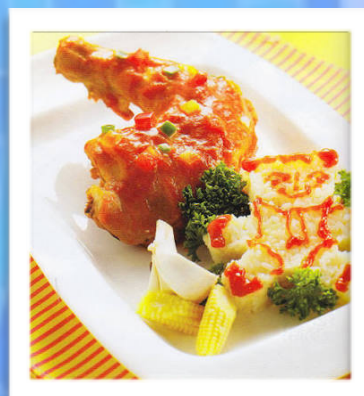


ตำรับอาหาร สำหรับเด็กปฐมวัย



เมนูประเภทเครื่องดื่ม

เมนูอาหารประเภทเครื่องดื่ม

น้ำกระเจี๊ยบ



ส่วนผสม

- 1.ดอกกระเจี๊ยบสด/แห้ง 20 กรัม (5 ดอก)
- 2.น้ำเชื่อม 30 กรัม (2 ช้อนคว)
- 3.น้ำเปล่า 200 กรัม (14 ช้อนคว)
- 4.เกลือป่นเสริมไอโอดีน 2 กรัม (2/5 ช้อนคว)

วิธีทำ

1.เอาดอกกระเจี๊ยบสดหรือแห้งก็ได้ ล้างน้ำทำความสะอาด นำใส่หม้อต้ม จนเดือด แล้วลดไฟลงอ่อนๆ เคี่ยวเรื่อยๆ จนน้ำเป็นสีแดงจนเข้มข้น

2.เอาดอกกระเจี๊ยบขึ้นจากหม้อต้ม แล้วเอาน้ำเชื่อมและเกลือใส่ลงไป ปล่อยให้ น้ำกระเจี๊ยบเดือด 1 นาที ยกลงชิมรสตามชอบ

3.เอาขวดเปล่ามาล้างทำความสะอาด ต้มในน้ำเดือด 20 นาที นำน้ำกระเจี๊ยบแดงมารอกรอกแล้วปิดจุกให้แน่น แช่ตู้เย็นเก็บไว้ได้นาน...หรืออีกวิธีหนึ่ง...นำดอกกระเจี๊ยบมาตากแห้ง แล้วนำมาบดเป็นผง นำผงกระเจี๊ยบครึ่งละ 1 ช้อนชา ชงในน้ำเดือด 1 ถ้วย(250 มิลลิกรัม)

คุณค่าทางอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการของกระเจี๊ยบแดง (กลีบดอก) ต่อ 100 กรัม

พลังงาน 49 กิโลแคลอรีรูปกระเจี๊ยบแดง

คาร์โบไฮเดรต 11.31 กรัม

ไขมัน 0.64 กรัม

โปรตีน 0.96 กรัม

วิตามินเอ 14 ไมโครกรัม 2%

วิตามินบี1 0.011 มิลลิกรัม 1%

วิตามินบี2 0.028 มิลลิกรัม 2%

วิตามินบี3 0.31 มิลลิกรัม 2%

วิตามินซี 12 มิลลิกรัม 14%

ธาตุแคลเซียม 215 มิลลิกรัม 22%

ธาตุเหล็ก 1.48 มิลลิกรัม 11%

ธาตุแมกนีเซียม 51 มิลลิกรัม 14%

ธาตุฟอสฟอรัส 37 มิลลิกรัม 5%

ธาตุโพแทสเซียม 208 มิลลิกรัม 4%

ธาตุโซเดียม 6 มิลลิกรัม 0%



จัดทำโดย

นางยลิตา อูมา

รหัส 106

อาหารประเภทของหวาน

เต้าฮวยนมสดมะพร้าวอ่อน



มะพร้าวน้ำหอม



วิธีทำ

1. นำนมสด นมข้นจืด นมข้นหวาน น้ำตาล มะพร้าวให้เข้ากัน แล้วใส่ผงวุ้นลงไปผสม ให้เข้ากันพักไว้สัก 10-15 นาที เพื่อให้ผงวุ้นละลายเล็กน้อย ตักนำไปหม้ออยู่กันหม้อ สำหรับมือใหม่หัดทำ
2. นำน้ำอุ่น สักครึ่งถ้วยมาผสมกับเจลาตินเตรียมไว้ โดยคนให้เจลาตินละลายให้หมดอย่าให้เป็นก้อน
3. นำส่วนผสมขึ้นตั้งไฟกลาง ค่อยไปทางแรง ให้ใช้ตะกร้อคนตลอดเวลา แล้วให้ทั่วเพื่อไม่ให้ผงวุ้นนอนก้นแล้วให้มันคนจนเดือด บ่อยให้เดือดสักพัก แต่ไม่นาน ประมาณไม่เกิน 1 นาที แล้วใส่ ผงเจลาตินที่ละลายแล้วลงไปคนผสมให้เข้ากัน
4. ยกลงแล้วกรองกับผ้าขาวบาง
5. นำน้ำมะพร้าวลงไปผสมกับส่วนผสมที่กรองแล้วคนให้เข้ากัน
6. ตักใส่ถ้วยที่เตรียมไว้ สักครึ่งถ้วย
7. ทิ้งให้จับตัวประมาณ 15-20 นาที แล้วนำเข้าตู้เย็น

ส่วนผสม ปริมาณ 10 ที่ หน่วย

1. นมสด	1	ถ้วย
2. นมข้นจืด(คาร์เนชั่น)	1	ถ้วย
3. ผงวุ้น	2	ช้อนชา
4. ผงเจลาติน	2	ช้อนชา
5. น้ำตาล	2	ช้อนโต๊ะ
6. นมข้นหวาน	1/4	ถ้วย
7. มะพร้าวอ่อน	2	ลูก(แยกน้ำ)
มะพร้าวไว้ 2 ถ้วย ในปริมาณถ้วยละ 1 ถ้วยตวง และ		
ชุดเนื้อมะพร้าวบางๆ)	1/2	ถ้วย
8. น้ำอุ่น		
วัตถุดิบน้ำตาล		

คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณ 1 ที่ หน่วย

พลังงาน	150	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.33	กรัม
ไขมัน	33.49	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	24.23	กรัม
ใยอาหาร	9	กรัม
วิตามิน B1	0.66	มิลลิกรัม
วิตามิน B2	0.02	มิลลิกรัม
วิตามิน B3	0.54	มิลลิกรัม
วิตามิน B5	1.014	มิลลิกรัม
วิตามิน B6	0.05	มิลลิกรัม
วิตามิน C	3.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	300	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.43	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	32	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	113	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	356	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.1	มิลลิกรัม

ตำรับอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย



เหมาะสำหรับเด็กอายุ 10 -12 เดือน

วิธีทำ

1. ไข่ไก่ใส่กระเทียมพริกน้ำหอมใส่ฟักทองสุก ผัดให้เข้ากันแล้วพักเอาไว้ก่อน
2. ตอกไข่ไก่ เอาเฉพาะไข่แดงใส่ถ้วย เติมน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ จากนั้นตีไข่ให้ฟูและใส่เนยละลายคนให้เข้ากัน
3. นำกระทะแบนตั้งไฟอ่อน เทไข่แดงที่เตรียมไว้แผ่เป็นแผ่นกลม
4. ใส่ฟักทองที่ผัดไว้ โรยหน้าด้วยขนมปังหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
5. ม้วนไข่ด้านหนึ่งเข้าหาตัวเป็นท่อนกลม
6. เมื่อนี้ไข่ไฟอ่อนเพื่อให้ไข่สุกนุ่ม ส่วนขนมปังให้โรยขณะที่ไข่ยังสุกไม่หมด

ส่วนผสม

ปริมาณ 10 ที่

หน่วย

1. ไข่แดง	1	ฟอง
2. ฟักทองนึ่งสุก	1	ช้อนโต๊ะ
3. ขนมปังตัดขอบหั่นเต๋าเล็ก	30	กรัม
4. ไข่ไก่	15	กรัม
5. เนยละลาย	1	ช้อนชา

คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของฟักทอง ต่อ 100 กรัม
พลังงาน 26 กิโลแคลอรี
โปรตีน 0.6 กรัม
คาร์โบไฮเดรต 6.5 กรัม
น้ำตาล 2.76 กรัม
เส้นใย 0.5 กรัม
ไขมัน 0.1 กรัม
โปรตีน 1 กรัม
วิตามินเอ 476 ไมโครกรัม
เบต้าแคโรทีน 3,100 ไมโครกรัม
ลูทีน และ ซีแซนทีน 1,500 ไมโครกรัม
วิตามินบี1 0.05 มิลลิกรัม
วิตามินบี2 0.11 มิลลิกรัม
วิตามินบี3 0.6 มิลลิกรัม
วิตามินบี5 0.298 มิลลิกรัม
วิตามินบี6 0.061 มิลลิกรัม
ฟักทองวิตามินบี9 16 ไมโครกรัม
วิตามินซี 9 มิลลิกรัม
วิตามินอี 0.44 มิลลิกรัม
วิตามินเค 1.1 ไมโครกรัม
ธาตุแคลเซียม 21 มิลลิกรัม
ธาตุเหล็ก 0.8 มิลลิกรัม
ธาตุแมกนีเซียม 12 มิลลิกรัม
ธาตุแมงกานีส 0.125 มิลลิกรัม
ธาตุฟอสฟอรัส 44 มิลลิกรัม
ธาตุโพแทสเซียม 340 มิลลิกรัม
ธาตุโซเดียม 1 มิลลิกรัม
ธาตุสังกะสี 0.32 มิลลิกรัม

เมนูอาหารประเภทพื้นบ้าน

ขมเตาะปีแซ(ขนมกล้วยกับไข่)



คุณค่าทางโภชนาการของกล้วย

กล้วยไข่ 50 กรัม	
พลังงาน	56 kcal
น้ำ	36 g.
น้ำตาล	11 g. ประมาณ 2.2 ชช.
ใยอาหาร	1.0 g.
เบต้าแคโรทีน	136 mcg.
วิตามินซี	5 mg.
โปแตสเซียม	135 mg

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1.กล้วยไข่ 1 หวี | 4.เกลือ 1/2 ช้อนชา |
| 2.ไข่ 5 ฟอง | 5.สีผสมอาหาร (เล็กน้อย) |
| 3.น้ำตาล 1/2 กิโลกรัม | 6.น้ำ 1 แก้ว |

วิธีทำ

1. เตรียม กล้วยหอมกับ ขนุน หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
2. ตอกไข่ ใส่กับ ใบเตยหอม (มีทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่ผสมกัน)จากนั้นก็ ขยำไข่ให้เข้ากัน
3. เสร็จแล้วก็เอา กล้วย กับ ขนุนที่หั่นไว้มาผสมลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ต่อมาก็เตรียม น้ำตาล ผสมกับน้ำเปล่า ตั้งไฟให้เดือด เติมเกลือเล็กน้อย (ข้อควรระวัง อย่าใส่น้ำมากหรือน้อยเกินไป ถ้ามากเกินไปขนมจะนิ่ม และ ถ้าน้อยไป ขนมก็จะแข็งไม่ฟู)
5. พอน้ำตาลละลายและเดือดได้ที่แล้วก็ ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไป ใช้ไฟอ่อน ๆ (ถ้าไฟแรงเดี๋ยวจะไหม้ซะก่อนนะคะ) ทิ้งไว้ซัก 5 - 7 นาที หรือคิดว่าขนมสุกแล้วก็กลับด้าน (แต่ที่เค้าทำขายจริง ๆ ไม่กลับนะ)

เมนูประเภทอาหารเพื่อสุขภาพ

ส่วนผสม ยำใบผักเหลียง

เมนูอาหาร ยำผักเหลียง



- 🐼 ผักเหลียง 2 กำ
- 🐼 แป้งทอดกรอบ
- 🐼 • น้ำเย็นจัด 300 มิลลิลิตร
- 🐼 • น้ำมันพืช
- 🐼 • ถั่วลิสงคั่ว
- 🐼 • หอมแดงเจียว
- 🐼 • กุ้งลวกสุก
- 🐼 • น้ำตาลทราย (ในที่นี้ใช้น้ำตาลทรายปน) 3 ช้อนโต๊ะ
- 🐼 • น้ำมะนาวคั้น 100% 3 ช้อนโต๊ะ
- 🐼 • น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ + 1/2 ช้อนโต๊ะ
- 🐼 • พริกชี้ฟ้าแดงหั่น
- 🐼 • หอมแดงซอย
- 🐼 • ต้นหอมซอย
- 🐼 • ผักชีซอย

🍎 นำผักเหลียงล้างน้ำให้สะอาด แล้วเด็ดเอายอดอ่อน

🍎 ผสมแป้งทอดกรอบ 150 กรัม กับน้ำเย็น 300 มิลลิลิตร จะได้แป้งที่มีลักษณะข้น ๆ เหนียว ๆ ทั้งนี้ ถ้าผสมข้นมากไป แป้งจะเกาะผักหนาเกินไป

🍎 ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่ น้ำมันปาล์มปริมาณมากท่วมผัก

🍎 นำผักเหลียงชุบแป้ง เตรียมไปทอด แป้งทอดที่ละนิดจนหมด โดยใช้ไฟกลางค่อนข้างแรง หากใช้ไฟอ่อนจะทำให้แป้งไหม้

🍎 เมื่อทอดเสร็จแล้ว โรยหน้าผักเหลียงกรอบด้วยถั่วลิสงคั่ว และหอมแดงเจียว

🍎 จากนั้นไปทำน้ำยำ เตรียมขาม หรือกะละมังขนาดย่อม ใส่น้ำตาลลงไป ปริมาณ 3 ช้อนโต๊ะ

🍎 ตามด้วยน้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ

🍎 แล้วก็น้ำปลา ใส่ลงไป 2 1/2 ช้อนโต๊ะ จากนั้นก็คน ๆ ๆ แล้วหั่นพริกชี้ฟ้าแดงลงไป ตามด้วยหอมแดงซอย และต้นหอมผักชีซอย

🍎 ใส่กุ้งที่ลวกลงไป และคนให้เข้ากัน ทิ้งไว้สักครู่ เพื่อให้ น้ำยำเข้าเนื้อคะ จากนั้นก็ใส่จานพร้อมเสิร์ฟ จะทำแบบราดน้ำยำลงไปบนผักนึ่งกรอบ หรือทานแบบแยกก็ได้

สารอาหาร

ใบเหลียงเด็ดแต่ใบไม่เอาท่อน 30 กรัม
พลังงานประมาณ 120 kcal
น้ำมันรำข้าว 2 ช้อนชา พลังงานประมาณ 9 kcal
กระเทียมสับ 3 กีบ พลังงานประมาณ 9 kcal
น้ำปลา ซีอิ๊วขาว
น้ำตาลมะพร้าว พลังงาน



เมนูประเภทอาหารว่าง

เมนู อาหาร fish & nuggets



ส่วนประกอบ fish & nuggets

- 1 ปลาหีบหิม 1 ตัว ไซส์ประมาณ 5-6 ซีด แลเป็นแผ่น 2 แผ่นตามยาวของตัวปลา
- 2 ซอสมะเขือเทศ. 4 ช้อนโต๊ะ
- 3.กระเทียมสับ. 1/2 ช้อนโต๊ะ
- 4.น้ำตาลทราย. 3 ช้อนโต๊ะ
- 5.มายยอเนส. 3 ช้อนโต๊ะ
- 6.รากผักชี 2 ต้น
- 7.เกลือ. 1/2 ช้อนชา
- 8.น้ำมัน 4 ช้อนโต๊ะ
9. แป้งทอดกรอบ 1 ถ้วยตวง คนให้เข้ากัน
- 10.มันฝรั่งสำเร็จรูป เฟรนฟราย 1 ชุด
- 11.แป้งโกกิหรือแป้งทอดกรอบ 1 ถ้วยตวง
- 12.ไข่ไก่ 1 ฟองตีให้เข้ากันใส่ไว้ในถ้วยอีก 1 ใบ
- 13.พริกไทยป่น. 1/2 ช้อนชา

คุณค่าทางอาหารปลาหีบหิม

คุณค่าทางอาหารทางด้านโปรตีน ไขมัน พลังงาน และโอเมก้า-3 ของเนื้อปลาปลาหีบหิม โดยบริษัท กรุงเทพฟาร์มเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ จำกัด พบว่า ปริมาณไขมัน ในเนื้อปลาหีบหิมมีปริมาณต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ โดยมีปริมาณไขมันเพียง 0.9 เปอร์เซ็นต์ ทำให้มีผลดีต่อผู้บริโภค คือ ไม่เกิดการสะสมไขมันในผนังหลอดเลือด ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โดยค่าโอเมก้า-3 ในปลาหีบหิมมีมากถึง 4.0 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่เนื้อสัตว์อื่นๆ ไม่พบเลยหรือพบน้อยมาก นอกจากนี้ ยังพบว่า ปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิด โอเมก้า-3 มีค่าสูงกว่าปลาน้ำจืด ปลาน้ำกร่อยตามธรรมชาติทั่วไป ถึง 4 เท่า

จัดทำโดย นางสาวชาลิปะห์ อาลี รหัส 061

วิธีทำ

- 1 ปลาหีบหิม 1 ตัว ไซส์ประมาณ 5-6 ซีด แลเป็นแผ่น 2 แผ่นตามยาวของตัวปลา ไม่ต้องหั่นเป็นชิ้น แยกหัวแยกก้างออกมา ส่วนเนื้อของปลาที่แลไว้ ปลาที่แยกเอาหนังออก ล้างทำความสะอาด ผ่าซับน้ำให้แห้ง
- 2 กะทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันลงไป เปิดไฟให้น้ำมันร้อนก่อนแล้วค่อยหรี่ไฟลง นำปลาที่หีบหิมเรียบร้อยแล้วชุบแป้งและเกล็ดแป้งพอสุกเหลือง แล้วตักขึ้นมาซับน้ำมัน นำไปจัดวางเรียงพร้อมมอมนฝรั่งเฟรนฟรายทอด
3. ทอดมันฝรั่งเฟรนฟราย ให้พอสุกเหลืองพร้อมจัดจาน ตกแต่งด้วยผักสลัด
4. ใส่ซอสมะเขือเทศ และมายยอเนส พร้อมเสิร์ฟบนโต๊ะอาหาร ตกแต่งจานด้วยสลัดผักให้สวยงามพร้อมรับประทาน

ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค 100g

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 205พลังงานจากไขมัน 125% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	13.9g21%
ไขมันอิ่มตัว.	3.3g17%
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน	3.4g
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว.	5.5g
ไขมันทราน Fat __g	
คลอโรสเตอรอล.	70mg23%
โซเดียม	90mg4%
โพแทสเซียม.	314mg3%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด.	0g0%
ใยอาหาร	0g0%
น้ำตาล.	0g
โปรตีน.	18.6g37%
วิตามินเอ3%วิตามินซี1%แคลเซียม1%เหล็ก9%วิตามินดี161%วิตามินบี620%วิตามินบี12145%แมกนีเซียม19%โทอาเมิน12%โรโบพลา	
วิน18%ในอาซิน45%วิตามินอี5%วิตามินเค6%ซิงค์4%ฟอสฟอรัส22%	

เมนูประเภทอาหารจานเดียว

ตำรับอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

ข้าวย่ำอัญชัน



วิธีทำข้าว ดอกอัญชัน

เมื่อได้ดอกอัญชันจากต้นหรือซื้อมา นำมาล้าง แล้วขยำให้ละเอียดกับน้ำพอประมาณ หรือจะใส่เครื่องปั่นก็ได้ เสร็จแล้วกรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบาง ข้าวสารที่เตรียมหุงโดยชาน้ำทิ้งไปก่อน เมื่อได้น้ำอัญชันจากการกรองก็เทลงไปเท่ากับที่เราจะหุงข้าวตามปกติ เมื่อเทลงไปในหม้อ สีเข้มน้ำเงินครามสวยงาม เมื่อเทลงไปในหม้อ สีเข้มน้ำเงินครามสวยงาม แล้วคนให้เข้ากันกับเมล็ดข้าว สีก็จะจางลงเพราะในข้าวมีผิวข้าวขาวๆออกมาอีก โดยเฉพาะข้าวใหม่ ก็ใส่น้ำพอประมาณให้น้อยกว่าข้าวเก่าหรือใช้ข้าวกล้องหุงก็ยิ่งเพิ่มคุณค่ามากขึ้น ผิวของข้าวกล้องที่แช่ไว้นานหรือขย้าออกมานั้นทำให้สุขภาพดีเยี่ยมเมื่อข้าวสุกก็จะเปลี่ยนสีฟ้า สวยงาม

ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย
ข้าวสาร	1	ถ้วยตวง
ดอกอัญชัน	10	ดอก
น้ำเปล่า	1	ถ้วยตวง



ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับจากดอกอัญชัน

ดอกอัญชันมีสารแอนโทไซยานิน(สารรงควัตถุ ที่ทำให้มีสี) ซึ่งสารนี้จะพบในผลไม้และดอกไม้ที่มีสีน้ำเงิน สีแดง และสีม่วง มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ โดยที่พืชจะสร้างสารนี้ขึ้นมาเพื่อป้องกันดอกและผลของตัวเอง โดยป้องกันอันตรายจากตสารแอนโทไซยานิน มีคุณสมบัติช่วยชะลอความชรา โดย ป้องกันความจำเสื่อม ผิวพรรณหน้าตา เพราะมีผลในการเพิ่มปริมาณสาร อะซีดีโกลิโน และลดปริมาณสารอะซีดีโกลิโนแอสเตอเลส (ซึ่งหากมีสารตัวนี้มากจะทำให้ความจำเสื่อม)

นางสาวคอรียะห์ เจ๊ะแวภูนิง รหัส 077

สมาชิกในกลุ่มที่ 14



นางสาวขลิตา อูมา รหัส 106



นางสาวขามิละ ต๊ะอี รหัส 111



นางสาวกฤษิณี อาลี รหัส 061



นางสาวคอรีเบห์ เจ๊ะแวกู๋ง รหัส 077



นางสาวรอฮานี กาแม รหัส 110



นางสาวสุไฮลา เจ๊ะเลาะ รหัส 076



นางสาวรอกีเยะ ลีอิจ รหัส 002

