



## เมนูอาหารคาวและ อาหารหวาน

นำเสนอ

อาจารย์ดวงเดือน วรรณกุล

จัดทำโดย

นางภรณ์ไพลิน อินทรโยธิน

นักศึกษาโครงการ รมป2 ห้อง 2 รหัส 571561321046

งานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา ความปลอดภัยและโภชนาการ  
รหัสวิชา 1074202

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตนอกที่ตั้งลำปาง

ก

## คำนำ

เด็กปฐมวัยเป็นช่วงชีวิตที่มีความสำคัญมาก ซึ่งต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่โดยเฉพาะเรื่องอาหาร และเด็กควรได้รับสารอาหารครบถ้วนเพราะมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และพัฒนาการของสมอง ตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดาตลอดจนถึงช่วงเด็กปฐมวัย การที่เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะทำให้เด็กเกิดภาวะโภชนาการบกพร่องจะนำไปสู่การชะงักงันของการเจริญเติบโต ร่างกายทำให้ร่างกาย ขาดภูมิคุ้มกันบกพร่อง ทำให้เจ็บป่วย หากเด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดคุณภาพ ที่สำคัญยิ่งคือมีผลกระทบต่อสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสมตามความต้องการของเด็ก จะส่งเสริมให้ใหญ่เด็กมีการเจริญเติบโตตามวัยได้ ดังนั้นอาหารมีความสำคัญต่อเด็กมาก เด็กควรได้รับสารอาหารครบถ้วนและมีคุณค่าทางโภชนาการ

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา ความปลอดภัยและโภชนาการ รหัสวิชา 1074202 ซึ่งผู้จัดทำได้คัดเลือกรายการเมนูอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน เหมาะสำหรับเด็กปฐมวัย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้

ผู้จัดทำ

นางภรณ์ไพลิน อินทรโยธิน

## สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
<b>เมนูอาหารคาว “พะหมี่ไข่ หนูน้อยลอยทะเล”</b>	
เครื่องปรุง	1 - 4
วิธีทำ	5 - 8
ตารางสารอาหาร	8
<b>เมนูอาหารหวาน “แซนวิช กล้วย่าง คุณหนู”</b>	
เครื่องปรุง	9
วิธีทำ	10 - 16
ตารางสารอาหาร	17

เมนูอาหารคาว “บะหมี่ไข่ หนูน้อยลอยทะเล”

เครื่องปรุง



บะหมี่ไข่



ผักกวางตุ้ง



ผักชี



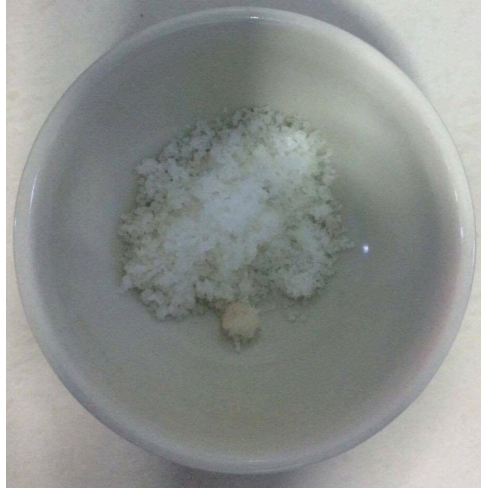
กระดูกหมู



กระเทียม



ซีอิ๊วขาว



เกลือ



ปลาหมึกและกุ้งสด



ผักกาดขาว



แครอท



น้ำมันพืช



## วิธีปรุง

1. ต้มน้ำจนเดือด ใส่โครงกระดูกหมูลงไป ปิดฝา ปรุงรสจนได้น้ำซุปรสตามรสชาติที่ต้องการ





2. ตั้งไฟกระทะจนน้ำมันร้อนได้ที่ นำกระเทียมสับลงไปเจียวจนเหลืองหอม



3. นำหมูสับ ซอสปรุงรส พริกไทย ผักชีเล็กน้อยมาผสมเข้าด้วยกัน



#### 4. หั่นปลาหมึกและล้างกุ้งสดให้สะอาด



5. นำเส้นบะหมี่มาล้างน้ำ เพื่อล้างแป้งออก จากนั้นนำมาลวกจนเส้นนิ่มพอ  
ประมาณ 15 นาที

ใส่กระเทียมเจียวลงบนเส้นเพื่อไม่ให้เส้นบะหมี่พันกัน แล้วพักไว้



6. นำผักกวางตุ้งมาหั่นพอดีคำ แล้วนำไปลวกในน้ำเดือดจนผักนิ่ม ตักใส่ชามพร้อมด้วยเกี้ยวที่เตรียมไว้



7. ใส่น้ำซุปลงไปในชาม โรยด้วยผักชี พร้อมเสิร์ฟ



**สารอาหารที่เด็กได้รับ ในเมนู “พะหมี่ไข่ หนูน้อยลอยทะเล”**

สารอาหาร	ประเภทอาหาร
1. โปรตีน	หมู, กุ้ง, ปลาหมึก, หมี่เหลือง
2. วิตามินA	แครอท, ผักตำลึง, ไข่
3. วิตามินD	เนย, นม
4. วิตามินC	ผักกวางตุ้ง
5. วิตามินB1	แครอท, พริกไทย
6. วิตามินB2	ผักกวางตุ้ง, ผักชี, ไข่
7. วิตามินB12	กุ้ง, ปลาหมึก
8. แคลเซียม	แครอท, ผักกวางตุ้ง, ไข่
9. ฟอสฟอรัส	แครอท, กระเทียม, ไข่

10.เหล็ก	แครอท,ผักชี,ไช้
11.สังกะสี	ไช้,ผักกวางตุ้ง
12.ไอโอดีน	เกลือ,ซีอิ้ว ขาว,กุ้ง,ปลาหมึก

---