



รายงานเมนูอาหารคาวและอาหารหวานสำหรับเด็กปฐมวัย

(อาหารคาวข้าวไข่ห่อหมูทรงเครื่อง)

(อาหารหวานคริสต์ล่อม่วงกรอบ)



จัดทำโดย

นางจุฑาภรณ์ ยาดิ

รหัส 571561321012 ห้อง 1

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 1074202 สุขอนามัย ความปลอดภัย และโภชนาการ
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้งลำปาง

คำนำ

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาสุขอนามัย ความปลอดภัย และโภชนาการ รหัสวิชา 1074202 เพื่อศึกษาและคิดค้นเมนูอาหารคาวหวานที่แปลกใหม่สำหรับเด็กปฐมวัย ข้าพเจ้าได้ทำเมนูอาหารคาวคือข้าวไข่หุ้มนึ่งเครื่อง และเมนูอาหารหวานคือคริสตลม่วงกรอบ เพราะเด็กปฐมวัยเป็นช่วงชีวิตที่มีความสำคัญมาก ซึ่งต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่โดยเฉพาะทางด้านอาหาร และโภชนาการ เด็กควรได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เพราะมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สมอง ระบบประสาทและสติปัญญา รวมทั้ง พัฒนาการทางอารมณ์ และบุคลิกภาพ เด็กวัยนี้จึงมีความสนใจเรื่องการรับประทานอาหารน้อยลง เนื่องจากมีความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้นและห้วงการเล่น เด็กจึงมีโอกาสดูดสารอาหารได้อิทธิพลที่มีต่อ ภาวะโภชนาการของเด็กวัยนี้ ขึ้นอยู่กับความพร้อมทางเศรษฐกิจ สังคม ขนาดครอบครัว การศึกษา การทำงานนอกบ้าน ประเพณีความเชื่อและนิสัยในการบริโภคของผู้ปกครอง ซึ่งจะมีผลต่อปริมาณ และคุณภาพอาหารที่เด็กบริโภคและภาวะโภชนาการของเด็ก ทั้งนี้ยังพบว่าภาวะโภชนาการที่แตกต่าง กันจะทำให้เด็กมีเข่าปัญหาและ พัฒนาการต่างกัน เด็กส่วนใหญ่ในปัจจุบันจะพบกับปัญหาสำคัญคือ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูไม่มีเวลาดูแลเรื่องการรับประทานอาหารของเด็กให้ถูกต้องทุกมื้อ เนื่องจากต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้านแทบทุกวัน ดังนั้นเมื่อเด็กมาอยู่ที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กดูแลเรื่องอาหารและ โภชนาการจึง เป็นโครงการที่ต้องทำอย่างจริงจัง มีหลักการทางวิชาการ และดำเนินการอย่างถูกต้องเนื่องจาก เด็กปฐมวัยเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตรวดเร็ว และต้องใช้ชีวิตอยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอย่างน้อยวันละประมาณ 7 ชั่วโมง ในช่วงเวลากลางวัน ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องใช้พลังงานจากอาหารในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริม พัฒนาการและการเรียนรู้ ดังนั้นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจึงมีบทบาทสำคัญในการจัดบริการอาหารและโภชนาการสำหรับเด็ก และมีส่วนร่วมรับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของเด็กด้วย รวมทั้งศูนย์พัฒนาเด็กเล็กต้องพร้อมที่จะ ส่งเสริมด้านอาหารและโภชนาการเพื่อปรับปรุงภาวะโภชนาการให้แก่เด็ก

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณอาจารย์ประจำวิชาสุขอนามัย ความปลอดภัย และโภชนาการ รหัสวิชา 1074202 คืออาจารย์ดวงเดือน วรรณกุล และอาจารย์พวงผกา ปวิณบำเพ็ญ ที่ให้คำแนะนำและเป็นที่ปรึกษาในการจัดทำรายงานเล่มนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษา หากมีการบกพร่องประการใดทางผู้จัดทำรายงานขอน้อมรับมา เพื่อไปดำเนินการปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้จัดทำ

จุฑาภรณ์ ยาคี

สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	๖
อาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย	ค
โภชนาการที่ดีสำหรับเด็ก	ง
ข้าวไข่หุ้มนึ่งเครื่อง	1
สารอาหารที่ได้จากการทำข้าวไข่หุ้มนึ่งเครื่อง	2
เครื่องปรุงและส่วนผสม ข้าวไข่หุ้มนึ่งเครื่อง	5
วิธีการทำข้าวไข่หุ้มนึ่งเครื่อง	7
คริสต์ลัมวงกรอบ	21
สารอาหารที่ได้จากการทำคริสต์ลัมวงกรอบ	22
เครื่องปรุงและส่วนผสมของคริสต์ลัมวงกรอบ	23
ขั้นตอนการทำคริสต์ลัมวงกรอบ	29
บรรณานุกรม	42

อาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

ช่วงทารก นมแม่จึงเป็นอาหารที่ดีและเหมาะสมที่สุดสำหรับเขา เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน มีภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติช่วยต้านทานเชื้อโรคต่างๆ ทั้งยังสร้างความผูกพันระหว่างแม่และลูก หลัง 6 เดือนไปแล้วควรให้อาหารเสริมควบคู่กับนม

ช่วงก่อนวัยเรียน คือ ช่วง 1-5 ปี เด็กจะมีการเจริญเติบโตทางสมองและร่างกายเป็นส่วนใหญ่ ควรให้กินอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว โดยเลือกนมที่มีส่วนผสมที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ที่กำลังสนใจเรียนรู้สิ่งต่างๆ เช่น มีส่วนผสม DHA ช่วยเสริมพัฒนาการทางสมอง หรือมีส่วนผสมของสารที่ช่วยบำรุงสายตา อย่างลูทีน ที่พบในผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย ควรให้กินปลา เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก และผลไม้เป็นประจำ ซึ่งถ้าได้รับสารอาหารครบถ้วน สมองก็จะเจริญเติบโตเต็มที่ ควรหลีกเลี่ยงของหวานขบเคี้ยวต่างๆ

เด็กวัยเรียน หรือเด็กที่มีช่วงอายุ 6 – 12 ปี ซึ่งร่างกายกำลังเจริญเติบโตอย่างคงที่ ต้องได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม รับประทานให้ครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้า เพราะการไม่รับประทานอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายขาดพลังงานที่จะไปเรียนรู้และ ทำกิจกรรมต่างๆ ในช่วงอื่นๆ ของวัน อาจทำให้ขาดสมาธิในการเรียนรู้ และส่งผลต่อการเรียนที่แย่ลงได้ อาหารว่างระหว่างมื้ออาหารหลักก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก แต่ไม่ควรกินใกล้กับเวลามื้ออาหารหลัก อาหารว่างที่ดีควรมีพลังงานเหมาะสม ประมาณ 100 – 150 กิโลแคลอรี มีน้ำตาลน้อย ที่ อย่างเช่น ผลไม้สด โยเกิร์ต ธัญพืชต่างๆ นอกจากนี้ การดื่มนมก็ยังเป็นสิ่งสำคัญที่เด็กควรได้รับอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว

ควร หลีกเลี่ยงอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารที่มีรสจัด ของขบเคี้ยว น้ำอัดลม หากเด็กกินฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารกลางวัน มื้อเช้ากับมื้อเย็นก็ควรมีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ เพื่อให้ได้รับวิตามินและใยอาหารด้วย ซึ่งพ่อแม่จะต้องคอยให้ความรู้กับลูกๆ เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ พร้อมกับฝึกนิสัยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปด้วย อย่างไรก็ตาม อัตราการเจริญเติบโตของเด็กนั้นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับโภชนาการที่เด็กได้รับ และพื้นฐานทางพันธุกรรม



โภชนาการที่ดีสำหรับเด็ก

พลังงาน เป็นสิ่งจำเป็นที่เด็กต้องการจากอาหารที่หลากหลายเพื่อการเจริญเติบโตและการที่ดี โดยปกติแหล่งพลังงานหลักคือ อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต แต่ควรเลือกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนอย่าง ข้าวกล้อง ผลิตภัณฑ์จากธัญพืชขัดสีน้อย ขนมปังโฮลวีท พาสต้าโฮลวีท เป็นต้น โปรตีนจำเป็นมากสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ซ่อมแซม และทดแทนเนื้อเยื่อที่เสื่อมสภาพ แหล่งโปรตีนที่ดี ได้แก่ ปลา นม และไข่ ส่วนไขมันก็ขาดไม่ได้ แต่เด็กก็ต้องการในปริมาณน้อยที่สุด ไม่ว่าจะเป็นจากน้ำมันพืช เนย นม สดทำวิตามินและเกลือแร่ เช่น แคลเซียม เหล็ก สังกะสี และไอโอดีน ทำให้มีร่างกายเติบโตอย่างเป็นปกติ และยังช่วยให้ร่างกายได้ได้รับพลังงานจากสารอาหารตัวอื่นๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น พ่อแม่จึงเป็นกำลังสำคัญในการดูแลเรื่องอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ควบคู่กับการสอนเรื่องการทานอาหารที่มีประโยชน์ให้กับลูก เพื่อเตรียมพร้อมกับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต



ข้าวไข่ห่อหมูทรงเครื่อง

สารอาหารที่ได้จากการทำข้าวไข่หลุมทรงเครื่อง

อาหาร	สารอาหาร
1. ข้าว	คาร์โบไฮเดรต, วิตามินB1
2. ไข่ไก่	โปรตีน, วิตามินB2, วิตามินB12, ฟอสฟอรัส, เหล็ก, สังกะสี, ไอโอดีน
3. ข้าวโพด	คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน, โปรตีน, วิตามินA, วิตามินB, วิตามินB2, วิตามินC, แกล็กแทน, แคลเซียม, ฟอสฟอรัส, เหล็ก
4. ถั่วลันเตา	เบต้าแคโรทีน, วิตามินC, โฟเลต, วิตามินB2, โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, วิตามินB1, วิตามินB3, วิตามินB6, วิตามินB9

5.แครอท	เบต้าแคโร ทีน,วิตามินA,วิตามินB1,วิตามินB2,วิตามินC,วิตามินE,แคลเซียม,โพแทสเซียม,ฟอสฟอรัส,ธาตุเหล็ก
6.น้ำมันพืช	ไขมัน,วิตามินE
7.เนย	ไขมัน,วิตามินB2,วิตามินB5,วิตามินD
8.น้ำปลา	ไอโอดีน,โปรตีน,กรดอะมิโน,ไนโตรเจน,วิตามินและเกลือแร่



เครื่องปรุงและส่วนผสม ข้าวไข่ห่อมทรงเครื่อง

1. ข้าวสวย

2 ท็อปปี้



2. ไข่ไก่

3 ฟอง



3. ข้าวโพด

3 ช้อนโต๊ะ



4. ถั่วลันเตา

3 ช้อนโต๊ะ



เครื่องปรุงและส่วนผสม ข้าวไข่ห่อมทรงเครื่อง

5.แครอท

3 ช้อนโต๊ะ



6.น้ำมันพืช

3 ช้อนโต๊ะ



7.เนย

3 ช้อนโต๊ะ



8.น้ำปลา

2 ช้อนชา



วิธีการทำข้าวไข่ห่อหมูทรงเครื่อง

- นำข้าวสวย 2
ทัพพี ใส่ลงใน
ชาม



นำไข่ไก่ 3 ฟอง เท
ลงไปผสมในข้าว
แล้ว คนให้ทั่ว



นำถั่วลันเตา 3
ช้อนโต๊ะ เทลงไป
ผสมในข้าว



นำข้าวโพด 3 ช้อน
โต๊ะ เทลงไปผสมใน
ข้าว



นำแครอท 3 ช้อน
โต๊ะ เทลงไปผสม
ในข้าว



ใส่น้ำปลา 3 ช้อน
ชา ผสมลงไปแล้ว
คนให้ทั่ว



ตั้งกระทะหลุมแล้ว
หยดน้ำมันลงไป
ทุกหลุม





นำข้าวไข่ห่อหุ้มทรงเครื่องใส่ใน
กระทะห่อหุ้ม ทุกห่อหุ้ม



รอจนสุกแล้วพลิกข้าวเอาด้านบน
ลงด้านล่าง เพื่อให้ข้าวสุก รอจนสุก



ถ้าอยากเพิ่มความหอมอร่อยต้องใส่
เนยลงไปในกระทะหลุม ใช้แทนน้ำมัน



ใส่ข้าวลงไปในกระทะหลุม
พร้อมกลับด้านเพื่อให้ข้าวสุก



ข้าวสุกแล้ว ตักใส่จาน



เด็กๆพร้อมทานได้แล้วค่ะ

ข้าวไข่หลุมทรงเครื่อง
ผู้จัดทำ

นางจุฑาภรณ์ ยาดิ
รหัส 571561321012
ห้อง 1



คริสตัลม่วงกรอบ

สารอาหารที่ได้จากการทำคริสตัมวงกรอบ



อาหาร	สารอาหาร
ดอกอัญชัน	มีสารแอนโทไซยานิน มีอยู่มากในดอกอัญชัน มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
หัว (สมหวัง)	คาร์โบไฮเดรต, วิตามินB และ วิตามินE
แป้งมันสำปะหลัง	คาร์โบไฮเดรต
น้ำตาล	คาร์โบไฮเดรต
กะทิ	วิตามิน, แร่ธาตุ, อีเล็กโตรไลต์, โฟแทสเซียม, แคลเซียม, ไขมัน

เครื่องปรุงและส่วนผสมของ คริสต์มาสวงกรอบ

ดอกอัญชัน



แห้ว (สมหวัง)



แป้งมัน
สำหรับหลัง



กะทิ



น้ำเชื่อม



ขั้นตอนการทำคริสต์ลม่วงกรอบ

- ▶ 1. หั่นหัวเป็นชิ้น
เล็กๆเหมือนลูกเต๋า



2. ขยำดอกอัญ ชัญคั้นให้ได้น้ำ สีม่วงออกมา





๓. นำดอกอัญชันที่
คั้นแล้วเทลงใน
กระชอนเพื่อเอาน้ำสี
ม่วงของดอกอัญชัน



4. เทน้ำดอกอัญชัน ที่คั้นแล้วผสมลงไป กับหัวที่หั่นแล้ว



๕. เทน้ำดอกอัญชันผสม
กับหัวแล้วให้น้ำดอก
อัญชันท่วมหัวและแช่
ไว้ประมาณ ๒๐ นาที



6. นำหัวที่แช่น้ำดอก
อัญชันเอามากรองใส่
กระชอนเพื่อหยัดน้ำและ
ก็ได้หัวสีม่วงออกมา





7. จากนั้นนำหัวสีม่วง
คลุกไปกับแป้งมัน
สำหรับห่อและกรองแป้ง
เพื่อให้เศษแป้งออกเหลือ
แต่แป้งที่ติดหัวเท่านั้น





๘. นำหัวที่คลุกแป้งแล้ว
ใส่ลงในกระทะในน้ำ
เดือดทิ้งไว้ ๓ นาทีแล้ว
ตักขึ้นมาใส่ในน้ำเย็น
เพื่อไม่ให้หัวติดกัน



๑. แห้วที่ผ่าน การต้มแล้ว



10. นำกะทิลง
หม้อเพื่อเคี่ยว
กะทิให้เดือด



// จากนั้นนำคริสตัล
มาวางกรอบใส่ในถ้วยเติม
น้ำเชื่อมลงไปต่อด้วยใส่
กะทิที่เคี่ยวแล้วใส่ลงไป





และนี่คือคริสตัลม่วงกรอบพร้อมทานแล้ว

คริสต์ลม่วงกรอบ

ผู้จัดทำ

นางจุฑาภรณ์ ยาดิ

รหัส 571561321012

ห้อง 1

บรรณานุกรม

ชุติสรา พัทธ์กิจวงษ์ตัญญา .2556. “โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย”

{ระบบออนไลน์}. แหล่งที่มา <http://mommyut.blogspot.com/2013/12/010.html> (24 ตุลาคม 2559).

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. 2551. “ตำรับอาหารมาตรฐานสำหรับเด็กปฐมวัย”

{ระบบออนไลน์}. แหล่งที่มา [file:///C:/Users/WINSEVEN/Downloads/Iodine%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/WINSEVEN/Downloads/Iodine%20(3).pdf) (24 ตุลาคม 2559).