**แบบฝึกหัดบทที่ 4 แนวทางการจัดอาหารหมุนเวียน**

ให้ท่านจัดสำรับอาหารกลางวัน 1 สัปดาห์ (5 วัน) ตามตัวอย่างวันจันทร์ แล้วประเมินความถี่ของอาหารที่ท่านจัดตามคำแนะนำการจัดชุดสำรับอาหารกลางวันหมุนเวียนต่อสัปดาห์

|  |  |
| --- | --- |
| **วัน** | **รายการอาหาร** |
| จันทร์ | ข้าวสวยขาว  แกงจืดผักกาดขาว แคร์รอต หมูสับ เต้าหู้ไข่  **ตัวอย่าง**  แกงบวดมันเทศ  นมสด ยูเอชที รสจืด |
| อังคาร | .............................................................................................................................................................  .............................................................................................................................................................  .............................................................................................................................................................  ............................................................................................................................................................. |
| พุธ | .............................................................................................................................................................  .............................................................................................................................................................  ............................................................................................................................................................  ............................................................................................................................................................. |
| พฤหัสบดี | .............................................................................................................................................................  .............................................................................................................................................................  .............................................................................................................................................................  ............................................................................................................................................................. |
| ศุกร์ | .............................................................................................................................................................  .............................................................................................................................................................  .............................................................................................................................................................  .................................................................................................................................................................... |

**แบบฟอร์มตรวจรับ / ประเมินรูปแบบสำรับอาหารกลางวันโรงเรียนรายสัปดาห์**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **วัตถุดิบอาหารแนะนำ** | **ความถี่แนะนำ** | **ความถี่ที่ปฏิบัติต่อสัปดาห์ (ครั้ง)** | | | | | | **ผ่าน/ ไม่ผ่าน** |
| **ต่อสัปดาห์**  **(ครั้ง)** | **จันทร์** | **อังคาร** | **พุธ** | **พฤหัส** | **ศุกร์** | **รวม** |
| 1. อาหารจานเดียว | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. ผัก | 4-5 | 🗸 |  |  |  |  |  |  |
| 3. เนื้อสัตว์/ปลา | 2-5 | 🗸 |  |  |  |  |  |  |
| 4. ไข่/เต้าหู้ไข่ | 2 | 🗸 |  |  |  |  |  |  |
| 5. ถั่วเมล็ดแห้ง/โปรตีนเกษตร | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. เผือก/มัน | 1 | 🗸 |  |  |  |  |  |  |
| 7. น้ำมัน/กะทิ | 5 | 🗸 |  |  |  |  |  |  |
| 8. ตับ | 0-1 | 🗸 |  |  |  |  |  |  |
| 9. เต้าหู้ถั่วเหลือง | 0-1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. เลือด | 0-1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. ปลาทั้งก้าง | 0-1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. นม | 5 | 🗸 |  |  |  |  |  |  |
| 12. ผลไม้ | 3-5 |  |  |  |  |  |  |  |

หมายเหตุ หากพบรายการใดในการจัดสำรับหมุนเวียนให้ทำเครื่องหมาย 🗸 ลงในตาราง