



เมนูอาหารคาวหวานสำหรับเด็กปฐมวัย
ข้าวผัดหมูเข้ไฟ สาธุสามสหาย

นำเสนอ
อาจารย์ดวงเดือน วรรณกุล

จัดทำโดย
นางสาววิไลลักษณ์ สีธิ
ห้อง 3 รหัส 571561321082

งานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 1074202 สุขอนามัย ความปลอดภัยและ
โภชนาการ
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยนสวณดุสิต

คำนำ

อาหารมีความสำคัญสำหรับทุกวัย โดยเฉพาะสำหรับเด็กวัยเรียนซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เป็นช่วงที่สมองกำลังพัฒนา อาหารจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับวัยนี้ ดังนั้นควรกินอาหารให้ครบ ทั้ง 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายปริมาณให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอและเหมาะสม การจัดอาหารให้เด็ก จึงควรคำนึงถึงปริมาณและสารอาหารที่ได้รับให้เพียงพอทั่วถึงกับเด็กทุกคน

ผู้จัดทำจึงได้คัดเลือกเมนูอาหารหวานอย่างละ 1 เมนู โดยเลือกเมนูข้าวผัด และสาหร่ายที่เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กชอบรับประทานมาปรับสูตรและเพิ่มให้มีความเหมาะสมของสารอาหารให้กลายเป็น ข้าวผัดภูเขาไฟ และสาหร่ายสามสหาย

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เมนูอาหาร นี้จะเป็นประโยชน์กับผู้อ่านทุกท่านจะได้รับประโยชน์จากการศึกษาจากรายงานเล่มนี้ไม่มากนักน้อยรวมทั้งการนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติหากมีข้อบกพร่องประการใดผู้จัดทำขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

นางสาววิไลลักษณ์ สีธิ

ผู้จัดทำ

สารบัญ

เนื้อหา	
หน้า	
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
1. ความต้องการสารอาหารของเด็กปฐมวัย	1
2. เมนูอาหารคาว	2
2.1 ข้าวผัดภูเขาไฟ	2
2.2 สารอาหารที่ได้รับ	6
3. เมนูอาหารหวาน	7
3.1 สาธุสามสหาย	7
3.2 สารอาหารที่ได้รับ	

ความต้องการสารอาหารของเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อโครงสร้างร่างกาย สติปัญญา และสุขภาพของเด็ก ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้มีความหลากหลายและเพียงพอเพื่อให้เด็กวัยเรียน สมองดี ฉลาด เรียนรู้เร็ว มีพัฒนาการได้อย่างเหมาะสมตามวัย มีการสร้างภูมิคุ้มกันโรคไม่เจ็บป่วยบ่อย ร่างกายเจริญเติบโตสมบูรณ์ และระบบต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
1. โปรตีน	21	กรัม
2. วิตามินเอ	400	อาร์อี
3. วิตามินดี	10	ไมโครกรัม
4. วิตามินซี	45	มิลลิกรัม
5. วิตามินบี 1	0.9	มิลลิกรัม
6. วิตามินบี 2	1	มิลลิกรัม
7. วิตามินบี 12	1	ไมโครกรัม
8. แคลเซียม	500 - 800	มิลลิกรัม
9. ฟอสฟอรัส	800	มิลลิกรัม
10. เหล็ก	10	มิลลิกรัม
11. สังกะสี	10	มิลลิกรัม
12. ไอโอดีน	90	ไมโครกรัม

เมนูอาหารคาว

ข้าวผัดภูเขาไฟ



ส่วนประกอบ

1. ข้าวสวย
2. กุ้งสับ
3. กุนเชียง
4. ไข่ไก่ 4 ฟอง
5. สับปะรดสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
6. เมล็ดถั่วลิสงเตา
7. หอมหัวใหญ่สี่เหลี่ยมลูกเต๋า
8. ลูกเกด
9. น้ำมันพืช
10. ซอสปรุงรส



วิธีทำ :

1. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันพืช



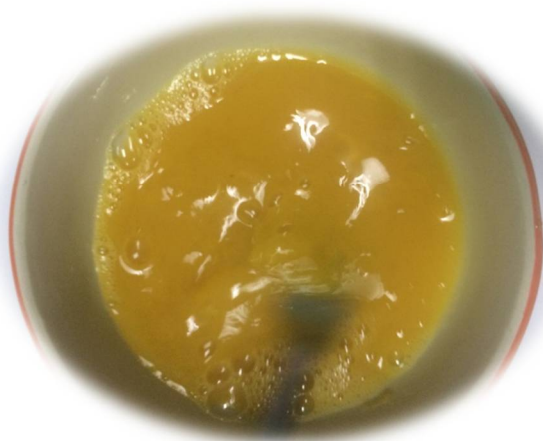
2. จากนั้นใส่กุ้งสับและกุ้งแช่แข็ง สับปะรด เมล็ดแตงกวา หอมหัวใหญ่ ลูกเกด ข้าวโพด ลงผัดพอสุก



3. ใส่ข้าวสวยลงผัดให้เข้ากัน แล้วปรุงรสด้วยซอสปรุงรส



4. ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันเล็กน้อยพอเคลือบกระทะ เทไข่แล้วรอจนไข่ให้สุกทั่วกระทะ



5. พอไข่เริ่มสุก ก็ปิดไฟตักข้าวผัดที่ผัดไว้ใส่กลางไข่ที่ร้อนสุก

6. พับไข่ทั้งสองด้าน แล้วใช้มีดผ่าไข่ด้านบนพอให้เห็นไส้ ก็จะกลายเป็นปากปล่องภูเขาไฟ



สารอาหารที่ได้รับ

ส่วนประกอบของ อาหาร		โปรตีน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)	วิตามินดี (ไมโครกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 12 (ไมโครกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)	ไอโอดีน (ไมโครกรัม)
1	ข้าวสวย	6.7				0.07	0.02		6	195	1.2	0.48	
2	กุ้งสับ	16.90				0.05	0.06		45	182	0.90		
3	กุนเชียง	11									4		
4	ไข่ไก่ 4 ฟอง	6.4	184	18		0.08	0.31	0.65	19	115	1.56		27
5	สับปะรด	0.54			47.8	0.079	0.032		13	8	0.29	0.12	
6	เมล็ดถั่วลิสงเตา	5.42	38		40	0.266	0.132		25	108	1.47	1.24	
7	หอมหัวใหญ่	1.1			7.4	0.046	0.027		23	29	0.21	0.17	
8	ลูกเกด	3.07			2.3	0.106	0.125		50	101	1.88	0.22	

สาธิตสามสหาย



ส่วนประกอบ

1. สาหร่ายเม็ดเล็ก
2. น้ำเปล่า
3. นมข้นจืด
4. น้ำตาลทรายขาว
5. แอปเปิ้ล
6. แก้วมังกร
7. กีวี



วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่สาหร่ายลงไป ต้มจนเม็ดสาหร่ายสุก เป็นสีใสๆ ใส่น้ำตาลทรายขาว คนให้เข้ากันจึงตักขึ้นพักไว้



2. นำผลไม้ที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ที่เตรียมไว้ใส่ลงในสาหร่ายที่สุกแล้ว



3. ตักสาหร่ายใส่ถ้วย ราดด้วยนมข้นจืด แล้วตกแต่งด้วยผลไม้ตามชอบ



