



# มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

## SUAN DUSIT UNIVERSITY

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อยกระดับสมรรถนะวิชาชีพครูปฐมวัย  
มุ่งสู่การพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศ  
(Super Teacher)

เรื่อง “ **Healthy Yummy for Kids** ”  
วันอาทิตย์ ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2562

นำเสนอ

ผศ.กรรณก ฐปประสม  
อาจารย์พัทธนันท์ เกิดคง  
อาจารย์สาวิตรี จันทรโสภา  
อาจารย์โสภิตา โคตรโนนกกอก



จัดทำโดย

นางสาวปัญจนิตย์ สุโขพันธ์  
รหัสนักศึกษา 571031321254

ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2561  
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย  
คณะศึกษาศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

## “ Healthy Yummy for Kids “

วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อให้ผู้อบรมมีความตระหนักถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพและสติปัญญาของเด็กปฐมวัย
2. เพื่อให้ผู้อบรมมีความรู้เรื่องอาหาร โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัยได้
3. เพื่อให้ผู้อบรมมีความรู้เรื่องการประเมินภาวะโภชนาการ และการติดตามการเจริญเติบโตในวัยเด็กปฐมวัยได้
4. เพื่อให้ผู้อบรมมีทักษะในการประเมินภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัยได้
5. เพื่อให้ผู้อบรมสามารถออกแบบรายการอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยได้

### 1. เนื้อหาสาระที่ได้จากการสัมมนา

สถานการณ์ด้านโภชนาการและสุขภาพของเด็กปฐมวัยในปัจจุบัน มีทั้งโภชนาการเกินและภาวะการขาดสารอาหาร ปัจจัยสำคัญที่มีต่อภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัยโดยเฉพาะปัญหาของเด็กอ้วนมาจากพฤติกรรมความเสี่ยง ได้แก่ การให้เด็กทานขนมถุง(ขนมกรุบกรอบ) ซึ่งเป็นแหล่งของแป้ง ไขมัน น้ำตาล และเกลือ กินผักและผลไม้ น้อย นิยมเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ได้แก่ นมเปรี้ยว น้ำอัดลม รวมทั้งมีกิจกรรมทางกายน้อย (Physical Activity) แต่มีวิถีชีวิตแบบนั่งๆ นอนๆ ( Sedentary Lifestyle ) ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์และเล่นเกมเป็นเวลานาน ซึ่งผลของภาวะโภชนาการเกินในเด็ก ย่อมส่งผลต่อโอกาสการเกิดโรค NSDs ในวัยผู้ใหญ่ รากฐานโภชนาการที่ดีในช่วงวัยต้นของชีวิตย่อมส่งผลต่อวัยอื่นๆปัญหาการกินไม่สมดุลการบริโภคมาก เสี่ยง ต่อการเกิดโรคอ้วน การบริโภคน้อยเสี่ยงต่อการเกิดโรคขาดสารอาหาร ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพของเด็กที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ

ครูปฐมวัยเป็นบุคลากรทางการศึกษาที่สำคัญที่จะเป็นผู้ให้ความรู้ด้านอาหาร โภชนาการแก่เด็กปฐมวัย การอบรมด้านโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัย เพิ่มศักยภาพของครูให้เป็นผู้ที่มีความรู้ด้านโภชนาการ เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับการจัดการเรียนการสอน การทำกิจกรรม การผลิตสื่อเพื่อให้เด็กปฐมวัยเกิดพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งครูปฐมวัยยังเป็นผู้ทำหน้าที่ในการเฝ้าระวังการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการ โดยประเมินภาวะโภชนาการและการติดตามการเจริญเติบโตของเด็ก ทั้งนี้เพื่อให้เด็กปฐมวัยเติบโตอย่างมีศักยภาพ มีสุขภาพที่แข็งแรง

## กิจกรรมในการอบรม

ภาคเช้า **Food** กินเป็น เด็กไทยสุขภาพดี

การบรรยาย	สถานการณ์ภาวะโภชนาการในเด็กไทย การติดตามการเจริญเติบโตและการประเมิน ภาวะโภชนาการ
การฝึกปฏิบัติการ	การประเมินภาวะโภชนาการ

ภาคบ่าย กิน...อยู่อย่างไรให้เด็กไทย **Strong**

การบรรยาย	3 ฉ.ฉลาดกิน ฉลาดอ่าน กับฉลาดโภชนาการ
การสาธิต	การจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย
การนำเสนอแนวคิดการจัดกิจกรรม	Healthy Yummy for kid

## การวัดและการประเมินภาวะโภชนาการ

จุดประสงค์	เพื่อฝึกวิธีการชั่งน้ำหนัก และการวัดส่วนสูงในเด็ก
ระยะเวลา	ประมาณ 20 นาที
อุปกรณ์	เครื่องวัดส่วนประกอบร่างกาย /กราฟแสดงเกณฑ์ อ้างอิงในการเจริญเติบโต
การประเมินผล	การมีส่วนร่วม ความสนุกสนาน ความพึงพอใจของ ผู้เข้ารับการอบรมความรู้ของผู้เข้ารับการอบรมที่ ต่อการประเมินภาวะโภชนาการ

## เกมอาหาร Shopping

จุดประสงค์	เพื่อให้รู้จักการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการเรียนรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่
ระยะเวลา	ประมาณ 30 นาที
อุปกรณ์	ตะกร้า/อาหารที่นำมาจากบ้าน
การประเมินผล	การมีส่วนร่วม ความสนุกสนาน ความพึงพอใจของ ผู้เข้ารับการอบรม ความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม

## เกมกระเป๋าจินตนาการ

จุดประสงค์	เพื่อบริหารสมอง ฝึกการคิด
ระยะเวลา	ประมาณ 15 นาที
อุปกรณ์	กระเป๋ามีผัก/ผลไม้หรืออาหารปลอม
การประเมินผล	การมีส่วนร่วม ความสนุกสนาน ความพึงพอใจของ ผู้เข้ารับการอบรม ความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม

## เกมลดหวาน - มัน - เค็ม

จุดประสงค์	เพื่อให้รู้จักการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
ระยะเวลา	ประมาณ 30 นาที
อุปกรณ์	บัตรภาพชุดอาหาร 3 ชุด ชุดหวาน ชุดมันและชุดเค็ม
การประเมินผล	ความรู้เรื่องรสชาติอาหาร และอันตรายที่เกิดจากการบริโภคหวาน มันเค็ม การมีส่วนร่วม ความสนุกสนานและความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

## เกมวิ่งแข่งอาหาร

จุดประสงค์	เพื่อให้รู้จักพลังงานที่มีอยู่ในอาหาร และการออกกำลังกาย
ระยะเวลา	ประมาณ 15 นาที
อุปกรณ์	แผ่นป้ายพลังงาน แผ่นป้ายอาหาร
ประเมินผล	ความรู้เรื่องโภชนาการ และพลังงานที่มีอยู่ในอาหาร การมีส่วนร่วม ความสนุกสนาน และความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โดยชุดวิชาโรงอาหารในพื้นที่ สร้างสรรค์ด้วยหัวใจครูปฐมวัยเป็นกิจกรรมบูรณาการจาก 2 รายวิชาเต็ม ได้แก่

1. โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย
2. การจัดบริการอาหารในสถาบัน

## 2. การเชื่อมโยงกับการปฏิบัติงานที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

เพื่อให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี ผู้เลี้ยงดูเด็กต้องให้ความสำคัญกับคุณภาพและปริมาณอาหารต่างๆ ที่เตรียมให้เด็ก โดยเลือกใช้วัตถุดิบอาหารที่มีคุณภาพ และวิธีการปรุงอาหารที่เหมาะสมหลักเกณฑ์การจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย คือ

1. การจัดทำเมนูอาหารหมุนเวียน 1 เดือน ตามมาตรฐานโภชนาการ
2. ในการจัดอาหารเป็นชุด/สำรับ หรืออาหารเป็นจานเดียว ถ้าเป็นเมนูที่เป็นการผัดด้วยน้ำมันจะต้องจับคู่กับผลไม้ ของหวานที่เป็นกะทิไม่ควรจับคู่กับอาหารที่เป็นมัน ควรมีกุ่มอาหารขาว แบ่งเป็นหลัก
3. เนื้อสัตว์ให้ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายสลับหมุนเวียนกันไป
4. ควรมีผักเป็นส่วนประกอบในอาหารเป็นประจำทุกมื้อ

5. เลือกใช้ชนิดของอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารมาปรุงประกอบเป็นอาหารสำหรับเด็ก เช่น ตับ เลือด เต้าหู้ เป็นต้น

6. ควรมีน้ำมันเป็นส่วนประกอบในอาหารเป็นประจำในปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน

7. ควรใช้เกลือและน้ำมันปลาผลไมโอโอตินในการปรุงอาหาร เพื่อเพิ่มธาตุไอโอติน

8. ควรจัดนมเป็นอาหารว่าง อย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว(200 มิลลิลิตร ต่อแก้ว)

9. การจัดอาหารว่างประเภทขนมปังที่มีไส้ควรเลือกไส้ที่เป็นเนื้อสัตว์ เช่น ขนมปังไส้ไก่หยอง ขนมปังไส้หมูหยอง เป็นต้น

10. ขนมไทยควรเลือกที่มีส่วนประกอบของถั่วต่างๆเพิ่มขึ้น เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล หรือหากปรุงรสเองก็ควรลดปริมาณน้ำตาลลงประมาณ 1/3 ของปริมาณเดิมเพื่อให้หวานน้อยลง

# ประมวลภาพกิจกรรมการเข้าร่วมการสัมมนา ภาพบรรยากาศการเข้าร่วมการสัมมนา



เรื่อง  
“



Healthy Yummy for Kids ”

