

สรุปสัมมนาครั้งที่ 5

Healthy Yummy For Kids

อาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายของเด็ก คือ ต้องรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมและอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อ นม 2-3 แก้ว ต่อวัน โภชนาการทางอาหารที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต การที่เด็กได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ถูกสุขลักษณะ สะอาด ปลอดภัยและครบทั้ง 5 หมู่ ส่งผลให้เด็กมี พัฒนาการเหมาะสมกับวัย

จากการสัมมนา Healthy Yummy For Kids ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและอาหารที่เกิดโทษต่อร่างกาย ปริมาณในการบริโภคอาหารต่างๆ ได้รู้ค่าของสารอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน

การนำไปใช้ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ครูนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้ปกครองและเด็กๆ เพื่อที่จะรู้จักบริโภคอาหารที่เหมาะสมและมีประโยชน์ต่อร่างกาย การเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกายจะมีผลต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์และสติปัญญา เด็กๆจึงต้องได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่โดยเฉพาะทางด้านการ บริโภคอาหาร และโภชนาการ เพื่อที่จะได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

