

กิจกรรมที่ 3

ธงโภชนาการสำหรับเด็ก การเลือกขนมเด็ก อาหารแลกเปลี่ยน (P3)

วิทยากร: อ. ปิยนิตย์ ชูรักษ์ และ อ. อาริสา กิรติจำเริญ

คำอธิบาย

อาหารและโภชนาการเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกายของมนุษย์เพราะการได้รับสารอาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ย่อมทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการ การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปริมาณและคุณภาพของอาหารที่เหมาะสมจะช่วยให้สามารถเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้เจริญเติบโตสมวัย

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียนตามหลักธงโภชนาการ
2. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารแลกเปลี่ยน
3. ระบุลักษณะของอาหารว่าง ขนมที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนได้

วัสดุ / อุปกรณ์ สำหรับผู้เข้าร่วมอบรม

1. สมุด
2. ดินสอ ยางลบ
3. ใบงานอาหารแลกเปลี่ยน

วิธีการ

1. อธิบายหลักการของธงโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน

ธงโภชนาการ

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ธงโภชนาการมีลักษณะเป็นธงปลายแหลมแสดงชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไปจนถึงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้พลังงาน สำหรับเด็กวัยเรียนนั้น ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ซึ่งควรกินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง 8 ทัพพี กลุ่มผัก 4 ทัพพี กลุ่มผลไม้ 3 ส่วน กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ 6 ช้อนกินข้าว กลุ่มนม 2 แก้ว สำหรับกลุ่มน้ำมัน น้ำตาล และเกลือนั้นให้กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น นอกจากนี้ควรกินอาหารหลาย ๆ ชนิดในแต่ละกลุ่มหมุนเวียนกันไป ไม่กินซ้ำจำเจเพียงชนิดใดชนิดหนึ่ง เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนและหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ



ภาพที่ 3.1 ธงโภชนาการ

ตารางที่ 3.1 ธงโภชนาการบอกชนิดและปริมาณอาหารที่คนไทยควรรับประทานใน 1 วัน สำหรับเด็กตั้งแต่อายุ 3-5 ปี และอายุ 6 ปีขึ้นไป โดยแบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	เด็กอายุ 3-5 ปี	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
			1,600	2,000	2,400
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	3-5	8	10	12
ผัก	ทัพพี	2-3	4 (6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3	3 (4)	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	3	6	9	12
นม	แก้ว	2-3	2 (1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น			

หมายเหตุ เลขใน () คือปริมาณที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

1,600 กิโลแคลอรี สำหรับ

เด็กอายุ 6-13 ปี

หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี

ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

2,000 กิโลแคลอรี สำหรับ

วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปี

วัยทำงานอายุ 25-60 ปี

2,400 กิโลแคลอรี สำหรับ

หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น

เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

2. อธิบายหลักการและยกตัวอย่างอาหารแลกเปลี่ยน

อาหารแลกเปลี่ยน

อาหารแลกเปลี่ยนคืออาหารที่แบ่งออกเป็นหมวดหมู่ ให้พลังงานและสารอาหารที่ใกล้เคียงกัน ดังนั้นจึงกินสลับสับเปลี่ยนทดแทนกันได้ เช่น

กลุ่มข้าว-แป้ง

ข้าวสุก 1 ทัพพี = ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี = ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี = ขนมจีน 1 จีบ = ขนมปัง 1 แผ่น

กลุ่มเนื้อสัตว์

ปลาทุ 1 ช้อนกินข้าว (1/2 ตัวขนาดกลาง) = เนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว = ไข่ไก่ 1/2 ฟอง = เต้าหู้แข็ง 1/4 ชิ้น = ถั่วเมล็ดแห้งสุก 2 ช้อนกินข้าว

กลุ่มผัก

ผักทองสุก 1 ทัพพี = ผักคะน้าสุก 1 ทัพพี = ผักบุ้งจีนสุก 1 ทัพพี = แตงกวาดิบ 2 ผลกลาง

กลุ่มผลไม้

1 ส่วนของผลไม้แต่ละชนิดจะแตกต่างกันไปตามขนาดของผล

ผลไม้ที่ขนาดผลใหญ่ 1 ส่วน = 6-8 ชิ้นพอคำ เช่น มะละกอ แตงโม

ผลไม้ที่ขนาดผลกลาง 1 ส่วน = 1-2 ผล เช่น ส้ม ชมพู

ผลไม้ที่ขนาดผลเล็ก 1 ส่วน = 4 ผล เช่น เงาะ มังคุด

ผลไม้ที่ขนาดผลเล็กมาก 1 ส่วน = 6-8 ผล เช่น ลำไย องุ่น ลองกอง

กลุ่มนม

นมสด 1 แก้ว = โยเกิร์ต 1 ถ้วย = นมพร่องมันเนย 1 แก้ว เป็นต้น

3. บรรยายลักษณะและยกตัวอย่างอาหารว่าง ขนม ที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับเด็กวัยเรียน

อาหารว่าง ขนม ที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับเด็กวัยเรียน

ในการจัดอาหารว่างสำหรับเด็กนักเรียน ควรจัดอาหาร ขนม และอาหารว่างที่มีประโยชน์ ขนมและอาหารว่างที่เด็กควรจะมีบริโภคควรมีพลังงาน ไม่เกิน 150-200 กิโลแคลอรี ถ้าจะนำไปรวมกับอาหารกลางวัน แนะนำว่าควรจัดขนมในตำรับอาหารที่พลังงานไม่สูงมากนัก ถ้าอาหารมีพลังงานสูงอยู่แล้วอาจจัดผลไม้แทนขนมหวาน และขนมหวานควรจะมีรสไม่หวานมาก

หลักในการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ดังนี้

- เครื่องดื่ม ควรเป็นนมรสจืด ไม่ปรุงแต่งรส หรือน้ำผลไม้รสธรรมชาติไม่ปรุงแต่งรส เครื่องดื่มที่รสชาติหวานน้อย เช่น น้ำสมุนไพรต่างๆ ช่วยลดการติดรสหวานและฟันผุในเด็กวัยเรียน
- ผลไม้เลือก ผลไม้สด รสชาติหวานน้อย ไม่ปรุงแต่งรส ไม่หมักดอง
- พืชหัวและถั่วเมล็ดแห้ง เช่น มันเทศต้ม เผือกต้ม ข้าวโพดต้ม (ไม่เติมน้ำตาล) ถั่วลิสงต้ม เป็นต้น
- ขนมไทยรสไม่หวานจัด โดยมีอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง (พืชหัว) กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ (กลุ่มถั่วเมล็ดแห้ง) หรือกลุ่มนม เป็นส่วนประกอบ เช่น ข้าวต้มมัด กล้วยบวชชี ถั่วเขียวต้มน้ำตาล เป็นต้น
- อื่นๆ ประกอบด้วยกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ (กลุ่มถั่วเมล็ดแห้ง) เช่น ขนมจีบ ซาลาเปาไส้หมูแดง ขนมตาล ขนมมันสำปะหลัง ขนมกล้วย ถั่วแปบ (น้ำตาลน้อย) เป็นต้น

4. ผู้เข้าร่วมอบรมตอบคำถามในใบงานอาหารแลกเปลี่ยน ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

ตัวชี้วัด/การประเมิน

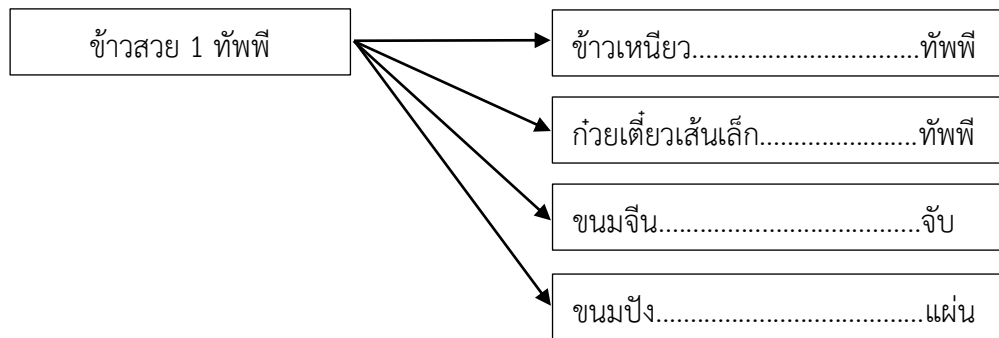
ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถตอบคำถามในใบงานอาหารแลกเปลี่ยนได้ถูกต้องและสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดอาหารหมุนเวียนได้

ใบงาน อาหารแลกเปลี่ยน

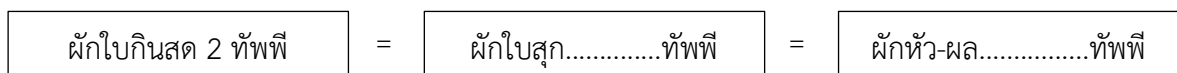
ชื่อ-สกุล..... โรงเรียน..... จังหวัด.....ว/ด/ป.....

ให้ใส่ปริมาณอาหารที่สามารถแลกเปลี่ยนกันได้ในแต่ละกลุ่มให้ถูกต้อง

กลุ่มข้าว-แป้ง



กลุ่มผัก



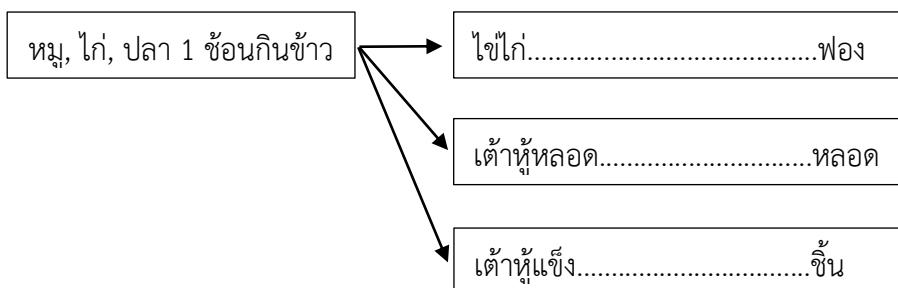
กลุ่มผลไม้

ผลไม้ที่ขนาดผลเล็กมาก 1 ส่วน =ผล เช่น ลำไย ลองกอง องุ่น มะไฟ

ผลไม้ที่ขนาดผลกลาง 1 ส่วน =ผล เช่น ส้ม ชมพู่ กัลล้วย

ผลไม้ที่ขนาดผลใหญ่ 1 ส่วน =ชิ้นพอคำ เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม

กลุ่มเนื้อสัตว์-ไข่-ถั่ว



กลุ่มนม (แคลเซียม)

