



อาหารกลางวันในโรงเรียน เพื่อเด็กมีโภชนาการสมวัย



ประโยชน์ของการบริโภคอาหารในปริมาณที่แนะนำอย่างถูกต้องตามสัดส่วนที่เหมาะสม



นักเรียนได้รับ
สารอาหารครบถ้วน



มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง



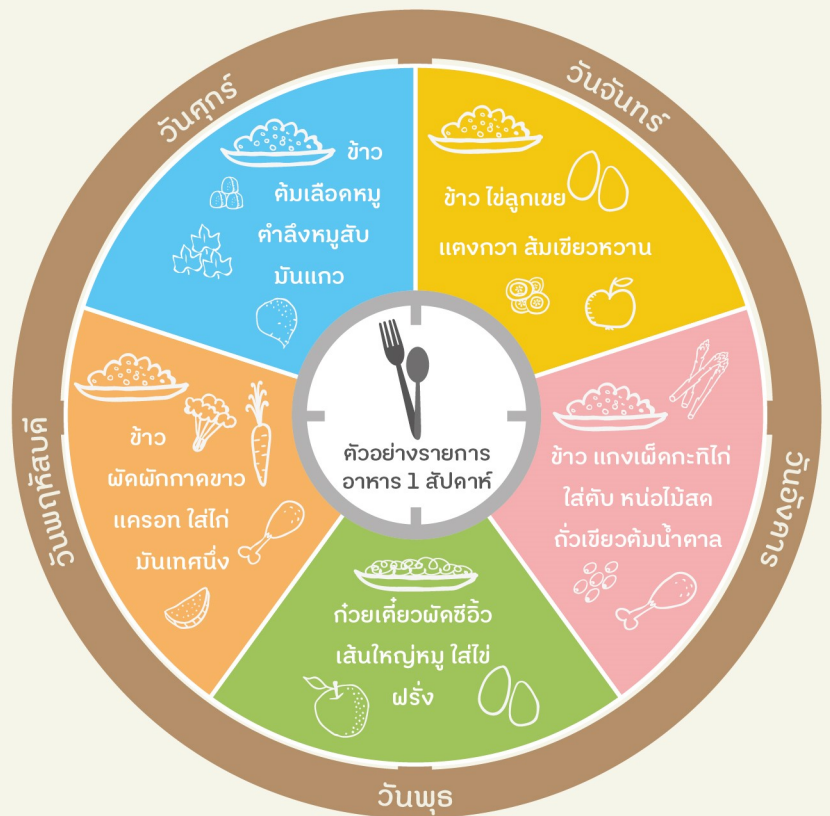
ร่างกายสมส่วน ไม่พอม
มีปัญหาน้ำหนักเกิน
หรือภาวะเริ่มอ้วน



ความฉลาดทางสติปัญญา
เพิ่มขึ้น



นอนหลับสนิทตอนกลางคืน
ไม่ง่วงหลับตอนกลางวัน



ตัวอย่างเมนูอาหารกลางวันใน 1 สัปดาห์



เมนูอาหารกลางวันที่แนะนำ คือ มีผักทุกมื้อ มีไข่อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ฟอง
เนื้อปลาอย่างน้อย 1 ครั้ง มีตับหรือปลาเล็กปลาน้อยอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
ผลไม้ไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน ที่เหลือเป็นขนมหวานน้อย เช่น ถั่วเขียวคั้น
ไม่ควรให้กินพวกแป้ง คัสตาร์ด เป็นต้น เพราะทำให้เด็กอ้วน

แผนอาหารเพื่อสุขภาพฯ สสส. ได้พัฒนาต้นแบบศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน และองค์กรที่มี
การจัดการปัจจัยแวดล้อมด้านอาหารสุขภาพฯ อาทิ โครงการเด็กไทยแก้มใส เครือข่ายเด็กไทย
ไม่กินหวาน โครงการเทikinผัก น่ารักกินผลไม้ โครงการเด็กไทยคู่ดีมีพลานามัย

