



สุดยอดแม่ครัวไทย หัวใจรักเด็ก

“ใส่ความรัก ด้วยความรู้ เต็มใจ ปรงอาหารให้อร่อย มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการ”

เด็กไทยจะมีสุขภาพดี เจริญเติบโตสมวัย ฉลาด ปลอดภัย และไร้โรค ย่อมเริ่มต้นจากการรับประทานอาหารที่ถูกตามหลักโภชนาการ ซึ่งคุณแม่ยุคใหม่ควรรู้และใส่ใจทุกขั้นตอนการปรุงอาหารสำหรับเด็ก

เตรียมความพร้อมเป็นแม่ครัวคุณภาพ



สวมเสื้อผ้าสะอาด
สวมหมวก
หรือผ้าคลุมผม

ไม่พูดคุย
หรือ ใจ จาม
รดอาหาร

คัดเล็บให้สั้น
ถ้ามือมีบาดแผล
ต้องปิดพลาสเตอร์
และสวมถุงมือยาง

ก่อนเสิร์ฟอาหาร
ต้องล้างมือให้สะอาด
ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

ไม่ใช้มือหยิบจับ
อาหารสุกโดยตรง

เวลาเสิร์ฟ ต้องระวัง
ไม่ให้นิ้วมือสัมผัสอาหาร

มีผักและน้ำมันเป็นส่วนประกอบ
ในอาหารเป็นประจำทุกมื้อ

จัดอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่

เมนูประเภทผัดน้ำมัน หรือทอด ควรจัด
คู่กับผลไม้ เมนูประเภทต้ม แกงไม่ใส่กะทิ
จัดคู่กับของหวานที่เป็นกะทิ

หลักการจัดอาหารกลางวัน

จัดเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย หมูน้อยใน
ปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการ

เลือกใช้ชนิดอาหาร
ที่มีความเข้มข้น
ของสารอาหารมาปรุง
เช่น เลือด ตับ ฯลฯ

ใช้เกลือหรือน้ำปลาเสริมไอโอดีน
ในการปรุง เพื่อเพิ่มธาตุไอโอดีน

หลัก 3 ป ในการเตรียมอาหาร

ปลอดภัย

ปราศจากเชื้อโรค ไม่ทำ
ให้เกิดโรคหลังการกิน
เช่น อาหารเป็นพิษ
อาเจียน ปวดท้อง
ท้องเสีย ฯลฯ
*หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่
สารฟอกขาว เพราะอาจมี
อาการแพ้รุนแรงได้

ประโยชน์

อาหารที่เลือกมา
ต้องช่วยเสริมสร้าง
การเจริญเติบโต
และซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอ



ประหยัด

ควรเลือกซื้อผักผลไม้
ตามฤดูกาลหรืออาหาร
ที่มีอยู่ในท้องถิ่นเพราะ
จะมีราคาถูก
และปลอดภัยจาก
สารพิษถ้าทำได้
ควรเลือกซื้อผัก
เกษตรอินทรีย์

หลัก 3 ส ปรงอาหารให้ถูกสุขลักษณะ :
สงวนคุณค่า - สุกเพื่อทำลายเชื้อโรค - สะอาด

เทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ สำหรับนักปรุง

อย่าใช้ไฟแรงหรืออ่อนเกินไปเวลาทอด
และไม่ควรใช้น้ำมันซ้ำ เพราะ
จะทำลายสุขภาพ

กรณีผัด ใช้น้ำมันท่วมเหลือง กรณีทอด
ใช้น้ำมันปาล์ม ส่วนน้ำมันรำข้าวใช้ได้
ทั้งผัดและทอด

ลวกผักให้มีสีเขียวสดน่ากิน
ใส่เกลือเล็กน้อยแล้วต้มในน้ำ
ที่เดือดพล่าน แล้วนำมาแช่ในน้ำเย็น

เวลาผัดต้องเตรียมเครื่องให้พร้อม
แล้วผัดด้วยไฟแรงอย่างรวดเร็ว
เพื่อให้ผักกรอบและเนื้อนุ่ม

ปริมาณอาหารที่เด็กก่อน วัยเรียนควรได้รับ

ข้าว-แป้ง
1-1½
ทัพพี

ผักสุก
1-1½
ทัพพี

นมจืด
ครบส่วน
มื้อว่าง
1-2 แก้ว

ผลไม้
½-1 ส่วน

เนื้อสัตว์
มีไขมัน
2 ชิ้น
กินข้าว

น้ำมันพืช
มีไขมัน
1
ช้อนชา

เด็กวัยก่อนเรียน
อายุ 3-5 ปี ควรได้รับ
ปริมาณอาหารมื้อกลางวัน
และอาหารว่างประมาณ
1 ใน 3 ของปริมาณ
ที่แนะนำใน 1 วัน
ตามธงโภชนาการ



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ



สนใจติดต่อเพิ่มเติมได้ที่ โครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย โทร. 02-590-4315 www.pnic.go.th
หรือ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. โทร. 02-343-1500 www.thaihealthcenter.org