

# หลักการจัดอาหารที่มีคุณภาพ

## อาหารหลัก 5 หมู่

โปรตีนทำให้กระดูกยาวขึ้น ดังนั้นมีผลต่อส่วนสูง

**เนื้อสัตว์**  
เนื้อ นม ไข่ หัว (โปรตีน วิตามิน เกลือแร่)

**ไขมัน**  
✓ ได้รับเพียงพอต่อพลังงานที่ใช้ในชีวิตประจำวัน  
✓ ใช้เพื่อละลายวิตามินที่ละลายในไขมัน (วิตามิน A D E K)

**ข้าว แป้ง**  
คาร์โบไฮเดรต ต้องได้รับอย่างเพียงพอ หากได้รับน้อย โปรตีนจะถูกใช้เป็นพลังงาน แทนที่จะนำไปใช้สร้างกล้ามเนื้อ

**ผัก**  
ใยอาหารช่วยในเรื่องการขับถ่ายตรงเวลา ควรได้รับสารพฤกษเคมีหรือสารต้านอนุมูลอิสระครบทั้ง 5 สี

**ผลไม้**

**นม**

ส่วนสูงตามวัย ขึ้นอยู่กับ...

- ✓ พันธุกรรม
- ✓ ได้รับโปรตีนเพียงพอ
- ✓ นอนหลับเพียงพอ (Growth Hormone)
- ✓ การเล่น ออกกำลังกายแบบกระโดด

## ลักขรับโรงเรียน

### สารอาหารหลัก

คาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน

### สารอาหารรอง

วิตามินและเกลือแร่



เด็กควรได้รับโปรตีน 80 กรัมต่อวัน โปรตีนที่มาจากสัตว์ มีกรดอะมิโนจำเป็นครบ โปรตีนที่มาจากพืช ควรกินให้หลากหลาย



#### แคลเซียม

การโดนแดดบ้างจะกระตุ้นให้ดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น นม ปลาตัวเล็ก ๆ (กินได้ทั้งก้าง) กุ้งที่กินได้ทั้งเปลือก



#### ธาตุเหล็ก

ถ้าขาดธาตุเหล็กจะทำให้เกิดโลหิตจาง

#### ไอโอดีน

(แม้โดนความร้อนก็ไม่หายไป) อยู่ในอาหารทะเลเป็นหลัก ถ้าเมนูอาหารทะเลน้อยใช้เกลือหรือน้ำปลาที่เสริมไอโอดีนได้ ถ้าเด็กขาดไอโอดีน IQ ต่ำ ตัวเตี้ย แคร่จะแกรน



#### กรดไขมัน โอเมก้า 3

น้ำมันพืช(โอเมก้า 6) ปลาน้ำลึก(โอเมก้า 3) ถั่วเปลือกแข็ง(เช่น แอลมอนต์ วอลนัท) มีผลต่อพัฒนาการทางสมอง



#### ผักและผลไม้ 5 สี

จัดผักและผลไม้ให้หลากสีกัน เพื่อให้เกิดความหลากหลาย ได้รับสารพฤกษเคมีครบถ้วนและดูน่ากิน (เฉลี่ยให้มี 2-3 สีต่อวัน และสลับคละกันไปทุกวัน)

## พัฒนาการเด็ก

ดูแลครบทั้ง 5 ด้าน เพื่อให้เด็กพัฒนาได้อย่างเต็มตามศักยภาพ



มือเข้าสำคัญ  
ส่งผลต่อสมาธิและการเรียน

**อาหารว่าง**

- ✓ แบ่งปริมาณอาหารให้สมดุลกับเด็ก เช่น จัดไว้ช่วงบ่าย
- ✓ เครื่องดื่ม - นมจืด/น้ำผลไม้ที่ไม่ปรุงแต่งรส
- ✓ ผลไม้ - สด นวนน้อย ไม่แต่งรสหรือหมักดอง

เติบโต พอม อ้วน

## ภาวะสุขภาพโภชนาการ

ติดตามผลโดยการ Plot กราฟ กราฟแยกเป็นเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง

♀ | ♂

QR CODE

<https://bit.ly/3a9oamw>  
<https://bit.ly/3h5v2og>

## 4 ข้อควรพิจารณา

- FOOD SAFETY อาหารปลอดภัย สุขอนามัยที่สำคัญ
- FOOD HEALTHY อาหารครบถ้วน เพียงพอ
- FOOD TASTY อร่อย
- FOOD BEAUTY อาหารน่ากิน

สิ่งที่คุณควรระวังก็คือ เด็กกินของที่มีโภชนาการพอหรือไม่ ทั้งคุณภาพอาหารและปริมาณ



รศ. ดร. สุวิมล ทรัพย์วโรบล  
สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

