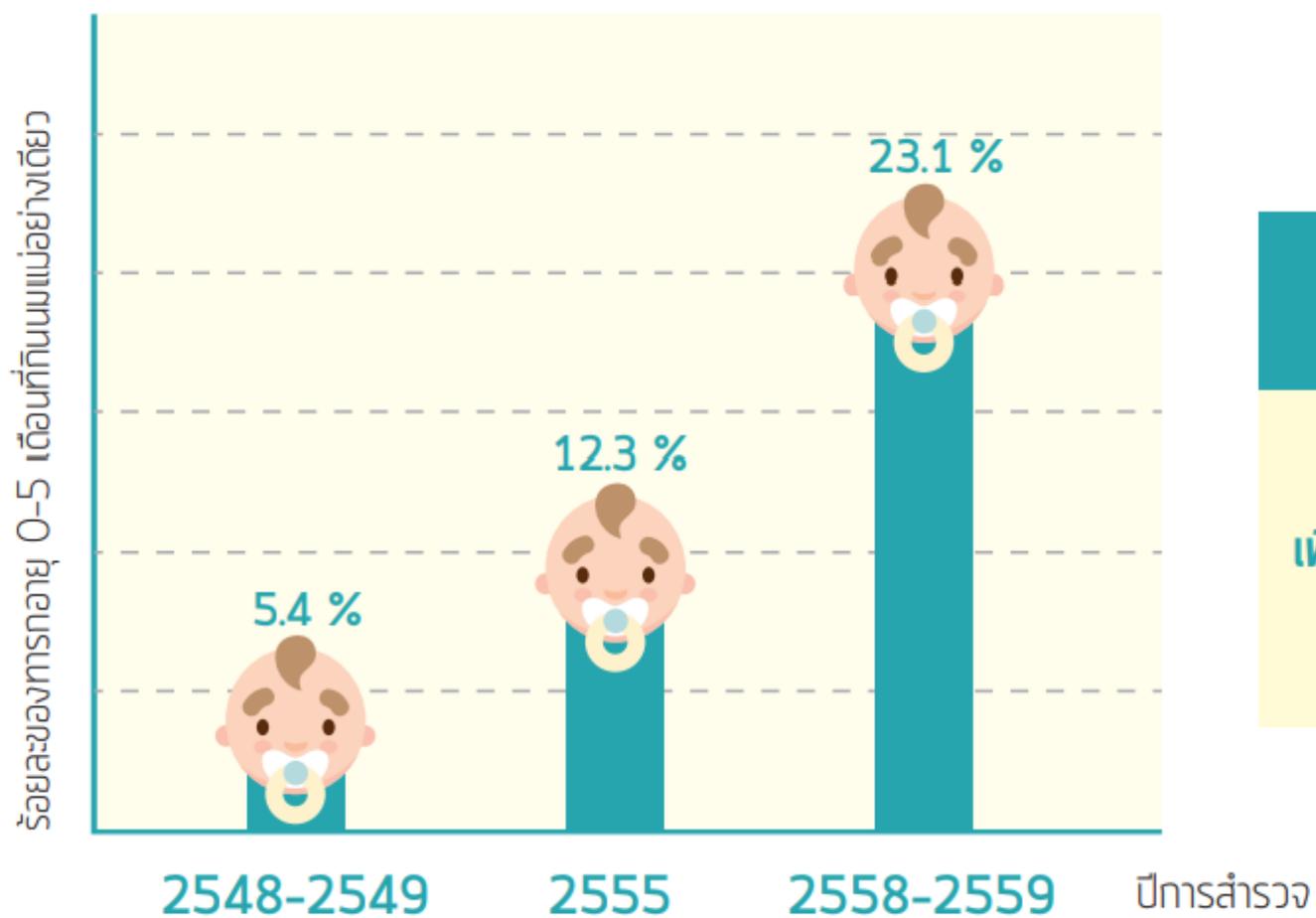
เด็กไทยที่เตี้ยและพอม มีน้อยกว่าค่าเฉลี่ยโลก (23% และ 8% ตามลำดับ) แต่ที่อ้วน กลับมีมากกว่า (ค่าเฉลี่ยโลก 6%)
ที่มา : Global Nutrition Report 2017

ภาวะทุพโภชนาการในเด็กปฐมวัย ในภูมิภาคต่างๆ



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

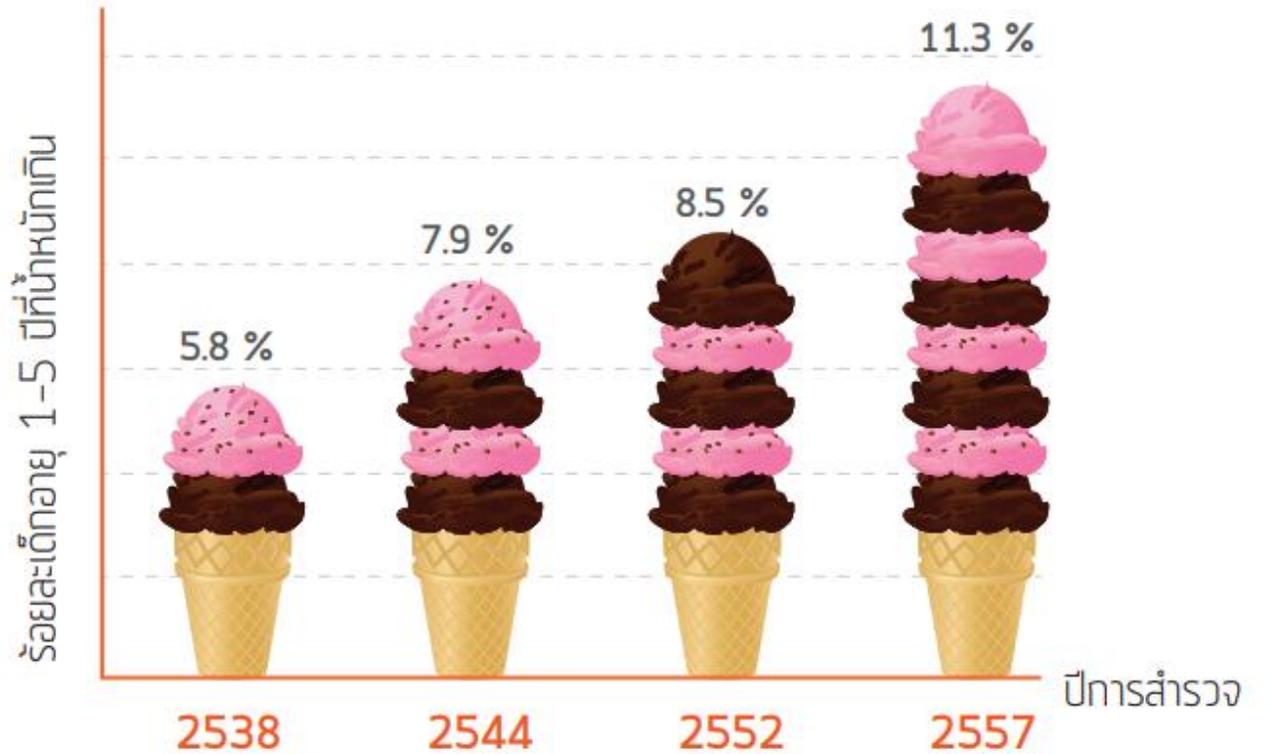
การกอายุต่ำกว่า 6 เดือนที่กินนมแม่อย่างเดียว มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น



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 %

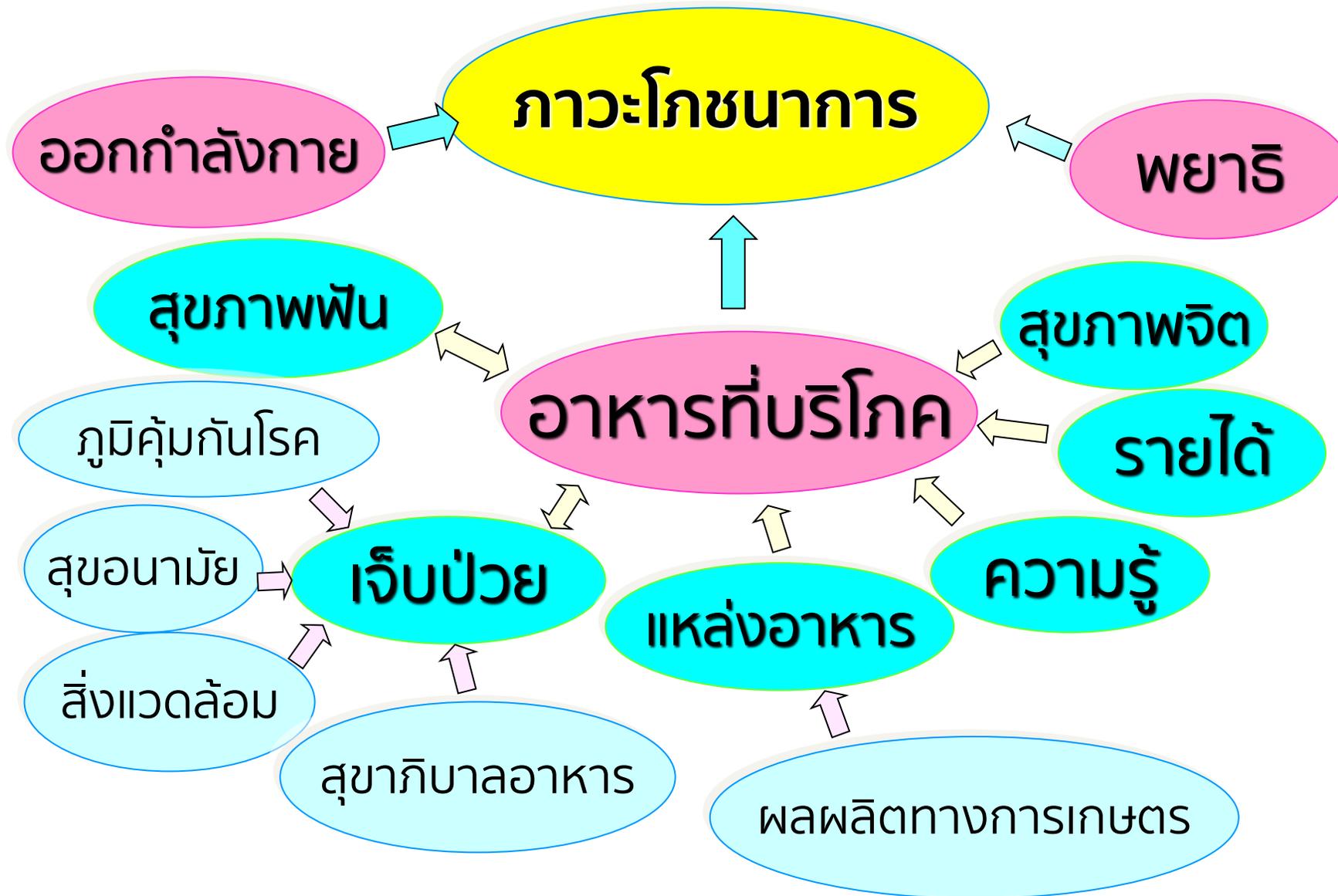


เด็กไทย “ติดหวานมากขึ้น” - การบริโภคน้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มหวาน
ในปริมาณ “1 ครั้งขึ้นไปต่อ 1 วัน” เพิ่มขึ้นในเด็ก 2-5 ปี จาก 10% เป็น 12%
และเด็ก 6-9 ปี จาก 14% เป็น 20 % ระหว่างการสำรวจปี 2551-52 และ 2557

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

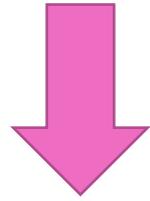
- มีความสามารถในการเรียนรู้จดจำ
- พัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ

แข็งแรง

- มีภูมิต้านโรค ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อ
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

ตัวชี้วัดการเจริญเติบโตของเด็ก คือ
เด็กมีส่วนสูงระดับดีและสมส่วนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

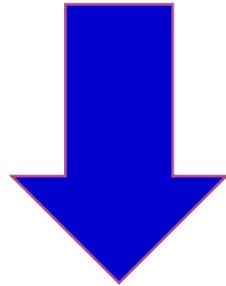
ดัชนีที่แสดงถึงการเจริญเติบโตของเด็ก



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

การเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก

1. เด็กก่อนวัยเรียน ให้ใช้เครื่องชั่งน้ำหนักที่มีความละเอียด 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม)



การเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก

2. ตรวจสอบเครื่องชั่งน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ก่อนทำการชั่งทุกครั้ง



การเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก

3. วางเครื่องชั่งอยู่บนพื้นราบและปรับให้เข็มอยู่ที่เลข 0



4. ควรใช้เครื่องชั่งเดิมทุกครั้งในการติดตามการเจริญเติบโต

วิธีการชั่งน้ำหนัก



อ่านค่าให้ละเอียดมีทศนิยม 1 ตำแหน่ง
เช่น 10.6 กิโลกรัม

ชั่งน้ำหนักในขณะที่ยังไม่ได้รับประทานอาหารจนอิ่ม

ถอดเสื้อผ้าที่หนาๆออก ให้เหลือแต่ที่จำเป็น รวมทั้งถอดรองเท้าและถุงเท้า นำสิ่งของออกจากตัว

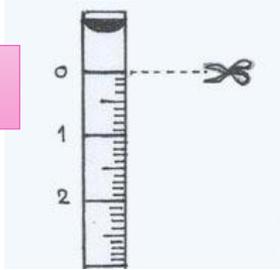
ถ้าใช้เครื่องชั่งน้ำหนักแบบยืนที่มีเข็ม ผู้ที่อ่านค่าน้ำหนักจะต้องอยู่ในตำแหน่งตรงกันข้ามกับเด็ก ไม่ควรอยู่ด้านข้างทั้งซ้ายหรือขวาเพราะจะทำให้อ่านค่าน้ำหนักมากไปหรือน้อยไปได้

การเตรียมเครื่องวัดความยาว

- ใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี
- การทำเครื่องวัดความยาวใช้ในพื้นที่
 1. ใช้สายวัดไม่ยืดไม่หด
 2. ตัวเลขมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร ตัวเลขเรียงต่อกัน

วิธีการทำเครื่องวัดความยาว

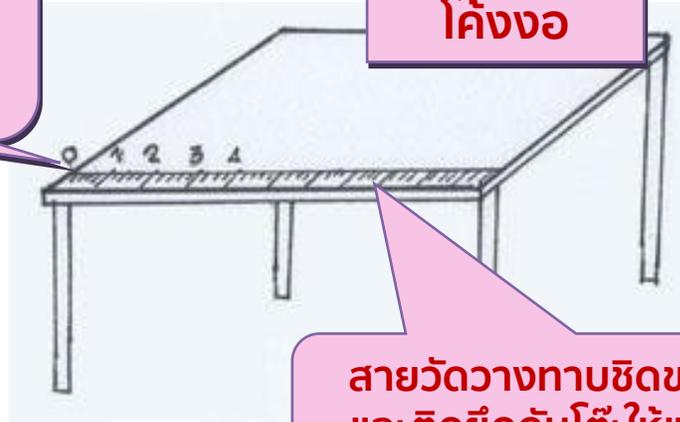
1.



ตัดปลายสายวัดให้พอดีเลข 0

ปลายสายวัดติดตรงขอบโต๊ะให้พอดีเลข 0

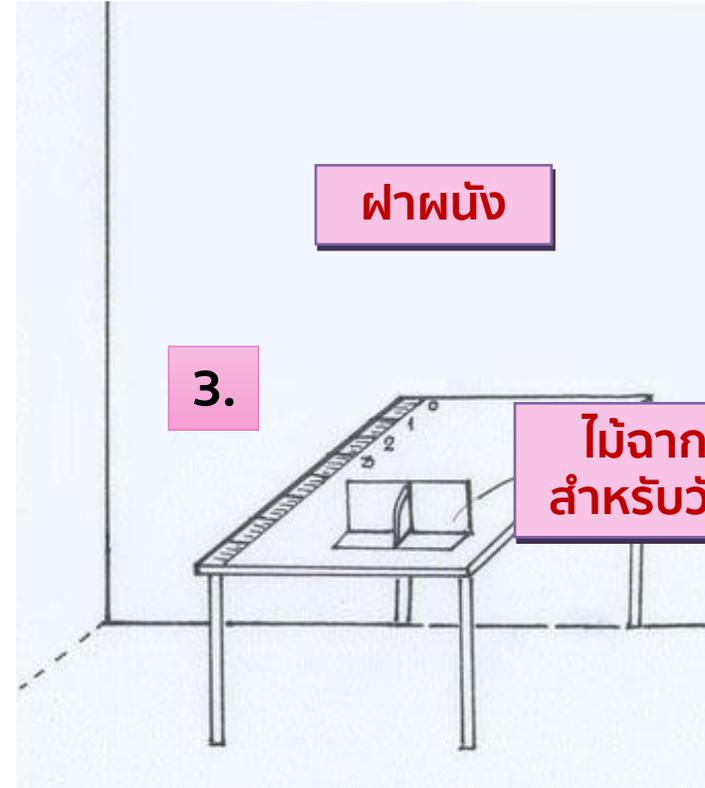
2.



โต๊ะเรียบ ไม่โค้งงอ

สายวัดวางตามขีดขอบโต๊ะให้เรียบและติดยึดกับโต๊ะให้แน่นด้วยเทปใส

3.

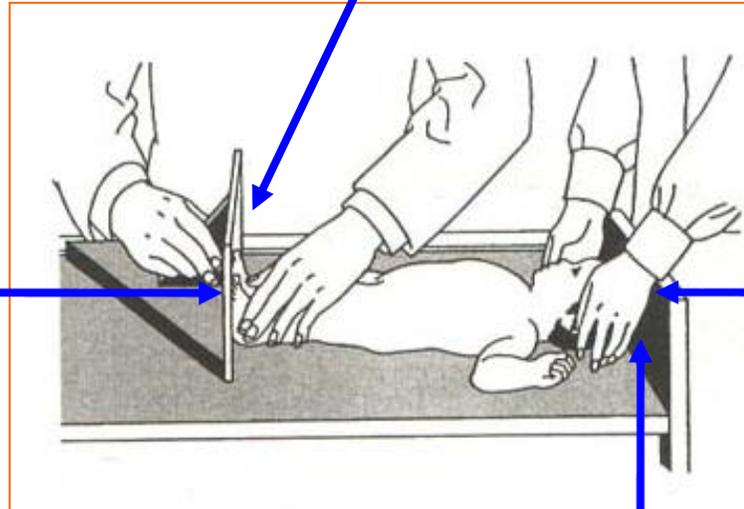


ฟาพนัง

ไม้ฉากสำหรับวัด

วิธีการวัดความยาว

4. อ่านค่าให้ละเอียด มีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 120.4 เซนติเมตร



3. เลื่อนไม้วัดส่วนที่ใกล้เท้าให้มาชิดกับปลายเท้าและเส้นเท้าที่ตั้งฉากกับพื้น

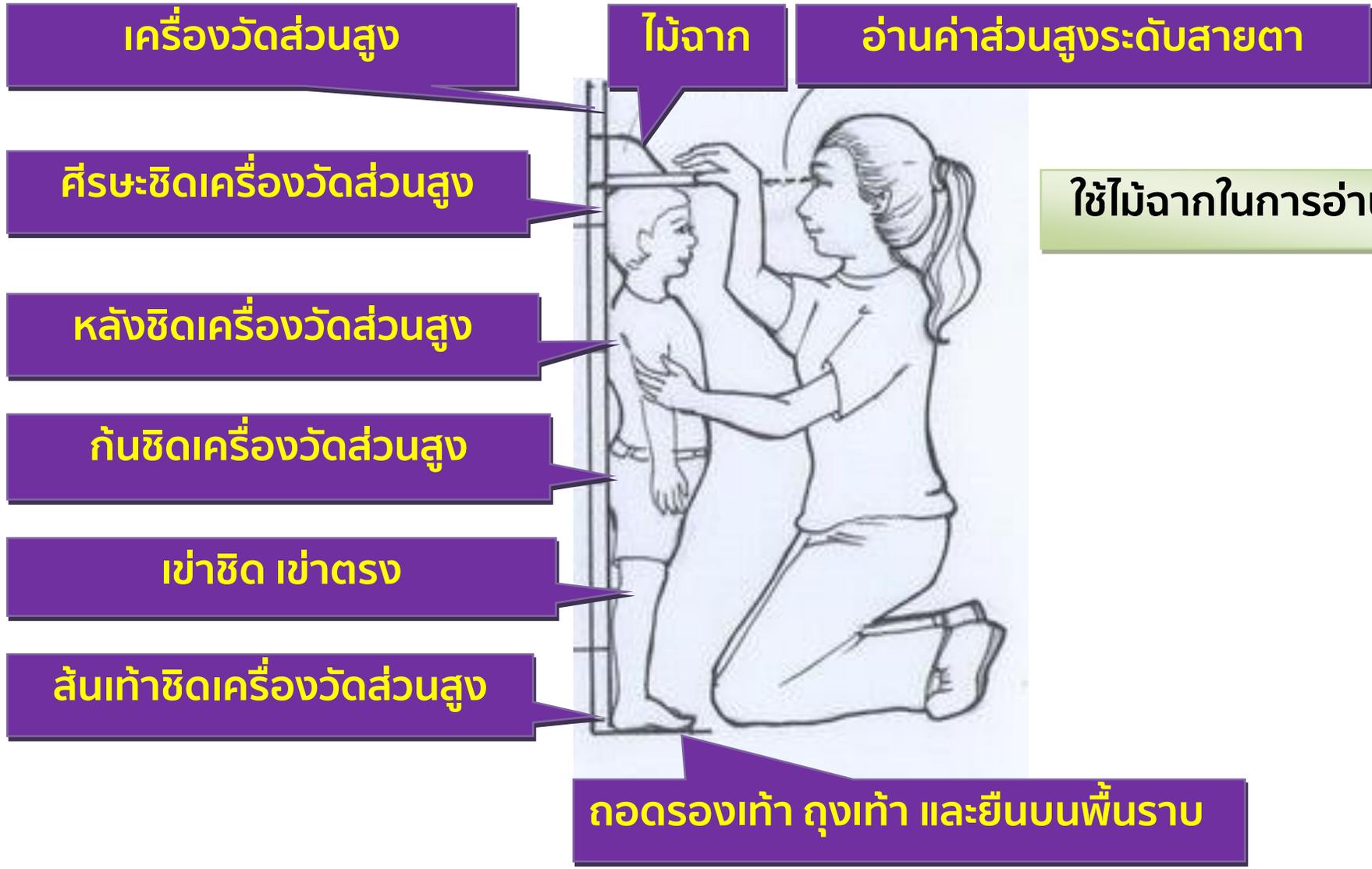
1. กอดหมวก รองเท้า

2. นอนในท่าขาและเข่าเหยียดตรง ส่วนศีรษะชิด กับไม้วัดที่ตั้งฉากอยู่กับที่

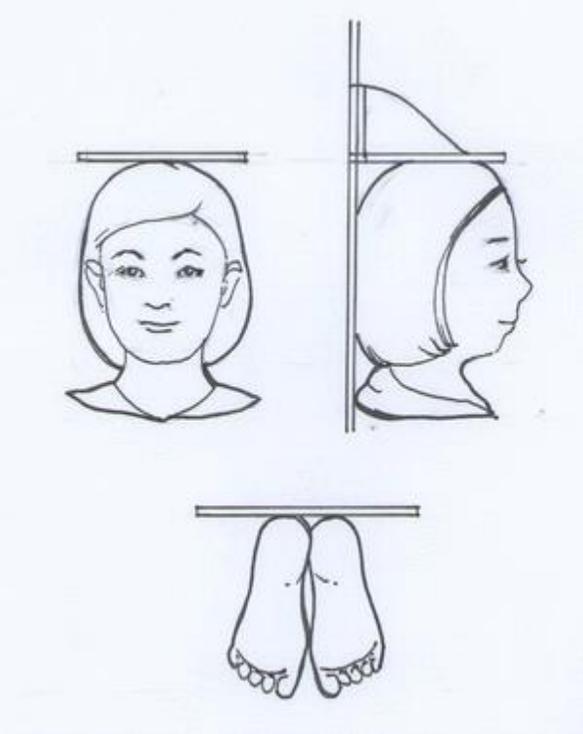
การเตรียมเครื่องวัดส่วนสูง

- ❖ ใช้กับเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป
- ❖ เครื่องวัดส่วนสูงที่เป็นไม้ หรืออลูมิเนียม หรือกระดาษพื้นผิวไม่บุบป่องออกมา ตัวเลขมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร และเรียงต่อกัน
- ❖ ติดตั้งให้ถูกต้องโดยวางทาบกับผนังหรือเสาที่ตั้งฉากกับพื้น ยึดให้แน่น ไม่โยกเยก ไม่เอียง
- ❖ บริเวณที่เด็กยืน พื้นต้องเรียบได้ระดับ ไม่เอียง ไม่บุบ
- ❖ มีไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูง

วิธีการวัดส่วนสูง

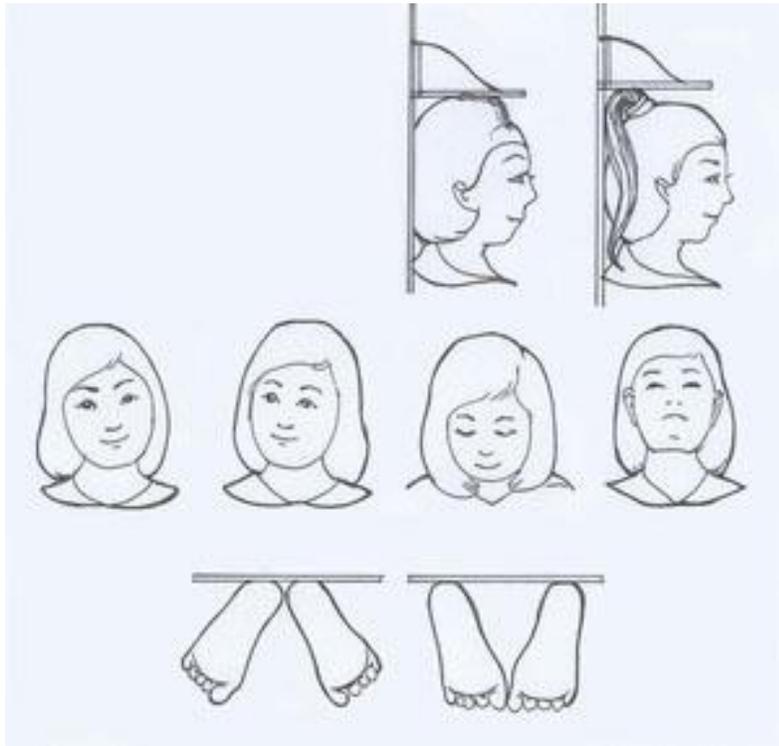


ทำศีรษะและเท้าที่ถูกต้อง



✓

ทำศีรษะและเท้าไม่ถูกต้อง



✗



ประเมินภาวะการเจริญเติบโต

ประเด็นสำคัญของการแปลผล

- ❖ ภาวะการเจริญเติบโตเด็ก
- ❖ ตำแหน่งของส่วนสูงและน้ำหนัก
- ❖ แนวโน้มการเจริญเติบโต

วิธีการโดย

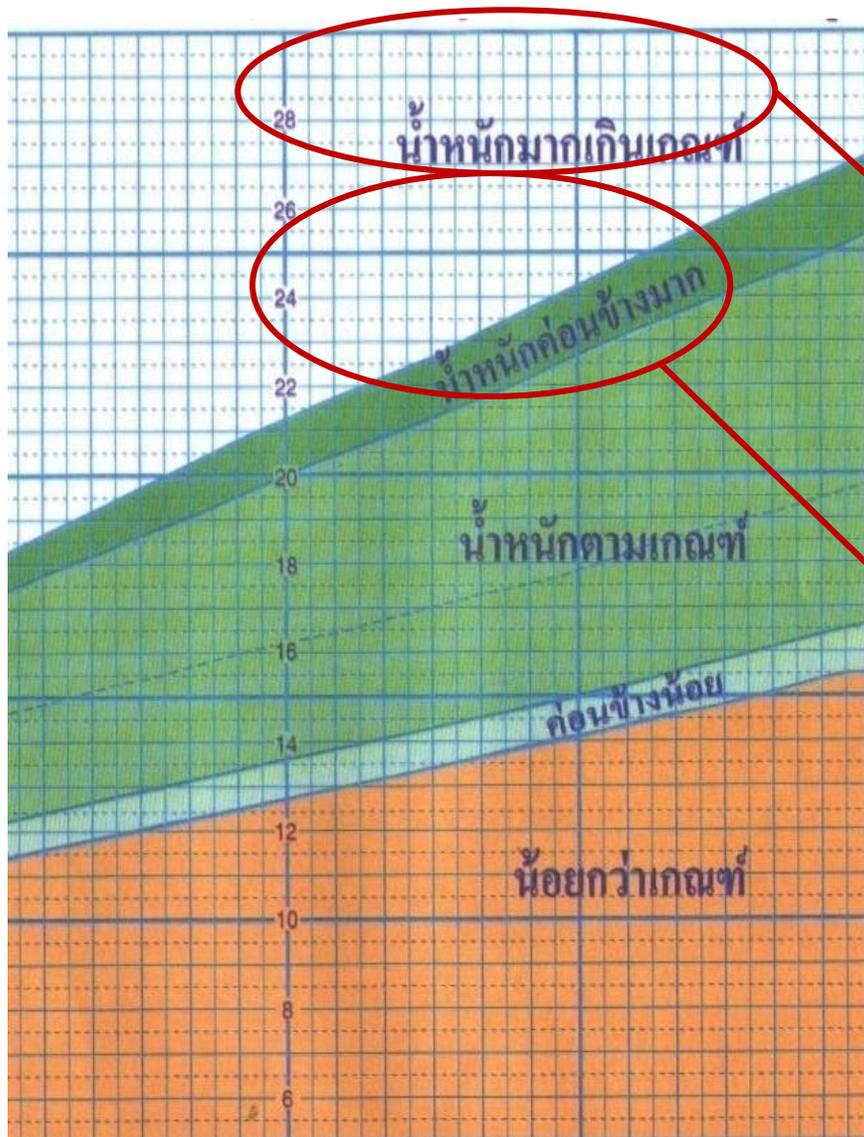
- จุดน้ำหนัก-ส่วนสูง และลากเส้นเชื่อมจุดบนกราฟการเจริญเติบโตของเด็ก

การใช้กราฟการเจริญเติบโต

เกณฑ์การเจริญเติบโต	เด็กแรกเกิด-5 ปี
1. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	✓
2. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	✓
3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	✓

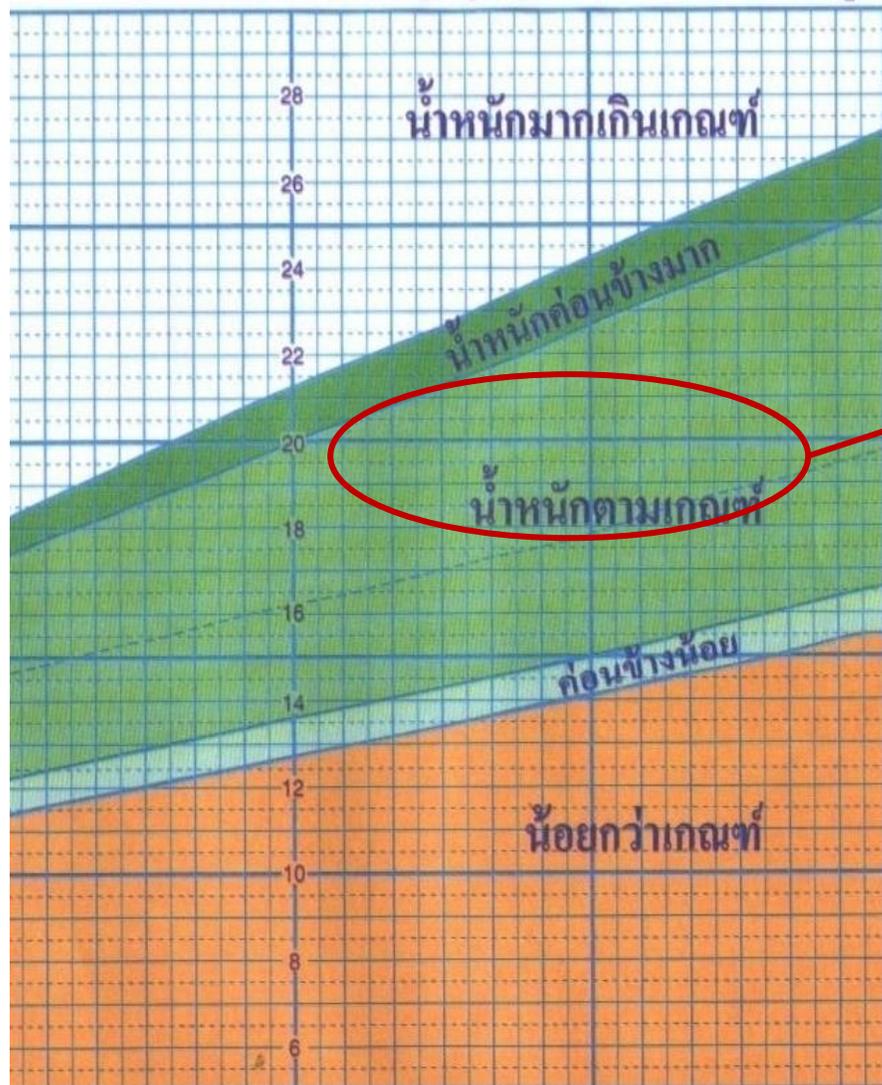
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

- แสดงผลมาจากการบริโภคอาหาร ซึ่งจะบอกในภาพรวม จึงไม่เห็นลักษณะการเจริญเติบโตอย่างชัดเจน
- ไม่ใช้ในการประเมินภาวะอ้วน

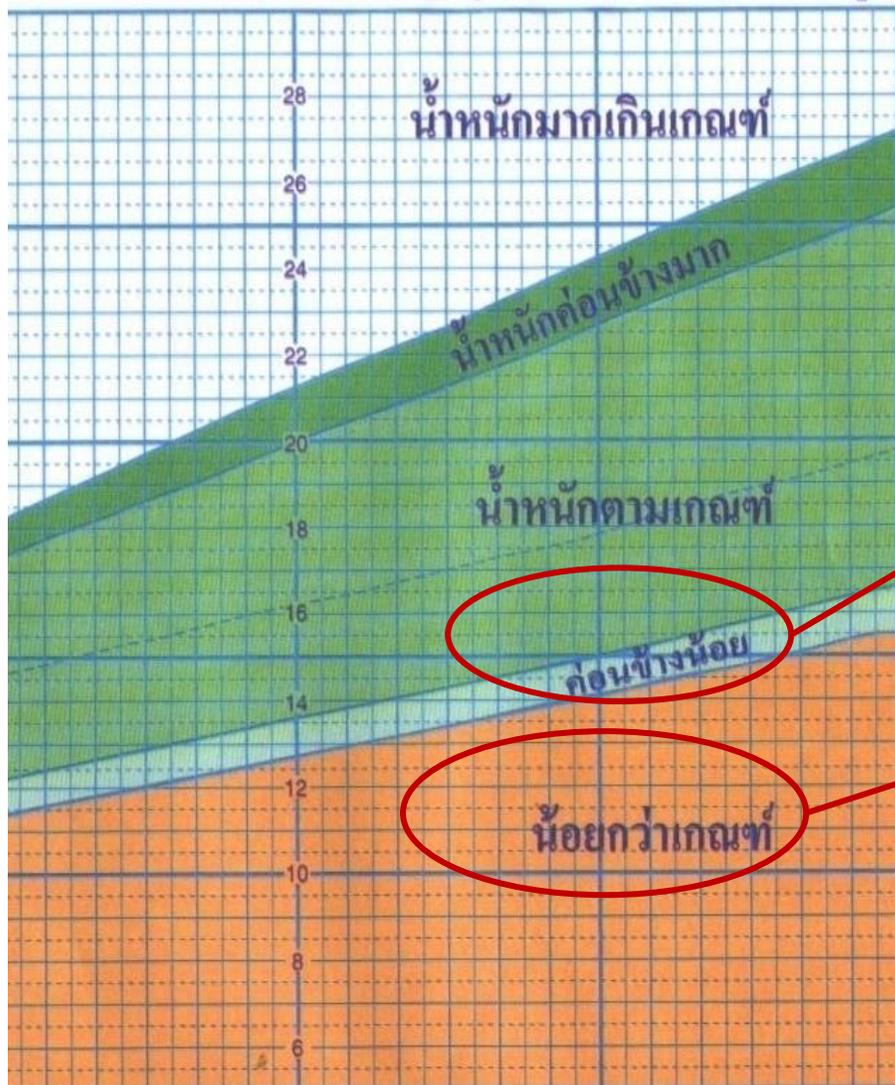


ยังบอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ ต้องตรวจสอบภาวะอ้วนโดยใช้ กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

น้ำหนักอาจอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อ น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ ต้องตรวจสอบโดยใช้ กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์
การเจริญเติบโตดี

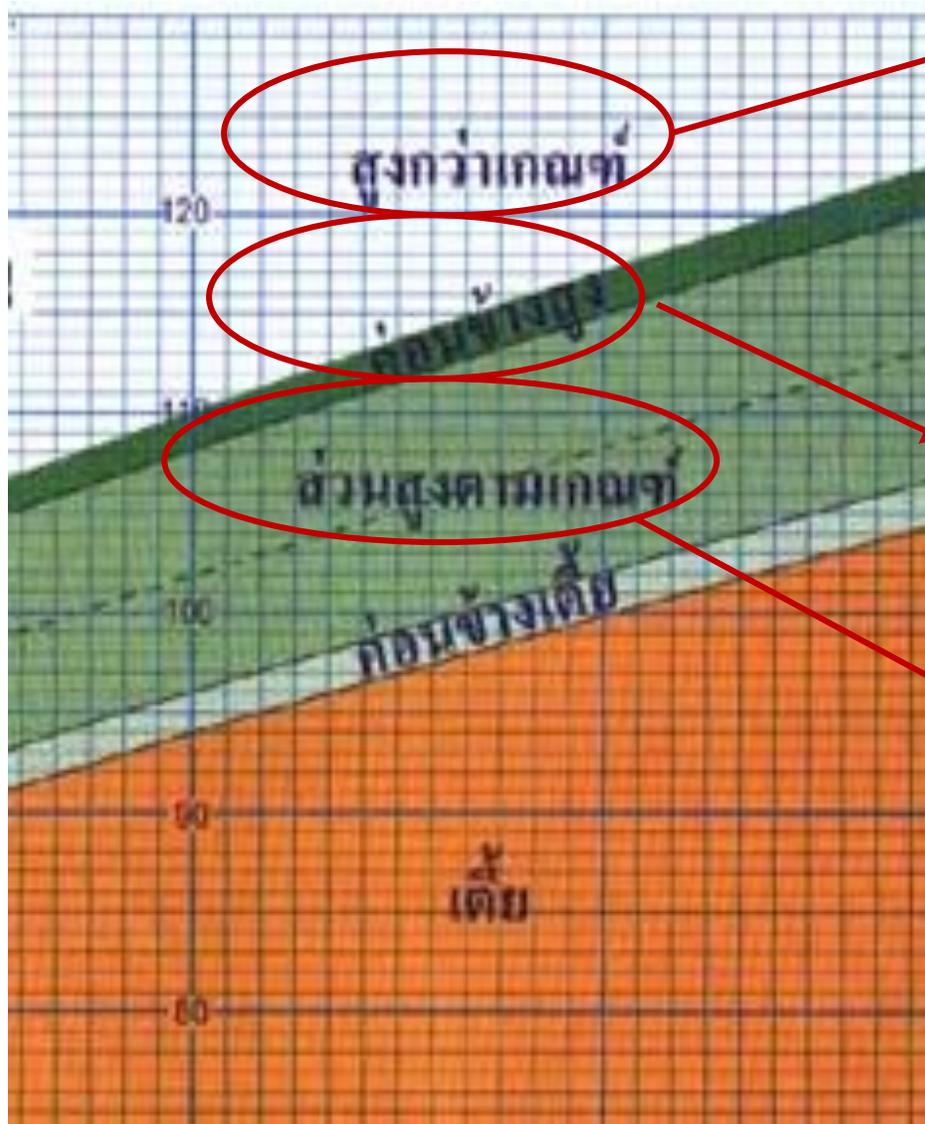


น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์
เสี่ยงต่อการขาดอาหาร

น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์
ขาดอาหาร

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

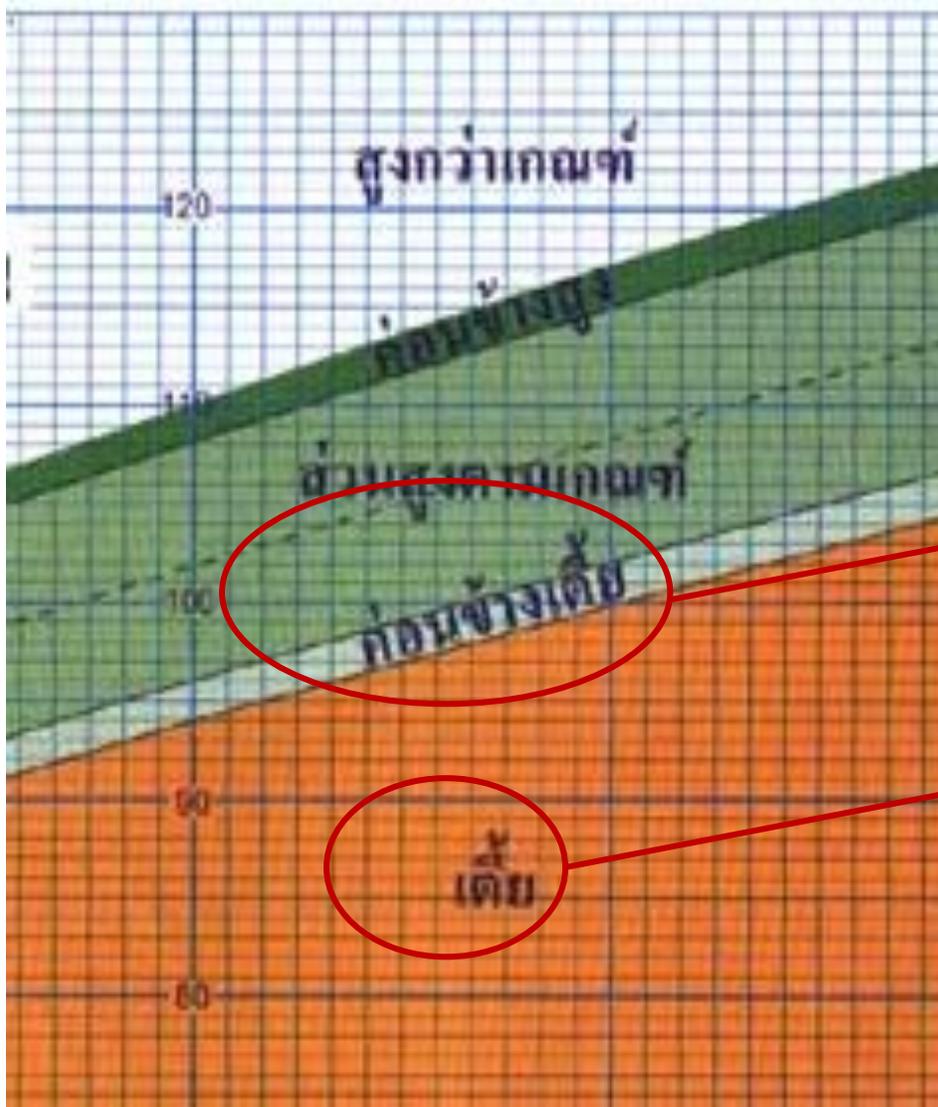
- แสดงผลจากการบริโภคอาหารในระยะยาว หรือในอดีตที่ผ่านมาเป็นเวลานาน



ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์
การเจริญเติบโตดีมาก ๆ

ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์
การเจริญเติบโตดีมาก

ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์
การเจริญเติบโตดี

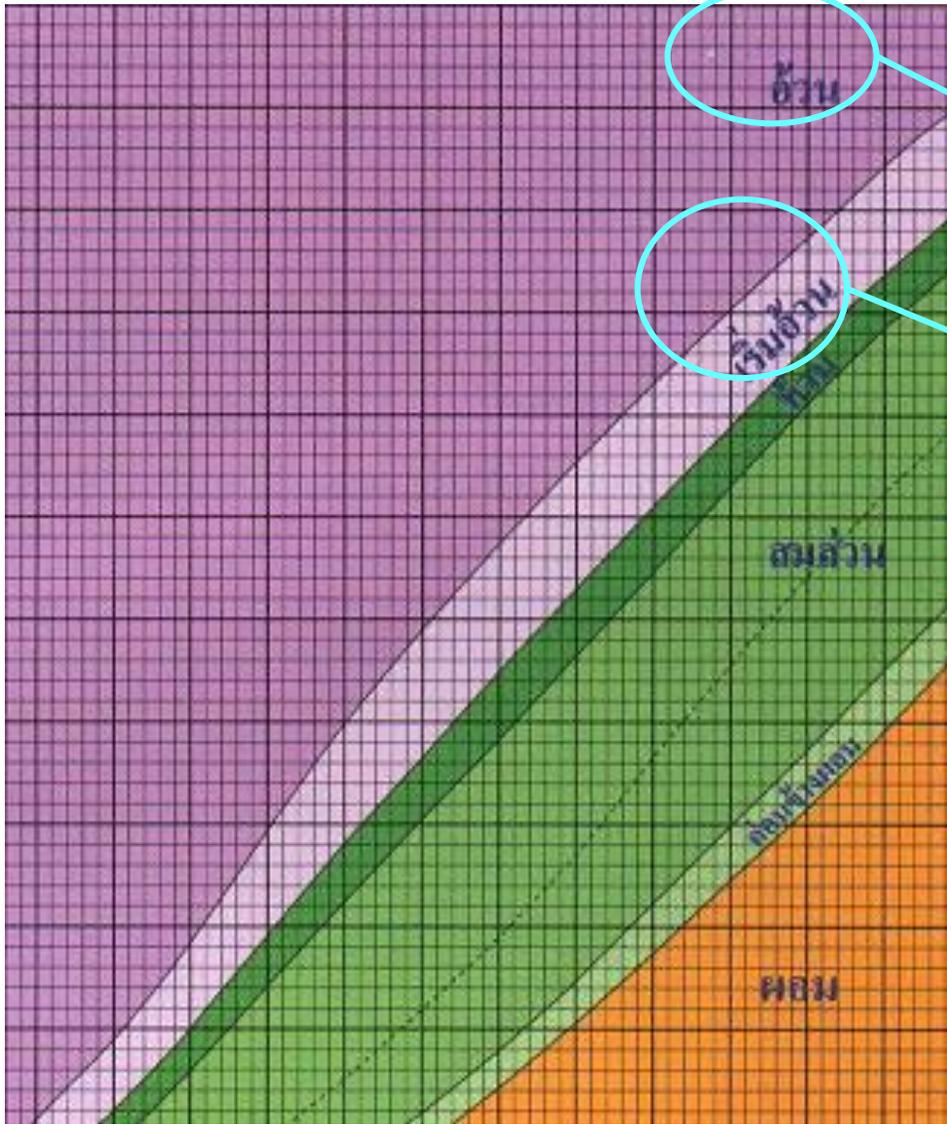


ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อ
การขาดอาหารแบบเรื้อรัง

ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์
ขาดอาหารแบบเรื้อรัง

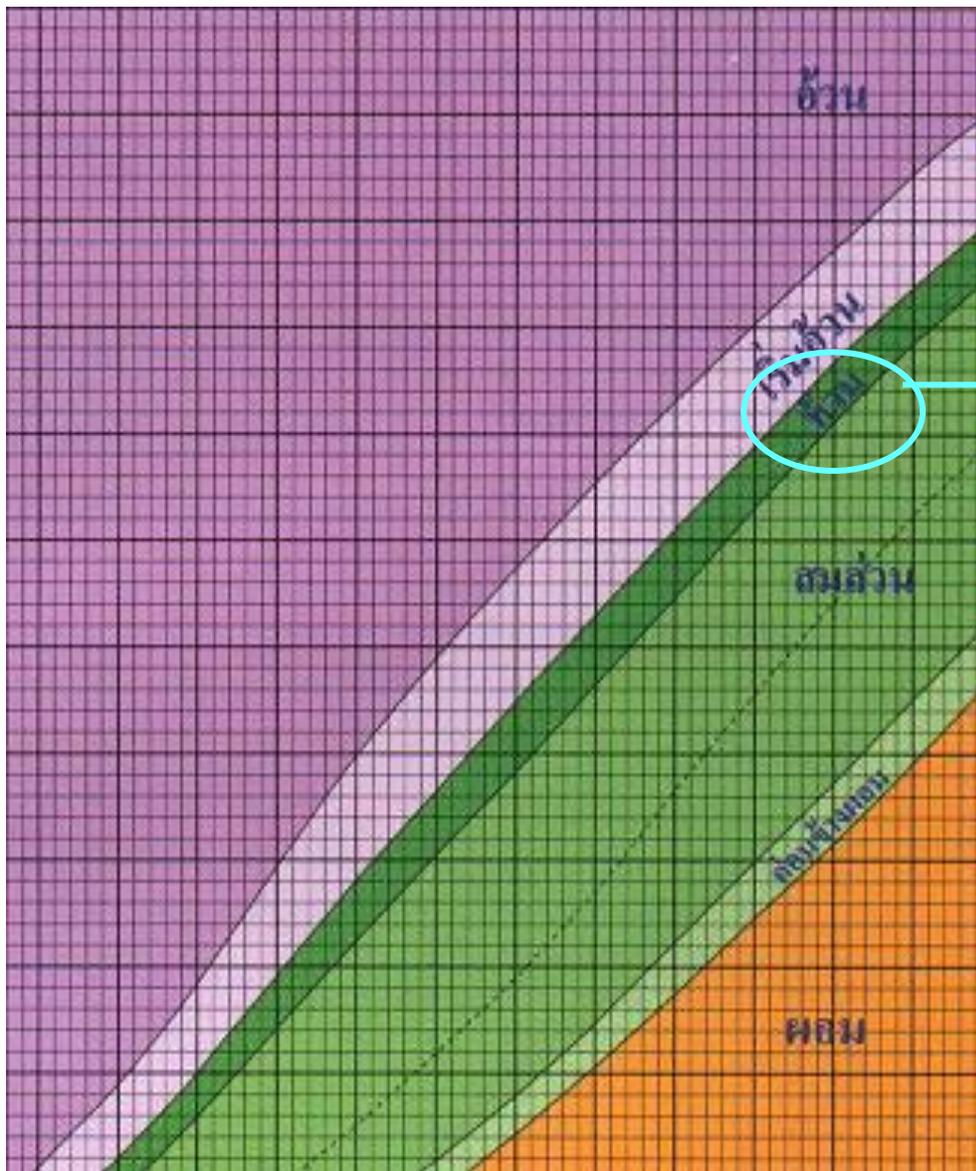
นำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

- บอกให้รู้ถึงภาวะอ้วน-พอม
- แสดงผลของการกินอาหารในระยะสั้น



น้ำหนักอยู่ใน
ภาวะอ้วนระดับ 2

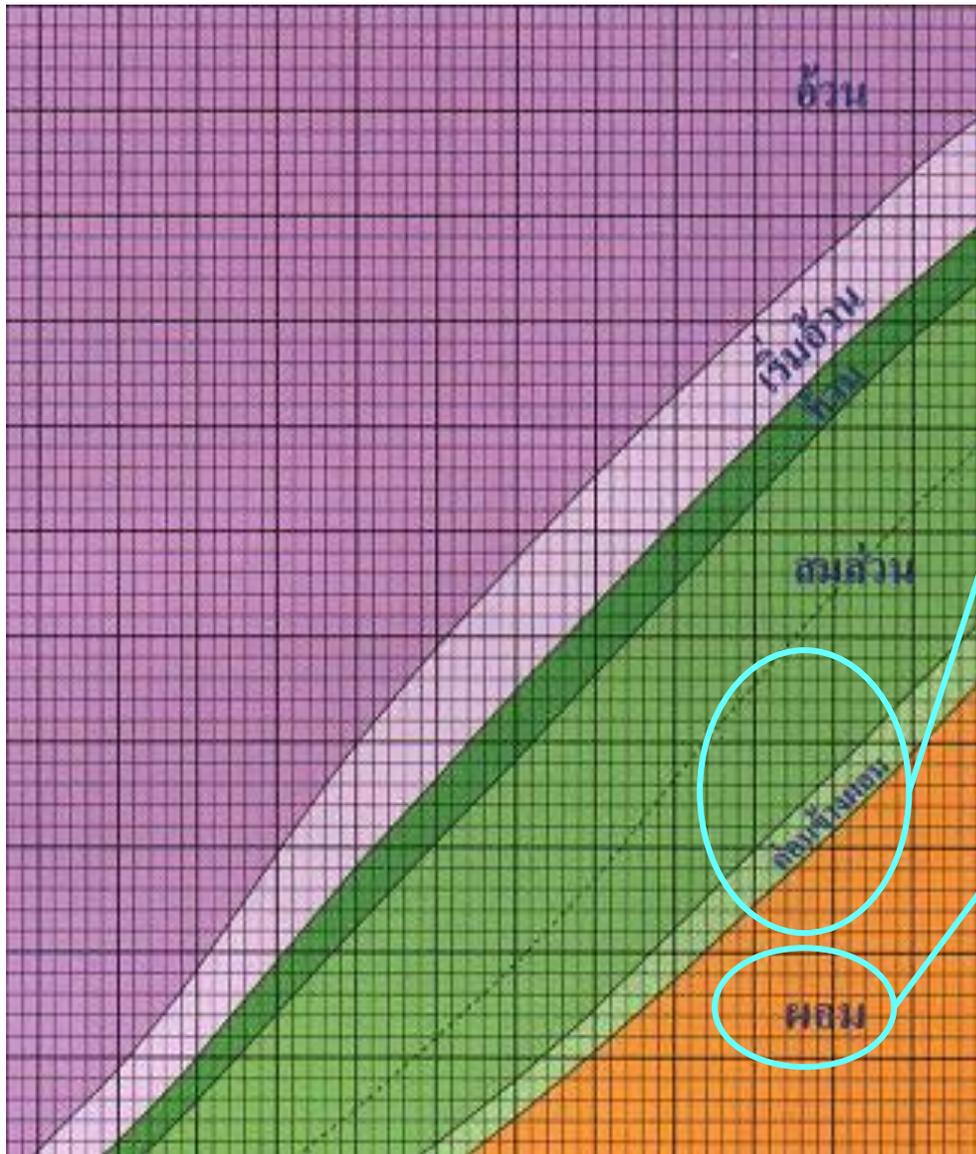
น้ำหนักอยู่ใน
ภาวะอ้วนระดับ 1



ท่วม น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์
เสี่ยงต่อภาวะอ้วน



น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์
การเจริญเติบโตดี



น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่
เสี่ยงต่อการขาดอาหาร

น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาด
อาหารแบบเฉียบพลัน

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

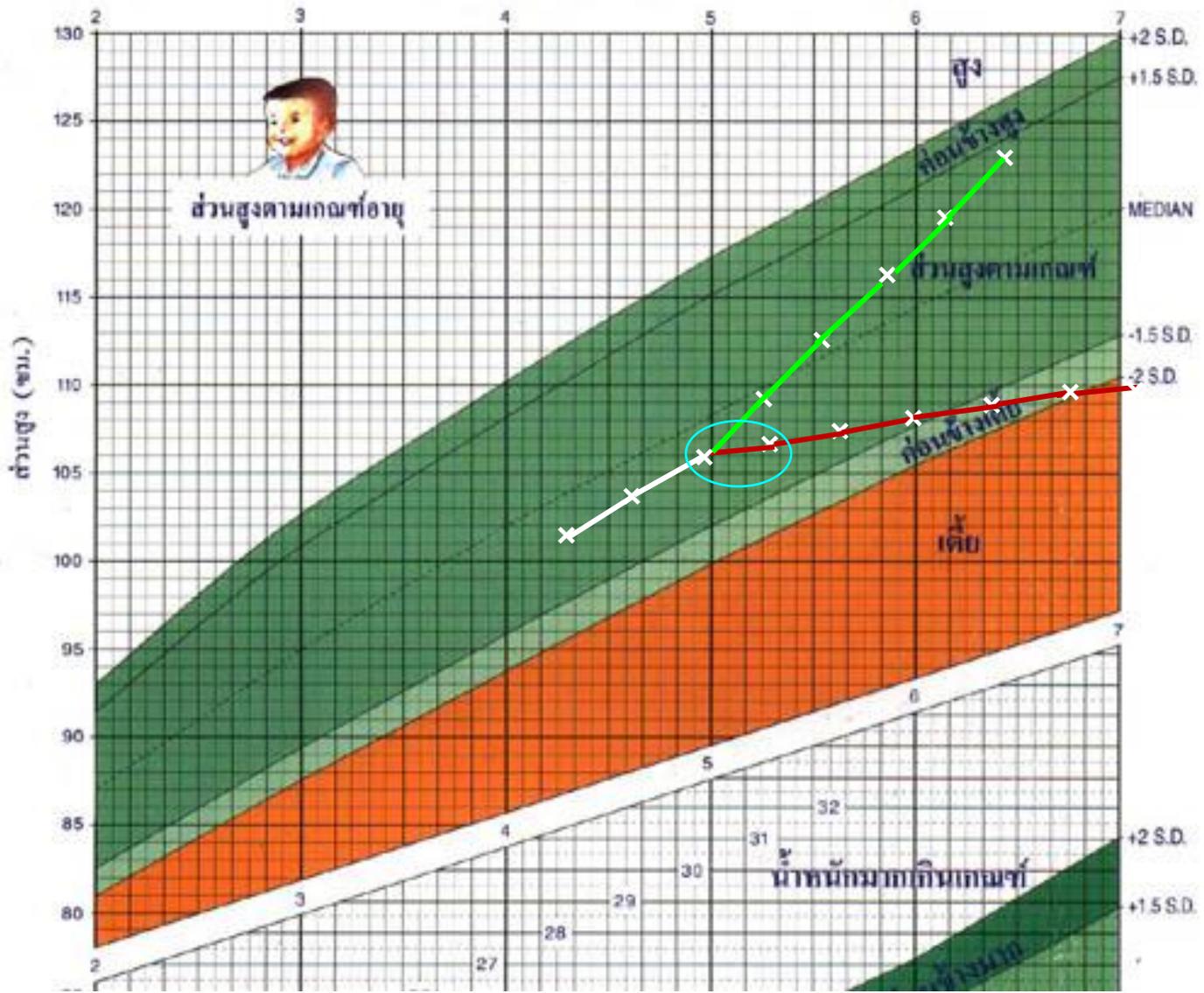
ภาวะการเจริญเติบโต			การแปลผล
น้ำหนัก/ อายุ	ส่วนสูง/ อายุ	น้ำหนัก/ส่วนสูง	
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	เตี้ย	พอม	มีภาวะเตี้ยซึ่งเป็นผลจากการขาดอาหารเป็นระยะเวลานานในอดีต และปัจจุบันยังมีการขาดอาหารจึงมีรูปร่างพอม

การใช้ดัชนีร่วมกันในการแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

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

แนวโน้มการเจริญเติบโตของเด็ก

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 2-7 ปี

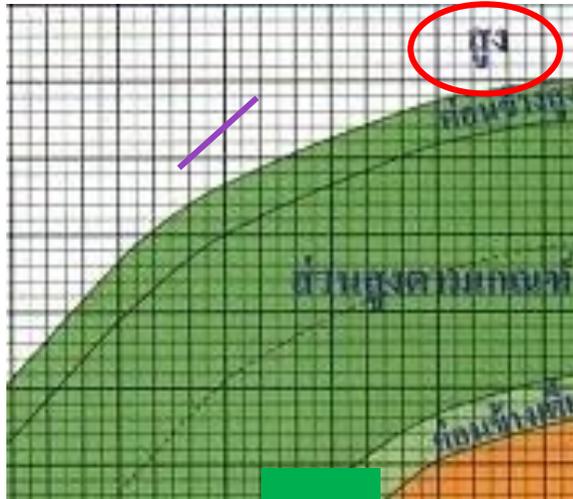


ภาวะการเจริญเติบโตอยู่ในระดับดี



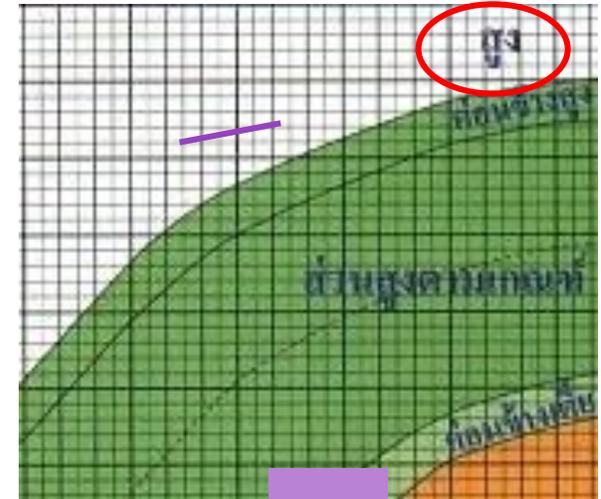
1

“สูงกว่าเกณฑ์” และ
แนวโน้มการ
เจริญเติบโต
ดี



2

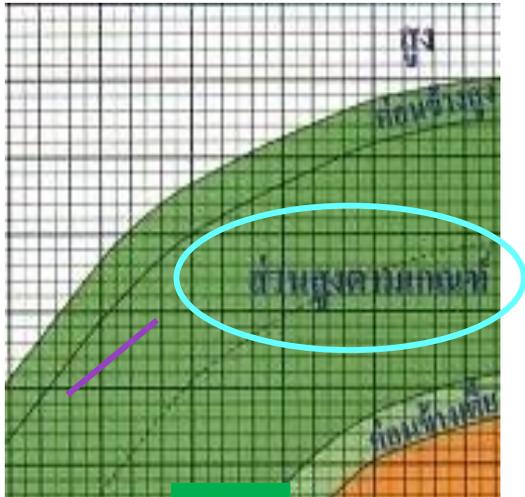
“สูงกว่าเกณฑ์” และ
แนวโน้มการ
เจริญเติบโต
ดีมาก



3

“สูงกว่าเกณฑ์” และ
แนวโน้มการ
เจริญเติบโต
ไม่ดี

ภาวะการเจริญเติบโตอยู่ในระดับดี



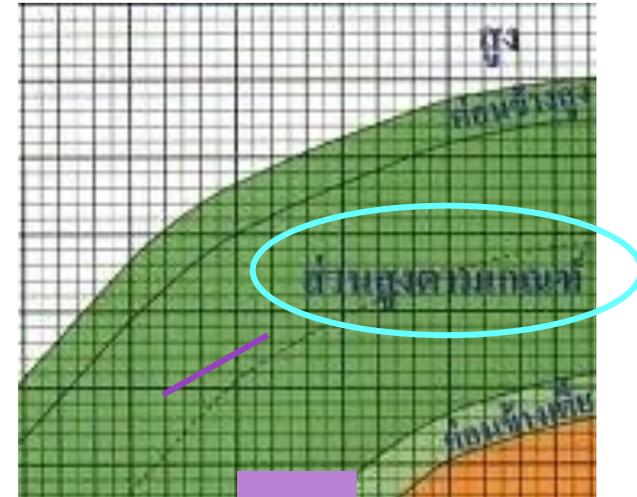
1

“สูงตามเกณฑ์” และ
แนวโน้มการ
เจริญเติบโตดี



2

“สูงตามเกณฑ์” และ
มีแนวโน้มการ
เจริญเติบโตดีมาก
(ไปทางสูง)



3

“สูงตามเกณฑ์”
แต่มีแนวโน้มการเจริญเติบโต
ไม่ดี (ไปทางเตี้ย)

ภาวะการเจริญเติบโตอยู่ในระดับดี



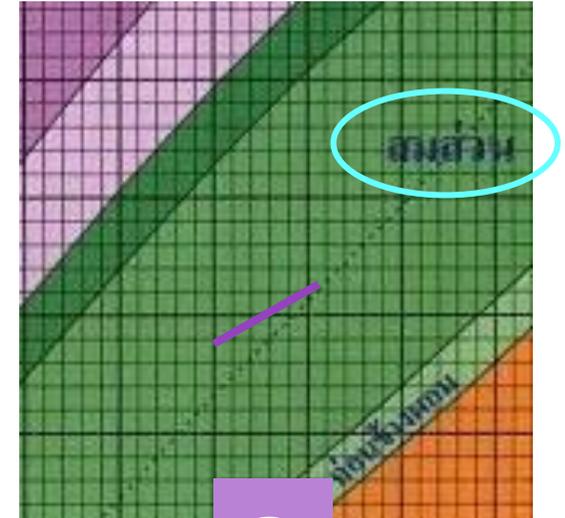
1

“สมบูรณ์”
และมีแนวโน้มการ
เจริญเติบโตดี



2

“สมบูรณ์”
แต่มีแนวโน้มการ
เจริญเติบโตไม่ดี (ไป
ทางอ้วน)



3

“สมบูรณ์”
แต่มีแนวโน้มการ
เจริญเติบโตไม่ดี
(ไปทางพอม)

ภาวะการเจริญเติบโตอยู่ในระดับขาดอาหาร



1

“เตี้ย”
และมีแนวโน้มการ
เจริญเติบโตเหมือนเดิม
แสดงว่าส่วนสูงเพิ่มใน
อัตราเท่าเดิม



2

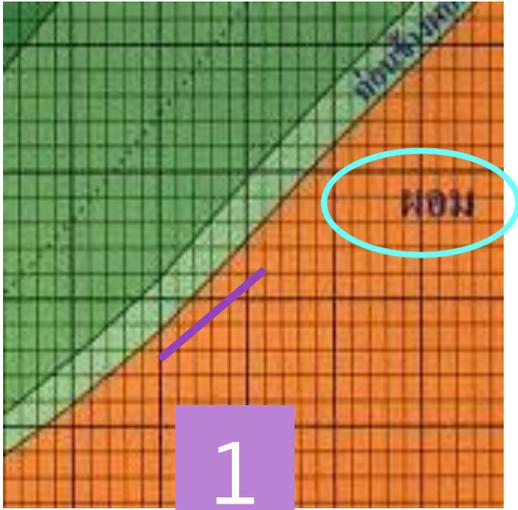
“เตี้ย”
และมีแนวโน้มการ
เจริญเติบโตแยลง
แสดงว่าส่วนสูงเพิ่มน้อยลง



3

“เตี้ย”
แต่มีแนวโน้มการ
เจริญเติบโตดีขึ้น แสดงว่า
ส่วนสูงเพิ่มขึ้นดีแล้ว

ภาวะการเจริญเติบโตอยู่ในระดับขาดอาหาร



“พอม” และมีแนวโน้ม
การเจริญเติบโตเหมือนเดิม
แสดงว่าน้ำหนักเพิ่มในอัตรา
เท่าเดิม



“พอม” และมีแนวโน้ม
การเจริญเติบโตแยลง
แสดงว่า น้ำหนักเพิ่ม
น้อยลง

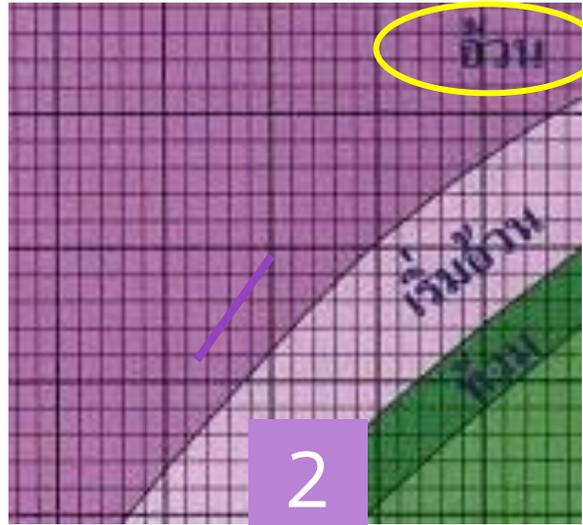


“พอม” แต่มีแนวโน้ม
การเจริญเติบโตดีขึ้น
แสดงว่า น้ำหนักเพิ่มขึ้นดีแล้ว

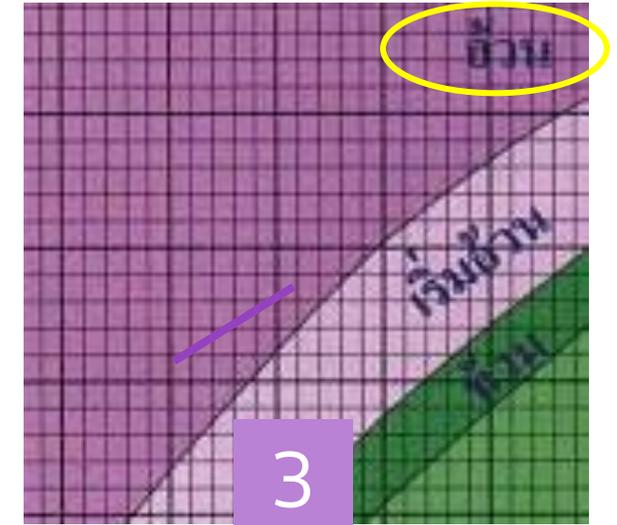
ภาวะการเจริญเติบโตอยู่ในระดับอ้วน



“อ้วน” และมีแนวโน้ม
การเจริญเติบโตเหมือนเดิม
แสดงว่า
น้ำหนักยังคงเพิ่มมากขึ้นไป



“อ้วน” และมีแนวโน้ม
การเจริญเติบโตแย่งลง
แสดงว่า
น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างมาก



“อ้วน” และมีแนวโน้ม
การเจริญเติบโตดีขึ้น
แสดงว่า
น้ำหนักเพิ่มขึ้นในอัตราลดลง

05 Infographic การติดตามภาวะโภชนาการ



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.....ชิ้นพอกำ

❖ ประงรสอาหารหรือไม่

ไม่ปรุง

ปรุง ระบุชื่อเครื่องปรุงรส.....

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของทารก

ทารกอายุ 6 – 12 เดือน

- ให้อาหารเสริมทารกชนิดสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปหรือไม่
 - ไม่ให้
 - ให้ ระบุชื่ออาหารเสริม.....
- ให้อาหารเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ.....ครั้ง
ครั้งละ.....ช้อนชา
- ลูกกินนมมารอบ 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 			

แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 1-3 ปี

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
5. กินปลาสดหั่นละเอียดอย่างน้อย 3 วัน			
6. กินไข่ สดหั่นละเอียด 3-7 วัน ไข่ 1 ฟอง			
7. กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สดหั่นละเอียด 1-2 ครั้ง			
8. กินวิตามินน้ำธาตุเหล็ก (เลือกให้ตรงกับภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก)			
▪ สดหั่นละเอียด 1 ครั้ง ไข่ 1 ช้อนชา สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี			
▪ ทุกวัน ไข่ 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 ไอศกรีมหวานเย็น 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		



**3. การแจ้งและ
อธิบายผล
การประเมิน**

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 ทำให้เตี้ย นอกจากนั้น 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 เพื่อให้เด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น 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

- อย่านวดอาหารมือหลัก 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 ไส้กรอก เป็นต้น
 - ✓ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและขนมหวาน ขนมที่ทำจากแป้งทุกชนิด
- กินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัดเพิ่มขึ้น



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)	1-1¼ (5-6 ช้อนกินข้าว)	1½-2
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

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

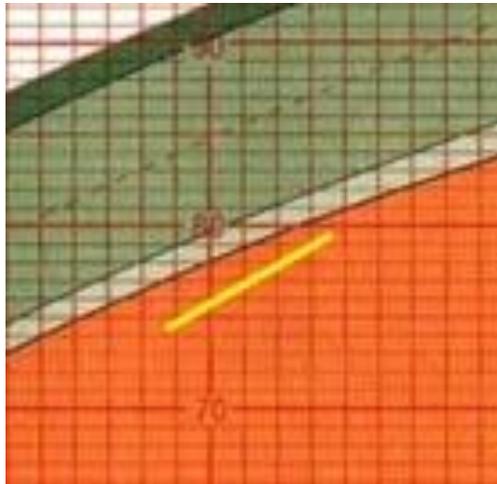
การติดตามการเจริญเติบโต

1. การติดตามภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้ม

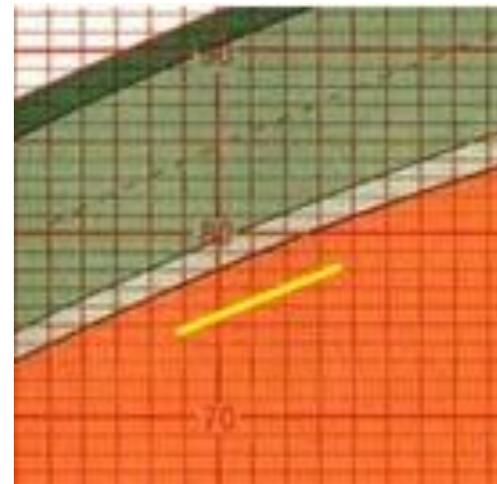
ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทุกเดือน พร้อมทั้งดูแนวโน้มการเจริญเติบโต หากแนวโน้มไม่ดีต้องรีบหาสาเหตุและแก้ไข รวมทั้งปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขใหม่ จนกว่ามีภาวะการเจริญเติบโตอยู่ในระดับดี

1. การติดตามภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้ม

1.1 เด็กขาดอาหาร และกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดอาหาร



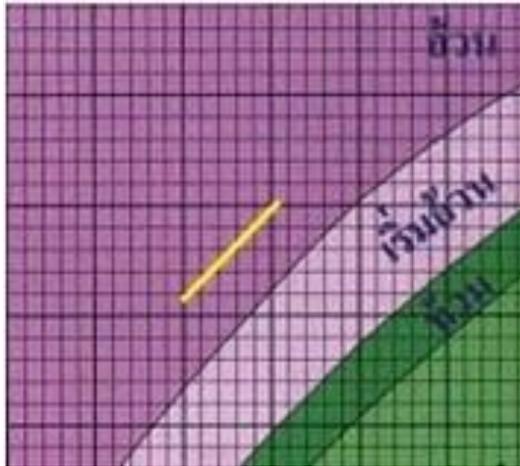
เด็กเริ่มมีน้ำหนัก
หรือส่วนสูง เพิ่มขึ้นดี



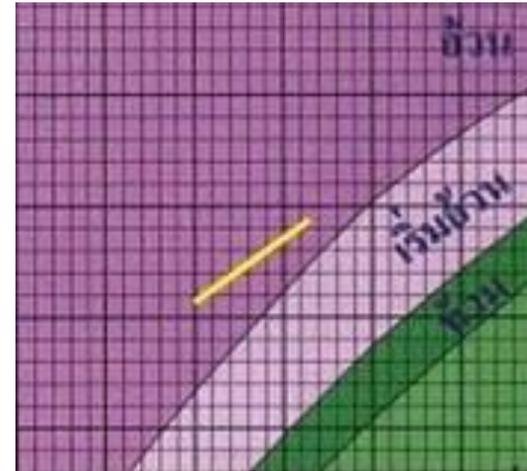
เด็กมีน้ำหนัก
หรือส่วนสูง เพิ่มน้อยไป

1. การติดตามภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้ม

1.2 เด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะอ้วน



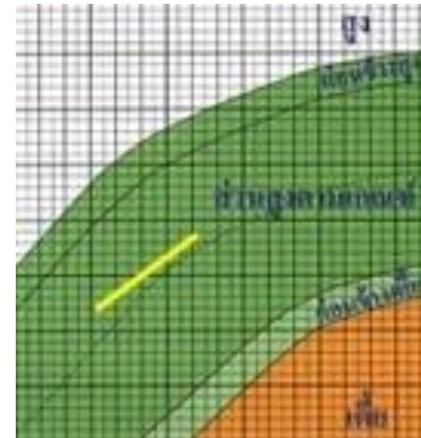
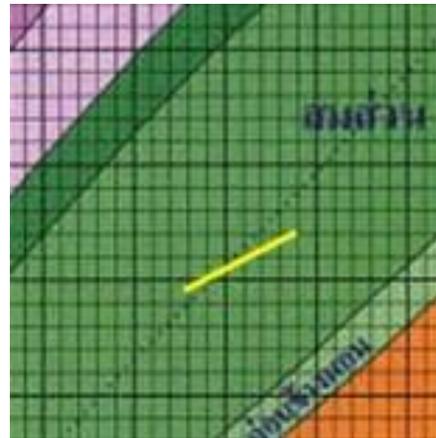
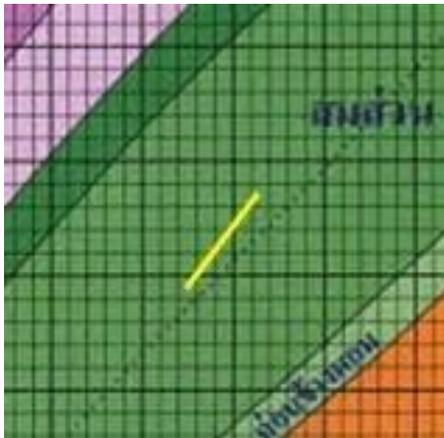
น้ำหนักยังเพิ่มมากไป



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

งานเดี่ยว (๑๐%)

ใบงาน ๑ (รู้จักก่อนเรียน) สุขภาวะเด็กปฐมวัย
ใบงาน ๓ หาบทความเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะเด็กปฐมวัย
ใบงาน ๔ ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสุขภาวะของตนเอง Mandala Art (๒ สัปดาห์)
ใบงาน ๖ (รู้จักก่อนเรียน) โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย
ใบงาน ๘ หาบทความเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย
ใบงาน ๙ การจัดอาหารตามวัย นำเสนอในรูปแบบคลิปวิดีโอ (๒ สัปดาห์)
ใบงาน ๑๒ (รู้จักก่อนเรียน) อุบัติเหตุในเด็ก การแก้ไขและการปฐมพยาบาล
ใบงาน ๑๓ (รู้จักก่อนเรียน) 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 (รู้จักก่อนเรียน-บันทึกการเรียนรู้อย่างน้อย) (๑๐%)

สอบกลางภาค (๒๐%)

สอบปลายภาค (๒๐%)



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 และช่วยเหลือ แบ่งปัน	๕.๒.๑ แสดงความรักเพื่อน และมีเมตตาสัตว์เลี้ยง	๕.๒.๑ แสดงความรักเพื่อน และมีเมตตาสัตว์เลี้ยง	๕.๒.๑ แสดงความรักเพื่อน และมีเมตตาสัตว์เลี้ยง
	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 มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

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 เล่นหรือทำงานร่วมมือกับเพื่อนอย่างมีเป้าหมาย
	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



มาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ

สมรรถนะของเด็กปฐมวัย ในการพัฒนาตามวัย 3-5 ปี

แนวแนะสำหรับผู้ดูแลเด็ก 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 สุขภาพร่างกาย (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. รู้จักชื่อของแหลมหรือมีคมทุกชนิดอย่างปลอดภัย โดยไม่วิ่ง (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



Classwork 7 ใบงาน 9 (Individual)

การจัดอาหารตามวัย นำเสนอในรูปแบบคลิปวิดีโอ

ระยะเวลา 2 สัปดาห์ ส่งวันที่ 15 ก.ย. 64

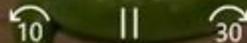




โภชนาการอาหาร สำหรับเด็กปฐมวัย

0:00:01

0:06:18



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. 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 แกงส้มผัดกรวม 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 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 ทิ้งไว้ซึบซับน้ำ 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 เคี่ยวน้ำตาลให้ละลาย 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
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. เบาลไฟ 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