

ที่มาและความสำคัญของอาหารต่อเด็กปฐมวัย

การจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น พ่อ แม่และครูควรจัดให้มีความเหมาะสมทั้งที่บ้าน และโรงเรียนไปพร้อมๆกัน เด็กปฐมวัยควรได้รับอาหารและสารอาหารถูกต้องครบถ้วนตามปริมาณที่ ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ซึ่งล้วนแต่มีผลต่อการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและสมองของเด็ก และมีพัฒนาการที่ดีทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ไปพร้อมกัน การจัดอาหารที่มี คุณภาพนั้น จำเป็นต้องศึกษาความรู้พื้นฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารและความต้องการของร่างกาย

หน้าที่ของอาหารที่มีต่อร่างกายสรุปได้ดังนี้

- ให้พลังงานและความอบอุ่น
- เสริมสร้างอวัยวะต่างๆของร่างกายให้เจริญเติบโต
- ซ่อมแซมอวัยวะต่างๆของร่างกายที่สึกหรอทรุดโทรมให้

คืนสภาพดี

- ควบคุมและกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆของร่างกายให้ทำ

หน้าที่ตามปกติ

- ป้องกันและให้ภูมิคุ้มกันโรค

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

เหล้า	10 มิลลิกรัม
สังกะสี	10 มิลลิกรัม
ไอโอดีน	90 ไมโครกรัม



เมนูอาหารคาวชื่อ ผัดผักรวมปลานิลกรอบ
 ส่วนประกอบ / เครื่องปรุง เมนู ผัดผักรวมปลานิลกรอบ

แครอทหั่นยาวเส้นเล็กๆลวก	ครึ่งถ้วย
เห็ดเข็มทองหั่นครึ่ง	1 ถ้วย
มะเขือเทศหั่นแนวตั้งชิ้นพอประมาณ	ครึ่งถ้วย
เนื้อปลานิลทอดเสร็จ	1 ถ้วย
ผักกาดขาวหั่นพอटीคำ	2 หัว
พริกหวานหั่นเส้นเล็กๆ	2 ลูก
หอมหัวใหญ่หั่นตามแนวตั้งแผ่นบางๆ	1 ลูก
ซอส	ครึ่งถ้วย
น้ำปลา	ครึ่งช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชถั่วเหลือง	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ผัดผักรวมปลานิลกรอบ

1. นำผักต่างๆที่เตรียมไว้หั่นไปล้างให้สะอาด
2. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟ ผัดกระเทียมจนหอม
3. ใส่ผักกาดขาว เห็ดเข็มทอง พริกหวาน หอมหัวใหญ่ลงไปผัด

เติมน้ำเล็กน้อย

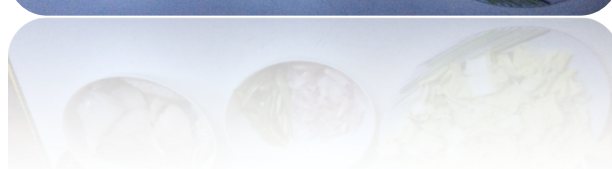
4. ใส่แครอท ประูด้วยซอสและน้ำปลาคนให้เข้ากัน
5. ใส่เนื้อปลาลงไปผัด คนเบาๆเพื่อไม่ให้เนื้อปลาเละ
6. ตักใส่จาน

ขั้นตอนการทำ ผัดผักรวมปลานิลกรอบ

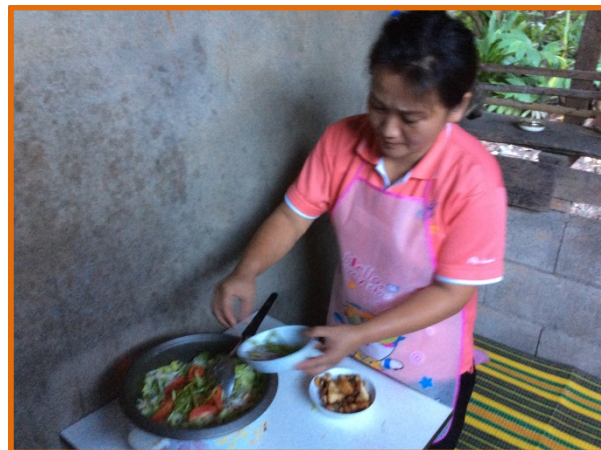
1. นำผักต่างๆที่เตรียมไว้หั่นไปล้างให้สะอาด



เนื้อปลานิลที่ทอดเสร็จ



2. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟ ผัดกระเทียมจนหอม
3. ใส่ผักกาดขาว เห็ดเข็มทอง พริกหวาน หอมหัวใหญ่ลงไปผัด
เติมน้ำเล็กน้อย



4. ใส่
และน้ำปลา

แครอท ปรงด้วยซอส
คนให้เข้ากัน



5. ใส่เนื้อปลาลงไปผัด คนเบาๆ



6. ตัก

ใส่จาน



อาหารใน
ปลานิลกรอบ



วิเคราะห์สาร
เมนู ผัดผักรวม

สารอาหาร	แหล่งอาหาร
โปรตีน	เนื้อปลา ,กระเทียม
วิตามินเอ	หอมหัวใหญ่, พริกหวาน
วิตามินดี	เห็ดเข็มทอง
วิตามินซี	มะเขือเทศ, แครอท, กระเทียม
วิตามินบี1	เห็ดเข็มทอง, กระเทียม, เนื้อปลา
วิตามินบี2	เนื้อปลา, กระเทียม, เนื้อปลา
วิตามินบี12	เนื้อปลา
แคลเซียม	เนื้อปลา, กระเทียม
ฟอสฟอรัส	เนื้อปลา, กระเทียม
เหล็ก	เนื้อปลา, กระเทียม
สังกะสี	เนื้อปลา
ไอโอดีน	น้ำปลา



เมนู
บัวลอยสอง
ส่วน

อาหารหวาน ชื่อ
สหายไข่หวาน
ประกอบ / เครื่อง

ปรุง เมนู บัวลอยสองสหายไข่หวาน

ถั่วแระ	1	ถ้วย
ข้าวโพด	1	ถ้วย
กะทิ	2	ถ้วย
ใบเตย	5	ใบ
แป้งข้าวเหนียว	500	กรัม
ไข่ไก่	4	ฟอง
น้ำตาลทราย	3	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ บัวลอยสองสหายไข่หวาน

1. นำแป้งข้าวเหนียวใส่ลงในภาชนะสำหรับผสม นำแป้งนวดกับน้ำเปล่าจนนวดจนแป้งจับเป็นก้อน

2. จากนั้นปั้นแป้งเป็นเม็ดกลมเล็กๆ

3. นำใบเตยต้มในหม้อจนกลิ่นใบเตยออก

4. นำแป้ง ถั่วแระ ข้าวโพด ต้มจนแป้งลอยขึ้นและถั่วแระกับข้าว

โพดสุก

5. เติมน้ำตาลทราย เกลือ ใส่กะทิลงไป ต้มจนเดือด

6. ตอกไข่ใส่ลงไปจนไข่สุกลอยขึ้นมา



ขั้นตอนการทำ บัวลอยสองสหายไข่หวาน

1. นำแป้งข้าวเหนียวใส่ลงในภาชนะสำหรับผสม นำแป้งนวดกับน้ำเปล่าจนนวดจนแป้งจับเป็นก้อน
2. จากนั้นปั้นแป้งเป็นเม็ดกลมเล็กๆ



3. นำใบเตยต้มในหม้อจนกลิ่นใบเตยออก

4. นำแป้ง ถั่วแระ ข้าวโพด ต้มจนแป้งลอยขึ้นและถั่วแระกับข้าวโพดสุก



5. เติมน้ำตาลทราย



น้ำตาลทราย

เกลือ ใส่กะทิลงไป ต้มจนเดือด



6.ตอก

ไข่ใส่ลงไปจนไข่สุกลอยขึ้นมา



วิเคราะห์สาร
บัวลอยสองสหายไข่



อาหารในเมนู
หวาน

สารอาหาร	แหล่งอาหาร
โปรตีน	ข้าวโพด, ถั่วแระ, ไข่
วิตามินเอ	ไข่แดง, ใบเตย
วิตามินดี	น้ำใบเตย
วิตามินซี	ข้าวโพด
วิตามินบี1	ถั่วแระ
วิตามินบี2	ข้าวโพด, น้ำใบเตย, น้ำตาลทราย
วิตามินบี12	ข้าวโพด, กะทิ
แคลเซียม	ถั่วแระ, ไข่, น้ำใบเตย, น้ำตาลทราย
ฟอสฟอรัส	ไข่ ถั่วแระ, น้ำใบเตย, น้ำตาลทราย
เหล็ก	ไข่แดง, น้ำใบเตย
สังกะสี	แป้งข้าวเหนียว, น้ำใบเตย
ไอโอดีน	เกลือ