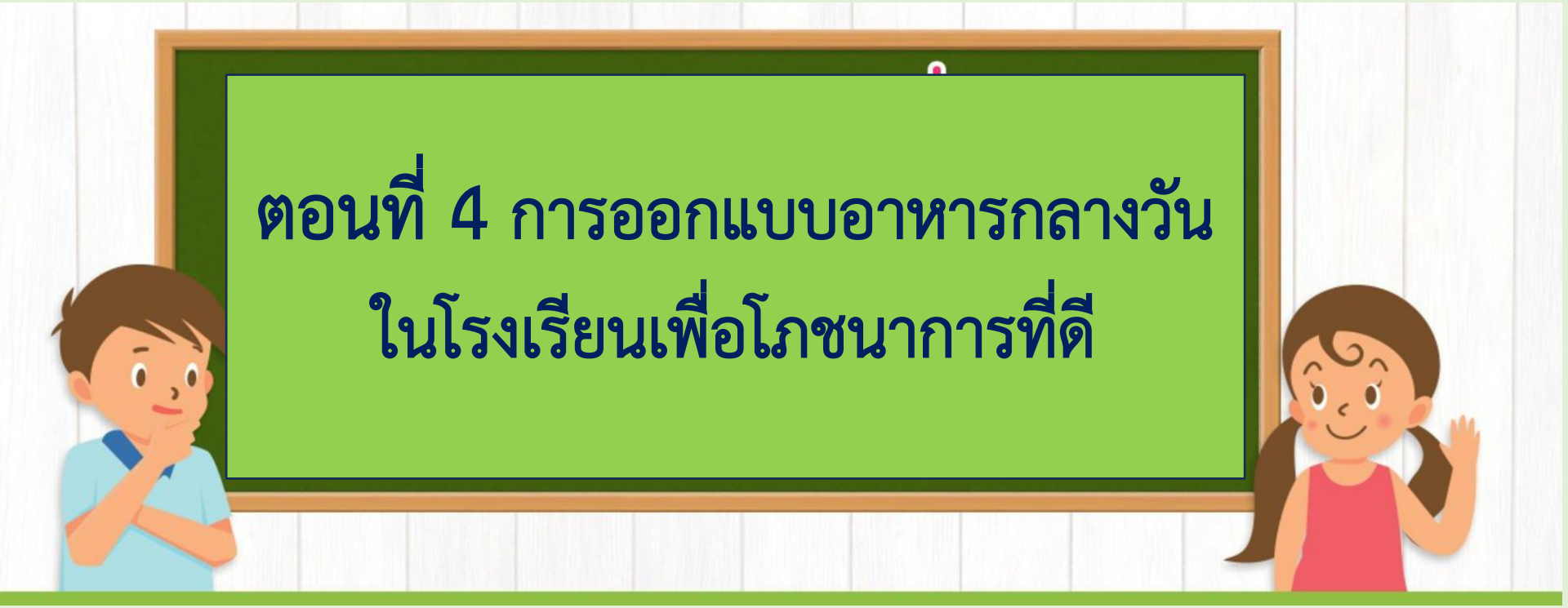
ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ฐานอาหารและโภชนาการ



ภายใต้โครงการอาหารกลางวันปี 2567
การพัฒนากลไกความเชื่อมโยงเครือข่ายชุมชน ท้องถิ่นและสถานศึกษาในการส่งเสริมระบบอาหารปลอดภัย/อาหารอินทรีย์ในชุมชนสู่โรงเรียน (กรณีพื้นที่นำร่องของจังหวัดเชียงใหม่)

เนื้อหา

หลักธงโภชนาการ

มาตรฐานโภชนาการในสถานศึกษา

รูปแบบการจัดชุดสำรับอาหารหมุนเวียน 5 วันทำการต่อสัปดาห์

ตัวอย่างการจัดรายการกลางวันนักเรียนปฐมวัยและประถมศึกษา

หลักธงโภชนาการ

มาตรฐานโภชนาการในสถานศึกษา

มาตรฐานโภชนาการในสถานศึกษากล่าวถึงอาหารที่นักเรียนควรได้รับโดยเฉพาะอาหารกลางวันที่ควรได้รับ 5 วัน สำหรับศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียน ส่วนสถานสงเคราะห์และโรงเรียนประจำต้องได้รับมื้ออาหาร 7 วัน มีมาตรฐานโดยสรุป (คณะทำงานพัฒนามาตรฐานระบบการจัดการอาหารและโภชนาการในสถานศึกษา, 2564) ดังนี้

กลุ่มอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมัน เช่น ข้าวเป็นหลัก ส่วนน้ำมัน น้ำตาลเท่าที่จำเป็น

กลุ่มอาหารโปรตีน เช่น ปลาควรได้รับ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ไข่ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนเนื้อสัตว์ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูง เช่น เหล็ก แคลเซียม วิตามินเอ เสริมคุณค่าอาหารให้ดีขึ้น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

อาหารกลางวันเป็นตัวอย่างหนึ่งที่สถานศึกษาจัดให้บริการให้กับนักเรียนโดยมาตรฐานคงคุณค่าโภชนาการที่จำเป็นต่อการพัฒนาทางร่างกายและวัยของนักเรียนในแต่ละ เช่น นักเรียนบริโภคผักปลอดภัยอย่างน้อยเฉลี่ยวันละ 60-100 กรัม (อนุบาล ½ - 1 ทัพพี, ประถม 1 ทัพพี) ทุกวัน หรือ 3 วันต่อสัปดาห์ และบริโภคผลไม้ตามฤดูกาลอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทยสำหรับเด็กไทยแต่ละวัยใน 5 วันทำการ ต่อ สัปดาห์

ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่าง ๆ ที่จัดเป็นอาหารกลางวันและอาหารเสริมระหว่างมื้อ						
กลุ่มอาหาร	3-5 ปี		6-12 ปี		13-18 ปี	
	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์
ข้าวสวย	1.5 ทัพพี	5	2.5 ทัพพี	5	3 ทัพพี	5
ผัก	0.5 ทัพพี	3-5	1 ทัพพี	4-5	1-1.5 ทัพพี	5
ผลไม้ 1	0.5 ส่วน	3-5	1 ส่วน	3-5	1 ส่วน	5
ปลา	2 ช้อนกินข้าว	1	2 ช้อนกินข้าว	1	3 ช้อนกินข้าว	1
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ	2 ช้อนกินข้าว	1	2 ช้อนกินข้าว	2	3 ช้อนกินข้าว	2
ไข่	1 ฟอง	2	1 ฟอง	2	1 ฟอง	3
ตับสัตว์ต่าง ๆ 2	0.25 ช้อนกินข้าว	0-1	0.25 ช้อนกินข้าว	0-1	1 ช้อนกินข้าว	0-1
เต้าหู้ต่าง ๆ 2	2 ช้อนกินข้าว	0-1	2 ช้อนกินข้าว	0-1	3 ช้อนกินข้าว	0-2
ปลาเล็กปลาน้อยที่กินทั้งก้าง 2			2 ช้อนกินข้าว	0-1		
เลือดสัตว์ต่าง ๆ 3					2 ช้อนกินข้าว	1-2

มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทยสำหรับเด็กไทยแต่ละวัยใน 5 วันทำการ ต่อ สัปดาห์

ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่าง ๆ ที่จัดเป็นอาหารกลางวันและอาหารเสริมระหว่างมื้อ

กลุ่มอาหาร	3-5 ปี		6-12 ปี		13-18 ปี	
	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	5	1.5 ช้อนชา	5	2 ช้อนชา	1-2
ข้าว-แป้ง จากอาหารว่าง-ขนม	1 ทัพพี	2	1 ทัพพี	2	1 ทัพพี	5
ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ (เขียว-แดง-ดำ) สุก	6 ช้อนกินข้าว	1	6 ช้อนกินข้าว	1	6 ช้อนกินข้าว	2
เผือก-มัน ต่าง ๆ	1 ทัพพี	1	1 ทัพพี	1	1 ทัพพี	3
น้ำตาล	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	2
น้ำดื่มที่สะอาด	1 แก้ว	5	1 แก้ว	5	1 แก้ว	5
นมจืดครบส่วน	200 มล.	5	200 มล.	5	250 มล.	5
นมถั่วเหลือง 4	200 มล.	2	200 มล.	2	250 มล.	2

หมายเหตุ 1. ผัก-ผลไม้ หากไม่ครบทุกวันควรได้ไม่น้อยกว่าความถี่ขั้นต่ำ 2. อาหารที่มีความเข้มของแคลเซียม เหล็ก วิตามินเอสูง 3. ถ้าจัดผัก-ผลไม้ไม่ครบทุกวัน และไม่มีการจัดอาหารที่มีความเข้มข้นสูงมีเลือดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง 4. การจัดอาหารด้วยความถี่ต่ำที่สุดทุกกลุ่มอาหารให้ทดแทนพลังงานส่วนที่ขาดไปด้วนน้ำนมถั่วเหลืองสัปดาห์ละ 2 แก้ว

ที่มา : (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2564ข)

คุณค่าสารอาหารอาหารกลางวันนักเรียนประถมศึกษา

รูปแบบการจัดชุดสำรับอาหารหมุนเวียน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ (จันทร์-ศุกร์)

รายการ	ความถี่/สัปดาห์
ข้าว และ กับข้าว	ไม่น้อยกว่า 4 ครั้ง
อาหารจานเดียว	ไม่ควรเกิน 1 ครั้ง
ผลไม้	ทุกวัน หรือ ไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง
ขนมหวาน	ไม่ควรเกิน 2 ครั้ง
ปลา หรือผลิตภัณฑ์จากปลา เช่น ลูกชิ้นปลา	อย่างน้อย 1 ครั้ง
เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อ หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์	อย่างน้อย 2 ครั้ง
ไข่	2-3 ฟอง ต่อ สัปดาห์ ต่อ คน
ตับเลือด ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง	อย่างน้อย 1 ครั้ง
ถั่วเมล็ดแห้ง เผือกมัน	อย่างน้อย 1 ครั้ง
น้ำตาล (ไม่เกิน 3 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน)	ไม่ควรเกิน 15 ช้อนชา หรือ 60 กรัม ต่อ สัปดาห์ ต่อ คน
น้ำมันพืช (1-2 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน)	5 ครั้ง
กะทิ (1-2 ช้อนกินข้าว ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน)	5 ครั้ง

ที่มา : (สำนักภชนาการ กรมอนามัย, 2564)

วันจันทร์

มื้อกลางวัน : ข้าวสวยกล้อง แกงเผ็ดหมูผักรวม ไข่ต้ม ฝรั่ง
มื้อว่าง : นมรสจืด แอปเปิ้ล

วันอังคาร

มื้อกลางวัน : ข้าวสวยกล้อง ต้มยำปลาทูสดใส่เห็ดฟาง ผัดข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก แครอท ใส่ไข่ แตงโม
มื้อว่าง : นมรสจืด สาลี่

วันพุธ

มื้อกลางวัน : ข้าวสวยกล้อง ไข่พะโล้ หัวผักกาด ผัดบรอกโคลีใส่กุ้ง ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว
มื้อว่าง : นมรสจืด มะละกอสุก

วันพฤหัสบดี

มื้อกลางวัน : เส้นใหญ่ราดหน้าหมูสับ ใส่ตับ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน สับปะรด
มื้อว่าง : นมรสจืด ชมพู่

วันศุกร์

มื้อกลางวัน : ข้าวสวยกล้อง ต้มจืดผักกาดขาว เห็ดชิเมจิ ใส่กุ้ง ปลานิลทอดกระเทียม แคนตาลูป
มื้อว่าง : นมรสจืด กล้วยน้ำว้า

ภาพที่ 2 ตัวอย่างการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่างปฐมวัย 1 สัปดาห์

ข้าวสวยหน้าไก่-น้ำซุป

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	374
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	65
โปรตีน (กรัม)	15
ไขมัน (กรัม)	6
โซเดียม (มิลลิกรัม)	382

ข้าวผัดหมู-ซุปฟัก

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	438
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	63
โปรตีน (กรัม)	15
ไขมัน (กรัม)	14
โซเดียม (มิลลิกรัม)	548

ขนมจีนน้ำยา

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	289
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	39
โปรตีน (กรัม)	13
ไขมัน (กรัม)	9
โซเดียม (มิลลิกรัม)	426

ข้าวหมูแดง-น้ำซุป

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	348
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	64
โปรตีน (กรัม)	14
ไขมัน (กรัม)	4
โซเดียม (มิลลิกรัม)	365

ก๋วยเตี๋ยวต้มยำปลาเส้น

ค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	295
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	57
โปรตีน (กรัม)	10
ไขมัน (กรัม)	3
โซเดียม (มิลลิกรัม)	338

ภาพที่ 3 ตัวอย่างการจัดอาหารจานเดียวทางเลือกเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนประถมศึกษา

สรุป

- หลักธงโภชนาการ แบ่งอาหารเป็น 4 กลุ่ม เรียงลำดับจากกลุ่มที่ต้องกินให้มากไปน้อยสุดได้แก่ กลุ่มที่ 1 ข้าวแป้ง กลุ่มที่ 2 ผักผลไม้ กลุ่มที่ 3 เนื้อสัตว์น้ำนม และกลุ่มที่ 4 น้ำตาล น้ำมัน เกลือ
- มาตรฐานโภชนาการในสถานศึกษา นำหลักธงโภชนาการมากำหนดปริมาณอาหารและความถี่ตามอายุนักเรียน โดยข้อระวังอาหารบางชนิดไว้ได้แก่
  อาหารจานเดียว ขนมหวาน กะทิ เสริมถั่วเมล็ดแห้ง เผือกมัน ตับ ปลา เล็กปลาน้อย
- รูปแบบการจัดรายการอาหารหมุนเวียนในโรงเรียน พิจารณาเรื่อง คุณภาพวัตถุดิบ ความสะอาด ปริมาณการตัก เพศ ประกอบกับ ฤดูกาลผัก ผลไม้ ราคาวัตถุดิบ การขนส่งประกอบ