

ตำรับอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

สลัด โรลทูน่า



ส่วนผสม

1. ขนมปังโฮลวีต 5 แผ่น
2. น้ำสลัดทูน่า 1 ถ้วย
3. ข้าวโพดต้มฝาน 1 ฝัก
4. แครอทต้มหั่นยาว 1 หัว
5. แดงกวาง หั่นยาว 1 หัว
6. ปูอัด 5 ชิ้น
7. สาหร่ายหั่นยาว 5 ชิ้น
8. ผักสลัด 1 ชีด

วิธีทำ

1. นำขนมปัง มาตัดขอบแล้วมารีดให้บางแล้ววางบนพิมพ์สี่เหลี่ยม
2. วางผักสลัด ข้าวโพด แครอท แดงกวาง ปูอัด บนขนมปัง แล้วม้วน
3. นำสลัด โรลมาตัดเป็น 2 ชิ้น วางบนสาหร่าย แล้วม้วน ผูกด้วยปลาเส้น
4. นำมา จิ้ม น้ำสลัด

นางสาวชากิเราะะ ยะลาหะ
รหัส 108

คุณค่าทางโภชนาการ
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ชิ้น (7 กรัม)
จำนวนบริโภคต่อถาด: 1 ชิ้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี 1 (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.	1%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%
โคเลสเตอรอล	20 มก.	7%
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	20 ก.	7%
ใยอาหาร	0 ก.	0%
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	840 มก.	35%

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำ ให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคอดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรีควรได้รับสารอาหารต่างๆดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 มก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน(กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ;
คาร์โบไฮเดรต = 4