

**รายงานเรื่อง
เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย**

**จัดทำโดย
นางสาวสุพรรณิการ์ บุญไธ รหัส 571561321076
ห้อง 2**

**เสนอ
อาจารย์ดวงเดือน วรรณกุล**

**รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา สุขอนามัย
ความปลอดภัยและโภชนาการ รหัสรายวิชา 1074202
ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2559
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์นอกที่ตั้งลำปาง**

คำนำ

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งในรายวิชา สุขอนามัย ความปลอดภัยและโภชนาการ เป็นการเลือกเมนูอาหารที่มีความเหมาะสมกับเด็กปฐมวัยที่ควรได้รับในแต่ละมื้อ ซึ่งรายงานฉบับนี้ได้นำเอาทั้งเมนูอาหารคาวคือ ไข่ตุ๋นกุ้งสด ที่เป็นเมนูง่ายๆสามารถทำได้ทุกครอบครัวรวมทั้งอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ เมนูอาหารคาวคือ ส้มขี้ชะมด เป็นการนำเอาผักทองซึ่งเป็นวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาเป็นส่วนประกอบ ซึ่งเป็นเมนูที่เด็กๆชื่นชอบ ผู้จัดทำรายงานเล่มนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านไม่มากนักน้อย

นางสาวสุพรรณิการ์ บุญไธ

ผู้จัดทำ

เรื่อง

เมนูอาหารคาว ไข่ตุ๋นกุ้งสด

สารอาหารจากเมนูไข่ตุ๋นกุ้งสด

เมนูอาหารหวาน ส้มชยาฟักทอง

สารอาหารจากเมนู ส้มชยาฟักทอง

ภาคผนวก

ภาพประกอบการทำเมนูอาหารคาว ไข่ตุ๋นกุ้งสด

ภาพประกอบการทำเมนูอาหารหวาน ส้มชยาฟักทอง

เมนูอาหารคาว ไข่ตุ๋นกุ้งสด



นักโภชนาการชี้ว่า ไข่เป็นเสมือนสารอาหารที่เข้มข้น หากเปรียบเทียบไข่กับนม นม 1 แก้ว จะให้โปรตีนและวิตามินจำนวนหนึ่ง ซึ่งมีสารอาหารเข้มข้นกว่าน้ำหวานหรือน้ำอัดลม แต่ไข่จะมีสารอาหารที่เข้มข้นยิ่งกว่านั้นอีกมากมาย เพราะไข่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นทุกตัว ยกเว้นวิตามินซีและไนอาซีน สารอาหารในไข่ ประกอบด้วย

1. โปรตีน โปรตีนในไข่เป็นโปรตีนชนิดสมบูรณ์ จึงใช้เป็นมาตรฐานในการเปรียบเทียบกับโปรตีนในอาหารชนิดอื่น ๆ และโปรตีนในไข่ประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็น ซึ่งเป็นโปรตีนพื้นฐานที่ร่างกายต้องการและไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จึงต้องรับจากอาหาร ในไข่เป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายและนำไปใช้ประโยชน์ได้ดี ฉะนั้นเด็กและหญิงมีครรภ์จึงควรบริโภคไข่ เพราะโปรตีนจะสร้างเสริมเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย

2. ธาตุเหล็ก เหล็กเป็นธาตุอาหารที่มีในไข่แดงมาก เหล็กช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง และช่วยนำออกซิเจนจากปอดไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย ถ้าร่างกายขาดเหล็กจะทำให้เป็นโรคโลหิตจางได้

3. ฟอสฟอรัสและแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน หากขาดจะทำให้กระดูกและฟันไม่แข็งแรง กระดูกจะผุหรือหักได้ง่าย

4. วิตามินเอ ช่วยบำรุงสุขภาพตา ช่วยให้มองเห็น ปรับสภาพการมองเห็นได้ทั้งในความมืดและในที่สว่าง และยังช่วยรักษาสภาพผิวให้สดชื่น ไม่แห้งเหี่ยว ช่วยบำรุงเยื่อตาต่าง ๆ ในร่างกาย และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

วิตามินบี 2 ช่วยบำรุงผิว บำรุงประสาทนัยน์ตา ลิ้นและริมฝีปาก ป้องกันโรคปากนกกระจอก นอกจากสารอาหารต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ไข่ยังมีคาร์โบไฮเดรต ไขมันและน้ำรวมอยู่ด้วย ไข่จึงนับได้ว่าเป็นอาหารที่ให้คุณค่ามากกว่าขนาดของฟองไข่ และมากกว่าราคาของมันด้วย ซึ่งไข่ตุ๋นนอกจากจะมีไข่แล้วยังสามารถนำเอาวัตถุดิบต่างๆ เช่น หมู กุ้ง ปลา ปูอัด ผักต่างๆ มาเป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารและเป็นการเพิ่มสีสัน

ให้นำรับประทานอีกด้วย เหมาะสำหรับเด็กและผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเคี้ยวอาหารที่แข็งหรือเหนียวเกินไป ดังนั้นข้าพเจ้าจึงเลือกเมนูไข่ตุ๋นกุ้งสดมาเป็นเมนูอาหารคาวในวันนี้

ไข่ตุ๋นกุ้งสด

ส่วนผสม ไข่ตุ๋นกุ้งสด

1. น้ำเปล่า (สำหรับนึ่ง)
2. ไข่ไก่
3. ซีอิ๊วขาว
4. เกลือ
5. น้ำตาลเล็กน้อย
6. กุ้งสดเป็นตัว
7. ต้นหอมซอย
8. มะเขือเทศหั่นเป็นลูกเต๋า
9. เห็ดหอมหั่นเป็นลูกเต๋า
10. กุ้งสดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

วิธีทำไข่ตุ๋นกุ้งสด

1. ต้มน้ำเปล่าในซึ้งนึ่งให้เดือด
2. ตอกไข่ไก่ใส่ลงไปในถ้วย ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือ และน้ำตาลเล็กน้อย ตีให้เข้ากัน
3. ใส่มะเขือเทศ ต้นหอมซอย เห็ดหอม กุ้งสดที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆคนให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะแล้วนำไปนึ่ง หรือไฟอ่อน
4. นึ่งจนไข่สุก แล้ววางกุ้งและเห็ดหอมลงบนไข่ นึ่งต่ออีกประมาณ 2 นาที หรือจนกุ้งสุก โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย

ตารางแสดงสารจากอาหารคาวในเมนู ไช่ตุ๋้นก้งสด

สารอาหาร	ประเภทของอาหาร
1. โปรตีน	ไช่ ตุ๋้นหอม กุ้ง
2. วิตามินเอ	ไช่
3. วิตามินดี	เห็ดหอม
4. วิตามินซี	มะเขือเทศ
5. วิตามินบี 1	มะเขือเทศ ไช่
6. วิตามินบี 2	เห็ดหอม ไช่
7. วิตามินบี 12	ไช่
8. แคลเซียม	ไช่ ตุ๋้นหอม น้ำตาล
9. ฟอสฟอรัส	ไช่ เห็ดหอม ตุ๋้นหอม
10. เหล็ก	มะเขือเทศ เห็ดหอม ไช่ น้ำตาล
11. สังกะสี	ไช่
12. ไอโอดีน	เกลือ ไช่

เมนูอาหารคาว ส้มขี้เหล็กทอด



ส้มขี้เหล็กเมนูขนมไทย ที่มีส่วนผสมไม่เยอะ หาวัดดูดิบได้ง่าย และมีขั้นตอนการทำที่ไม่ยากนัก ซึ่งเนื้อส้มขี้เหล็กมีวิตามินเอสูง รวมทั้งฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี แป้ง และเบต้าแคโรทีนการรับประทานส้มขี้เหล็กทั้งเปลือก นั้นจะช่วยกระตุ้นการหลั่งสารอินซูลินที่เป็นตัวช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดเบาหวานความดันโลหิต บำรุงตับ บำรุงไต บำรุงดวงตา นอกจากนั้นแล้วส้มขี้เหล็กยังสามารถหาได้จากท้องถิ่น ซึ่งเป็นช่วงฤดูเก็บเกี่ยวส้มขี้เหล็กของเกษตรกรในท้องถิ่น และเป็นเมนูที่ทานง่ายเป็นที่ชื่นชอบของเด็กๆอีกด้วย

ส้มขี้เหล็กทอด

ส่วนผสมส้มขี้เหล็กทอด

1. ส้มขี้เหล็ก 1 ลูก ขนาดไม่เกิน 1 กิโลกรัม
2. ไข่ไก่ 8 ฟอง
3. น้ำตาลปี๊บ 1/2 กิโลกรัม
4. กะทิ 1 ถ้วย ขนาด 250 ซีซี
5. เกลือ 1/2 ช้อนชา

วิธีทำส้มขี้เหล็กทอด

1. คว้านส้มขี้เหล็กเปิดหัวให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม ควักเอาไส้ออก ล้างทำความสะอาด ผึ่งไว้ให้แห้ง
2. ทำส่วนของส้มขี้เหล็ก ตอกไข่ใส่อ่างผสม เติมน้ำตาลปี๊บ กะทิ เกลือ ลงไปในอ่างผสม
3. ตีส่วนผสมให้เข้ากันด้วยมือ เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว กรองด้วยตระแกรงตาถี่หรือผ้าขาวบาง
4. เทส้มขี้เหล็กลงในลูกส้มขี้เหล็ก
5. ตั้งน้ำให้เดือดจัด แล้วหรี่ไฟลง นำลูกส้มขี้เหล็กลงไปนึ่ง เวลาประมาณ 1-1.30 ชั่วโมง หรือจนกว่าส้มขี้เหล็กและส้มขี้เหล็กสุก (เวลาในการนึ่ง อาจจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับขนาดของส้มขี้เหล็ก)

6. เมื่อสุกแล้วปิดไฟ ยกลง พักสังขยาพักทองให้เย็นตัว ค่อยผ่าเป็นชิ้น จัดเสิร์ฟ

ข้อควรระวัง : ควรพักให้สังขยาพักทองเย็นก่อนค่อยผ่าเป็นชิ้น ถ้าผ่าขณะยังร้อน ตัวสังขยาจะละลาย

ตารางแสดงสารอาหารจากเมนูอาหารหวาน สังขยาพักทอง

สารอาหาร	ประเภทของอาหาร
1.วิตามินเอ	ไข่
2.วิตามินซี	พักทอง
3.วิตามินบี 1	พักทอง ไข่
4.วิตามินบี 2	พักทอง ไข่
5.วิตามินบี 12	ไข่
6.แคลเซียม	ไข่ น้ำตาล กะทิ
7.ฟอสฟอรัส	ไข่ พักทอง
8.เหล็ก	พักทอง ไข่ น้ำตาล
9.สังกะสี	ไข่
10.ไอโอดีน	เกลือ ไข่

ภาคผนวก

ภาพประกอบการทำอาหารคาวเมนู ไข่ตุ๋นกุ้งสด
วัตถุดิบที่ใช้ประกอบเมนูไข่ตุ๋นกุ้งสด



ขั้นตอนในการทำ



นำไปนึ่งให้สุก



ผลลัพธ์ที่ได้



ภาพประกอบการทำอาหารหวาน สังขยาฟักทอง

เตรียมฟักทองสำหรับทำสังขยา



ตีส่วนผสมไข่ กะทิ น้ำตาล เกลือให้เข้ากัน



เทส่วนผสมที่เป็นสังขยาใส่ลงไปในฟักทอง



นำไปนึ่งจนสุก



หั่นเป็นชิ้นขนาดพอเหมาะตามต้องการ

