



เมนูอาหารหวานสำหรับเด็กปฐมวัย
สาकुเปียกข้าวโพด มะพร้าวอ่อน



นำเสนอ
อาจารย์ ดางเดือน วรรณกุล

โดย
นางสาวสุริพรรณ หล้าใจ
รหัสนักศึกษา 571561321119
รмп.2 ห้อง3

งานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาสุขอนามัยและโภชนาการ
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้งลำปาง

เมนูอาหารหวาน สาคูเปียกข้าวโพด
มะพร้าวอ่อน



ส่วนผสมและสัดส่วน

1. สาหร่าย 1/4 ถ้วย
2. ข้าวโพดหวาน 1/4 ถ้วย
3. มะพร้าวอ่อน 1 ลูก
4. น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย
5. น้ำเปล่า 2 ถ้วย

ส่วนผสมน้ำกะทิ

1. หัวกะทิ 1 ถ้วย
2. ใบเตย 1- 2 ใบ
3. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
4. น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา



วิธีปรุง

1. ตั้งหม้อบนเตา ใส่น้ำต้มกับน้ำตาลทราย 1/4 ถ้วย ลงในน้ำเดือด
2. ใส่เม็ดสาคูลงไปต้ม ส่วนนี้ต้องหมั่นคน จนสุก ในลักษณะที่ข้างในยังเป็นสีขาว ข้างนอกใสๆ



3. พอสาธิตได้ลักษณะที่ว่าแล้ว เติมน้ำตาลทรายส่วนที่เหลือลงไป
4. ใส่ข้าวโพด และเนื้อมะพร้าวอ่อนลงไป คนจนส่วนผสมเดือด ปิดเตา



5.ตั้งหม้ออีกใบสำหรับทำน้ำกะทिरาด ใส่หัวกะทิตลงไป ปรงด้วยเกลือและน้ำตาลทราย คนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดแล้วก็ยกลง



6. ตักสาकुเปียกใส่ถ้วยเสิร์ฟ ราดด้วยน้ำกระทิพร้อมเสิร์ฟ



สารอาหารที่ได้รับ

เมล็ดสาคุ	- คาร์โบไฮเดรต
กระทิ	- แร่ธาตุ อีเล็กโทรไลต์ โพแทสเซียม ไขมันอิ่มตัว
ข้าวโพด	- โปรตีน บี1 บี2
มะพร้าวอ่อน	- ไฟเบอร์ แป้ง และน้ำตาล
น้ำตาลทราย	- คาร์โบไฮเดรต
ใบเตย	- วิตามิน เบต้าแคโรทีน
เกลือ	- ไอโอดีน



