**แบบฝึกหัดบทที่ 4 แนวทางการจัดอาหารหมุนเวียน**

ให้ท่านจัดสำรับอาหารกลางวัน 1 สัปดาห์ (5 วัน) ตามตัวอย่างวันจันทร์ แล้วประเมินความถี่ของอาหารที่ท่านจัดตามคำแนะนำการจัดชุดสำรับอาหารกลางวันหมุนเวียนต่อสัปดาห์

|  |  |
| --- | --- |
| **วัน** | **รายการอาหาร** |
| จันทร์ | ข้าวสวยขาวแกงจืดผักกาดขาว แคร์รอต หมูสับ เต้าหู้ไข่**ตัวอย่าง**แกงบวดมันเทศนมสด 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