



สุดาพร นาคฟัก







เมนูชูกำลังใจ

ISBN : 978-616-8279-57-1

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2569

จำนวนการพิมพ์ : 1,000 เล่ม

เขียนและเรียบเรียง : สุดาพร นาคพัก

บรรณาธิการ : สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สิริวัลย์ เรื่องสุรรัตน์

บรรณาธิการฝ่ายศิลป์ : ลำพู เดชาวิชิตเลิศ

ภาพปกและภาพประกอบ : ลำพู เดชาวิชิตเลิศ

คณะทำงานขับเคลื่อนสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน :

หทัยรัตน์ พันดาวงษ์ สิริวัลย์ เรื่องสุรรัตน์ ชัยวัฒน์ คงคาลิหมื่น
สิราภรณ์ ขาวหน้าไม้ นิตยา หอมหวาน อัสริ ปาเกร์ ธัญรี ทองชุม
นิศารัตน์ อำนาจอนันต์ จันทิมา อินจร ปวรุตม์ สุวรรณวุฒิชัย

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

476 ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ 67 แยก 3 ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงบางพลัด
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ : 0 2424 4616 โทรสาร : 0 2881 1877

E-mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

facebook : www.facebook.com/HappyReadingNews (อ่านยกกำลังสุข)

พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

โทรศัพท์ : 0 2136 7042



คุยเปิดเล่ม



อาหารมีความสำคัญต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สารอาหารที่เหมาะสมจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และระบบประสาทให้แข็งแรง รวมถึงช่วยพัฒนาการทำงานของสมอง ซึ่งส่งผลต่อความจำ การเรียนรู้ และสติปัญญาในระยะยาว

การเลือกรับประทานอาหารของเด็ก ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพียงรสชาติ แต่ยังเกี่ยวเนื่องกับการสร้างทัศนคติที่ดีต่ออาหารตั้งแต่เริ่มต้น อาหารที่พ่อแม่และผู้ดูแลลงมือทำ เต็มไปด้วย “ความรักและความใส่ใจ” เด็กจะซึมซับรส กลิ่น สี และสัมผัสของอาหาร ที่ทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย บรรยากาศของการทานร่วมกันยังช่วยสร้างความผูกพัน ความทรงจำดี ๆ ที่เด็ก ๆ จะเชื่อมโยงกับความสุข จนกลายเป็น “รสชาติของบ้าน” สร้างมาตรฐานในใจเด็ก สร้างรสนิยมการกิน ที่เริ่มก่อตัวตั้งแต่วัยอนุบาล

หนังสือ *เมนูลูกกำลังใจ* เล่มนี้ ได้รังสรรค์จากหัวใจของคนทำงานด้านการพัฒนาเด็ก เพื่อเป็นคู่มือสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครองรุ่นใหม่ ที่แม้มิ่สั่นหัดการทำอาหาร แต่เมื่อเข้าใจลึกซึ้งถึงคุณค่าของ “รสชาติของบ้าน” ก็จะช่วยให้การเตรียมอาหารสำหรับเด็ก เป็นเรื่องที่เปี่ยมคุณค่า ง่าย และสนุก ด้วยมีทั้งเมนูเริ่มต้นสำหรับทารก เมนูสำหรับเด็กวัยหัดเดิน



หัดเคี้ยว จนไปถึงเด็กโตที่ต้องการสารอาหารที่มากขึ้น ชับซ้อนขึ้น หากต้องการให้เด็กที่โตขึ้น
ยังคงผูกพันกับครัวที่บ้าน เพียงเปิดพื้นที่ให้มีอาหารที่หลากหลาย คงประโยชน์ เพิ่มสีสัน
รูปลักษณ์ที่ดึงดูด น่าสนใจ เหนืออื่นใดคือการให้เด็กมีส่วนร่วม ตั้งแต่การเลือก การเตรียม
อาหาร หรือแม้แต่การลงมือทำ จะช่วยให้เด็ก ๆ รู้สึกสนุกกับการกินมากขึ้น และลดปัญหาการ
เลือกกินลง

เสน่ห์ที่น่าลุ่มหลงของเล่มนี้ คือเมนูท้องถิ่นที่ปรับให้เหมาะสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริม
ให้ได้สัมผัสรสชาติและวัฒนธรรมของอาหารพื้นบ้าน ใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบตามฤดูกาลที่หา
ได้ง่าย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนคู่ครัว เป็นรสมือของพ่อแม่และผู้ดูแลเด็กที่เสริมพลัง
พัฒนาการ ส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมการกินที่ดีต่อสุขภาพของเด็กทุกคนในอนาคต

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.





การเดินทางของเมนูกำลังใจ



เมนูกำลังใจ เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกกลุ่มพ่อแม่ผู้รู้รุ่นชาดแคลนอาหาร ไม่มีรายได้ และเด็กปฐมวัยในครอบครัวไม่ได้ทานอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัย เพราะพ่อแม่ขาดความรู้ และทักษะในการทำอาหาร ส่งผลต่อสุขภาพและพัฒนาการเด็ก ประกอบกับในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19 ครอบครัวพ่อแม่ผู้รู้รุ่นประสบปัญหาขาดแคลนอาหาร กลุ่มคนวัยใส จึงริเริ่มส่งเสริมสนับสนุนให้พ่อแม่ผู้รู้รุ่นสามารถสร้างแหล่งอาหารที่ปลอดภัยได้เองในครอบครัว เพื่อการพึ่งพาตนเอง โดยสนับสนุนเมล็ดพันธุ์ให้ปลูกผักทานเองในครอบครัว และจัดทำเมนูกำลังใจขึ้นจะได้ทดลองทำอาหารให้ลูกด้วยตนเอง ซึ่งเป็นอาหารที่ปลอดภัยเหมาะสมกับเด็กในแต่ละช่วงวัย ใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นมาเพิ่มเติมได้ โดยเสริมกิจกรรมโภชนาการเด็กควบคู่ไปด้วยอย่างต่อเนื่อง ให้พ่อแม่ผู้รู้รุ่นได้เรียนรู้หลักโภชนาการเด็ก

ผลจากการทำกิจกรรม ทำให้พ่อแม่ผู้รู้รุ่นประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน มีความรู้เรื่องโภชนาการ สามารถปลูกผักทานเองเป็น ทำอาหารที่เหมาะสมให้แก่ลูกได้ ลูกมีร่างกายที่แข็งแรงทั้งครอบครัวมีแหล่งอาหารที่ปลอดภัย นอกจากนี้ได้เผยแพร่ เมนูกำลังใจ ผ่านเพจเฟซบุ๊กของกลุ่มคนวัยใส ทำให้พ่อแม่และครอบครัวอื่น ๆ ได้เริ่มทำอาหารให้เด็กในครอบครัวตาม เมนูกำลังใจ ด้วย



สุดาพร นาคพัก

ผู้เขียน



สารบัญ

คำนำ-คุยเปิดเล่ม	3
การเดินทางของเมนูชูกำลังใจ	5
อาหารสำหรับเด็กอายุ 6 เดือน ถึง 1 ปี	
1. ข้าวนมแม่	8
2. น้ำซุปผัก	9
3. น้ำซุปไก่	10
4. ข้าวบดไข่แดง	11
5. ข้าวบดผัก 3 สี	12
6. ข้าวบดตับ	13
7. ซุปฟักทอง	14
8. ข้าวต้มหมูสับ	15
9. ไข่ตุ๋นนุ่มนิ่ม	16
อาหารสำหรับเด็กอายุ 2 ปี ขึ้นไป	
1. กระเจี๊ยบผัดไข่	17
2. เกี๊ยวน้ำ	18
3. ไก่ต้มน้ำปลา	19
4. ข้าวคลุกปลาหุ	20
5. ข้าวหน้าปลาแกะ	21
6. ไข่กระทะ	22
7. ไข่เจียวกรอบ	23
8. ไข่ตุ๋นดาว	24
9. ไข่พะโล้ โอโฮ...ฮิบโปตัวใหญ่	25
10. ไข่ลูกเขย	26
11. จอผักกาด	27

12. เจียวผักกาดน้อย	28
13. เจียวผักปัง	29
14. ซุปไก่	30
15. ซุปมักกะโรนีไก่	31
16. ต้มจืดตำลึง	32
17. ต้มจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ	33
18. ต้มจืดบวบ	34
19. ผัดบวบใส่ไข่	35
20. ต้มจืดฟัก	36
21. ตับทอดกระเทียม	37
22. ผักบุ้งซอนแอบ	38
23. ผัดผัก 3 สี	39
24. ผัดฟักทอง	40
25. ผัดดอกหอมใส่ตับ	41
26. ผัดมันฝรั่ง	42
27. เส้นหมีไก่ฉีก	43
28. ไส้กรอกม้วนซอสน้ำแดง	44
ผลไม้และขนม	
1. เกี้ยวกรอบ	45
2. ข้าวหุงงา	46
3. ชานदान้อย	47
4. ขนมกล้วย	48
5. ทับทิมกรอบ	49
6. มักกะโรนีกรอบ	50
การบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยเพื่อป้องกัน NCDs	51
ประวัติผู้เขียน	61

อาหารสำหรับเด็กอายุ 6 เดือน ถึง 1 ปี



1. ข้าวนมแม่



“วันนี้พี่น้องน้อยที่บ้าน อายุครบ 6 เดือน แล้ว ถึงวัยที่จะต้องทานข้าว การทำข้าวนมแม่ ให้น้องกินเหมาะสมมากเลยคะ มือแรกลองกิน 1 ช้อนก่อน ใส่นมแม่ไปด้วย”

ข้าวนมแม่เป็นอาหารมื้อแรกในชีวิตของลูก พอลูกอายุครบ 6 เดือน ถึงวัยที่จะต้องเริ่ม ฝึกทานอาหาร เริ่มจากข้าวต้มสุก บดละเอียด แล้วผสมกับนมแม่ หรือนมที่ลูกทานประจำ เพื่อให้ ลูกสามารถทานได้ง่ายขึ้น เพราะคุ้นเคยกับรสและกลิ่นที่ทานประจำ ในมือแรกควรทานไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ

นมแม่บดกับข้าว ช่วยปกป้องทารกจากเชื้อโรคต่าง ๆ ลดโอกาสการเจ็บป่วย โปรตีนใน นมแม่ย่อยง่าย ป้องกันโรคมะเร็งได้ เสริมพัฒนาการสมองด้วยคะ



1. ข้าวสวย
2. นมแม่
3. น้ำสะอาด

ขั้นตอน

- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ข้าวสวยประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ต้มจนข้าวบาน นุ่ม
- นำข้าวมาบดด้วยผ้าขาวบางสะอาด หรือบด ด้วยเครื่องปั่นจนละเอียด เติมนมแม่ หรือนม ที่ลูกกิน ลงไปในข้าวที่บดแล้ว คนให้เข้ากัน อย่าให้หนืดเกินไป เพราะลูกจะกลืนยาก



2. น้ำซूपผัก



“กินข้าวบดนมแม่มา 7 วัน แล้ว วันนี้ได้ผักมาหลายอย่าง จะต้มน้ำซूपผักผสมกับข้าว แล้วบดให้ลองกิน”

สำหรับทำอาหารให้เด็กอายุ 6 เดือน ขึ้นไป นำผักหลากหลายชนิดที่พอจะหาได้ นำมาต้มนาน 1-2 ชั่วโมง ผักต่าง ๆ อุดมไปด้วย วิตามิน เกลือแร่ โยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงสุขภาพ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และส่งเสริมพัฒนาการทางสมอง การฝึกให้เด็กคุ้นเคยกับรสชาติที่หลากหลายตาเนินๆ ช่วยให้เด็กพร้อมลิ้มลองรสชาติต่างๆ ในวัยที่โตขึ้น หากทานไม่หมด เก็บไว้ในช่องแช่แข็ง (Freezer) ได้นาน 1 อาทิตย์

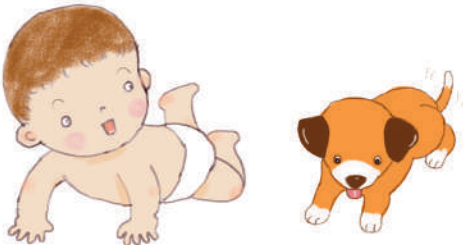
วัตถุดิบ

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. ฟักทอง | 6. บรอกโคลี |
| 2. แคร้รอต | 7. หอมใหญ่ |
| 3. มะเขือเทศ | 8. มันฝรั่ง |
| 4. ข้าวโพด | 9. น้ำเปล่า |
| 5. หัวไชเท้า | |



ขั้นตอน

- ปอกเปลือกผักที่มีเปลือก ล้างให้สะอาด หั่นให้เรียบร้อย
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่ผักลงไป ลดไฟลงเป็นไฟอ่อน เพื่อให้ น้ำซूपใส่น่ากิน ต้มจนครบ 1-2 ชั่วโมง
- นำมากรองเอาแต่น้ำซूप จะได้ น้ำซूपสีทองใส พร้อมที่จะนำไปเป็นน้ำซूपต้มกับข้าว แล้วบดเป็นอาหารให้เด็กอายุ 6 เดือน ขึ้นไป





3. น้ำซุปไก่

“วันนี้เพิ่มไก่ลงในน้ำซุปผัก ปรงรสให้กลมกล่อม”

เด็กอายุ 6 เดือน ขึ้นไป นำไก่และผักหลากหลายชนิดที่พอจะหาได้ นำมาต้มนาน 1-2 ชั่วโมง การเพิ่มไก่ลงในน้ำซุปผักมีประโยชน์อย่างมาก เนื่องจากการรวมคุณค่าทางโภชนาการจากสองแหล่งเข้าด้วยกัน ทั้งแหล่งโปรตีนคุณภาพจากเนื้อไก่ ที่ช่วยเสริมสร้างการเติบโต สร้างกล้ามเนื้อ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และยังอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ อีกด้วย หากทานไม่หมดเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง (Freezer) ได้นาน 1 อาทิตย์



ขั้นตอน

- ล้างไก่ให้สะอาด
- ปอกเปลือกผักที่มีเปลือก ล้างให้สะอาด หั่นให้เรียบร้อย
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่ไก่ ใส่ผักลงไป ลดไฟลงเป็นไฟอ่อน ช้อนฟองออกเพื่อให้ น้ำซุปใส่น่ากิน ต้มจนครบ 1-2 ชั่วโมง
- นำมากรองเอาแต่น้ำซุป จะได้ น้ำซุปสีทองใส พร้อมที่จะนำไปเป็นน้ำซุป ต้มกับข้าว แล้วบดเป็นอาหารให้เด็กอายุ 6 เดือน ขึ้นไป

4. ข้าวบดไข่แดง



“น้องกินข้าวครบ 1 เดือน แล้ว ลองเพิ่มไข่แดงลงในข้าวบดของลูกกันนะคะ กินไข่แดงครั้งแรก ใส่ไปนิดเดียวก่อนค่ะ”

เด็กอายุ 6 เดือน ให้เริ่มกินไข่ที่สุกในปริมาณที่น้อย ๆ พออายุ 7-12 เดือน ให้กินครึ่งละครึ่งฟอง ไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ แต่ควรกินให้เหมาะสม มีความหลากหลาย ครบ 5 หมู่



ขั้นตอน

- ต้มน้ำซุปผัก ให้เดือด
- ใส่ผัก ใส่ข้าวสวย ใส่ไข่ ต้มจนทุกอย่างสุกนุ่ม
- พักให้เย็นลง นำมาบดหรือปั่นให้ละเอียดหรือบดหยาบ ตามอายุของลูก
- สามารถทำเก็บแช่แข็งได้ 7 วัน



5. ข้าวบดผัก 3 สี

“ใส่ผัก 3 สี ไปบดกับข้าวด้วย สีเขียวจากบรอกโคลี สีส้มจากแครร์รอต สีเหลืองจากฟักทอง”

เด็กอายุ 6 เดือน ขึ้นไป ต้มข้าวสวยกับน้ำซุปผัก แล้วนำมาบดให้ละเอียด พอเด็กอายุ 7-8 เดือน เริ่มมีฟันขึ้น บดหยาบได้ตามช่วงวัยของลูก



ขั้นตอน

- ต้มน้ำซุปไก่ให้เดือด
- ใส่ผัก ใส่ข้าว ต้มจนสุก นิ่ม
- พักให้เย็นลง นำมาบดหรือปั่นให้ละเอียด สำหรับเด็กอายุ 6 เดือน ส่วนเด็กอายุ 7 เดือน ขึ้นไป บดหยาบ
- สามารถทำเก็บแช่แข็งได้ 7 วัน และนำมาอุ่น ก่อนทาน

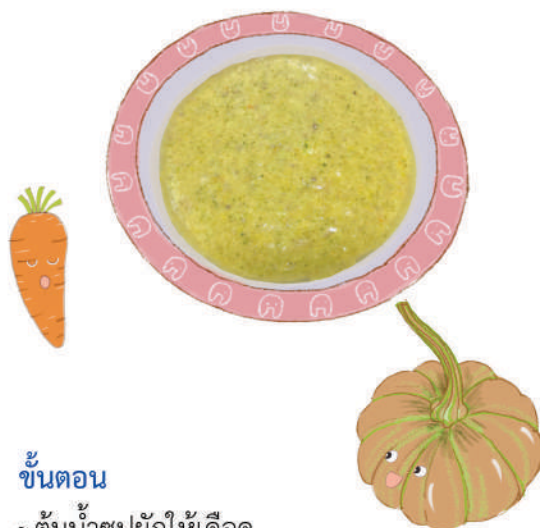


6. ข้าวบดดับ



“ลูกเริ่มกินข้าวได้เยอะขึ้นแล้ว มื้อนี้ลองทำข้าวบดดับนะคะ”

เด็กอายุ 7 เดือน ขึ้นไป ต้มข้าวสวยกับน้ำซุปผัก ใส่ตับ แล้วนำมาบดให้ละเอียด พอเด็กอายุ 7-8 เดือน เริ่มมีฟันขึ้น บดหยาบได้ตามช่วงวัยของลูก



ขั้นตอน

- ต้มน้ำซุปผักให้เดือด
- ใส่ผัก ใส่ข้าว ใส่ตับ ต้มจนสุก นุ่ม
- พักให้เย็นลง นำมาบดหรือปั่นให้ละเอียด หรือบดหยาบ
- สามารถทำเก็บแช่ช่องแข็งได้ 7 วัน และนำมาอุ่นก่อนทาน





7. ซุปฟักทอง

“วันนี้ไปตลาด เจอฟักทองเนื้อสวย มาทำซุปฟักทองกันค่ะ”

ฟักทองสีเหลืองมีรสหวานตามธรรมชาติ นำมาทำอาหารให้เด็ก ๆ ได้หลายเมนู เช่น ทำซุปฟักทองให้เด็ก ๆ กินคู่กับขนมปัง



ขั้นตอน

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อน ใส่หอมใหญ่ ผัดให้สุก
- ใส่ฟักทอง และน้ำเปล่า 1 ถ้วย
- ต้มจนฟักทองสุกนุ่ม พักไว้ให้เย็นลงเล็กน้อย นำไปปั่น หรือบดกับนมจนละเอียด
- นำไปตั้งไฟอีกครั้ง เคี่ยวด้วยไฟอ่อนจนนมสุกดี ใส่เกลือ เล็กน้อย ถ้าชอบเหลว เติมนมเพิ่มได้ตามชอบกับขนมปังช่วยให้อิ่มท้องนานขึ้น



8. ข้าวต้มหมูสับ



“น้องน้อยฟันขึ้นแล้ว มาทำข้าวต้มหมูสับกันค่ะ ใส่แคร่รอตที่เด็ก ๆ ชอบด้วย”

ข้าวต้มหมูสับสูตรนี้ทำง่ายมาก เปลี่ยนหมูสับเป็นไก่สับ ไช้ ฯลฯ ได้ตามใจชอบ เน้นปรุงรสให้น้อย อ่อนหวาน อ่อนเค็ม ใส่ผักลงไปด้วย เพื่อให้เป็นอาหารที่เหมาะสมกับเด็ก

วัตถุดิบ

1. ข้าวสวย
2. หมูสับ
3. แคร่รอต
4. ขึ้นฉ่าย
5. ต้นหอม
6. ซอส/เกลือ/น้ำปลา



ขั้นตอน

- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่หมูสับ คนให้หมูแตกตัว
- พอหมูสุก ใส่ข้าวสวย แคร่รอต ซอส/เกลือ/น้ำปลา ต้มต่อจนข้าวนิ่ม
- พอข้าวนิ่ม ใส่ต้นหอมและขึ้นฉ่าย ต้มต่อจนผักสุก ตักเสิร์ฟ





9. ไข่ตุ๋นนุ่มนิ่ม

“เด็ก ๆ มักชอบกินไข่ มาทำไข่ตุ๋นนุ่มนิ่มนะคะ”

ไข่ตุ๋นสำหรับเด็กควรปรุงรสแต่น้อย ให้รสสัมผัสนุ่มนิ่ม ทานกับข้าวสวยร้อน ๆ อร่อยสุด ๆ ไปเลย

วัตถุดิบ

1. ไข่ไก่ 1 ฟอง
2. น้ำเปล่า 2 เท่าของไข่
3. ต้นหอม
4. สาหร่าย
5. เนื้อไก่/ปู/กุ้ง ทำสุกแล้ว
6. ซอส/เกลือ/น้ำปลา



ขั้นตอน

- ตอกไข่ใส่แก้ว ใช้หย่งยางรัดแก้วเพื่อวัดปริมาณไข่ จากนั้นเทไข่ลงในถ้วย พักไว้
- ตวงน้ำในแก้วเดิมที่ตวงไข่ ให้ได้เท่ากับปริมาณ 2 เท่าของไข่ แล้วเทใส่ ในแก้วไข่
- ค่อย ๆ คนเบา ๆ ให้น้ำกับไข่เข้ากันดี
- ปรุงรสด้วยซอส/เกลือ/น้ำปลา
- กรองด้วยกระชอน 3 รอบ
- ปิดฝาล้าง
- นำไปนึ่งด้วยไฟอ่อน 15 นาที พอสุกแล้วยกลง ตักแต่งให้น่ากินด้วยต้นหอม ปูอัด เนื้อปู กุ้ง ไก่ สาหร่าย ฯลฯ



อาหารสำหรับเด็ก อายุ 2 ปี ขึ้นไป

1. กระเจียบผัดไข่



“กระเจียบช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ทำเมนูอาหาร เด็ก ๆ จะทานได้ง่ายขึ้น”



ขั้นตอน

- หั่นกระเจียบเขียวให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
- ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงในชาม ยกเว้นกระเทียมกับน้ำมัน
- ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อน ใส่กระเทียม พอกระเทียมหอม ใส่ผสมทั้งหมดลงไปในกระทะ
- ผัดจนทุกอย่างสุก ปُرุงรสอ่อน ๆ จัดเสิร์ฟ



2. เกียวน้ำ

“วันที่เด็ก ๆ ไม่อยากกินข้าว เกียวน้ำเป็นเมนูอร่อย ที่ทำง่าย มีประโยชน์ คุณพ่อคุณแม่
ชวนเด็ก ๆ มาช่วยกันเข้าครัว ร่วมกันห่อเกียวน้ำคะ”



ขั้นตอน

- ต้มน้ำซุบโดยใส่กระดุกหมู หัวไชเท้า แครร์รอต ซอส/เกลือ/น้ำปลา ปรุงรสอ่อน ๆ คอยช้อนฟองออกเป็นระยะเพื่อให้น้ำซุบใส่น่ากิน
- หมักหมูสับโดยใส่ซอส/เกลือ/น้ำปลา เล็กน้อย ห่อเกี้ยวด้วยหมูสับที่หมักไว้
- ตั้งน้ำ รอน้ำเดือด ใส่เกลือและน้ำมันเล็กน้อย เอาเกี้ยวลงไปต้ม พอเกี้ยวสุกลอยขึ้นมา ตักใส่น้ำเย็น และสะเด็ดน้ำ พักไว้ ลวกผักกวางตุ้ง พักไว้
- ตักเกี้ยว ผักกวางตุ้งลงในชาม ตักน้ำซุบใส่ โรยด้วยต้นหอมซอย กระเทียมเจียว



3. ไก่ต้มน้ำปลา



“ไก่ต้มน้ำปลาเป็นอีกหนึ่งเมนูที่ทำงานง่าย อร่อย ทำกินได้ทั้งบ้าน”



ขั้นตอน

- วางเรียงตะไคร้ไว้ก้นหม้อ
- ใส่ไก่ ใส่ น้ำเปล่า น้ำปลา
ลงไปในหม้อตามชอบ
- ต้มไก่ประมาณ 30-40 นาที
จนไก่เปื่อยนุ่ม จัดเสิร์ฟ



4. ข้าวคลุกปลา

“ข้าวคลุกปลา ปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ ให้เด็กหยิบกินได้ง่าย เพิ่มความสนุกได้อีกนิด โดยทำเป็นข้าวเหนียวสอดไส้ปลา ทุยอย่าลืมเอาก้างออกให้หมดนะจ๊ะ”



ขั้นตอน

- ต้มไข่ ต้มแคร้รอต พักไว้
- ทอดปลา พักให้เย็น เอาก้างปลาออกให้หมด ฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- เอาปลาทุยคลุกกับข้าว
- ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ เล็ก ๆ ให้เด็ก ๆ สามารถหยิบกินเองได้ง่าย
- จัดเสิร์ฟพร้อมกับแคร้รอตต้ม และไข่ต้ม



5. ข้าวหน้าปลาแกะ



“เมนูแสนอร่อย มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ๆ สำคัญคือคุณพ่อคุณแม่ต้องใส่ใจ เอาแกงปลาออกให้หมด และทอดปลาด้วยน้ำมันใหม่ ไม่ใช่ซ้ำ”

ปลา มีโปรตีน ช่วยในการสร้างมวลกล้ามเนื้อ เสริมพลังงาน มีโอเมก้า 3 ช่วยบำรุงหัวใจ เสริมการทำงานของระบบประสาท และสมอง มีวิตามินดี ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง



ขั้นตอน

- หมักปลาด้วยซอส/เกลือ/น้ำปลา 30 นาที
- ตั้งน้ำมันให้ร้อน ใส่ปลาลงไปทอด
- พอสุกกลับด้าน ทอดปลาต่อให้สุก เหลือง สวย
- พักปลาให้เย็นลง แกะเนื้อปลา เอาแกงปลาออกให้หมด จัดเสิร์ฟพร้อมข้าว



6. ไข่กระทะ

“ทำเมนูไข่อย่างไรไม่ให้ลูกเบื่อ?”

ลองปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารให้หลากหลายมากขึ้น เมนูยอดฮิตอย่างไข่กระทะทำง่าย ใช้เวลาไม่นาน เพิ่มเนื้อสัตว์ต่าง ๆ หรือผักตามใจเด็ก ๆ ชอบได้เลย



ขั้นตอน

- หั่นกุนเชียง หมูยอ ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ นำกุนเชียง หมูยอ หมูบด ผัดในกระทะ ให้สุกทีละอย่าง พักไว้
- ใส่น้ำมันในกระทะเล็กน้อย ใส่ไข่ ใส่กุนเชียง หมูยอ หมูสับลงไป ใช้ไฟอ่อน
- ปิดฝากะทะเพื่อช่วยให้ไข่แดงสุก
- พอไข่สุกตักใส่จาน จัดเสิร์ฟ



7. ไช้เจียวกรอบ



“ไช้เจียว เป็นหนึ่งในเมนูโปรด ที่เด็ก ๆ เรียกหาเสมอ วันนี้ช่วยกันเพิ่มความกรอบเป็นพิเศษ”



ขั้นตอน

- ตอกไข่ใส่ชาม ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไป คนผสมให้เข้ากัน
- ตั้งหม้อให้ร้อน ใส่น้ำมัน รอน้ำมันร้อน
- ใส่ไข่ลงไปโดยผ่านกระชอน
- รอนไข่สุก กรอบ ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน





8. ไข่ตุ๋นดาว

“ไข่ตุ๋นดาวใส่บรอกโคลีกับแครร์รอต เปลี่ยนเมนูไข่ธรรมดา ๆ ให้น่าสนใจขึ้น ด้วยการนำไปนึ่ง เพิ่มคุณค่าอาหารจากบรอกโคลีและแครร์รอต ที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ กินคู่กับซอสมะเขือเทศ อิ่มอร่อยค่ะ”



ขั้นตอน

- หั่นแครร์รอต บรอกโคลี เป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วใส่รองกันถ้วย
- ใส่ไข่ลงไปนึ่งถ้วย
- นำไปนึ่งประมาณ 8-10 นาที จนไข่สุก โรยด้วยต้นหอมซอย พร้อมเสิร์ฟทานคู่กับซอสมะเขือเทศ

9. ไชพะไล้ ໐໐໐...໐໐໐໐໐໐໐



“อ่านหนังสือนิทานเรื่อง ໐໐໐...໐໐໐໐໐໐໐ ให้เด็ก ๆ ฟังจบแล้ว ชวนกันทำเมนูไชพะไล้ จากหนังสือนิทานกัน ชวนเด็ก ๆ ช่วยปอกไชด้วยนะคะ”

วัตถุดิบ

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. ไช้ต้มสุก 3 ฟอง | 7. น้ำตาลมะพร้าว |
| 2. เต้าหู้แบบแข็ง | 8. น้ำมันหอย |
| 3. หัวไชเท้า | 9. ซอส |
| 4. รากผักชี | 10. ซีอิ๊วดำ |
| 5. กระเทียม | 11. น้ำมัน |
| 6. พริกไทย | |



ขั้นตอน

- ทอดเต้าหู้ด้วยไฟอ่อนจนสุกเหลือง พักไว้
- ตำรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียดนำไปผัดกับน้ำมันให้หอม
- ใส่น้ำตาลมะพร้าว ซอส น้ำมันหอย ซีอิ๊วดำ ลงผัดจนน้ำตาลละลาย
- ใส่น้ำสะอาดประมาณ 2-3 ถ้วย รอน้ำเดือด ใส่ไช้ต้มเต้าหู้ทอด หัวไชเท้า ต้มต่อประมาณ 20 นาที จนหัวไชเท้าสุกนิ่ม จัดเสิร์ฟได้





10. ไข่ลูกเขย

ไข่มีประโยชน์มากสำหรับเด็กวัยกำลังโต ทำให้สมองและระบบประสาทแข็งแรง มีแคโรทีนอยด์ ช่วยในการมองเห็น บำรุงระบบจอประสาทตา มีวิตามินสูง ช่วยเสริมการทำงานของระบบสมองในส่วนของความจำและการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี เมนูไข่ลูกเขย เป็นเมนูที่เด็ก ๆ กินง่าย และชื่นชอบกันมาก



ขั้นตอน

- ตั้งน้ำมันให้ร้อน นำไข่ต้มลงทอด ในระหว่างทอด ให้คนไข่ตลอดเวลา จะทำให้ไข่มีสีสวย อย่าทอดนานเกินไปเพราะจะทำให้ไข่เหนียว เด็ก ๆ จะเคี้ยวยากและทำให้ติดคอได้
- พักไข่ให้เย็น แล้วหั่นเป็นชิ้น ให้เด็ก ๆ กินง่าย
- ทำน้ำราดไข่ โดยใช้ น้ำมะขามเปียก น้ำเปล่า น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว ใส่ลงในกระทะ เคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนข้น ชิมรสให้ได้รสหวานเปรี้ยว เค็ม
- จัดเสิร์ฟ โรยหอมแดงทอด และน้ำราด



11. จอผักกาด



ผักกาดโตแล้ว กำลังออกดอก เก็บไปทำจอผักกาด เมนูคุ้นเคยของภาคเหนือ เป็นเมนูที่เด็ก ๆ ก็กินได้ ผักกาดเป็นผักในท้องถิ่นที่ปลูกง่ายในครัวเรือน ชื่อหาก็ราคาไม่แพง



ขั้นตอน

- ตำหอมแดง กระเทียมให้ละเอียด ใส่กะปิ ปลาร้า ตำต่อให้เข้ากันดี
- ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่เครื่องที่ตำไว้ลงไป ใส่หมู ต้มจนหมูสุก
- ใส่ผักกาด ใส่น้ำมะขามเปียก ระวังไม่ให้รสจัดเกินไป
- ต้มต่อจนผักสุกนุ่ม เปลี่ยนสี จัดเสิร์ฟ





12. เจียวผักกาดน้อย (ต้นอ่อนผักกาด)

ผักกาดเป็นผักที่กินง่าย อร่อย นำมาทำเป็นเมนูอาหารท้องถิ่นที่เด็ก ๆ คຸ້ນเคย เอาข้าวเหนียวจิ้มกับน้ำเจียวผักกาด และตักผักใส่ปากตามเข้าไป อร่อยแบบง่าย ๆ และประหยัด

วัตถุดิบ

1. ผักกาดน้อย (ต้นอ่อนผักกาด)
2. กระเทียม
3. หอมแดง
4. กะปิ
5. ปลาร้า



ขั้นตอน

- ล้างผักกาดให้สะอาด เด็ดผักเป็นชิ้นเล็กหน่อย เพื่อให้กินง่าย
- ตำกระเทียมกับหอมแดงให้ละเอียด ใส่กะปิ ปลาร้า ตำให้เข้ากันดี
- ตั้งน้ำ พอน้ำเดือดใส่เครื่องที่ตำไว้ ระวังไม่ให้รสจัดเกินไป
- พอน้ำเดือดใส่ผักกาดลงไปต้ม
- รอให้ผักกาดสุกจนนิ่มดี ยกลงจัดเสิร์ฟพร้อมกับข้าวเหนียว



13. เจียวผักป๋อง (ผักปลัง)



“ผักป๋อง (ผักปลัง) ยอดกำลังงาม เก็บมาทำเจียวผักป๋องกินกันดีกว่า”

เจียวผักป๋อง เป็นเมนูอาหารท้องถิ่นของภาคเหนือที่เด็ก ๆ คุณเคย เอาข้าวเหนียวจิ้มกับ น้ำเจียวผักป๋อง ตักผักป๋องกับจิ้นส้ม (แหนมหมู) ตามเข้าปาก อร่อย ประหยัด ช่วยระบบขับถ่าย



ขั้นตอน

- ล้างผักป๋องให้สะอาด เด็ดผักเป็นชิ้นเล็กหน่อย เพื่อให้กินง่าย
- ตำกระเทียม หอมแดงให้ละเอียด ใส่กะปิ ปลาร้า ตำให้เข้ากันดี
- ตั้งน้ำ พอน้ำเดือดใส่เครื่องที่ตำไว้ ระวังไม่ให้รสจัดเกินไป
- พอน้ำเดือดใส่ผักลงไปในหม้อ ใส่จิ้นส้ม ชิมรส ถ้าอยากให้มีรสเปรี้ยว เติมน้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียกนิดหน่อย
- รอจนผักสุกเปลี่ยนสี ยกลง จัดเสิร์ฟพร้อมกับ ข้าวเหนียว





14. ซุปไก่

“ลมหนาวเริ่มมา ทำซุปไก่ เด็ก ๆ จะได้ชดน้ำซุปร้อน ๆ คล่องคอ”

ซุปไก่ ใส่มันฝรั่ง แครีรอต ต้มซุป 1 หม้อ ใช้ทำอาหารได้หลายเมนู ทานกับข้าวสวยเป็นกับข้าว หากใส่ข้าวสวยลงไปต้มด้วย จะได้เมนูข้าวต้มซุปไก่ ใส่ผักกะโรนีในซุป ได้เป็นเมนูผักกะโรนี ซุปไก่ เวลาเด็ก ๆ ป่วยเป็นไข้หวัด ได้ทานซุปไก่ร้อน ๆ ช่วยทำให้ทานข้าวได้ง่ายขึ้น ดีต่อสุขภาพ

วัตถุดิบ

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. แครีรอต | 6. น้ำเปล่า |
| 2. มันฝรั่ง | 7. น้ำมัน |
| 3. หอมใหญ่ | 8. เกลือ |
| 4. มะเขือเทศ | 9. ซอส |
| 5. ไก่ | |



ขั้นตอน

- หั่นผักและตกแต่งผักให้น่าทาน
- ตั้งหม้อใส่น้ำมัน พอร้อนใส่ไก่ลงไปผัดให้หนังตึง
- ใส่หอมใหญ่ มันฝรั่ง แครีรอต ลงไปผัด
- เติมน้ำเปล่า น้ำเดือดใส่มะเขือเทศ เกลือ ซอสปรุงรส ปรุงรสให้อ่อนหวาน อ่อนเค็ม พอผักสุกจัดเสิร์ฟ



15. ซุปมักกะโรนีไก่



“ยามอากาศหนาวมาเยือน มาทำซุปมักกะโรนีไก่ให้เด็กน้อย กินก่อนไปโรงเรียนนะคะ”
เมนูอร่อยและอุ่นท้อง เมนูโปรดของเด็ก ๆ กินง่าย คล่องคอ อุดมไปด้วยประโยชน์
เหมาะกับเด็ก



ขั้นตอน

- ล้างทำความสะอาดผัก ปอกเปลือก หั่นให้เป็น
สี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก เพื่อให้เด็กทานได้ง่าย
- ตั้งหม้อใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่หอมใหญ่ลงไปผัดให้
สุก ใส่ไก่ ผัดจนหนังเปลี่ยนสี
- เติมน้ำ ใส่เกลือ ต้มจนไก่สุกนุ่ม
- ใส่มักกะโรนี แครีรอต มันฝรั่ง ต้มต่อจนผักสุก
จัดเสิร์ฟ



16. ต้มจืดตำลึง

“เมื่อฝนตก ผักตำลึงริมรั้วจะแตกยอดอ่อนเยอะ เก็บไปทำต้มจืดตำลึงกันค่ะ”

ตำลึงจากริมรั้วบ้าน ใส่แครรอต เต้าหู้ไข่ และหมูสับ ปั่นเป็นก้อนกลม ๆ เล็ก ๆ เด็ก ๆ จะได้กินง่าย ปรุงรสอ่อน ๆ เติมโปรตีนด้วยเต้าหู้ไข่และหมู เด็ก ๆ จะได้วิตามินและแคลเซียมจากตำลึง และแครรอต ไอโอดีนจากเกลือ



ขั้นตอน

- ต้มน้ำให้เดือด ใส่กระดูกหมู ต้มประมาณ 20-30 นาที คอยช้อนฟองออกเรื่อย ๆ เพื่อให้ น้ำซุปใส่น่ากิน
- ปั่นหมูสับเป็นก้อนกลม ๆ เล็ก ๆ เตรียมไว้ ใส่เกลือในน้ำซุพนิดหน่อย
- ใส่แครรอต ใส่หมูสับ ปรุงรสด้วยซอสเล็กน้อย ไม่ให้รสจัดเกินไป
- ใส่เต้าหู้ไข่ ตำลึง พอผักสุก ตักเสิร์ฟได้เลย

17. ต้มจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ



“แตงกวากินสด ๆ ว่าอร่อยแล้ว ทำต้มจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ก็ยิ่งอร่อยมากด้วย”
เลือกแตงกวาสดใหม่ นำมาล้างทำความสะอาด ปอกเปลือก ตัดเป็นท่อน เอาไส้ออก ยัดไส้
ด้วยหมูสับ ทำต้มจืด เป็นเมนูที่แสนอร่อย เด็ก ๆ ชอบ



ขั้นตอน

- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่กระดูกหมู เกลือ ต้มกระดูก
ประมาณ 20-30 นาที ช้อนฟองออกเรื่อย ๆ
เพื่อให้น้ำซุปใส่น่ากิน
- หมักหมูสับโดยใส่ซอสเล็กน้อย
- ปอกแตงกวา หั่นให้เป็นท่อน ควั่นเอาไส้ออก
- นำหมูสับมายัดในแตงกวา ไม่ต้องยัดแน่นมาก
เพราะพอหมูสุกจะขยายตัว ถ้ายัดแน่นเกินไป
จะทำให้หมูหลุดออกมา ถ้าหมูสับเหลือ ให้เอา
มาปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่เพิ่มในหม้อได้
- เอาแตงกวาใส่ในหม้อ ต้มให้สุก ปรุงรสด้วยซอส
เล็กน้อย ให้ได้รสอ่อน ๆ เหมาะกับเด็ก ใส่
ขึ้นฉ่าย ตักเสิร์ฟ





18. ต้มจืดบวบ

“บวบมีรสหวาน ทำเมนูอะไรก็อร่อย”

ต้มจืดเป็นอีกเมนูที่ ชดคล่องคอ บวบมีฤทธิ์เย็น ช่วยขับร้อนให้แก่ร่างกาย ใส่ไข่เพิ่มโปรตีน เด็ก ๆ แทบทุกคนชอบไข่มากด้วย



ขั้นตอน

- ตั้งหม้อ ต้มน้ำให้เดือด ใส่หมูสับ พอหมูสุก ใส่บวบ
- ปรับรสด้วยซอสเล็กน้อย
- ตอกไข่และใส่ไข่ลงไป ต้มต่อจนบวบนิ่ม ไข่สุก ตักเสิร์ฟ



19. ผัดบวบใส่ไข่



“นอกจากต้มจืด บวบนำมาผัด ก็เป็นเมนูที่ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ ชอบเป็นพิเศษ”
ผัดบวบเป็นเมนูที่ทำง่าย จะใส่ไข่หรือไม่ใส่ไข่ก็ได้ บวบช่วยบำรุงธาตุ ดับร้อนในร่างกายได้



ขั้นตอน

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมผัดให้หอม ใส่หมูสับ ผัดจนหมูสุก
- ใส่บวบ ใส่เครื่องปรุง ผัดจนบวบสุก
- ใส่ไข่ ผัดจนไข่สุกดี จัดเสิร์ฟ





20. ต้มจืดฟัก

“เมนูต้มแบบบ้าน ๆ ทานกันได้ทั้งครอบครัว ยกให้ต้มจืดฟักค่ะ”

ต้มจืดฟักเหมาะสำหรับทานกับข้าว เพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกายยามที่อากาศหนาว สามารถเปลี่ยนจากซี่โครงหมูเป็นหมูสับ หรือไก่ก็ได้ตามสะดวก



ขั้นตอน

- ตั้งน้ำ พอน้ำเดือด ใส่ซี่โครงหมู
- พอซี่โครงหมูสุกดี ใส่ฟักเขียว เห็ดหอม ต้มไปเรื่อย ๆ จนฟักสุก โดยใช้ไฟอ่อน เพื่อให้ น้ำซุปใส
- ใส่แครีรอต ซอส ต้มต่อจนแครีรอตสุก
- ใส่ซินฉ่าย พร้อมเสิร์ฟ



21. ตับทอดกระเทียม



“เมนูชูกำลังที่ยอยากให้ทุกครอบครัวฝึกให้เด็ก ๆ คุ่นชิน คืออาหารที่ปรุงด้วยตับ”

ตับมีประโยชน์มากต่อเด็ก ๆ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคติดเชื้อ ขจัดสารพิษ และปรับสมดุลให้ร่างกาย มีโปรตีนสูง มีธาตุเหล็ก บำรุงเลือด ป้องกันภาวะโลหิตจาง รวมถึงวิตามินสำคัญ เช่น วิตามินเอ โฟเลต วิตามินบี 12 และวิตามินบี 9



ขั้นตอน

- ล้างตับให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ หมักตับด้วยกระเทียม พริกไทย น้ำตาล ซอส/เกลือ/น้ำปลาตามชอบ
- หมักกระเทียมโดยใส่พริกไทย ซอส/เกลือ/น้ำปลาตามชอบ
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อนใส่ตับที่หมักลงไปทอด
- พอตับใกล้จะสุก ใส่กระเทียมที่หมักไว้ลงไปทอดต่อจนสุก ตักขึ้นจัดเสิร์ฟ





22. ผักบุ้งช้อนแอบ

ผักบุ้งเป็นผักที่ซื้อง่าย ปลูกง่าย เปลี่ยนผักบุ้งจากสีเขียว ๆ เป็นสีทองสวย กรอบ ตูน่ากิน เด็ก ๆ หยิบกินได้ง่าย กินจิ้มกับซอสมะเขือเทศ หรือมายองเนส



ขั้นตอน

- ล้างผักบุ้งให้สะอาด ตัดผักบุ้งเป็นชิ้น ๆ ให้เด็ก หยิบกินได้ง่าย
- ผสมแป้งทอดกรอบ 3 ช้อนโต๊ะ กับไข่ไก่ 1 ช้อนโต๊ะ ค่อย ๆ ใส่น้ำเย็นจัดทีละนิด คนให้ส่วนผสมเข้ากันดี ให้แป้งมีลักษณะข้นหนืด เกาะผักบุ้งได้ดี
- นำลงทอดในน้ำมันร้อน ๆ ใช้ไฟกลาง ทอดจนมีสีเหลืองสวย ตักพักไว้สะเด็ดน้ำมัน
- จัดจานเสิร์ฟคู่กับซอสมะเขือเทศ และมายองเนส



23. ผัดผัก 3 สี



“การเติมสีสัสนี้ให้เมนูอาหาร ช่วยกระตุ้นให้เด็ก ๆ สนใจ และฝึกการลิ้มรส ค้นคว้ากับรสชาติที่หลากหลาย”

ผัก 3 ชนิด มีรสชาติและรสสัมผัสที่ต่างกัน ฟักทองสีเหลือง แคร้รอตสีส้ม บรอกโคลีสีเขียว เมนูนี้ชวนเด็ก ๆ เรียนรู้เรื่องสี ไปพร้อม ๆ ไปด้วย



ขั้นตอน

- หั่นผัก ตัดแต่งผักแต่ละชนิดให้สวยงาม
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่กระเทียม ผัดกระเทียมให้มีกลิ่นหอม ใส่หมูสับผัดต่อจนหมูสุก
- ใส่ผัก 3 สี ใส่เครื่องปรุงรสน้ำตาล เติมน้ำเปล่า นิดหน่อย
- ผัดต่อจนผักสุก จัดเสิร์ฟ



24. ผัดฟักทอง

“ฟักทองสีเหลืองมีรสหวานตามธรรมชาติ นำมาทำอาหารให้เด็ก ๆ ได้หลากหลายเมนู”

ฟักทองนำมาผัดก็อร่อย ผัดสุกแล้วจะนิ่ม เคี้ยวง่าย มีรสหวานจากธรรมชาติ มีประโยชน์มากมาย ทั้งวิตามินเอ บำรุงสายตา มีสารต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินซี บำรุงสุขภาพผิว หัวใจ กระดูก และระบบขับถ่าย



ขั้นตอน

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อนใส่กระเทียม ผัดให้กระเทียมหอม ใส่หมูสับ ผัดจนหมูสับสุก
- ใส่ฟักทอง น้ำมันหอย ซอส เติมน้ำเปล่า นิดหน่อย ผัดต่อจนฟักทองสุกนิ่ม ใส่ต้นหอม และตักเสิร์ฟ

25. ผัดดอกหอมใส่ตับ



“ต้นหอมกำลังออกดอก ชวนเด็ก ๆ ไปช่วยกันเก็บดอกหอมต้นอวบ ๆ ดอกกำลังสวย นำมาผัดให้น่ากินเลยคะ”



ขั้นตอน

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อน ใส่กระเทียม ผัดจนกระเทียมหอม ใส่ตับ
- ใส่เครื่องปรุง พริกไทย น้ำตาล ซอส/เกลือ/น้ำปลาตามชอบ
- พอตับสุกใส่ดอกหอม ผัดต่อจนสุก จัดเสิร์ฟ



26. ผัดมันฝรั่ง

“มันฝรั่งมีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันไข้หวัด มีธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม แมกนีเซียม และสังกะสี ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูก

นอกจากทำเป็นเฟรนช์ฟราย มันฝรั่งหั่นเป็นแท่งทอดแล้ว นำมาผัดใส่หมูสับ ใส่แครรอต ให้เด็ก ๆ ชอบกินกันนะคะ”

วัตถุดิบ

1. มันฝรั่ง
2. หมูสับ
3. หอมใหญ่
4. แครรอต
5. ต้นหอม
6. กระเทียม
7. น้ำมัน
8. ซอส/เกลือ/น้ำปลา



ขั้นตอน

- หั่นผักให้เป็นลูกเต๋าชิ้นเล็ก ๆ เตรียมไว้
- ตั้งน้ำมันให้ร้อน นำมันฝรั่งลงทอดให้สุก ตักออก สะเด็ดน้ำมันพักไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่กระเทียม หอมใหญ่ ผัดจนหอมใหญ่สุก ใส่หมูสับ ผัดจนหมูสับสุก ใส่แครรอต ผัดต่อจนแครรอตสุก
- ใส่มันฝรั่ง ซอส/เกลือ/น้ำปลาตามชอบ ใส่ต้นหอม ผัดให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ



27. เส้นหมี่ไก่ฉีก



“จากเมนูข้าวมาเพิ่มเป็นเมนูเส้น ให้เด็ก ๆ บ้างก็ตื่นกะกะ บะหมี่ไก่ฉีกทำไม่ยากเลยล่ะ”
หากเด็ก ๆ เบื่อข้าว ลองเปลี่ยนเมนูเส้นให้เด็ก ๆ ทานบ้าง ช่วยให้เด็ก ๆ ทานได้มากขึ้น
เส้นหมี่ไก่ฉีกทำง่าย วัตถุดิบมีไม่มาก สามารถเพิ่มผักตามที่เด็ก ๆ ชอบได้ หรือจะเติมซุบน้ำซุบให้
ซดได้คล่องคอขึ้น



ขั้นตอน

- นำหมี่ขาวไปแช่น้ำให้นิ่ม จากนั้นนำไปลวกในน้ำร้อน พอหมี่ขาวสุกตักขึ้นล้างน้ำเย็น สะเด็ดน้ำพักไว้
- ล้างอกไก่ให้สะอาด ต้มให้สุก ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น ฉีกให้เป็นเส้น
- คลุกเส้นหมี่กับซอส กระเทียมเจียวให้เข้ากัน
- ตักใส่จานโรยหน้าด้วยไก่ฉีก





28. ไส้กรอกม้วนซอสน้ำแดง

“เด็ก ๆ หลายคนชอบทานไส้กรอก แต่ควรจัดให้เหมาะสม ไม่บ่อย ไม่มากเกินไป”

เด็กควรทานอาหารที่หลากหลาย โดยเฉพาะเมนูตามบริบทท้องถิ่นและฤดูกาล เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ การเลือกไส้กรอก ต้องดูความปลอดภัย ปลอดภัย ปลอดภัยกัน บุตร เพราะแม้มีประโยชน์จากโปรตีน ธาตุเหล็ก และสังกะสี แต่มีไขมัน โซเดียม และสารไนเตรตสูง ความดันโลหิตสูง ความเสี่ยงมะเร็ง ฯลฯ ควรกินคู่กับผัก สามารถปรับเป็น อบ นึ่ง แทนทอดได้



ขั้นตอน

- หั่นไส้กรอกท่างยาวให้บาง ๆ ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อนใส่หอมใหญ่ ผัดจนหอมใหญ่สุกใส
- ใส่ไส้กรอก ซอสมะเขือเทศ ซอสปรุงรส ถ้าน้ำแห้งเกินไปให้ใส่น้ำเปล่าลงไป
- ผัดจนสุก ดูจากม้วนเป็นวงกลม ใส่อต้นหอม จัดเสิร์ฟได้





อาหารว่าง



1. เกี้ยวกรอบ

หากมีแผ่นเกี้ยวและหมูสับเหลือจากเมนูเกี้ยวน้ำ นำมาแปลงเป็นเมนูเกี้ยวกรอบ ทำเป็นแท่งยาว ๆ เด็ก ๆ หยิบกินได้ง่าย และชอบมากด้วย



ขั้นตอน

- หมักหมูด้วยซอส/เกลือ/น้ำปลา ตามชอบ
- นำแผ่นเกี้ยวมาตัดครึ่ง ถ้ามีแบ่งเกาะแผ่นเกี้ยวมากเกินไปให้ขูดออก
- ห่อเกี้ยวโดยเอาหมูสับวางไว้ตรงกลางของแผ่นเกี้ยว
- ใช้ไม้ปลายทารอบขอบแผ่นเกี้ยวแล้วพับครึ่งทางด้านยาว
- ตั้งน้ำมันให้ร้อน นำเกี้ยวลงทอดให้สุกเหลืองใช้ไฟกลาง
- เสิร์ฟพร้อมซอสมะเขือเทศ หรือน้ำจิ้มไก่



2. ข้าวหนูกงา

ข้าวหนูกงาอุ่น ๆ เมนูประจำฤดูหนาว จะเป็นฤดูกาลของงาขี้ม่อน ทั้งหอมกรุ่น และหนึบ ๆ ชวนกิน



ขั้นตอน

- คั่วงาขี้ม่อนในกระทะด้วยไฟอ่อน จนงาหอม
- ตำงาให้ละเอียด ใส่เกลือ น้ำตาล ตามชอบ คลุกให้เข้ากัน
- นำข้าวมาคลุกกับงาที่ตำไว้แล้ว ปั้นเป็นก้อน หรือเป็นรูปทรง ตามชอบ



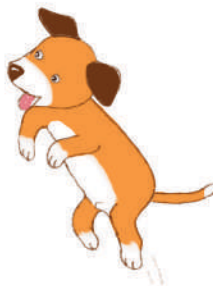
3. ชานदान้อย



ต้อนรับวันคริสต์มาสและเทศกาลปีใหม่ ด้วยเมนูจากผลไม้ที่เด็ก ๆ ชอบ ชวนเด็ก ๆ ออกแบบ ตกแต่ง สร้างสีสัน ตามจินตนาการ เพียงนำผลไม้มาเสียบไม้ ตกแต่งเล็กน้อยให้เป็นรูปซานตาคลอส กลายเป็นเมนูสุดน่ารักในงานปาร์ตี้ของเด็ก ๆ ได้เลย

วัตถุดิบ

1. กล้วยหอม
2. สตรอว์เบอร์รี
3. มาร์ชแมลโลว์
4. ช็อกโกแลต
5. ไม้เสียบลูกชิ้น



ขั้นตอน

- จัดเตรียมผลไม้ ล้าง ปอกเปลือก เตรียมไว้
- เสียบกล้วยหอม มาร์ชแมลโลว์ สตรอว์เบอร์รี มาร์ชแมลโลว์ ตามลำดับ
- ตกแต่งตาและปากของซานตาน้อยด้วย ช็อกโกแลต



4. ขนมกล้วย

“กล้วยสุกคาต้นหรือลั่นตลาด เก็บมาทำขนมกล้วยกินกันค่ะ”

ขนมไทยที่ทำได้ง่าย ใช้เวลาทำไม่นาน กล้วยเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ เด็ก ๆ ค่ะเคยกันดีอยู่แล้ว ขนมกล้วยจึงเหมาะกับเด็ก ชักชวนให้เด็ก ๆ มาเตรียมวัตถุดิบ เริ่มจากขยำกล้วย เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือกันค่ะ

วัตถุดิบ

1. กล้วยน้ำว้าสุกงอม 300 กรัม
2. น้ำกะทิ 130 กรัม
3. แป้งข้าวเจ้า 40 กรัม
4. แป้งมัน 20 กรัม
5. น้ำตาลทราย 65 กรัม
6. เกลือป่น ¼ ช้อนชา



ขั้นตอน

- หั่นกล้วยให้เป็นแว่นกลม ๆ สำหรับตกแต่งหน้าขนม พักไว้
- นำกล้วย และวัตถุดิบทุกอย่างใส่รวมกันในชามผสม
- ล้างมือให้สะอาด ใช้มือขยำกล้วยให้ละเอียด
- นำวัตถุดิบอื่น ๆ ผสมลงในกล้วยรวมกันให้เข้ากันดี
- ตั้งน้ำให้เดือด ตักขนมลงในถ้วย ตกแต่งด้วยกล้วยที่หั่นเป็นแว่น นำไปนึ่งให้สุก ใช้เวลาประมาณ 20 นาที
- พอขนมสุก พักให้เย็นลง แคะขนมออกจากถ้วย พร้อมเสิร์ฟ



5. ทับทิมกรอบ



“ทับทิมกรอบทำจากแห้ว เป็นขนมชวนอร่อย ที่ทั้งเด็ก ๆ และผู้ใหญ่ชื่นชอบ ในครอบครัว
ชวนมาร่วมกิจกรรมแสนสนุกนี้ไปด้วยกันค่ะ”



ขั้นตอน

- หั่นแห้วเป็นชิ้นเล็ก
- นำแห้วไปแช่ในน้ำแดง 30 นาที จะได้แห้วสีแดงสวย
- นำแห้วมาคลุกกับแป้งมันให้ทั่ว จากนั้นนำมา ร้อนในกระชอนให้แป้งส่วนเกินออก
- ตั้งน้ำให้เดือด ลดไฟลงใช้ไฟอ่อน นำแห้วลงไป ต้มจนแป้งสุก ตักขึ้นพักไว้ในน้ำเย็น
- ต้มน้ำกะทิ โดยนำน้ำเปล่า น้ำตาล ต้มจน น้ำตาลละลาย ใส่กะทิ และเกลือ รอจนกะทิ ร้อนระวังไม่ให้กะทิเดือด ปิดไฟ
- ตักทับทิมกรอบใส่เตี้น้ำ ใส่ลงไปในน้ำกะทิ พร้อมเสิร์ฟ



6. มักกะโรนีกรอบ

“เด็ก ๆ มักชอบขนมกรุบกรอบ ชวนเด็ก ๆ มาทำมักกะโรนีกรอบ เป็นเมนูแสนง่ายค่ะ ของว่างกินเล่นเพลิน ๆ เพื่อให้เห็นว่า อยากกินเมื่อไหร่ ทำเองง่ายกว่า”



ขั้นตอน

- ต้มน้ำ พอน้ำเดือดใส่เกลือเล็กน้อย น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ ใส่มักกะโรนี ต้มจนมักกะโรนีสุก ตักขึ้นล้างน้ำเย็น สะเด็ดน้ำพักไว้
- นำมักกะโรนีคลุกกับแป้งทอดกรอบ
- ตั้งน้ำมัน พอน้ำมันร้อน นำมักกะโรนีลงไปทอด ให้กรอบตักออก สะเด็ดน้ำมัน
- เอมักกะโรนีใส่กล่อง ใส่ผงชีส ปิดฝากล่อง เขย่าให้ผงชีสเคลือบบาง ๆ จนทั่ว จัดเสิร์ฟ

การบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยเพื่อป้องกัน NCDs

รศ.นพ.เทอดพงศ์ ทองศรีราช

กุมารแพทย์พัฒนาการและพฤติกรรม คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี ม.มหิดล

ทำไมวัยปฐมวัยถึงสำคัญกับการป้องกัน NCDs?

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดัน ไขมันพอกตับ ฯลฯ ไม่ได้เริ่ม ตอนเป็นผู้ใหญ่ดังที่เข้าใจกัน แต่เมล็ดพันธุ์ของพฤติกรรมเสี่ยงมักเริ่มตั้งแต่ ช่วง 0-6 ปี เพราะเป็นวัยที่สมองและร่างกายเริ่มตั้งค่าความชอบอาหาร ความคุ้นเคยรสหวานหรือเค็ม และรูปแบบการกินที่ส่งผลไปตลอดชีวิตการเริ่มต้นป้องกันตั้งแต่วัยนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง



หลักสำคัญในการป้องกัน NCDs สำหรับเด็กปฐมวัย

1) ลดหวาน

- น้ำหวาน ชานม น้ำอัดลม น้ำผลไม้กล่อง/ขวด ที่ดูเหมือนสุขภาพดี แต่หลายชนิดน้ำตาลสูงมาก

- ขนมกรุบกรอบ ลูกก๊ี้ เค้ก ซีเรียลหวาน โยเกิร์ตรสหวาน ซอสปรุงรสบางชนิด คือแหล่งน้ำตาลแฝง

แนวทางลดหวาน



- ดื่มน้ำเปล่าเป็นหลักให้เคยชิน
- กิน “ผลไม้ทั้งผล” ดีกว่า “น้ำผลไม้”
- ใช้ความหวานจากผลไม้สุก

(กล้วย/มะม่วงสุกเล็กน้อย) แทนการกินขนมหวานบ่อย ๆ



2) ลดเค็ม อย่าฝึกให้เด็กติดรสจัด

เด็กเล็กต้องการโซเดียมน้อยกว่าผู้ใหญ่ และการติดเค็มตั้งแต่เล็กสัมพันธ์กับความเสี่ยงความดันสูงในอนาคต

แนวทางลดเค็ม

- ชิมก่อนปรุง ลดการเติมน้ำปลา, ซีอิ๊ว, ผงปรุงรส
- เลี่ยงอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม ลูกชิ้น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหาร

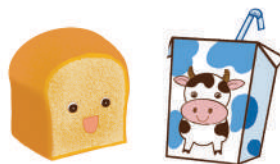
ทอดกรอบ

- ฝึกให้คุ้นกับรสชาติของอาหาร

3) กินให้ครบหมู่

จานอาหารเด็กที่ดีควรมี

- ผัก ทุกมื้อ (เริ่มจากน้อย ๆ แต่มีประจำ)
- โปรตีนคุณภาพ เช่น ไข่ ปลา ไก่ เต้าหู้ ถั่ว
- คาร์โบไฮเดรต เน้นข้าว/แป้งไม่ขัดสีบ้าง (ข้าวกล้อง ขนมหังโฮลวีต)
- ผลไม้ เป็นของว่าง
- นม/ผลิตภัณฑ์นม ตามวัยและความเหมาะสมของแต่ละครอบครัว



เป้าหมายไม่ใช่ให้เด็ก “กินเยอะ” แต่ให้เด็ก “กินสมดุล” และไม่พึ่งพาขนมหวาน/น้ำหวานเป็นพลังงานหลัก

4) สร้าง “วินัยมืออาหาร” ลดการกินจุบจิบ

การกินจุบจิบทั้งวัน โดยเฉพาะของหวาน/นมหวาน ทำให้พลังงานเกินและฟันผุง่าย

แนวทางสร้างวินัยมืออาหาร

- จัดเป็น 3 มื้อหลัก + 1-2 มื้อว่าง
- ระหว่างมื้อถ้าหิว ให้เป็นน้ำเปล่าหรือผลไม้, อาหารว่างสุขภาพ



- เสี่ยงการกินไปเล่นไป หรือกินอยู่หน้าจอ เพราะเด็กจะไม่รู้สึกอิ่มพอดี

5) ฝึกความสัมพันธ์ที่ดีกับอาหาร ไม่บังคับ ไม่ตีสอน

- การบังคับ (เช่น “ต้องกินให้หมด!”) ทำให้เด็กต่อต้าน อาจนำไปสู่การกินอาหารที่ผู้ปกครองห้ามในอนาคต
- การตีสอน (เช่น “กินผักก่อนแล้วค่อยได้ขนม”) ทำให้ผักดูเป็นงานหนัก ขนมดูเป็นรางวัล

แนวทางฝึกความสัมพันธ์ที่ดีกับอาหาร

- ผู้ปกครองเป็นผู้เลือกว่าจะกินอาหาร “อะไร/เมื่อไหร่/ที่ไหน” เด็กเลือก “กินเท่าไร”
- เสิร์ฟอาหารซ้ำได้ แม้เด็กไม่กินวันนี้ บางคนต้องเห็นอาหารใหม่ 10-15 ครั้ง จึงจะยอมลองกินอาหารใหม่ ๆ เด็กไม่กินผักวันนี้ ไม่ได้หมายความว่า เราจะไม่ให้เด็กลองกิน อาจเริ่มปริมาณน้อย ๆ แต่บ่อย ๆ
- ชวนให้ชิม ลองคำเล็ก ๆ แบบไม่กดดัน

สัญญาณเตือนที่พบบ่อย

- ถ้าเด็กมีข้อใดข้อหนึ่ง “บ่อย ๆ” ลองปรับพฤติกรรมก่อน
- ดื่มน้ำหวานแทนน้ำเปล่าเป็นประจำ
- กินขนมกรุบกรอบ, ของทอดทุกวัน
- กินอยู่หน้าจอ จนมีอาหารยาวมากกว่า 30 นาที
- ขับถ่ายยาก เพราะผัก-ผลไม้ไม่ค่อย และดื่มน้ำน้อย
- ฟันผุตั้งแต่วัยอนุบาล

หากกังวลเรื่องน้ำหนัก ส่วนสูง หรือการกินเลือกมากผิดปกติ แนะนำปรึกษากุมารแพทย์/นักโภชนาการ เพื่อประเมินอย่างเหมาะสม



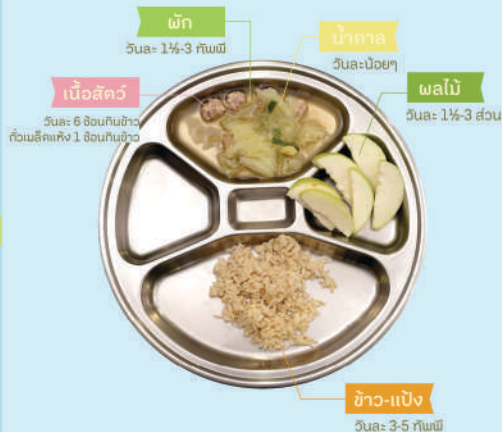
ปริมาณอาหารที่แนะนำต่อ 1 วัน

กลุ่มอาหาร	อายุ 2-3 ปี
ข้าวแป้ง	3 ถ้วย
ผัก	2 ถ้วย
ผลไม้	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	6 ช้อน
นม	2 แก้ว/กล่อง
ไข่	3 ช้อนชา
น้ำตาล	ไม่เกิน 2 ช้อนชา

กลุ่มอาหาร	อายุ 3-5 ปี
ข้าวแป้ง	4½-5 ถ้วย
ผัก	2-3 ถ้วย
ผลไม้	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว
นม	2 แก้ว/กล่อง
ไข่	3 ช้อนชา
น้ำตาล	ไม่เกิน 2 ช้อนชา

กล้วย 1 ใบ ไข่ 1 ฟอง นม 2 แก้ว

ข้อปฏิบัติการกินสำหรับเด็กปฐมวัย



คำแนะนำเพื่อโภชนาการสมวัย

1. ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างที่มีคุณภาพ
2. ให้อาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ ให้หลากหลายเป็นประจำทุกวัน
3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี เสริมด้วยนมรสจืดวันละ 2-3 แก้ว
4. ฝึกให้กินผักและผลไม้รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย
5. ฝึกฝนให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
6. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
7. ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม
8. ฝึกฝนวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
9. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโต และพัฒนาการ

เพลินพาดิ
play and learn organizer



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย





2:1:1



สูตรจานอาหาร เด็กกินดี

ปรับมื้ออาหาร 3 มื้อ ของเด็กวัย 6-12 ปี
เพื่อให้ได้รับพลังงานพอดี สารอาหารครบถ้วน
และได้รับใยอาหารเพียงพอจากผัก-ผลไม้

จาน เส้นผ่านศูนย์กลาง
ประมาณ 9 นิ้ว

ผักผลไม้ 5 สี

ไม่ควรกินซ้ำๆ เพื่อให้ได้วิตามิน
แร่ธาตุครบ



ข้าว-แป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี

สลับเปลี่ยน เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว
ขนมปัง ธัญพืช

กินเนื้อสัตว์หลากหลาย

เสี่ยงส่วนติดมัน กินปลา 2 ครั้งต่อสัปดาห์
เน้นปลาทะเล แหล่งไขมันดี โอเมก้า 3
ช่วยการเจริญเติบโต บำรุงสมอง



ทุกวันเสริมด้วย
นมจืด 2-3 กล่อง



น้ำเปล่า 6-8 แก้ว



เลี่ยงอาหารคาร์โบไฮเดรตสูง
หรือแคลอรีสูงเกิน จำพวก
ฟาสต์ฟู้ด อาหารหวาน มัน
เค็มจัด บ่อเกิดโรคอ้วน
และเบาหวานในเด็ก

พ่อแม่มีส่วนสำคัญยิ่ง ต่อการกำหนดปริมาณอาหาร
ให้เหมาะสมกับลูก โดยเฉพาะมื้อเช้า และมื้อเย็น
การจัดจานอาหารเช่นนี้ จะทำให้เห็นภาพและลงมือ
ทำได้จริง ไม่ต้องเสียเวลาในการคำนวณน้ำหนักอาหาร
หรือพลังงานเป็นกิโลแคลอรี

ที่มา: แนวทางการจัดอาหารกลางวัน “เด็กวัยเรียน” โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข <https://bit.ly/3HSp3Bx>
กินแบบ 2:1:1 ลดพุง ลดโรค “ผัก 2 ข้าว 1 เนื้อ 1” โดย <https://www.hfocus.org/content/2019/02/16809>



ลดหวาน ลด NCDs

กินหวานมากไม่ได้โรด

น้ำตาลให้พลังงาน แต่กินมากเกินไปส่งผลเสียต่อสุขภาพ เพราะ “น้ำตาล” ทำให้เสี่ยงโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด

ตัวอย่างอาหารที่มีน้ำตาลสูง

พลังงาน
14
คิโลแคลอรี



ชาเขียว 1 ขวด
(500 มล.)

พลังงาน
4
คิโลแคลอรี



กาแฟกระป๋อง
1 กระป๋อง

พลังงาน
9
คิโลแคลอรี



กาแฟสดเย็น 1 แก้ว
(20 ออนซ์)

พลังงาน
9.5
คิโลแคลอรี



น้ำอัดลม 1 กระป๋อง
(375 มล.)

พลังงาน
16
คิโลแคลอรี



นมเบียร์ 1 ขวด
(ขนาด 300 กรัม)

พลังงาน
7
คิโลแคลอรี



เครื่องปรุงรสต่าง
1 ขวด
(150 มล.)

พลังงาน
11
คิโลแคลอรี



ชาสมุนไพร 1 แก้ว
(16 ออนซ์)

พลังงาน
3
คิโลแคลอรี



ไขมันอิ่มตัว
1 แท่ง



เทคนิค ลดหวาน อย่าง Healthy



หวานน้อยไว้ก่อน

เลือกน้ำเปล่าไว้ก่อน แล้วยกน้ำตาล น้ำเชื่อม น้ำผลไม้ ออกละ 25 เปอร์เซ็นต์ หรือ 0 เปอร์เซ็นต์ ให้ติดปาก



อย่าลืมอ่านฉลาก

ดูปริมาณน้ำตาล เพื่อตัดสินใจในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์



เลือกผลไม้หวานน้อย

เช่น แคนตาลูป สับปะรด ส้มเขียวหวาน แก้วมังกร แอปเปิ้ล เบอร์รี่ต่าง ๆ



สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

เลือกอาหารลดหวาน มัน เค็ม ให้องค์การสุขภาพ เลือกสุขภาพ



กินน้ำตาลแค่ไหน? ใน 1 วัน

ปริมาณต่อวัน
ไม่ควรเกิน



= 6
ช้อนชา

(น้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)



ลดมัน ลด NCDs

ตัวอย่างอาหารที่มีน้ำมัน/ไขมันสูง



น้ำมัน/ไขมัน กินแค่ไหน? ถึงจะ(พอ)ดี

น้ำมัน/ไขมัน ทำหน้าที่ให้พลังงาน แต่ถ้ากินมากเกินไปจะก่อผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง เสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะ



ไขมันอิ่มตัว

พบในไขมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันจากสัตว์ น้ำมันหมู



ไขมันทรานส์

พบมากในเนยขาว margarine ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว

ควรเลือกกินไขมันไม่อิ่มตัว



ได้แก่ น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน

ทางเลือกที่ดีกว่า

เปลี่ยนจากอาหารทอด ผัด กะทิ เป็นอาหารอบ นึ่ง ต้ม ตุ่น ยำ ปิ้ง ผัดน้ำมันน้อย



กินน้ำมัน/ไขมัน แค่ไหน? ใน 1 วัน

ปริมาณต่อวัน
ไม่ควรเกิน



= 6
ช้อนชา

(ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี)



ลดเค็ม
ลด NCDs

[illegible]

การกินเค็ม หรือ ใสเครื่องปรุงรสในอาหารมากเกินไป
เสี่ยงทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคความดัน
โลหิตสูง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด

เค็มน้อย อร่อยได้



- กินอาหารจัด
 - ฝึกนิสัย “ชิมก่อนปรุง” และ “ไม่ควรปรุงรสเค็ม”
 - ไม่เขี่ยอาหารในน้ำจิ้ม
 - เลี้ยงของหมักดอง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว
 - การใช้สมุนไพรในอาหาร เช่น กระเทียม พริกไทย ช่วยเพิ่มกลิ่นรสในอาหาร ทำให้สามารถลดการปรุงเค็มได้ โดยที่อาหารยังมีรสชาติที่ดีอยู่



กินแค่ไหน? ใน 1 วัน

เกลือ 1 ช้อนชา มีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม

เกลือ



หรือ น้ำปลา

ปริมาณต่อวัน
ไม่ควรเกิน



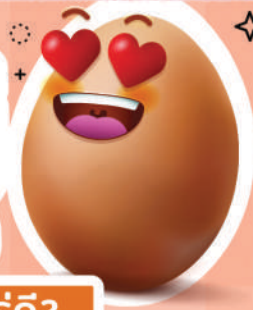
 = **1**
 ช้อนชา

 = **4**
 ช้อนชา



รอบรู้เรื่องไข่

กินแล้วดี มีประโยชน์



ตอน แต่ละวัยกินไข่เท่าไรดี?

หญิงตั้งครรภ์ และให้นมบุตร  วันละ 1 ฟอง	เด็กทารก อายุ 6 เดือน  กินไข่ต้ม บดกับข้าว วันละ ครึ่งฟอง	เด็กทารก 7 - 12 เดือน  กินไข่ต้ม บดกับข้าว วันละ 1/2 - 1 ฟอง
เด็ก 1 - 5 ปี และเด็กวัยเรียน  วันละ 1 ฟอง	วัยรุ่น วัยทำงาน  วันละ 1 ฟอง	ผู้สูงอายุ สุขภาพดี  วันละ 1 ฟอง

ผู้ป่วย เบาหวาน , ไขมันในเลือดสูง
ความดันในเลือดสูง
 ไม่ควรเกิน 3 ฟอง ต่อสัปดาห์
หรือตามคำแนะนำของแพทย์



"ทุกวัย ควรกินไข่ทุกวัน แต่ไม่ควรกินไข่ เพียงอย่างเดียว
ควรกินเมนูให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน"



อนุเคราะห์โดย : สำนักโภชนาการ
จากแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ
จัดทำเมื่อ : เมษายน 2566

สายด่วนกรมอนามัย
1478
กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพชุมชน

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia
สื่อออนไลน์กรมอนามัย





ธาตุเหล็ก สำคัญ

กับชีวิต

ร่างกาย **ขาดไม่ได้!!**

ถ้าขาดแล้วจะ...



เสี่ยงเป็นโรค
โลหิตจาง



หญิงตั้งครรภ์
มีโอกาสแท้ง



สมองทำงานช้า
ไม่ปลอดโปร่ง
หลงลืมง่าย



อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลง

- กลุ่มที่มีความเสี่ยงขาดธาตุเหล็ก ได้แก่ ทารก เด็กกำลังเจริญเติบโต หญิงวัยเจริญพันธุ์ หญิงตั้งครรภ์ และคุณแม่ให้นม เป็นต้น

แหล่งอาหาร

ธาตุเหล็ก สูง



ได้แก่ เลือด เนื้อสัตว์ เนื้อแดงต่าง ๆ
ควรกินเนื้อสัตว์ วันละ 8 ช้อนกินข้าว
- ผักใบเขียวและธัญพืช
ได้แก่ บรอกโคลี ผักกูด ยอดตำลึง

Tips: ควรกินอาหารที่มีวิตามินซี
เช่น ส้ม ฝรั่ง
พร้อมนี้อาหารหลัก
เพื่อเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

สแกนเพื่อรับความรู้สุขภาพ

เผยแพร่ : กุมภาพันธ์ 2566



ประวัติผู้เขียน



น.ส. สุดาพร นาคพิก

: ปริญญาโทด้านจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เป็นผู้ร่วมก่อตั้งและรองผู้อำนวยการกลุ่มคนวัยใส ซึ่งเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ที่ทำงานด้านสุขภาวะทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ โดยเริ่มก่อตั้งเมื่อปี 2550 ให้ความสำคัญกับการมาทำงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตพ่อแม่วัยรุ่น ตั้งแต่ปี 2556

กลุ่มคนวัยใสมีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตพ่อแม่วัยรุ่นด้านการพัฒนาทักษะชีวิต ทักษะการดูแลลูก ทักษะการดูแลสุขภาพจิต ทักษะอาชีพ และการสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านให้แก่กลุ่มพ่อแม่วัยรุ่น (อายุ 13-24 ปี) ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่กว่า 200 ครอบครัว

หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย



ดูข้อมูลเพิ่มเติม-สามารถอ่านและดาวน์โหลดทุกเล่มได้ที่ www.happyreading.in.th

งานวิชาการส่งเสริมการอ่าน



ดูข้อมูลเพิ่มเติม-สามารถอ่านและดาวน์โหลดทุกเล่มได้ที่ www.happyreading.in.th



แผนงานยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”
ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผล
จากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนการสร้างเสริม
พฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก และครอบครัว
เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม
เพื่อสร้างเสริมให้เกิดพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสังคมสุขภาวะได้ที่

476 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 67 แยก 3 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ : 0-2424-4616 โทรสาร : 0-2881-1877

Email : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

www.facebook.com/HappyReadingNews (อ่านยกกำลังสุข)



๓ เล่นในบ้าน

สานพลังรัก สร้างทักษะสมอง และทักษะชีวิตเด็ก



แผนงานยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

บริหารงานโดย มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



พิมพ์ด้วย soy ink หมึกปลอดภัย

ไม่ใช่ระบบเคลือบปกเพื่อร่วมกันดูแลโลก