

อาหารและสารอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

อาจกล่าวได้ว่าครูเป็นผู้ใกล้ชิดเด็กปฐมวัยที่สุจริตจากพ่อแม่ เมื่อพ่อนำลูกมาอยู่กับครูในโรงเรียนอนุบาล นอกเหนือจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการฝึกทักษะแก่เด็กแล้วหน้าที่สำคัญยิ่งของครูปฐมวัยคือ การดูแลเด็กด้านสุขภาพอนามัย โภชนาการและอาหาร เพื่อ พัฒนาการของเด็กจะได้พัฒนาไปพร้อมกันทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เนื่องจากเป็นวัยที่พัฒนาอย่างต่อเนื่อง และมีความสำคัญต่อร่างกาย จิตใจและการดำรงชีวิตของเด็ก ซึ่งอาหารเป็นปัจจัยหลักที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อพัฒนาการ การเจริญเติบโตและสมองของเด็ก

การจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น พ่อ แม่และครูควรจัดให้มีความเหมาะสมทั้งที่บ้านและโรงเรียนไปพร้อมๆกัน เด็กปฐมวัยควรได้รับอาหารและสารอาหารที่ถูกต้องครบถ้วนตามปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ซึ่งล้วนมีผลต่อการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและสมองของเด็ก และมีพัฒนาการที่ดีทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาไปพร้อมกัน การจัดอาหารที่มีคุณภาพนั้นจำเป็นต้องศึกษาความรู้พื้นฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารและความต้องการของร่างกาย

อาหารคือสิ่งที่รับประทานได้ ไม่เป็นพิษ และให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ให้พลังงานและความอบอุ่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ หากร่างกายได้สารอาหารหลักต่างๆครบถ้วน ก็จะมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่เจ็บไข้ส่งผลต่อจิตใจของคนนั้นด้วย

ความต้องการสารอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

สารอาหาร	ปริมาณ / หน่วย
โปรตีน	21 กรัม
วิตามินเอ	400 อาร์อี
วิตามินดี	10 ไมโครกรัม



วิตามินซี	45 มิลลิกรัม
วิตามินบี1	0.9 มิลลิกรัม
วิตามินบี2	1 มิลลิกรัม
วิตามินบี12	1 ไมโครกรัม
แคลเซียม	500 – 800 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	800 มิลลิกรัม
เหล็ก	10 มิลลิกรัม
สังกะสี	10 มิลลิกรัม
ไอโอดีน	90 ไมโครกรัม

เมนูอาหารคาวชื่อ แกงจิตปูอัดจอมพลัง

อุปกรณ์ / เครื่องปรุง เมนู แกงจิตปูอัดจอมพลัง

แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	ครึ่งถ้วย
แตงกวาหั่นวงผ่าครึ่ง	1 ถ้วย
ลูกชิ้นปลา	ครึ่งถ้วย
เต้าหู้ไข่หั่นพอดีคำ	1 ถ้วย
ฮอตดอกหั่นพอดีคำ	1 ถ้วย
ซอส - ซิอิ้วขาว	ครึ่งถ้วย
ต้นหอมหั่นเล็กๆ	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบเจียวน้ำมันจนเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ
กระดุกหมูสับชิ้น	1 ถ้วย
หมูบด	1 ถ้วย
วุ้นเส้นหั่นยาวพอประมาณ	1 ถ้วย
เห็ดหูหนูฉีก	ครึ่งถ้วย
เห็ดปุยฝ้ายหั่นหยาบ	ครึ่งถ้วย
เนื้อกุ้ง	ครึ่งถ้วย
ปลาหมึกแห้งฉีกเส้นเล็ก	ครึ่งถ้วย
ดอกจำปีแห้งมัดไข่	ครึ่งถ้วย
ผักชีน่ายหั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ แกงจิตปูอัดจอมพลัง

1. ตั้งน้ำให้เดือด แล้วใส่กระดุกหมู หมูบดลงไปจนสุก
2. ใส่แตงกวา ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ฮอตดอก เห็ดหูหนู เห็ดปุยฝ้าย เนื้อกุ้ง ปลาหมึก ดอกจำปีและ

แครอท

3. ปรุงรสด้วยซอส ซิอิ้วขาว

4. ใส่วุ้นเส้น

5. ยกลงโรยหน้าด้วยผักชีน่ายและกระเทียมเจียว

ขั้นตอนการทำ แกงจิตปูอัดจอมพลัง

1. ตั้งน้ำให้เดือด แล้วใส่กระตักหมู หมูบดลงไปจนสุก
2. ใส่แตงกวา ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ฮอทดอก เห็ดหูหนู เห็ดปุยฝ้าย เนื้อกุ้ง ปลาหมึก ดอกจำปีและแครอท



- 3.ปรุงรสด้วย
 4. ใส่วุ้นเส้น
 5. ยกลงโรย
- ข้าวและ



ซอส ซีอิ๊วขาว

หน้าด้วยผักขึ้น
กระเทียมเจียว



วิเคราะห์

สารอาหารในเมนู แกงจืดปูอัดจ่อมปลัง

สารอาหาร	แหล่งอาหาร
โปรตีน	เต้าหู้ไข่ หมูบด ลูกชิ้นปลา
วิตามินเอ	แตงกวา

วิตามินดี	เห็ดหูหนู เห็ดปุยฝ้าย
วิตามินซี	แคโรท
วิตามินบี1	หมูบด ลูกชิ้นปลา
วิตามินบี2	ลูกชิ้นปลา
วิตามินบี12	ปลาหมึกแห้ง เนื้อกุ้ง
แคลเซียม	เนื้อกุ้ง
ฟอสฟอรัส	หมูบด
เหล็ก	ลูกชิ้นปลา
สังกะสี	ปลาหมึกแห้ง
ไอโอดีน	ซอส ซีอิ๊ว



เมนูอาหารหวาน ข้าวต้มมัดใจสองเกลอ

อุปกรณ์ / เครื่องปรุง เมนู ข้าวต้มมัดใจสองเกลอ

ถั่วลิสงแกะเปลือก	2 ถ้วย
ข้าวเหนียวแช่น้ำ 1 คืบ	2 ถ้วย
กล้วยสุกผ่าตามยาว	6 ลูก
มะพร้าวอ่อนขูด	1 ถ้วย
เกลือ	ครึ่งช้อนชา
ใบตองฉีกกว้างพอดี	20 ใบ
ตอกสำหรับมัดข้าวต้ม	

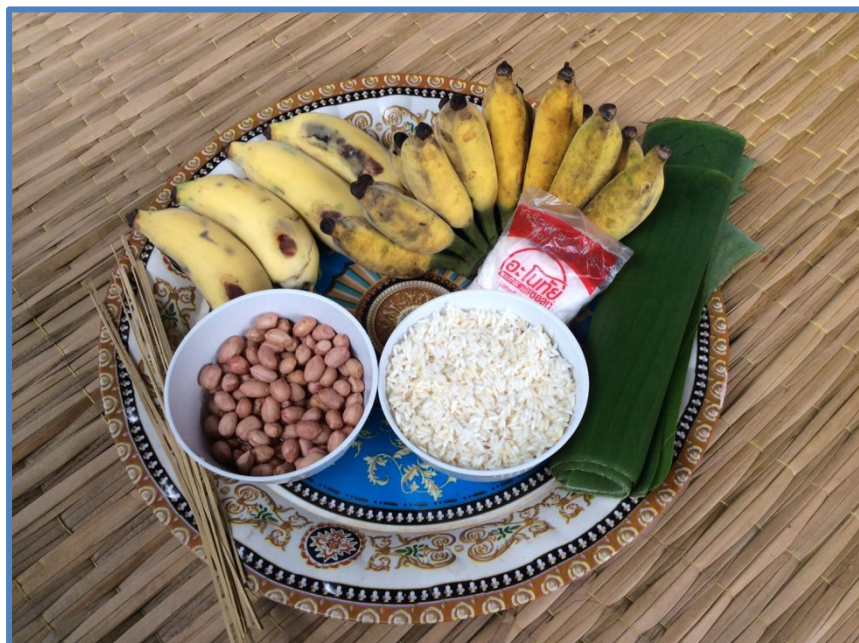
วิธีทำ ข้าวต้มมัดใจสองเกลอ

1. ผสมข้าวเหนียวกับเกลือและถั่วลิสงในภาชนะที่เตรียมไว้
2. ตักข้าวเหนียวประมาณ 1 ช้อน โตะเกลี่ยใส่ในใบตองที่เตรียมไว้สำหรับห่อวางลงไปตรงกลาง
3. ผสมข้าวเหนียวกับเกลือ
4. ตักข้าวเหนียวที่ผสมเกลือประมาณ 1 ช้อน โตะเกลี่ยใส่ในใบตองที่เตรียมไว้วางกล้วยตรงกลาง จากนั้นนำข้าวเหนียวมาห่อปิดกล้วยไว้
5. จัดการห่อข้าวต้มมัด แล้วนำข้าวต้มมัดสองอันมาประกบเข้าด้วยกัน มัดด้วยตอก
6. นึ่งให้สุกประมาณ 1 – 1 ชั่วโมงครึ่ง

ขั้นตอนการทำ ข้าวต้มมัดใจสองเกลอ

1. ผสมข้าวเหนียวกับเกลือและถั่วลิสงในภาชนะที่เตรียมไว้

2. ตักข้าวเหนียวประมาณ 1 ช้อนโต๊ะเกลี่ยใส่ในใบตองที่เตรียมไว้
สำหรับห่อวางลงไปตรง กลาง



3. ผสมข้าวเหนียวกับเกลือ
4. ตักข้าวเหนียวที่ผสมเกลือประมาณ 1 ช้อนโต๊ะเกลี่ยใส่ใน
ใบตองที่เตรียมไว้วางกล้วยตรง กลาง จากนั้นนำข้าวเหนียว
มาห่อปิดกล้วยไว้

5.จัดการห่อข้าวต้มมัด แล้วนำข้าวต้มมัดสองอันมาประกบเข้าด้วยกัน มัดด้วยตอก



6.นี้
ประมาณ 1 – 1 ชั่วโมงครึ่ง

ให้สุก



วิเคราะห์สารอาหารในเมนู ข้าวต้มมัด ใจสองเกลอ

สารอาหาร	แหล่งอาหาร
โปรตีน	ถั่วลิสง กล้วย น้ำหวาน

วิตามินเอ	ถั่วลิสง ถั่วลิสง
วิตามินดี	ถั่วลิสง
วิตามินซี	ถั่วลิสง น้ำหว่า
วิตามินบี1	ถั่วลิสง ถั่วลิสง น้ำหว่า
วิตามินบี2	ถั่วลิสง ถั่วลิสง น้ำหว่า
วิตามินบี12	ถั่วลิสง น้ำหว่า
แคลเซียม	ถั่วลิสง
ฟอสฟอรัส	ถั่วลิสง ถั่วลิสง
เหล็ก	ถั่วลิสง
สังกะสี	ข้าวเหนียว
ไอโอดีน	เกลือ