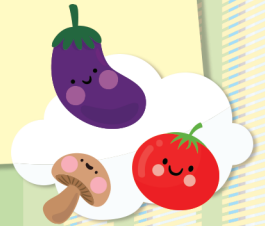




ตำรับอาหาร

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

อายุ 1-5 ปี



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

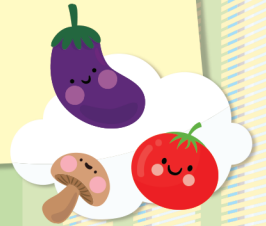


ตำรับอาหาร



สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

อายุ 1-5 ปี



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ตำรับอาหาร

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 - 5 ปี

จัดทำโดย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

88/22 ม.4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 4000 โทรสาร 0 2590 4094

พิมพ์ที่

บริษัท ทำด้วยใจ จำกัด

8/305 หมู่บ้านชวนชื่น ถนนมาเจริญ แขวงหนองแขม เขตหนองแขม

กรุงเทพมหานคร 10160

เบอร์โทร 02-811-0267

ปีที่พิมพ์ : พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2564

จำนวนพิมพ์ : 500 เล่ม

ISBN : 978-616-11-4531-6



คำนำ

ตำรับอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 – 5 ปี จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อใช้เป็นต้นแบบและแนวทางการจัดรายการอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยอายุ 1 – 5 ปี ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยและโรงเรียนระดับอนุบาล โดยมีสาระสำคัญครอบคลุมถึง ความสำคัญของโภชนาการ หลักการจัดอาหารในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ตัวอย่างการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่างใน 1 เดือน ซึ่งประกอบด้วยวิธีทำ ส่วนประกอบและตารางปริมาณคุณค่าทางโภชนาการ และสารอาหารจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำรับอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 – 5 ปี เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ดูแลเด็กปฐมวัย ผู้จัดอาหารในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และโรงเรียนระดับอนุบาล ในการนำองค์ความรู้ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างถูกต้อง เหมาะสม และเพียงพอต่อการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพของเด็กปฐมวัย ให้มีพัฒนาการสมวัย และสูงดีสมส่วน ต่อไป

คณะผู้จัดทำ





สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ความสำคัญของโภชนาการกับเด็กปฐมวัย	1
ธงโภชนาการ	3
หลักการจัดอาหารในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย	6
หลักการในการวางแผนเมนูหมุนเวียนประจำสัปดาห์	7
ข้อควรระวังในการจัดอาหารกลางวัน	9
คำอธิบายตารางปริมาณคุณค่าทางโภชนาการ	9
ตัวอย่างรายการอาหารจัดอาหารใน 1 เดือน	10
สัดส่วนและปริมาณในการตักอาหารสำหรับเด็กอายุ 1 – 5 ปี	11
ตำรับอาหาร	17
ภาพตัวอย่างการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่าง ใน 1 สัปดาห์	53
เอกสารอ้างอิง	55





ตำรับอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

อายุ 1 – 5 ปี

ความสำคัญของโภชนาการกับเด็กปฐมวัย

การที่เด็กจะเจริญเติบโตเต็มศักยภาพทั้งร่างกายและสมอง จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารครบถ้วนเพียงพอสำหรับการสร้างเซลล์สมอง กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ ส่งผลต่อระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกันโรค ระบบทางเดินอาหาร ระบบเผาผลาญอาหาร สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้เด็กมีภาวะการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูงดีสมส่วน ระดับสติปัญญาดี เด็กมีสุขภาพแข็งแรง เจ็บป่วยน้อย และเมื่อเป็นผู้ใหญ่จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด หากเด็กกินอาหารไม่เพียงพอ ทำให้การเจริญเติบโตล่าช้า หากขาดอาหารเป็นเวลานานแบบเรื้อรัง เด็กจะมีภาวะเตี้ย ส่งผลให้ระดับสติปัญญาต่ำและการสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่ำ เจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อได้ง่าย นอกจากนี้ภาวะขาดจากการขาดธาตุเหล็ก และการขาดไอโอดีน เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญทำให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้า และสติปัญญาน้อยกว่าที่ควรจะเป็น ทำให้เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีโอกาสน้อยในการเลือกทำงานที่มีรายได้ดี หรือเมื่อทำงานแล้วประสิทธิภาพการทำงานต่ำ ทำให้ได้รับค่าตอบแทนน้อยกว่าคนอื่นและสมองส่วนที่ถูกทำลายไปแล้วในช่วงเด็กอายุ 0 – 5 ปี จะไม่สามารถแก้ไขหรือฟื้นฟูกลับคืนได้อีก มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อีกทั้งถ่ายทอดการขาดอาหารจากรุ่นลูกสู่รุ่นหลาน ในทางตรงกันข้าม หากเด็กกินอาหารมากเกินไป จะมีน้ำหนักมาก เป็นโรคอ้วน เด็กกลุ่มนี้จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่อ้วน ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้เช่นกัน

เด็กอายุ 1 – 3 ปี เป็นวัยที่ต้องได้รับพลังงานและสารอาหารเพิ่มขึ้น เพื่อการเจริญเติบโต เสริมสร้างเซลล์สมอง สร้างภูมิคุ้มกัน เด็กอายุ 4 – 5 ปี สามารถกินอาหารเองได้ ควรฝึกวินัยการกิน ให้เป็นเวลา การจัดอาหาร จึงต้องครบ 6 กลุ่มอาหารในปริมาณที่ครบถ้วนเพียงพอและหลากหลาย เพื่อลูกเติบโตเต็มศักยภาพ พร้อมเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ

ความต้องการพลังงานและสารอาหารสำคัญของเด็กอายุ 1 – 5 ปี

พลังงานเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว และมีพลัง ช่วยในกระบวนการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอภายในร่างกาย โดยคาร์โบไฮเดรต และไขมันเป็นแหล่งพลังงานหลักสำคัญที่ใช้สำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การวิ่ง การเดิน การเรียน และการทำกิจกรรมอื่น ๆ สำหรับโปรตีนนั้น จะนำไปใช้เพื่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย รวมทั้งเป็นแหล่งพลังงานสำรองในกรณีที่ร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ





ตำรับอาหาร สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 – 5 ปี

อย่างไรก็ตาม หากร่างกายนำโปรตีนไปใช้เพื่อสร้างพลังงานทดแทนคาร์โบไฮเดรตและไขมัน จะส่งผลกระทบต่อระบบการเจริญเติบโตและการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ

การกำหนดเป้าหมายของสารอาหารที่ควรได้รับ เริ่มจากการกำหนดสัดส่วนสารอาหารที่ควรได้รับจากมื้อต่าง ๆ ในแต่ละวัน ซึ่งกำหนดให้อาหารกลางวันและอาหารมื้อว่างมีสัดส่วนเป็นร้อยละ 30 และ 10 ของสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน ตามลำดับ เมื่อรวมเป้าหมายทั้งสองมื้อนี้เข้าด้วยกันเป็น ร้อยละ 40 ของสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน จึงเป็นเป้าหมายร่วมกันของโครงการอาหารกลางวัน และโครงการอาหารเสริม (นม) รวมถึงอาหารว่างที่อาจจัดให้เด็กเล็กหรืออนุบาล

การจัดอาหารในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย จึงคำนวณสารอาหารต่าง ๆ เท่ากับร้อยละ 40 ของความต้องการสารอาหารประจำวันในแต่ละช่วงอายุ คือ 1 - 3 ปี และ 4 - 5 ปี (อนุบาล) ใช้เป็นคุณค่าสารอาหารเป้าหมาย และให้สัดส่วนการกระจายตัวของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และ ไขมัน เป็น 55 - 60 : 10 - 15 : 25 - 30 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ปริมาณสารอาหารร้อยละ 40 ของความต้องการประจำวันของเด็กอายุ 1 - 5 ปี ที่กำหนดเป็นเป้าหมายสำหรับการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่าง

สารอาหาร	ปริมาณ	
	1 - 3 ปี	4 - 5 ปี
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	392	480
โปรตีน (กรัม)	14.7	14.4
ไขมัน (กรัม)	13.1	14.4
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	134.8	73.2
ใยอาหาร (กรัม)	1.13	3.6
วิตามินเอ (RE)	120.0	173.2
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.20	0.24
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.20	0.24
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	10.0	16.0
เหล็ก (มิลลิกรัม)	2.00	2.44
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	200	280
สัดส่วนพลังงานจาก		
คาร์โบไฮเดรต (%)	45 - 65	45 - 65
โปรตีน (%)	10 - 15	10 - 15
ไขมัน (%)	35 - 40	25 - 35





ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ เป็นเครื่องมือที่จะช่วยอธิบายสัดส่วนของอาหาร ความหลากหลายของชนิดอาหาร และปริมาณอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละวัน เพื่อให้ได้รับสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การกินอาหารแต่ละกลุ่มให้หลากหลาย คือ กินอาหารไม่ซ้ำ ให้มีการหมุนเวียนชนิดของอาหารภายในกลุ่มเดียวกันในแต่ละวัน เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารครบถ้วน เพียงพอ

อาหารแบ่งเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มข้าว-แป้ง 2) กลุ่มผัก 3) กลุ่มผลไม้ 4) กลุ่มเนื้อสัตว์ 5) กลุ่มนม และ 6) กลุ่มไขมัน น้ำตาล เกลือ การจัดกลุ่มอาหารแตกต่างจากอาหารหลัก 5 หมู่ คือ การแยกกลุ่มนมออกจากกลุ่มเนื้อสัตว์ เพื่อให้เห็นความสำคัญของอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียม และจัดรวมกลุ่มไขมัน น้ำตาล เกลือ เป็นกลุ่มที่แนะนำให้กินในปริมาณน้อย

อาหาร 6 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มข้าว-แป้ง มีคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรเลือกข้าวที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ จะให้ประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ชนิดและปริมาณอาหารทดแทนในกลุ่มข้าว-แป้ง แสดงในตารางที่ 2 (ตารางอาหารทดแทน)

2. กลุ่มผัก เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ ไฟเบอร์ และพฤษเคมี (Phytochemicals) กินผักสีต่าง ๆ ได้แก่ สีเขียว สีเหลือง-ส้ม สีแดง สีขาว สีม่วง จะช่วยลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เนื่องจากผักผลไม้ทั้ง 5 สี มีสารพฤษเคมีที่มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ช่วยต้านการเกิดอนุมูลอิสระ อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยให้ขับถ่ายได้ง่าย ลดการสลายและการดูดซึมคอเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้ปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง ชนิดและปริมาณอาหารในกลุ่มผัก แสดงในตารางที่ 2

3. กลุ่มผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซี แร่ธาตุ ไฟเบอร์ และสารพฤษเคมี (Phytochemicals) ซึ่งมีคุณสมบัติในเชิงป้องกันโรคต่าง ๆ และความเสื่อมสภาวะของเซลล์และร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ช่วยระบบขับถ่ายและลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ และระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ควรจัดเป็นผลไม้สดดีกว่าน้ำผลไม้หรือผลไม้แปรรูป เพราะจะทำให้ได้รับวิตามินซีมากกว่า และน้ำผลไม้จะมีปริมาณน้ำตาลสูง ควรกินผลไม้หลังมื้ออาหารหรือเป็นอาหารมื้อว่าง และควรกินให้หลากหลาย ชนิดและปริมาณอาหารในกลุ่มผลไม้ แสดงในตารางที่ 2

4. กลุ่มเนื้อสัตว์ อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้โปรตีนเป็นหลัก ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เน้นปลาเป็นหลัก เพราะในปลา มีไขมันชนิดดีและพลังงานต่ำกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ และมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่สำคัญปริมาณสูง เช่น กรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาสมองและดวงตา และป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้นเราจึงควรจัดอาหารที่มีปลาสลับกับไข่ ตับ และเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ เช่น เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน รวมทั้งถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ชนิดและปริมาณอาหารทดแทนในกลุ่มเนื้อสัตว์ แสดงในตารางที่ 2





ตำรับอาหาร สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 – 5 ปี

5. กลุ่มนม เป็นแหล่งที่ดีของแร่ธาตุ แคลเซียม ทั้งปริมาณความสามารถในการดูดซึมแคลเซียม เพื่อการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งของวิตามินบี 2 และวิตามินบี 12 ยังมีแหล่งอาหารอื่นที่มีแคลเซียม เช่น ปลาตัวเล็ก ปลาซาร์ดีนกระป๋อง กุ้งแห้ง กุ้งฝอย เต้าหู้อ่อน/แข็ง เป็นต้น ผักใบเขียว เช่น คะน้า ผักกวางตุ้ง ผักกาดเขียว เป็นต้น ชนิดและปริมาณอาหารทดแทนในกลุ่มนม แสดงในตารางที่ 2

6. กลุ่มไขมัน น้ำตาล เกลือ

ไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ เนื่องจากเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์ ช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี และเค อีกทั้งยังให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย อย่างไรก็ตาม การได้รับไขมันจากอาหารเกินความต้องการของร่างกายเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ แหล่งของไขมัน คือ น้ำมัน กะทิ เนย จึงควรกินอาหารประเภทผัด ทอด และต้มที่ใช้กะทิ รวมทั้งขนมหวานที่ใช้กะทิ ไม่เกินวันละ 1 อย่าง

น้ำตาลทราย (Sucrose) ที่ผู้บริโภครู้จักทั่วไปใช้เติมในอาหารเติมเพื่อปรุงแต่งรส ทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มเกิน เสี่ยงต่อภาวะอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง และเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ง่าย รวมทั้งเสี่ยงต่อฟันผุ จึงควรกินอาหาร ขนมหวาน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลรวมกันไม่เกิน 6 ช้อนชา

เกลือที่ใช้ในการปรุงอาหารมีโซเดียมเป็นองค์ประกอบ และยังมีการใช้เกลือโซเดียมในอุตสาหกรรมอาหารแปรรูป เช่น เบคกิ้งโซดาที่ใช้ในขนมอบต่าง ๆ ตลอดจนสารปรุงรสอาหาร เช่น ผงชูรส (Monosodium glutamate) ซุปก้อน น้ำปลา และซีอิ๊วที่ใช้ปรุงแต่งอาหารให้มีรสชาติดีขึ้น แต่หากได้รับเกลือโซเดียมมากเกินไปจะมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต ภาวะที่มีโซเดียมมากในร่างกายยังทำให้มีการสะสมของน้ำตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดภาวะบวมน้ำได้ จึงควรใช้ปริมาณน้อยในการปรุงประกอบอาหาร และไม่ควรเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรสในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว

แต่ละกลุ่มอาหารจะใช้หน่วยตวงวัดที่นิยมในครัวเรือน ได้แก่ ทัพพี แก้ว ช้อนกินข้าว ช้อนชา ผลไม้ ใช้หน่วยเป็นส่วน





นอกจากนั้น ธงโภชนาการยังเน้นการกินที่หลากหลาย โดยกินอาหารหลาย ๆ ชนิด ในแต่ละกลุ่มหมุนเวียนกันไป ไม่กินซ้ำเพียงชนิดใดชนิดหนึ่ง เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนและหลีกเลี่ยงการสะสมพิษจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ รายละเอียด ชนิด และปริมาณอาหารทดแทนในแต่ละกลุ่ม แสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกกินได้ภายในกลุ่มเดียวกัน)

กลุ่มอาหาร	สารอาหารหลักที่ได้รับ	หน่วย	ชนิดและปริมาณอาหารทดแทน	
ข้าว-แป้ง	คาร์โบไฮเดรต	ทัพพี	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย 1 ทัพพี (4 ช้อนกินข้าว) - ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี - ขนมะจีน 1 จับใหญ่ - ขนมะปรางโฮลรีท 1 แผ่น - ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี - มักกะโรนี สปาเก็ตตี้ลวก 1 ทัพพี 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวโพดสุก 1/2 ฝัก - เผือก 1 ทัพพี - มันเทศต้มสุก 1 ทัพพี - เส้นหมี่ขาวสุก 2 ทัพพี - วุ้นเส้นสุก 2 ทัพพี
ผัก	วิตามินและแร่ธาตุ	ทัพพี/ ช้อนกินข้าว	<ul style="list-style-type: none"> - ผักสุกทุกชนิด 1 ทัพพี เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แตงกวา บรอกโคลี ถั่วฝักยาว แครอท ฟักทอง - ผักดิบที่เป็นใบ 2 ทัพพี - ผักดิบที่เป็นหัว เช่น หัวไชเท้า 1 ทัพพี ถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี แตงกวาดิบ 2 ทัพพี มะเขือเทศดิบ 2 ทัพพี 	
ผลไม้	วิตามินและแร่ธาตุ	ส่วน	<ul style="list-style-type: none"> - มังคุด 4 ผล - ชมพู่ 2 ผลขนาดใหญ่ - แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก - กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง 	<ul style="list-style-type: none"> - กล้วยหอม 2/3 ผลใหญ่ - ฝรั่ง 1/2 ผลใหญ่ - มะม่วงสุก 1/2 ผลกลาง - มะละกอสุก 6 ชิ้นขนาดคำ
เนื้อสัตว์	โปรตีน	ช้อนกินข้าว	<ul style="list-style-type: none"> - เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ไก่ หมู วัว ปลา หอย กุ้ง เป็นต้น - เครื่องในสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ เลือด เป็นต้น - ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว เป็นต้น - เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้อ่อน 6 ช้อนกินข้าว - นมถั่วเหลือง 1 แก้ว 	
นม	แคลเซียม	แก้ว 200 มล.	<ul style="list-style-type: none"> - นมสด 1 แก้ว (200 มล.) - โยเกิร์ต 1 1/2 ถ้วย - ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน - เต้าหู้อ่อน 7 ช้อนกินข้าว 	





ตำรับอาหาร สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 – 5 ปี

โดยปริมาณอาหารในแต่ละกลุ่มที่เด็กควรได้รับใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1 – 5 ปี แสดงดังตารางที่ 3
ตารางที่ 3 กลุ่มอาหารและปริมาณอาหารที่ควรบริโภคใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร	
	เด็กอายุ 1 – 3 ปี	เด็กอายุ 4 – 5 ปี
ข้าว – แป้ง	3 ทัพพี	5 ทัพพี
ผัก	2 ทัพพี	3 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	3 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว
นม	2 แก้ว	2 – 3 แก้ว
น้ำตาล	น้อยกว่า 2 ช้อนชา	น้อยกว่า 3 ช้อนชา

หลักการจัดอาหารในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

ปริมาณอาหารที่กำหนดให้นี้เป็นปริมาณแยกตามกลุ่มอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กเล็กที่มีการเรียนการสอน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ มาตรฐานอาหารกลางวัน ที่จะนำมากำหนดเมนูหมุนเวียนในแต่ละสัปดาห์ ในศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนระดับอนุบาลจึงควรใช้หลักการดังนี้

1. กลุ่มอาหารที่ต้องมีทุกวัน เช่น กลุ่มข้าว-แป้ง น้ำมัน น้ำตาล จะคิดความถี่เป็น 5 วันต่อสัปดาห์
2. กลุ่มอาหารโปรตีนจากปลา และเนื้อสัตว์อื่น ๆ คิดความถี่เป็นเนื้อปลา 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และเนื้อสัตว์ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เนื่องจากคาดว่าเด็กจะได้รับกลุ่มอาหารโปรตีนจากปลา และเนื้อสัตว์อื่น ๆ จากครอบครัวในวันหยุดสุดสัปดาห์ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
3. กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูง ซึ่งกำหนดมาช่วยเสริมคุณค่าอาหารให้ดีขึ้น รวมทั้งกลุ่มอาหารอื่น ๆ ที่กำหนดความถี่น้อยกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ยังคงกำหนดไว้ในส่วนที่ศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนควรช่วยดูแล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ชุมชนยังมีความขาดแคลนซึ่งอาจไม่สามารถคาดหวังว่าเด็กจะได้รับเมื่ออยู่ที่บ้านในวันหยุด

ผู้ดูแลการจัดอาหารควรมีการวางแผนรายการอาหารล่วงหน้าที่จะใช้เป็นรายการอาหารหมุนเวียนอย่างน้อย 1 สัปดาห์ จึงนำหลักการของการแบ่งกลุ่มอาหารต่าง ๆ และการระบุปริมาณอาหารด้วยหน่วยบริโภคครัวเรือน มากำหนดเป็นรายละเอียดของปริมาณอาหารกลุ่มต่าง ๆ ดังแสดงในตารางที่ 4





ตารางที่ 4 แสดงปริมาณของอาหารกลุ่มต่าง ๆ สำหรับการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่างสำหรับเด็ก อายุ 1 – 5 ปี ใน 1 สัปดาห์

กลุ่มอาหาร	ปริมาณต่อครั้ง		ปริมาณต่อสัปดาห์	
	อายุ 1 – 3 ปี	อายุ 4 – 5 ปี	อายุ 1 – 3 ปี	อายุ 4 – 5 ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	1	1 1/2	5	5
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ (ช้อนกินข้าว)	1	1 – 2	2	2
ผัก (ช้อนกินข้าว)	1 – 2	1 – 2	5	5
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	5	5
ปลา (ช้อนกินข้าว)	1	1	1	1
ไข่ (ฟอง)	1/2	1/2 – 1	1	1
ตับ/เลือดสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	1	1	1	1
เต้าหู้ต่าง ๆ (ช้อนกินข้าว)	1	2	1	1
น้ำมันพืช (ช้อนชา)	1	1	5	5
น้ำตาล (ช้อนชา)	ไม่เกิน 3		5	5
น้ำดื่มสะอาด (แก้ว)	1	1	5	5
นมจืด (แก้ว 200 มิลลิลิตร)	1	1	5	5

หลักการในการวางแผนเมนูหมุนเวียนประจำสัปดาห์

1. มีข้าวสวยหรือข้าวเหนียวหนึ่ง เป็นหลักอย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์ จะเป็นการเริ่มจากการกำหนดว่าจะเมนูข้าวจัดร่วมกับกับข้าว 1-2 อย่างทุกวัน หรือบางวันจะเป็นอาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือข้าวต้ม สามารถจัดอาหารจานเดียวได้บ้าง แต่ไม่ควรจัดบ่อย เนื่องจากอาหารจานเดียวมักมีอยู่สองลักษณะใหญ่ ๆ คือ พวกที่มีพลังงานสูง เช่น ข้าวผัด ผัดซีอิ๊ว และพวกที่มีพลังงานต่ำ เช่น ข้าวต้ม ขนมจีน แนะนำให้จัดเป็นอาหารจานเดียวไม่เกินสัปดาห์ละครั้ง

2. มีผักเป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวัน โดยพยายามกำหนดรายการอาหารที่ใช้ผักต่างชนิดกันในแต่ละวันให้มีความหลากหลายมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในบางเมนูในบางวันอาจประกอบด้วยผักได้น้อย เช่น ข้าวต้ม ก็ควรมีให้น้อยครั้ง และมีมี้อื่นในสัปดาห์ที่เป็นเมนูที่สามารถใส่ผักได้มาก เช่น แกงส้มผักรวม

3. มีผลไม้เป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันที่รายการอาหารไม่มีผักหรือมีผักปริมาณน้อย แต่ถ้าอยากมีขนมสลับบ้างไม่ควรมีขนมหวานเกิน 2 วันต่อสัปดาห์ และควรใช้น้ำตาลในการทำขนมหรือเครื่องดื่มไม่เกินครึ่งช้อนต่อคนในหนึ่งสัปดาห์ ผลไม้เองก็สามารถจัดในรูปของขนม เช่น ข้าวต้มมัด ก๋วยบัวดิหรือให้นอกมี้อาหารกลางวันเสริมเป็นอาหารว่างคู่กับนมได้

4. มีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง ไข่ หรือถั่วเมล็ดแห้ง – เต้าหู้ เป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวัน โดยสามารถหมุนเวียนรายการอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น ปลา ไก่ หมู เนื้อวัว 3 วันต่อสัปดาห์





ตำรับอาหาร สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 – 5 ปี

ควรมีไข่ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินเอ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ จะใช้สลับหรือร่วมกับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ก็ได้ เต้าหู้ต่าง ๆ เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้งที่สามารถนำมาใช้ประกอบอาหารสลับหรือร่วมกับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ หรือไข่ได้เช่นกัน ในกรณีพื้นที่ห่างไกลตลาดอาจใช้โปรตีนเกษตรมาหมนเวียนทดแทนการใช้เนื้อสัตว์หรือใช้ร่วมกันเพื่อลดปริมาณเนื้อสัตว์ลงได้บ้าง โดยโปรตีนเกษตรอบแห้ง 1 ชีด จะมีปริมาณเท่ากับเนื้อสัตว์ประมาณ 2 1/2 ชีด

- ปลา เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงเช่นเดียวกับเนื้อสัตว์อื่น ๆ แต่ย่อยง่ายกว่า ในขณะที่ปลาส่วนใหญ่จะมีไขมันต่ำกว่า จึงแนะนำให้มีเมนูที่ประกอบด้วยปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ในบางท้องถิ่นหรือบางฤดูหาปลาได้ง่ายและราคาถูกก็สามารถจัดเมนูปลาบ่อยขึ้น แต่บางท้องถิ่นหากปลาราคาแพงหรือบางแห่งไม่ยอมให้เด็กเล็กกินปลา เพราะกลัวง้างก็สามารถจัดเมนูเนื้อสัตว์แทนกันได้

- ไข่ คนละ 2 - 3 ฟองต่อสัปดาห์ จะให้ครั้งละฟองหรือไม่ก็ได้ อาจเป็นเมนูไข่ เช่น ไข่ดาว ไข่พะโล้ เป็นเครื่องเคียง เช่น ไข่ต้ม หรือประกอบร่วมกับอาหารอื่น เช่น บวบผัดไข่ ควรกำหนดว่าจะทำเป็นเมนูอะไร วันไหนที่ไม่เป็นวันติด ๆ กัน

- ตับ เลือด ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย ที่กินได้ทั้งก้าง และเปลือก - มัน ที่แนะนำให้มีส่วนประกอบหรือรับประทานร่วมกับส่วนประกอบอาหารอื่นในเมนูต่าง ๆ ซึ่งวัตถุดิบอาหารที่มีสารอาหารเข้มข้นเหล่านี้บางอย่าง เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก - มัน รวมถึงไข่ สามารถทำทั้งอาหารคาวหรือหวานได้

5. มีรายการอาหารที่ใช้ไขมันหรือกะทิ เป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวันในปริมาณที่พอเหมาะไม่มากเกินไป คือ ไขมันประมาณครึ่งช้อนโต๊ะต่อหนึ่งคน หรือน้ำกะทิประมาณ 1 - 2 ช้อนโต๊ะ แต่ควรมีทุกวัน เพื่อช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันโดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินเอ ดังนั้นควรมีรายการอาหารที่ใช้ไขมันหรือกะทิอย่างน้อยหนึ่งอย่างในแต่ละมื้อ เช่น ถ้าของคาวเป็นแกงส้มควรมีกับข้าวที่ผัดหรือทอดอีกอย่างหนึ่ง เช่น ไข่เจียว หรือ สามารถมีขนมที่ใส่กะทิ เช่น ฟักทองแกงบวด หรือกล้วยบวดชีได้ ปริมาณไขมันจะเป็นส่วนที่ยากในการกำหนด จากปริมาณในมาตรฐานเมื่อคำนวณแล้วน้ำมันขวดลิตรหนึ่งขวดสามารถใช้ทำอาหารให้เด็กอนุบาล 40 คนต่อสัปดาห์ ถ้ามีเด็กประมาณ 80 คน ก็ไม่ควรใช้น้ำมันเกิน 2 ขวดต่อสัปดาห์ ในบางวันอาจประกอบอาหารด้วยกะทิบ้าง ควรใช้หวักะทิไม่เกิน 1 และ 2 ช้อนโต๊ะสำหรับเด็กเล็กและเด็กโต ตามลำดับ และไม่ควรจัดเมนูอาหารที่ต้องใช้น้ำมันในปริมาณมาก เช่น ผัดซีอิ้ว ทอดไข่ รวมถึงเมนูที่ใช้กะทิ เช่น แกงกะทิต่าง ๆ หรือแกงบวดต่าง ๆ เกินสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

6. มินมเป็นอาหารเสริมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (200 มล.) เนื่องจากนมเป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารบางชนิดที่มักมีปริมาณต่ำในสำหรับอาหารทั่ว ๆ ไป เช่น แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 2 จากการสำรวจอาหารกลางวันของโรงเรียนในสังกัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ ปริมาณสารอาหารสำคัญที่มักจะมีไม่เพียงพอ ในอาหารกลางวันจัดอยู่ คือ วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และแร่ธาตุแคลเซียม

7. ใช้เกลือเสริมไอโอดีนเท่านั้นในการปรุงรสเค็ม เนื่องจากอาหารทะเลมีราคาแพงจึงอาจจัดได้เพียงนาน ๆ ครั้ง และเกลือทะเลหรือเกลือสมุทรเมื่อผ่านขั้นตอนการผลิตเกลือแล้วจะมีไอโอดีนเหลืออยู่ไม่มากอย่างที่เคยเข้าใจกัน แต่การขาดไอโอดีนแม้จะในระดับที่น้อยจนสังเกตอาการคอปอกไม่ได้ก็ยังมีผลเสียต่อการเจริญเติบโตและสมองได้ การใช้เกลือเสริมไอโอดีนจึงเป็นวิธีที่ดีและง่ายที่สุดที่จะช่วยให้ผู้บริโภคได้รับแร่ธาตุไอโอดีน





ข้อควรระวังในการจัดอาหารกลางวัน

1. ควรจัดรายการอาหารที่มีรสไม่หวานจัด มันจัดและไม่ควรใช้ผงปรุงรสในการประกอบอาหาร
2. ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่ติดมัน หรือหนังสัตว์ เช่น หนังไก่ หนังหมู เป็นต้น
3. การจัดขนมหวานหรือขนมที่ใส่กะทิ ถ้าต้องการจัดให้เพื่อเพิ่มพลังงานสามารถจัดได้สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง
4. ควรจัดอาหารจานเดียวไม่เกินสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
5. ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนในการประกอบอาหาร เช่น เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส โดยดูจากฉลากระบุว่ามีไอโอดีน

คำอธิบายตารางปริมาณคุณค่าทางโภชนาการ

ตัวอย่าง

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 32.90 : 29.21 : 37.89

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
242	7.6	2.2	42.3	12.6	13.1	0.11	0.06

CHO : PROT : FAT

แสดงการกระจายตัวพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันในคาร์บอนhydrate

CHO

หมายถึง ปริมาณร้อยละของคาร์โบไฮเดรตที่อยู่ในอาหาร

PROT

หมายถึง ปริมาณร้อยละของโปรตีนที่อยู่ในอาหาร

FAT

หมายถึง ปริมาณร้อยละของไขมันที่อยู่ในอาหาร

พลังงาน

ปริมาณของพลังงานทั้งหมดของอาหาร มีหน่วยเป็น กิโลแคลอรี

โปรตีน

ปริมาณโปรตีนที่อยู่ในอาหาร มีหน่วยเป็น กรัม

ธาตุเหล็ก

ปริมาณธาตุเหล็กที่อยู่ในอาหาร มีหน่วยเป็น มิลลิกรัม

แคลเซียม

ปริมาณแคลเซียมที่อยู่ในอาหาร มีหน่วยเป็น มิลลิกรัม

วิตามินซี

ปริมาณวิตามินซีที่อยู่ในอาหาร มีหน่วยเป็น มิลลิกรัม

วิตามินเอ

ปริมาณวิตามินเอในอาหาร แสดงเป็นค่า RE

RE (Retinol Equivalent)

คือ หน่วยวัดปริมาณวิตามินเอ โดย 1 RE เท่ากับ 1 ไมโครกรัมของ retinol ซึ่งแปลงมาจาก 6 ไมโครกรัมของ β -carotene หรือ 12 ไมโครกรัมของ carotenoids อื่น ๆ ที่เป็นสารก่อวิตามินเอ

วิตามินบี 1

ปริมาณวิตามินบี 1 ที่อยู่ในอาหาร มีหน่วยเป็น มิลลิกรัม

วิตามินบี 2

ปริมาณวิตามินบี 2 ที่อยู่ในอาหาร มีหน่วยเป็น มิลลิกรัม





ตำรับอาหาร สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 – 5 ปี

ตัวอย่างรายการอาหารจัดอาหารใน 1 เดือน

สัปดาห์ที่	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
1	ข้าวสวยกลิ้ง แกงเผ็ดหมูผัดรวม ไข่ต้ม ฝรั่ง 3 ชิ้น	ข้าวสวยกลิ้ง ต้มยำปลาสุกใส่เห็ดฟาง ผัดข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก แครอท ไข่ไข่ แดงไม่ 3 ชิ้น	ข้าวสวยกลิ้ง ไข่พะโล้ หัวผักกาด ผัดบรอกโคลี ไข่ไก่ พริกทองไข่ระยะพรวัว 1 ชิ้น	เส้นใญ่ราดหน้าหมูสับ ใส่ตับ ตะน้ำ แครอท ข้าวโพดอ่อน สับปะรด 3 ชิ้น	ข้าวสวยกลิ้ง ต้มจืดผักกาดขาว เห็ดเข็มเงิน ไข่กุ้งสับ ปลาเนื้ออ่อนกระเทียม แคนตาลูป 3 ชิ้น
	นมรสจืด 200 มล. แอปเปิ้ล 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 มล. สาลี่ 3 ชิ้น	ว่างป่วย	นมรสจืด 200 มล. ชมพู่ 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 มล. กล้วยน้ำว้า 1 ผล
2	ข้าวผัดหมู ไข่ไข่ แครอท น้ำซุบผัก สับปะรด 3 ชิ้น	ข้าวสวยกลิ้ง แกงจืดลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ผัดวุ้นเส้นเต้าหู้ขาวไข่ไก่ แดงไม่ 3 ชิ้น	ข้าวสวยกลิ้ง ไข่ลูกเขย แดงกวาง ต้มจืดกะหล่ำปลี หมูสับ สาลี่ 3 ชิ้น	ไก่ยัดยวเส้นหมี่ต้ม หนุตุ่น ไข่ต้ม กล้วยบวชชี	ข้าวสวยขาว ลาบหมู แครอท ไข่ผักกาดขาว ผัดถั่วงอกหมู ไข่หมูสับ ฝรั่ง 3 ชิ้น
	นมรสจืด 200 มล. แอปเปิ้ล 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 มล. กล้วยน้ำว้า 1 ผล	ว่างป่วย	นมรสจืด 200 มล. มะม่วงสุก 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 มล. แก้วมังกร 3 ชิ้น
3	ข้าวสวยกลิ้ง ผัดกะเพราหมูสับ ไข่ไก่ผัดขาว น้ำซุบหัวไชเท้า แดงไม่ 3 ชิ้น	ข้าวสวยกลิ้ง ไก่กระเทียม แดงกวาง แกงจืดผักกาดขาว แครอท กุ้งสับ แอปเปิ้ล 3 ชิ้น	ไก่ยัดยวเส้นเส้นหมูสับต้มยำ ไข่ไก่ห่อไข่ หัวหอม ไข่ต้ม 1/2 ฟอง กล้วยบวชชี	ข้าวสวยกลิ้ง ต้มจืดผักหวาน ไข่ไก่ สับไก่ หมูกรอบ ไข่แครอท หน่อไม้ฝรั่ง สับปะรด 3 ชิ้น	ข้าวสวยกลิ้ง แกงส้มผักรวม ไข่ปลา ไข่เคียวมะเขือเทศ สาลี่ 3 ชิ้น
	นมรสจืด 200 มล. แคนตาลูป 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 มล. ฝรั่ง 3 ชิ้น	ว่างป่วย	นมรสจืด 200 มล. แก้วมังกร 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 มล. กล้วยไข่ 1 ผล
4	ข้าวสวยกลิ้ง แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลาทราย ซุบไก่ ไข่แครอท มะเขือเทศ กล้วยน้ำว้า 1 ผล	ข้าวสวยกลิ้ง พะแนงหมู แดงกวาง ต้มจืดเห็ดฟางผักกาดขาว ฝรั่ง 3 ชิ้น	ต้มยำกะโร๋น ไข่ไก่ มะเขือเทศ น้ำซุบหัวไชเท้า ผักกาดขาว แก้วมังกร 3 ชิ้น	ข้าวสวยกลิ้ง ต้มจืดถั่วงอก ไข่ไก่ ผัดกะหล่ำปลี ไข่หมูสับ สาลี่ 3 ชิ้น	ข้าวสวยกลิ้ง ผัดแตงกวาไข่หมูสับ ไข่ต้ม ไข่แครอท มะม่วงสุก 3 ชิ้น
	นมรสจืด 200 มล. แอปเปิ้ล 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 มล. แคนตาลูป 3 ชิ้น	ว่างป่วย	นมรสจืด 200 มล. ชมพู่ 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 มล. สับปะรด 3 ชิ้น





สัดส่วนและปริมาณในการรับประทานอาหารสำหรับเด็กอายุ 1 – 5 ปี สัปดาห์ที่ 1

วัน	มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	กลุ่มข้าว-แป้ง (ทัพพี)			กลุ่มเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)			กลุ่มผัก (ช้อนกินข้าว)			กลุ่มผลไม้ (ส่วน)			กลุ่มนม (แก้ว)		
			1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี			
วันจันทร์	กลางวัน	ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		แกงหมูขี้กทอง (ไม่เผ็ด)	-	-	1/2	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		งีงต้ม	-	-	1	1	1/2	1/2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ว่างบ่าย	ฝรั่ง 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	-	-	1/2	-	-	-	-	-	-
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
		แอปเปิ้ล 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	-	-	1/2	-	-	-	-	-	-
รวม			1	1 1/2	1 1/2	2	1 1/2	2 1/2	1	1	1	1	1	1	1	1	
วันอังคาร	กลางวัน	ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		ต้มยำปลาสุกใส่เห็ดฟาง	-	-	1/2	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		ผัดข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก แครอท ใต้ง	-	-	1/2	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ว่างบ่าย	แตงโม 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1/2	-	-	-	-
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
		สาลี่ 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1/2	-	-	-	-
รวม			1	1 1/2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	
วันพุธ	กลางวัน	ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		ไข่พะโล้ หัวผักกาด	-	-	1	1	1/2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		ผัดบรอกโคลีใส่กุ้ง	-	-	1/2	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ว่างบ่าย	ซีกทองม้วนมะพร้าว 1 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
		มะละกอสุก 6 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
รวม			1	1 1/2	1 1/2	2	2 1/2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	
วันพฤหัสบดี	กลางวัน	เส้นใหญ่ราดหน้าหมูสับ ใส่ตับ ตะน้ำ	1	1 1/2	1	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		แครอท ข้าวโพดอ่อน	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1/2	-	-	-	-
		มะม่วงสุก 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1/2	-	-	-
	ว่างบ่าย	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
		มะละกอสุก 6 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1/2	-	-	-	-
		รวม			1	1 1/2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1





วัน	มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	กลุ่มข้าว-แป้ง (ทัพพี)		กลุ่มเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)		กลุ่มผัก (ช้อนกินข้าว)		กลุ่มผลไม้ (ส่วน)		กลุ่มนม (แก้ว)	
			1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี
วันเด็ก	กลางวัน	ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-
		ต้มจืดผักกาดขาว เห็ดขี้เหล็ก ใส่กุ้งสับ	-	-	1/2	1	2	-	-	-	-	-
		ปลาเนื้ออ่อนกระเทียม	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
		แตงตาลู 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
ว่างบ่าย	-	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-	
			1	1 1/2	1 1/2	2	2	2	1	1	1	1

สัดส่วนและปริมาณในการตักอาหารสำหรับเด็กอายุ 1 – 5 ปี สัปดาห์ที่ 2

วัน	มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	กลุ่มข้าว-แป้ง (ทัพพี)		กลุ่มเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)		กลุ่มผัก (ช้อนกินข้าว)		กลุ่มผลไม้ (ส่วน)		กลุ่มนม (แก้ว)	
			1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี
วันจันทร์	กลางวัน	ข้าวผัดหมู ใส่น้ำ ผักแครอท	1	1 1/2	1	2	2	-	-	-	-	-
		น้ำชุบผัก	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
		แตงโม 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
		แตงตาลู 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-
			1	1 1/2	1	3	3	1	1	1	1	
วันอังคาร	กลางวัน	ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-
		แกงจืดลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
		แตงโม 3 ชิ้น	-	-	1/2	1	2	-	-	-	-	-
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-
		กล้วยน้ำว้า 1 ผล	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
			1	1 1/2	1 1/2	2	2	3	1 1/2	1 1/2	1	





วัน	มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	กลุ่มข้าว-แป้ง (กึ่งหิ)		กลุ่มเนื้อสัตว์ (ต้องกินเช้า)		กลุ่มผัก (ต้องกินเช้า)		กลุ่มผลไม้ (ส่วน)		กลุ่มนม (แก้ว)		
			1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	
วันพุธ	กลางวัน	ข้าวสวยกึ่งคึ่ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-	
		ไข่ตุ๋น แดงขาว	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	
		ต้มจืดกะหล่ำปลี หมูสับ	-	-	1/2	1	2	2	-	-	-	-	
	ว่างบ่าย	สลัด 3 ชั้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-	
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
		มะละกอ 3 ชั้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-	
รวม			1	1 1/2	1 1/2	2	3	3	1	1	1	1	
วันพฤหัสบดี	กลางวัน	กล้วยเดี่ยวเส้นไหม หมูตุ๋น ลูกชิ้น ไข่คะน้า	1	1 1/2	1 1/2	1	2	2	-	-	-	-	
		กล้วยทอด	-	-	-	1	-	-	1	1	-	-	
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
	ว่างบ่าย	มะม่วงสุก 3 ชั้น	-	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	
		รวม			1	1 1/2	1 1/2	2	2	1 1/2	1 1/2	1	1
		ข้าวสวยกึ่งคึ่ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
วันศุกร์	กลางวัน	ลาบหมู ไข่ต้ม แครอท ถั่วฝักยาวลวก	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	
		ผักต้มไก่ย่างใส่หมูสับ	-	-	1/2	1	1	2	-	-	-	-	
		ฝรั่ง 3 ชั้น	-	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	
	ว่างบ่าย	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
		แก้วนึ่งगर 3 ชั้น	-	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	
		รวม			1	1 1/2	1 1/2	2	2	3	1	1	1





ตำรับอาหาร สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 – 5 ปี

สัดส่วนและปริมาณในการตักอาหารสำหรับเด็กอายุ 1 – 5 ปี สัปดาห์ที่ 3

วัน	มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	กลุ่มข้าว-แป้ง (กึ่งหจก)		กลุ่มเนื้อสัตว์ (คึ่งกึ่งเนื้อ)		กลุ่มผัก (คึ่งกึ่งข้าว)		กลุ่มผลไม้ (ส่วน)		กลุ่มนม (แก้ว)	
			1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี
วันจันทร์	กลางวัน	ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-
		ผักคะน้าหมูสับ ใส่ถัวยักษ์ขาว	-	-	1	2	1	1	-	-	-	-
	ว่างบ่าย	น้ำชุบหัวไชเท้า	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
		แตงโม 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-
	รวม	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
		แคะตาลูป 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-
วันอังคาร	กลางวัน	ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	1	3	3	3	1	1	1	1
		ไก่กระเทียม แดงขาว	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-
	ว่างบ่าย	แกงจืดผักกาดขาว แครอท กุ้งสับ	-	-	1	1	1/2	1	-	-	-	-
		แอปเปิ้ล 3 ชิ้น	-	-	1/2	1	1	2	-	-	-	-
	รวม	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-
		ฝรั่ง 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
วันพุธ	กลางวัน	กล้วยเชื่อม	1	1 1/2	1 1/2	2	1 1/2	3	1	1	1	1
		กล้วยเชื่อมวุ้นเส้นเล็กหมูสับต้มยำใส่กะหล่ำ	1	1 1/2	1/2	1	2	2	2	-	-	-
	ว่างบ่าย	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
		กล้วยทอดดี	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-
	รวม	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
		มะละกอ 6 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	-	1/2 (3 ชิ้น)	1	-





วัน	มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	กลุ่มข้าว-แป้ง (ทัพพี)		กลุ่มเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)		กลุ่มผัก (ช้อนกินข้าว)		กลุ่มผลไม้ (สวน)		กลุ่มนม (แก้ว)	
			1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี
วันพฤหัสบดี	กลางวัน	ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-
		ต้มจืดผักหวาน ไข่ต้ม ตับไก่	-	-	1/2	1	2	-	-	-	-	-
	ว่างบ่าย	หมูก้อนทอด ใส่แครอท หน่อไม้ฝรั่ง	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-
		สับประรด 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	รวม	แก้วมังกร 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-
		1	1 1/2	1 1/2	2	2	3	1	1	1	1	1
		ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-
		แกงส้มผักรวม ใส่ปลา	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-
		ไข่เจียวมะเขือเทศ	-	-	1/2	1/2	1	-	-	-	-	-
ว่างบ่าย	สลัด 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	
	1	1 1/2	1 1/2	2	2	3	1 1/2	1 1/2	1 1/2	1	1	
	รวม											

สัดส่วนและปริมาณในการรับประทานอาหารสำหรับเด็กอายุ 1 – 5 ปี สัปดาห์ที่ 4

วัน	มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	กลุ่มข้าว-แป้ง (ทัพพี)		กลุ่มเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)		กลุ่มผัก (ช้อนกินข้าว)		กลุ่มผลไม้ (สวน)		กลุ่มนม (แก้ว)	
			1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี
วันจันทร์	กลางวัน	ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-
		แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย	-	-	1/2	1	1	-	-	-	-	-
	ว่างบ่าย	ซุสไก่ ใส่แครอท มะเขือเทศ	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-
		กล้วยน้ำว้า 1 ผล	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	รวม	แอปเปิ้ล 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-
		1	1 1/2	1 1/2	2	2	3	1 1/2	1 1/2	1 1/2	1	1
		ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-
		แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย	-	-	1/2	1	1	-	-	-	-	-
		ซุสไก่ ใส่แครอท มะเขือเทศ	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-





ตำรับอาหาร สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 – 5 ปี

วัน	มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	กลุ่มข้าว-แป้ง (ทัพพี)		กลุ่มเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)		กลุ่มผัก (ช้อนกินข้าว)		กลุ่มผลไม้ (ส่วน)		กลุ่มนม (แก้ว)		
			1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	1-3 ปี	4-5 ปี	
วันอังคาร	กลางวัน	ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-	
		พะแนงหมู แดงกวาง	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	
	ว่างบ่าย	ต้มจืดเต้าหู้ไข่กาดขาวหมูสับ	-	-	1	1	2	2	-	-	-	-	
		ฝรั่ง 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-	
	รวม	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	
		แคนตาลูป 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-	
	รวม		1	1 1/2	2	2	3	3	1	1	1	1	
		กลางวัน	ต้มไก่กะเพรา ไข่ต้ม มะเขือเทศ	1	1 1/2	1	1	2	2	-	-	-	-
	วันพุธ	ว่างบ่าย	ซุ้บห่อไข่ไก่ ผักกาดขาว	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
			แกว้มังกร 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-
รวม		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	
		มะละกอ 6 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	
รวม			1	1 1/2	2	2	2	2	1 1/2	1 1/2	1	1	
		กลางวัน	ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-
วันพฤหัสบดี		ว่างบ่าย	ต้มจืดตำลึง ไข่ต้ม เลือด	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
			ต้มกะหล่ำปลีใส่หมูสับ	-	-	1/2	1/2	1	1	-	-	-	-
		รวม	สาลี่ 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-
			นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	รวม	ชมพู่ 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-	
			1	1 1/2	1 1/2	2	2	2	1	1	1	1	
	วันศุกร์	กลางวัน	ข้าวสวยกลิ้ง	1	1 1/2	-	-	-	-	-	-	-	-
			ต้มแตงกวาใส่หมูสับ	-	-	1/2	1/2	2	2	-	-	-	-
		รวม	ไข่ต้ม ไข่แคโรท	-	-	1	1	1 1/2	1 1/2	-	-	-	-
			มะม่วงสุก 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-
รวม		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 มล.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	
		สับปะรด 3 ชิ้น	-	-	-	-	-	-	1/2	1/2	-	-	
รวม			1	1 1/2	1 1/2	2	2 1/2	3	1	1	1	1	





แกงเผ็ดหมูผักรวม



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ฟักทอง	100	กรัม
แคร์รอต	100	กรัม
ถั่วงอกยาว	100	กรัม
หมูเนื้อแดง	200	กรัม
พริกแกง	20	กรัม
ใบมะกรูด	10	ใบ
ใบโหระพา	20	กรัม
พริกชี้ฟ้า	50	กรัม
กะทิ	300	กรัม

วิธีทำ

1. เตรียมหั่นฟักทองและหมูให้เป็นชิ้นพอคำ ตั้งกระทะ ใส่กะทิ
2. นำพริกแกงมาผัดให้ไหม้กลิ่นหอมผัดจนแตกมัน แล้วใส่หมู เต็มกะทิลงไป หมวสุกใส่ผักลงไป
3. เมื่อผักเริ่มสุก ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลาแล้วโรยหน้าด้วยใบโหระพา ใบมะกรูด แล้วตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 20.82 : 40.97 : 38.22

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
36	3.7	0.40	15.34	2.97	9.37	0.21	0.07





ไข่ต้ม

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ไข่ไก่ 5 ฟอง

วิธีทำไข่ต้ม 3 แบบ

1. ไข่ต้มแบบยางมะตูม ใส่ไข่ลงไปหลังน้ำเดือด ใช้เวลาต้ม 3 นาที ตักลงจากหม้อ แช่ในน้ำเย็นทันที ไข่จะไม่สุกต่อ
2. ไข่ต้มแบบไข่ขาวนิ่ม มียางมะตูมเล็กน้อย ใช้เวลา 10 ถ้วยตวง ใส่ไข่ลงไปตั้งไฟจนเดือด ต้มนาน 8 นาที ตักออกจากหม้อแช่ในน้ำเย็นทันที
3. ไข่ต้มแบบขาวกรุบ ไข่แดงร่วน ต้มไข่เช่นเดียวกับไข่ต้มยางมะตูม ให้ใช้เวลาต้ม 5 นาที หรือจะให้น้ำเดือดก่อน ค่อย ๆ ใส่ไข่ลงไป ต้มต่ออีก 10 นาที

เคล็ดลับ : หากต้มนานไปไข่แดงจะมีรอยสีคล้ำ ไม่สวย มีกลิ่นกำมะถัน ไม่อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน (1/2 ฟอง) CHO : PROT : FAT = 4.13 : 33.06 : 62.81

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
39	3.2	0.78	9.50	0.00	92.00	0.03	0.14





ต้มยำปลาทูลี่ใส่เห็ดฟาง



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ปลาทูสด	200	กรัม				
เห็ดฟาง	150	กรัม	หอมแดง	5	หัว	
มะเขือเทศ	30	กรัม	ใบมะกรูด	10	ใบ	
น้ำมะขาม	50	กรัม	น้ำปลา	5	ช้อนชา	
ข่า	5	ช้อนชา	น้ำตาล	3	ช้อนชา	
ตะไคร้	2	ต้น	ผักชีฝรั่ง	10	กรัม	

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำซุ้ปให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง ลงไป
2. พอน้ำซุ้ปเดือดนำปลาทูลี่ไปต้ม จากนั้นใส่เห็ด มะเขือเทศ
3. น้ำเดือดอีกครั้งจึงใส่น้ำมะขาม ประุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล มะนาว ให้รสชาตออกเปรี้ยว เค็ม โรยผักชีฝรั่ง พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 39.07 : 39.21 : 29.72

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
53	5.1	0.63	45.05	3.52	9.26	0.03	0.07





ผัดข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก แครอท ใส่ไข่



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ไข่ไก่	5	ฟอง
ข้าวโพดอ่อน	100	กรัม
กะหล่ำดอก	100	กรัม
แครอท	100	กรัม
น้ำมันหอย	3	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	5	ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3	ช้อนชา
กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำผักมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น
2. นำไปลวกพอสุก แล้วนำขึ้นแช่น้ำเย็นทันที ทิ้งไว้ซักครู่ ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
3. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง ผัดกระเทียมจนหอมและเป็นสีเหลือง
4. ใส่กะหล่ำดอก ข้าวโพดอ่อน บรอกโคลี และแครอทที่ลวกแล้วลงไปผัด
5. พอผักใกล้สุกใส่ไข่ลงไป ผัดให้สุก พร้อมเติมน้ำเล็กน้อยพอขลุกขลิก
6. ปรงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย คนให้เข้ากันแล้วตักใส่จาน

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 22.07 : 19.30 : 57.98

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
85	4.1	1.01	16.18	11.78	102.52	0.06	0.17





ไข่พะโล้ หัวผักกาด

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ไข่ต้มสุกปอกเปลือก	5	ฟอง
หัวไชเท้า	150	กรัม
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนชา
ผงพะโล้	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่าสะอาด	3	ลิตร



วิธีทำ

- ตำรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้เข้ากัน
- ใส่น้ำและน้ำตาลปีบลงในหม้อ เคี่ยวน้ำตาลให้ละลาย แล้วใส่รากผักชี กระเทียมลงไปผัดให้พอรอบ
- ใส่ไข่ต้มลงไปผัด
- จากนั้นเติมผงพะโล้และน้ำเปล่าชนิดหน้อย ผัดไข่และผงพะโล้ให้เข้ากันดี
- เติมน้ำลงไป และใส่หัวไชเท้า จากนั้นต้มต่อจนไข่และหัวไชเท้าสุก
- เติมซีอิ๊วดำลงไป
- ปรุงรสชาติด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลปีบ และเกลือ จากนั้นปิดไฟ โรยหน้าด้วยผักชีแล้วตักเสิร์ฟ

เคล็ดลับ: หัวไชเท้าจะช่วยให้ น้ำซุปหวานอร่อย

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 50.62 : 18.77 : 30.61

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
90	4.2	3.84	41.43	2.71	93.69	0.08	0.15





ผัดบรอกโคลี ใส่กุ้ง

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

บรอกโคลี	150	กรัม
กุ้งสด	150	กรัม
น้ำมันหอย	5	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	5	ช้อนชา
น้ำตาล	3	ช้อนชา
น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างบรอกโคลีให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
- นำกุ้งมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกออก แล้วผ่าหลังเอาเส้นดำออก
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้หอม ใส่กุ้งลงไป ผัดให้เข้ากัน กุ้งเริ่มมีสีแดง
- ใส่ผักที่เตรียมไว้ลงไปผัด จากนั้นปรุงรสด้วย น้ำมันหอย ซีอิ้วขาว น้ำตาล ผัดให้เข้ากัน
- ผัดให้เข้ากันเติมน้ำต้มสุกเล็กน้อย ผัดจนผักสุก

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 32.90 : 29.21 : 37.89

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
47	3.4	0.48	17.02	19.99	6.90	0.02	0.04





เส้นใหญ่ราดหน้าหมูสับ ใส่ตับ

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

เส้นใหญ่	900	กรัม	น้ำมันหอย	5	ช้อนชา
หมูสับ	150	กรัม	น้ำตาลทราย	5	ช้อนชา
ตับหมู	150	กรัม	ซีอิ๊วดำ	3	ช้อนโต๊ะ
แครอท	100	กรัม			
ข้าวโพดอ่อน	100	กรัม			
กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ			
แป้งมันสำปะหลัง/	1	ช้อนโต๊ะ			
แป้งข้าวโพด					
ซอสปรุงรส	10	ช้อนชา			



วิธีทำ

- ล้างผักให้สะอาด หั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ เตรียมไว้
- หมักหมูกับน้ำมันหอย ละลายแป้งมันกับน้ำเปล่า
- คลุกเส้นใหญ่กับซีอิ๊วดำ แล้วนำไปผัดให้หอม
- เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่หอมใหญ่ลงไปผัดให้สุก ใส่หมูสับลงไปผัดจนสุก แล้วตามด้วยข้าวโพดอ่อน แครอท ที่เตรียมไว้ ผัดให้เข้ากัน
- เติมน้ำซุ่ยให้ท่วม ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำมันหอย ซอสปรุงรส
- เมื่อน้ำเดือดค่อย ๆ ใส่แป้งมันที่ละลายลงไป คนให้เข้ากัน
- นำผักกาดหอมหั่นเป็นชิ้นเล็ก และเส้นใหญ่ที่ผัดวางลงไป ตักน้ำซุ่ยราดหน้าลงไป

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 64.33 : 17.10 : 18.57

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
229	9.8	5.35	18.69	5.08	2,692.61	0.20	0.19





ต้มจืดผักกาดขาว เห็ดชิเมจิ ใส่กุ้งสับ



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

กุ้งสด	75	กรัม
ผักกาดขาว	100	กรัม
เห็ดชิเมจิ	100	กรัม
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	5	ช้อนชา
น้ำซุปลั้วไก่	1	ลิตร
ขึ้นฉ่าย	5	กรัม

วิธีทำ

1. นำผักมาล้างให้สะอาด หั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. นำเนื้อกุ้งมาบด ปั่นรสด้วยซีอิ๊วขาว หมักทิ้งไว้
3. ต้มน้ำซุปลั้วไก่ให้เดือด ปั่นกุ้งที่หมักไว้เป็นก้อนเล็ก ๆ ลงไป พอเนื้อสัตว์เริ่มสุก ปั่นรสด้วยซีอิ๊วขาว
4. เติมผักกาดขาวและเห็ดลงไป พอผักเริ่มสุก ปิดไฟ

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 39.65 : 32.33 : 28.03

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
36	2.9	0.45	17.74	4.36	6.95	0.02	0.05





ปลานิลทอดกระเทียม

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ปลานิล	150	กรัม
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
แป้งทอดกรอบ	30	กรัม
เกลือเสริมไอโอดีน	1	ช้อนชา
น้ำมันพืชสำหรับทอด	1/2	ขวด

วิธีทำ

- นำปลามาล้างเมือกและเลือดด้วยเกลือให้สะอาด
- แล่ปลานิลเอาก้างออก หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
- โรยเกลือลงบนปลา แล้วนำปลามาคลุกกับแป้งทอดกรอบ
- กระเทียมมาปอกเปลือกแข็งออก นำไปตำพอหยาบ ๆ
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันไฟกลางพอร้อน ใส่ปลาลงไปทอดให้เหลืองกรอบตักใส่จาน
- เบาไฟ เจียวกระเทียมด้วยไฟอ่อน ให้สุกเหลืองกรอบ ตักกระเทียมพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
- โรยกระเทียมเจียวลงบนปลา



เคล็ดลับ : การคลุกด้วยแป้งทอดกรอบจะทำให้ปลาเป็นชิ้นสวยงาม ไม่เละแตกเมื่อนำไปทอด และควรใช้ไฟกลางในการทอด ถ้าใช้ไฟแรงจะทำให้ปลาไหม้และด้านในไม่สุกได้

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 0.41 : 36.02 : 63.57

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
48	4.2	0.32	39.60	0.00	0.00	0.01	0.00





ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ข้าวสวย	900	กรัม
เนื้อหมู	150	กรัม
ไข่	5	ฟอง
คะน้า	100	กรัม
แครอท	150	กรัม
น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันถั่วเหลือง	3	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. หั่นหมูเนื้อแดงเป็นชิ้น
2. ล้างหอมหัวใหญ่ คะน้า และแครอท หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พักไว้
3. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่ น้ำมันจนร้อนแล้วใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง
4. ใส่หมูชิ้นลงผัดให้สุก
5. จากนั้นใส่ผักที่หั่นไว้ ผัดกับหมูจนสุก
6. ตอกไข่ใส่ลงไป ทั้งไข่สักพักจนไข่เริ่มจะสุก ใส่ข้าวสวยลงไปผัด ปรงรสด้วยเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ ผัดให้เข้ากัน
7. ตักใส่จานโรยด้วยต้นหอมซอย

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 53.56 : 15.07 : 31.38

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
250	9.4	1.50	38.70	11.50	117.80	0.30	0.20





แกงจืดลูกชิ้นปลาบวลอย ผักกาดขาว

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ผักกาดขาว	100	กรัม
ลูกชิ้นปลาบวลอย	150	กรัม
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนชา
เกลือเสริมไอโอดีน	1	ช้อนชา
น้ำซุ๊ปไก่	1	ลิตร



วิธีทำ

- ล้างผักกาดขาวและหั่น เตรียมไว้
- นำน้ำซุ๊ปไก่ต้มให้เดือด ปรุงด้วยซีอิ๊วขาว เกลือเสริมไอโอดีน
- เมื่อน้ำเดือดใส่ผักกาดขาวลงต้มจนสุก
- เมื่อผักสุกและนิ่มแล้วใส่ลูกชิ้นปลาลงไปต้มจนเดือดและลูกชิ้นสุก
- ตักใส่ชาม

เคล็ดลับ : ใส่ผักเมื่อน้ำเดือด เพื่อให้ผักเหี่ยวনাทาน

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 32.36 : 35.53 : 32.11

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
36	3.3	0.30	15.20	2.70	0.00	0.01	0.02





ผัดถั่วลันเตาหวาน ไก่สับ

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

เนื้ออกไก่สับ	150	กรัม
ถั่วลันเตาหวาน	150	กรัม
กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนชา
ซอสหอยนางรม	2	ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างผักให้สะอาด หั่นเตรียมไว้
- ล้างเนื้อไก่ และหั่นเป็นชิ้นเล็กพอคำ
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันและกระเทียมลงเจียวพอหอม ใส่น้ำไก่ลงผัดให้พอสุก
- ใส่ถั่วลันเตาหวาน ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว และซอสหอยนางรม
- ผัดให้เข้ากันให้ถั่วสุก เสริฟขณะร้อน ๆ



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 42.78 : 25.44 : 31.77

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
60	3.8	0.30	8.20	7.70	1.20	0.03	0.04





ไข่ลูกเขย



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ไข่เป็ด หรือ ไข่ไก่	5	ฟอง
น้ำตาลปีบ	4	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	3	ช้อนชา
เกลือป่น	2	ช้อนชา
น้ำมะขาม	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	3	ช้อนชา
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. ต้มไข่ให้สุก ปอกเปลือกเตรียมไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่ไข่ที่เตรียมไว้ลงไปทอดพอมีสีเหลืองอ่อน ๆ จนทั่ว ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. เจียวหอมแดงให้เหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
4. เคี่ยวน้ำตาลปีบไฟอ่อนจนงวดและหอม ใส่น้ำมะขามเปียก ซีอิ๊วขาว ตั้งไฟเคี่ยวพอข้นยกลง ชิมให้ออกรสเปรี้ยว เค็ม หวาน
5. ผ่าไข่ 2 ซีก จัดใส่จานราดด้วยน้ำปรุงรส โรยหอมแดงเจียว และผักชี

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 30.15 : 13.18 : 56.67

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
98	3.3	1.00	17.00	0.80	53.00	0.07	0.09





ต้มจืดกะหล่ำปลี หมูสับ

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

หมูสับ	150	กรัม
กะหล่ำปลี	150	กรัม
แครอท	80	กรัม
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนชา
แป้งสาลี	2	ช้อนโต๊ะ
หอมหัวใหญ่	1	หัว
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	1	ต้น

วิธีทำ

- ล้างกะหล่ำปลี และแครอท ต้นหอมหั่นเตรียมไว้
- ตำรากผักชี กระเทียม และพริกไทย ให้เข้ากัน นำไปหมักหมูสับ ใส่แครอทสับหยาบ แป้งสาลี แล้วนวดให้เข้ากัน
- ต้มน้ำซุ้จากผัก โดยใส่หอมหัวใหญ่ แครอท และซีอิ๊วขาว
- เมื่อน้ำซุ้เดือด ปั่นหมูเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงไป
- พอเนื้อสัตว์เริ่มสุก ใส่กะหล่ำปลีลงไปต้มให้สุก ปิดไฟ โรยด้วยต้นหอม

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 15.84 : 30.65 : 53.51

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
44	3.4	0.20	17.80	6.80	9.60	0.10	0.02





ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ หมูตุ๋น ลูกชิ้น

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

น้ำซุปกระดูกหมู	2	ลิตร
อบเชย		เล็กน้อย
โป๊ยกั๊ก		เล็กน้อย
ปวยซ์		เล็กน้อย
เก๋ากี้		เล็กน้อย
รากผักชี	2-3	ราก
พริกไทยดำเม็ด	1	ช้อนชา
น้ำตาลกรวด	5-6	ก้อน
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือเสริมไอโอดีน	1	ช้อนโต๊ะ
หัวไชเท้า	100	กรัม
ส่วนผสมก๋วยเตี๋ยว		
เส้นคอหมู	100	กรัม
ลูกชิ้นหมู	50	กรัม
เส้นหมี่ขาว	1	กิโลกรัม
คะน้า	100	กรัม
กะหล่ำปลี	100	กรัม
กระเทียมเจียว		เล็กน้อย
(สำหรับโรยหน้า)		
ขึ้นฉ่าย (สำหรับโรยหน้า)	3	ต้น



วิธีทำ

1. ส่วนผสมที่เป็นพวกเครื่องเทศต่าง ๆ นำไปคั่วให้หอม
 2. จากนั้นนำไปห่อด้วยผ้าขาว เวลานำไปต้ม เครื่องเทศต่าง ๆ จะได้ไม่กระจาย
 3. ใส่เนื้อสันคอกลงไปต้ม โดยใส่น้ำให้ท่วม เนื้อหมู ใส่เครื่องปรุงต่าง ๆ ลงไป ต้มด้วยไฟแรง พอเดือดช้อนฟองออก
 4. จากนั้นเบาไฟลงแล้วต้มต่อไปประมาณ 2-3 ชั่วโมง ถ้าน้ำลดเติมน้ำเปล่าลงไป พอหมูเปื่อย ได้ที่ก็หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
 5. ต้มน้ำลวกลูกชิ้น ผัก และเส้น คลุกด้วย กระเทียมเจียว
 6. ใส่หมูตุ๋น และลูกชิ้นลวกลงไป ตามด้วย น้ำซุป โรยด้วยขึ้นฉ่าย
- เคล็ดลับ:** ขณะตุ๋นให้ใช้ไฟอ่อน เพราะหากใช้ไฟแรง หมูเปื่อยจริง แต่จะทำให้เนื้อหมูกระด้าง

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 78.34 : 12.46 : 9.21

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
242	7.6	2.20	42.30	12.60	13.10	0.11	0.06





ลาบหมู กับแครอท ถั่วฝักยาวลวก



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

หมูสับ	100	กรัม
ตับหมูหั่นชิ้นเล็ก	50	ลิตร
ข้าวคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
หัวหอมแดง	2	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่ง	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนชา
มะนาว	3	ก้อน
แครอท	80	กรัม
ถั่วฝักยาว	80	กรัม
เกลือป่นเสริมไอโอดีน (สำหรับลวกผัก)		

วิธีทำ

- ล้างตับให้สะอาดด้วยเกลือ หั่นเป็นชิ้นเตรียมไว้
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือ ใส่ตับลงไปลวกให้สุก พักไว้
- ใส่น้ำเปล่าลงไปต้มเล็กน้อย เปิดไฟปานกลาง เมื่อน้ำเดือดแล้วก็นำหมูลงไปรวนให้สุก
- นำตับหมูที่ลวกไว้แล้วลงไป ตามด้วยข้าวคั่ว จากนั้นคนให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว และน้ำปลา ตามด้วยหอมแดง ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- หั่นถั่วฝักยาวและแครอทเป็นแท่งเล็ก
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือลงไปเล็กน้อย ใส่ผักที่หั่นไว้ ลวกพอสุก ตักใส่น้ำเย็นจัด เพื่อให้ผักมีสีสวย กินคู่กับลาบ

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 22.94 : 34.6 : 42.46

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
42	3.6	1.30	12.60	6.30	915.80	0.14	0.07





ผัดถั่วฝักยาวใส่หมูสับ

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

หมูสับ	150	กรัม
ถั่วฝักยาว	150	กรัม
น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันถั่วเหลือง	1	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

- ล้างผักให้สะอาด หั่นเตรียมไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ผัดกระเทียมให้หอม ตามด้วยหมูสับ ผัดพอสุก
- ใส่ถั่วฝักยาว ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว และน้ำมันหอย ผัดจนถั่วฝักยาวสุก

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 23.12 : 20.00 : 56.88

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
70	3.5	0.30	7.12	2.90	1.30	0.10	0.03





ผัดกะเพราหมูสับ ใส่ถั้วฝักยาว



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

หมูสับ	150	กรัม
ถั้วฝักยาว	150	กรัม
น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
กะเพรา	25	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างผักให้สะอาด หั่นเตรียมไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ผัดกระเทียมให้เหลืองหอม ตามด้วยหมูสับ ผัดพอสุก
- ใส่ถั้วฝักยาว ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว และน้ำมันหอย ผัดจนถั้วฝักยาวสุก
- ใส่ใบกะเพราลงไปผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 24.15 : 20.28 : 55.57

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
71	4.0	0.40	13.20	3.60	15.10	0.15	0.06





น้ำซุปหัวไชเท้า

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

โครงไก่	1	ชิ้น
หัวไชเท้าหั่นเต๋า	150	กรัม
เกลือเสริมไอโอดีน	2	ช้อนชา
น้ำเปล่า	1	ลิตร

วิธีทำ

- ล้างผักให้สะอาด ปอกเปลือกออกและหั่นเป็นชิ้น เตรียมไว้
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่โครงไก่ ต้มในหม้อ ปรงรสด้วยเกลือ
- พอน้ำซุปเดือด ใส่หัวไชเท้าลงไป รอจนเดือดลดเป็นไฟอ่อน ต้มต่อประมาณ 30 นาที



เคล็ดลับ : ในระหว่างที่รอให้น้ำซุปเดือดไปเรื่อย ๆ คอยตักฟองทิ้งตลอดเวลาเพื่อที่จะได้น้ำซุปที่ใส

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 50.01 : 13.47 : 36.52

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
25	0.8	0.30	7.80	1.80	0.00	0.01	0.00





ไก่กระเทียม



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

เนื้อไก่	150	กรัม
กระเทียมสับหยาบ (สำหรับโรย)	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือเสริมไอโอดีน	1	ช้อนชา
รากผักชี	2 - 3	ราก
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนชา
ซอสหอยนางรม	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	1	ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมสับหยาบจนเป็นสีเหลือง เสร็จแล้ว ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน โรยด้วยเกลือป่นเสริมไอโอดีน
2. ไม้ตอกเทน้ำมันทิ้ง นำเนื้อไก่ลงไปทอดจนสุก เสร็จแล้วตักไก่ขึ้นมาวางพักไว้
3. ใส่น้ำมันที่เจียวกระเทียมลงไป 1 ช้อนโต๊ะ
4. รากผักชี กระเทียม และพริกไทยตำรวมกัน นำไปผัดให้หอม
5. ใสเนื้อไก่ที่ทอดไว้ ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาวและน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน โรยด้วย กระเทียมเจียวและผักชี

เคล็ดลับ : การโรยเกลือเสริมไอโอดีนในน้ำมัน ขณะเจียวกระเทียมจะทำให้กรอบนาน

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 17.01 : 20.24 : 62.75

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
67	3.4	0.40	13.10	2.40	4.20	0.02	0.02





ต้มจืดผักกาดขาว แครอท ใส่กุ้ง

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ผักกาดขาว	150	กรัม
กุ้งสด	150	กรัม
แครอท	80	กรัม
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนชา
แป้งสาลี	2	ช้อนโต๊ะ
หอมหัวใหญ่	1	หัว
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	1	ต้น



วิธีทำ

- ล้างและหั่นผักกาดขาว แครอท เป็นชิ้นเล็ก แกะกุ้งสด และต้นหอมหั่นเตรียมไว้
- ตำรากผักชี กระเทียม และพริกไทย ให้เข้ากัน นำไปหมักกุ้งสับ
- ต้มน้ำซุซจากผัก โดยใส่หอมหัวใหญ่ แครอท และซีอิ๊วขาว
- เมื่อน้ำซุซเดือด ใส่กุ้งลงไป
- พอเนื้อสัตว์เริ่มสุก ใส่ผักกาดขาว แครอท ลงไปต้มให้สุก ปิดไฟ โรยด้วยต้นหอม

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 21.85 : 45.20 : 32.95

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
92	10.1	0.86	51.00	6.00	0.12	0.03	0.08





ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูสับต้มยำ ใส่กะหล่ำ ถั่วงอก



ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

น้ำซุปรกระดูกหมู

น้ำเปล่า	2	ลิตร
กระดูกหมู	500	กรัม
รากผักชี	3	ราก
กระเทียม	1	หัวใหญ่
พริกไทยเม็ด	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือเสริมไอโอดีน	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมดอง	2	หัว พร้อมน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลกรวด	4	ก้อน

ส่วนผสมก๋วยเตี๋ยวหมูต้มยำ

หมูสับลอก	100	กรัม
ตับหมูต้มสุก	50	กรัม
เส้นเล็ก	1	กิโลกรัม
ถั่วงอก	100	กรัม
กะหล่ำปลีซอย	100	กรัม
ต้นหอม	เล็กน้อย	
ผักชี	3	ต้น
กระเทียมเจียว	30	กรัม

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด เอากระดูกหมูล้างให้สะอาดใส่หม้อ ตามด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือ น้ำตาลกรวดใส่ไปนิดหน่อย และกระเทียมดอง ต้มต่อไปประมาณ 1 ชั่วโมง
2. นำถั่วงอกมาคั่ว ลอกเปลือกออกแล้วตำพอหยาบ
3. ต้มน้ำให้เดือด ลวกหมูสับ ตับ ผัก และเส้นคลุกด้วยกระเทียมเจียว
4. ใส่เส้น ตับ และผักลงในชาม
5. ปรงน้ำต้มยำใส่ก๋วยเตี๋ยว นำถั่วงอกหรืออย่างผสมเล็ก ๆ มาใส่หมอบดที่ลวกไว้
6. ใส่ถั่วงอกที่ตำแล้วลงไป ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย เติมน้ำปลา บีบมะนาวตามลงไป
7. เติมน้ำซุปรก๋วยเตี๋ยวที่เตรียมไว้ คนให้น้ำตาลละลายทุกอย่างเข้ากัน แล้วราดลงบนเส้นก๋วยเตี๋ยว
8. โรยด้วยกระเทียมเจียว ต้นหอม ผักชี

เคล็ดลับ : ขณะต้มน้ำซุปรต้องคอยช้อนฟองออก จะได้น้ำซุปรที่ใส

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 57.8 : 18.68 : 23.52

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
383	17.9	3.10	27.50	6.40	1,306.30	0.56	0.25





ต้มจืดผักหวาน ไก่สับ ตับไก่

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ไก่สับ	100	กรัม
ตับไก่หั่นชิ้นเล็ก	50	กรัม
ผักหวานป่า	100	กรัม
ฟักทอง	150	กรัม
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	2	ต้น
ผักชี	1	ต้น
พริกไทย	2	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	1.5	ลิตร



วิธีทำ

1. นำรากผักชี กระเทียม พริกไทย ตำให้ละเอียด
2. หมักไก่สับด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทยที่ตำไว้ และซีอิ๊วขาว ให้เข้ากันพักไว้
3. เตรียมผักหวานล้างและเด็ดเอาแต่ยอดอ่อนและใบ ฟักทองนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
4. ตั้งหม้อใส่น้ำ ใส่รากผักชี
5. พอน้ำเดือด นำหมูที่หมักไว้มาปั่นเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงในหม้อ ต้มจนสุก
6. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซิมรสชาติ ใส่ฟักทอง
7. เมื่อฟักทองเริ่มสุก ใส่ผักหวาน ปิดเตาผักหวานจะสุกกำลังดี

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 36.76 : 30.69 : 32.55

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
45	2.7	1.43	15.37	2.79	519.88	0.04	0.17





หมูก้อนทอดใส่ผัก

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

หมูสับ	150	กรัม
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก	50	กรัม
หน่อไม้ฝรั่งสับหยาบ	50	กรัม
ผักทองสับหยาบ	50	กรัม
แป้งทอดกรอบ	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอด	1/2	ลิตร



วิธีทำ

1. ผสมเนื้อหมู แครอท หน่อไม้ฝรั่ง ผักทอง และแป้งทอดกรอบ
2. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว คลุกให้เข้ากัน พักไว้ 10 นาที
3. ปั้นส่วนผสมให้เป็นก้อนกลม กดให้แบนเล็กน้อย นำไปทอดในน้ำมันร้อนท่วม ใช้ไฟแรงปานกลางจนสุกทั่ว ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 13.89 : 21.02 : 65.09

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
60	2.7	0.30	3.51	2.40	8.34	0.15	0.03





แกงส้มผักรวมใส่ปลา

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

เนื้อปลาทับทิม	150	กรัม
ดอกกะหล่ำ	50	กรัม
ถั่วฝักยาว	50	กรัม
หัวไชเท้า	50	กรัม
ผักกาดขาว	100	กรัม
น้ำเปล่า	2	ลิตร
น้ำพริกแกงส้มเผ็ดน้อย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ต้มน้ำพอร้อน ใส่พริกแกงส้ม คนให้ละลาย
2. พอน้ำเดือด ใส่หัวไชเท้า ถั่วฝักยาว และดอกกะหล่ำ ต้มจนผักสุก ใส่ผักกาดขาว
3. ปรับรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก แล้วต้มต่อจนผักนุ่ม
4. ใส่เนื้อปลา ต้มต่อจนสุก ตักใส่จานเสิร์ฟ พร้อมข้าวสวย



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 27.07 : 3.73 : 15.13

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
27	3.7	1.21	11.02	50.61	2.00	0.01	0.01





ไข่เจียวมะเขือเทศ

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ไข่ไก่	5	ฟอง
มะเขือเทศ	150	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1	กรัม
น้ำมันพืชสำหรับทอด	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. หั่นมะเขือเทศเป็นชิ้นเล็กเตรียมไว้
2. ตอกไข่ใส่ถ้วย 5 ฟอง ตีให้เข้ากัน ใส่มะเขือเทศ ปรงรสใส่ซีอิ๊วขาว ตีให้ส่วนผสมเข้ากัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ให้น้ำมันร้อนเทไข่ลงไปเจียว สุกแล้วตักใส่จานรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 7.03 : 20.7 : 72.21

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
67	3.5	0.83	10.72	4.05	97.09	0.05	0.16





แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย ใส่มะเขือเปราะ แครอท

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ปลากรายบด	150	กรัม
มะเขือเปราะหั่น	50	กรัม
แครอทหั่นเต๋า	100	กรัม
ใบโหระพา	10	กรัม
ใบมะกรูด	5	กรัม
พริกแกงเขียวหวาน	1	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	100	กรัม
หางกะทิ	500	กรัม

วิธีทำ

1. เคี่ยวหัวกะทิจนแตกมัน แล้วใส่พริกแกงเขียวหวานลงไปผัดจนส่งกลิ่นหอม
2. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล
3. เติมหางกะทิ พอเดือดแล้วใส่ลูกชิ้นปลากราย มะเขือเปราะ แครอท ต้มจนผักสุกนุ่ม
4. ใส่ใบมะกรูด และโหระพาลงไป แล้วปิดไฟ ตักใส่ชามเสิร์ฟได้เลย

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 19.41 : 17.69 : 62.90

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
75	3.4	0.82	32.79	3.01	13.75	0.00	0.06





ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

เนื้อไก่	150	กรัม
แครอท	100	กรัม
หอมใหญ่	100	กรัม
มะเขือเทศ	100	กรัม
เกลือเสริมไอโอดีน	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	2	ลิตร
ขึ้นฉ่าย	10	กรัม



วิธีทำ

1. ล้างไก่กับเกลือ ให้สะอาด
2. แครอทปอกเปลือก หั่นเต๋า
3. หอมหัวใหญ่ ปอกเปลือก หั่นเป็นเต๋า
4. มะเขือเทศ ล้างให้สะอาดหั่นเต๋า
5. ตั้งน้ำ พอน้ำเริ่มเดือดใส่ไก่ ต้มด้วยไฟกลาง
6. เมื่อไก่เริ่มสุกใส่แครอทตามลงไป หลังจากต้มไปประมาณ 5 นาที ใส่หอมหัวใหญ่ลงไป
7. เมื่อผักเริ่มสุกใส่มะเขือเทศลงไป
8. ใส่มะเขือเทศลงไป ปิดฝาและลดไฟลงเหลือไฟอ่อน เคี่ยวต่อประมาณ 20-30 นาที
9. หลังจากเคี่ยวไปแล้วสัก 20 นาที ผักและไก่จะสุกนุ่มกำลังดี ปรงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว
10. เมื่อทุกอย่างสุกเปื่อย ตักเสิร์ฟได้เลย โรยหน้าด้วยใบขึ้นฉ่าย

**ซूपไก่ ใส่แครอท
มะเขือเทศ**

เคล็ดลับ : ใส่ไก่ตอนน้ำยังไม่เดือด จะทำให้เลือดไก่ไม่ซึมออกมา น้ำซूपจะใส ไม่ขุ่น ให้ช้อนฟอง และคราบไขมันออก ถ้าไม่ช้อนฟองออก น้ำแกงจะมัน ไม่ใส ไม่น่ารับประทาน และจะทำให้ น้ำแกงเสียง่าย

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 22.97 : 31.95 : 45.08

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
38	3.1	0.36	11.14	8.48	21.13	0.02	0.04





พะแนงหมู

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

หมูหั่นชิ้น	150	กรัม
น้ำพริกพะแนง	2	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	100	กรัม
หางกะทิ	500	กรัม
ถั้วฝักยาวหั่นท่อน	150	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3-4	ใบ
น้ำตาลปึก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. ใส่หัวกะทิลงไปเคี่ยวให้แตกมัน ใส่ น้ำพริกพะแนง ลงไปเคี่ยวต่อไฟกลาง ๆ จน น้ำพริก เข้ากันดี เคี่ยวจนกว่า น้ำพริก จะหอม และ เริ่มแตกมัน เล็ก น้อย
2. ใส่ ใบมะกรูด ฉีก ลงไป บาง ส่วน จะ ทำ ให้ น้ำพริก หอม ขึ้น ประุงรส ด้วย น้ำตาล ปึก น้ำปลา ซิมรส ดู ให้ ออกรส เผ็ด หวาน และ เค็ม
3. ใส่ เนื้อ หมู หั่น ลง ไป เคี่ยว ด้วย กัน จน กว่า จะ สุก เข้า เนื้อ ถ้า ทำ น้อย สามารถ เคี่ยว ใน กระทะ ได้ เลย ถ้าน้ำแกงข้นไปสามารถเติมหางกะทิไปเรื่อย ๆ ได้ กะดูว่าพอสุกเข้าเนื้อดีจะมีน้ำแกงพอ ๆ กับเนื้อ
4. เคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะสุกเข้าเนื้อ
5. พอสุกเข้าเนื้อดีก็ใส่ใบมะกรูดที่เหลือ ถั้วฝักยาว
6. พอถั้วฝักยาวสุกดีใส่พริกชี้ฟ้าซอย ปิดไฟได้

เคล็ดลับ : ไม่ต้องผัดน้ำพริกกับกะทิให้แตกมันเยอะมาก เพราะเมื่อใส่เนื้อสัตว์ลงไปแล้วจะต้องเคี่ยวจนกว่าจะเข้าเนื้อจนกว่าน้ำแกงจะข้น กะทิจะแตกมันตอนเคี่ยวเนื้อสัตว์อีก

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 12.33 : 10.60 : 77.07

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
212	6.0	1.77	30.34	3.11	3.01	0.21	0.07





ตำรับอาหาร สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 – 5 ปี



ต้มจืดเห็ดฟาง ผักกาดขาวหมูสับ

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

หมูสับ	150	กรัม
เห็ดฟาง	50	กรัม
ผักกาดขาว	100	กรัม
แครอท	50	กรัม
ขึ้นฉ่าย	10	กรัม
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือเสริมไอโอดีน	2	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปกระดูกหมู	1.5	ลิตร

วิธีทำ

1. นำเห็ดเข็มทอง ผักกาดขาว และขึ้นฉ่ายไปล้างให้สะอาด หั่นเตรียมไว้
2. หมักหมูสับ ด้วยซีอิ๊วขาวและกระเทียม นวดให้เข้ากัน พักไว้
3. ตั้งน้ำซूपให้เดือด บั่นหมูเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงไป
4. หมูเริ่มสุกจากนั้นก็ใส่แครอท ผักกาดขาว และเห็ดฟางลงไป
5. เมื่อผักเริ่มสุกปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือเสริมไอโอดีนเล็กน้อย
6. ปิดไฟแล้วโรยขึ้นฉ่าย

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 15.51 : 34.64 : 49.84

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
52	5.0	0.60	15.50	4.70	5.90	0.15	0.06





ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

มักกะโรนี	900	กรัม
เนื้อไก่หั่นชิ้น	150	ชิ้นโต๊ะ
มะเขือเทศหั่นชิ้น	100	กรัม
หอมหัวใหญ่หั่นชิ้น	50	กรัม
แครอทหั่นชิ้น	50	กรัม
ซอสมะเขือเทศ	2	ชิ้นโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ชิ้นโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	2	ชิ้นโต๊ะ
กระเทียมสับ	2	ชิ้นโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ชิ้นโต๊ะ
ผักกาดหอม	50	กรัม

ต้มมักกะโรนี ไก่สับ
มะเขือเทศ

วิธีทำ

1. ต้มมักกะโรนี นำน้ำใส่หม้อปริมาณมากกว่า มักกะโรนี 4 เท่า เปิดไฟแรงให้น้ำเดือดจัด ใส่น้ำมัน 1 ชิ้นโต๊ะ และเกลือเล็กน้อย ลดลงให้เหลือไฟกลาง ไปทางแรง ใส่มักกะโรนีลงในหม้อ

2. คนด้วยทัพพีเป็นระยะกันเส้นติดกันหม้อและ เพื่อให้ความร้อนทั่วถึงกันดี ต้มประมาณ 10 นาที หรือจนกว่ามักกะโรนีจะสุก ตักมักกะโรนีแช่น้ำเย็น สักครู่ สะเด็ดน้ำออก คลุกกับน้ำมันพืชพักไว้

3. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะบนไฟกลาง ใส้ไก่อลงไป ผัดให้สุก ใส้หอมหัวใหญ่ และแครอทลงไปผัดพอสุก

4. ใส่มักกะโรนีและมะเขือเทศที่เตรียมไว้ ผัดให้เข้ากัน ใส้ซอสมะเขือเทศ ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย ลงไป ผัดให้เข้ากัน ให้ซอสเคลือบมักกะโรนีให้ทั่ว จัดใส่จานพร้อมผักกาดหอม

หมายเหตุ สามารถเปลี่ยนเป็นเนื้อสัตว์อื่น ๆ ได้ เช่น หมู เนื้อ กุ้ง



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 60.3 : 17.8 : 21.87

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
217	9.6	0.70	16.60	6.90	9.10	0.04	0.05





น้ำซุปรสหัวไชเท้า ผักกาดขาว

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

น้ำเปล่า	1	ลิตร
โครงไก่	1	ชิ้น
หัวไชเท้า	100	กรัม
ผักกาดขาว	50	กรัม
เกลือเสริมไอโอดีน	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างผักทั้งหมดให้สะอาด ปอกเปลือกออก และหั่นเป็นชิ้น เตรียมไว้
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่โครงไก่ ต้มในหม้อปรุงรสด้วยเกลือเล็กน้อย
- พอน้ำซุปร้อน ใส่หัวไชเท้าลงไป รอจนเดือดลดเป็นไฟอ่อน ต้มต่อประมาณ 30 นาที
- ใส่ผักกาดขาวลงไป พอสุกปิดไฟ

เคล็ดลับ : ในระหว่างที่รอให้น้ำซุปร้อน คอยตักฟองทิ้งตลอดเวลาเพื่อที่จะได้น้ำซุปรสใส

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 78.71 : 14.91 : 6.37

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
30	1.2	1.60	39.50	14.50	0.00	0.04	0.04





ต้มจืดตำลึง ใส่ตับ เลือด

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

หมูสับ	100	กรัม
ตับหมู	50	กรัม
เลือดหมูก้อน	50	กรัม
กระดูกหมู (สำหรับนำมาต้มน้ำซุป)	500	กรัม
หัวไชเท้าหั่นชิ้น	1	หัว
ตำลึงเด็ดยอด	100	กรัม
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือเสริมไอโอดีน	1	ช้อนชา

เคล็ดลับ : ใส่หัวไชเท้าในน้ำซุปเพื่อเพิ่มความหวานให้กับน้ำซุป นำเลือดหมูไปลวกก่อนเพื่อดับกลิ่นคาว

วิธีทำ

1. ตำลึงนำมาล้างน้ำให้สะอาด
2. นำเกลือปนผสมกับน้ำสะอาดในภาชนะใส่กระดูกหมูล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ
3. ต้มน้ำให้เดือด นำเลือดหมูลงลวกประมาณ 3 นาที แล้วตักขึ้นนำไปใส่ในน้ำเย็นประมาณ 1 นาที แล้วตักขึ้นพักไว้
4. นำหม้อน้ำขึ้นตั้งบนเตาใช้ไฟปานกลาง แล้วนำกระดูกหมูใส่ลงไปต้มในหม้อ เพื่อต้มน้ำซุป ขณะต้มให้คอยช้อนฟองทิ้ง
5. พอน้ำในหม้อเดือดให้ใส่หัวไชเท้าลงไปต้ม พอสุก ปั่นหมูบดเป็นก้อนเล็กกลม ๆ ใส่ลงในหม้อน้ำซุป ตามด้วยตับ และเลือดหมู
6. หมูเริ่มสุกปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว และเกลือเล็กน้อย
7. พอน้ำเดือดใส่ยอดตำลึง ปิดไฟ

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 13.01 : 41.60 : 45.39

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
38	4.0	2.40	10.20	2.50	927.80	0.13	0.08





ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

หมูสับ	100	กรัม
กะหล่ำปลี	100	กรัม
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. บุกกระเทียมพอแตก
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ผัดกระเทียมให้หอม ตามด้วยหมูสับ ผัดพอสุก
3. ใส่กะหล่ำปลี ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว และน้ำมันหอย ผัดจนผักสุก

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 22.71 : 14.59 : 62.71

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
64	2.3	0.20	5.30	3.06	1.08	0.10	0.02





ผัดแตงกวาหมูสับ

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

หมูสับ	100	กรัม
แตงกวา	100	กรัม
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. บุกกระเทียมพอแตก
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ผัดกระเทียมให้หอม ตามด้วยหมูสับ ผัดพอสุก
3. ใส่แตงกวา ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว และน้ำมันหอย ผัดจนผักสุก

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 22.80 : 14.22 : 62.98

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
63	2.2	0.20	3.50	1.70	0.70	0.10	0.02





ยำไข่ต้ม แครอท

ส่วนผสมสำหรับ 10 คน

ไข่ไก่	5	ฟอง
แครอท	150	กรัม
หอมแขก	1/2	หัว
ขึ้นฉ่าย	10	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
มะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	1	ต้น



วิธีทำ

- ล้างแครอทให้สะอาด นำมาปอกเปลือก ชูดให้เป็นเส้น
- ต้มไข่ แล้วปอกเปลือก ผ่าครึ่ง
- ผสมน้ำปลา น้ำตาลทราย มะนาว จากนั้นใส่แครอท หอมแขก และขึ้นฉ่าย
- ราดน้ำยำลงบนไข่ต้ม โรยด้วยผักชี

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน CHO : PROT : FAT = 30.69 : 25.23 : 44.08

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
57	3.6	1.01	18.72	5.86	113.33	0.05	0.16





ภาพตัวอย่างการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่าง ใน 1 สัปดาห์

วันจันทร์

มื้อกลางวัน : ข้าวสวยกลัอง แกงเผ็ดหมูผักรวม ไข่ต้ม ฝรั่ง

มื้อว่าง : นมรสจืด แอปเปิ้ล



วันอังคาร

มื้อกลางวัน : ข้าวสวยกลัอง ต้มยำปลาทุสใส่เห็ดฟาง ผัดข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก แครอท ใ้ไข่ แต่งโม

มื้อว่าง : นมรสจืด สาลี่





วันพุธ

มื้อกลางวัน : ข้าวสวยกลัอง ไช้พะโล้ หัวผักกาด ผัดบรอกโคลีใส่กุ้ง ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว

มื้อว่าง : นมรสจืด มะละกอสุก



วันพฤหัสบดี

มื้อกลางวัน : เส้นใหญ่ราดหน้าหมูสับ ใส่ตับ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน สับปะรด

มื้อว่าง : นมรสจืด ชมพู่



วันศุกร์

มื้อกลางวัน : ข้าวสวยกลัอง ต้มจืดผักกาดขาว เห็ดชิเมจิ ใส่กุ้ง ปลานิลทอดกระเทียม แคนตาลูป

มื้อว่าง : นมรสจืด กล้วยน้ำว้า





เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ และสำนักโภชนาการ. แนวทางการจัดอาหารบริบาลน้ำและสร้างสภาวะที่ดี ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: 2562.
2. อุไรพร จิตต์แจ้ง. ข้อเสนอแนะแนวทางการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กในโรงเรียนและมาตรฐานอาหารกลางวันและอาหารเสริมโรงเรียนสำหรับเด็กวัยเรียนไทย หลักการพัฒนาและคุณค่าสารอาหารของ “มาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับเด็กไทย”. สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร: 2555.
3. ธีษฐวรรณ เชาวนัถลิตกุล สุพจน์ รื่นเรียงกลิ่น นันทจิต บุญมงคล ปิยะ ปุรีโส นาทยา อังคนาวิน. คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกสุขภาพเด็กดี สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ; 2558.
4. คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพมหานคร เอ.วี. โปสเตอร์สซิป; 2563.
5. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดอาหารกลางวันนักเรียน ตามมาตรฐานโภชนาการ สุขากิจาอาหารและอาหารปลอดภัย สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา; 2559.





คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุวรรณชัย	วัฒนา ยิ่งเจริญชัย	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์สรายุทธ์	บุญสุข	รองอธิบดีกรมอนามัย
ดร.แพทย์หญิงสายพิณ	โชติวิเชียร	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการ

นางณัฐวรรณ	เชาวน์ลีลิตกุล	รองผู้อำนวยการสำนักโภชนาการฝ่ายวิชาการ
นางกานต์ณัชชา	สร้อยเพชร	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการสตรีและเด็กปฐมวัย
นางสาวณัฐนิช	อินทร์จำ	นักโภชนาการปฏิบัติการ

ผู้จัดทำ

นางกานต์ณัชชา	สร้อยเพชร	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการสตรีและเด็กปฐมวัย
นางสาววาริทิพย์	พิ่งพันธ์	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นางสาววรารณณ์	จิตอารี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวณัฐนิช	อินทร์จำ	นักโภชนาการปฏิบัติการ
นางสาวอาริยา	ภูโน	นักโภชนาการปฏิบัติการ
นางสาวภาพิมล	บุญอึ้ง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวจันทิมา	เสียงอ่อน	นักโภชนาการ





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

