

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ฐานอาหารและโภชนาการ



ตอนที่ 6 การจัดการน้ำนมโรงเรียน



ภายใต้โครงการอาหารกลางวันปี 2567

การพัฒนากลไกความเชื่อมโยงเครือข่ายชุมชน ท้องถิ่นและสถานศึกษาในการส่งเสริมระบบอาหารปลอดภัย/อาหารอินทรีย์ใน
ชุมชนโรงเรียน (กรณีพื้นที่นำร่องของจังหวัดเชียงใหม่)

เนื้อหา

นํ้านมโรงเรียน

ชนิดของนํ้านมโรงเรียน

การเก็บรักษานํ้านมโรงเรียนชนิดพาสเจอร์ไรซ์

ข้อควรระวังการเก็บรักษานํ้านมโรงเรียนชนิดพาสเจอร์ไรซ์

การเก็บรักษานํ้านมโรงเรียนชนิดยูเอชที

น้ำนมโรงเรียน



นมเป็นแหล่งของสารอาหารตามธรรมชาติที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างพัฒนาการทารก เป็นแหล่งของสารอาหารที่มีคุณค่าต่อเด็กและผู้ใหญ่

สารอาหารสำคัญที่ประกอบในนม

1. โปรตีน เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในปริมาณสูง มีประโยชน์ในการสร้างเนื้อเยื่อ เลือด กระดูกและอื่น ๆ
2. แคลเซียม เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญของกระดูกและฟัน ซึ่งมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและความสูงของเด็ก

ชนิดของน้ำนมโรงเรียน



นมพาสเจอร์ไรส์ (บรรจุถุง)

- คุณค่าสารอาหารเกือบเท่ากับนมก่อนผ่านการฆ่าเชื้อ
- รสชาตินมจะมีคุณสมบัติใกล้เคียงนมธรรมชาติ



นมยูเอชที (บรรจุกล่อง)

- คุณค่าสารอาหาร พอกับนมพาสเจอร์ไรส์
- กลิ่น ดีกว่านมพาสเจอร์ไรส์
- รสชาติ ใกล้เคียงนมพาสเจอร์ไรส์



การจัดการสายส่งน้ำนม

✓ ตรวจสอบอุณหภูมิ หน้าโรงงาน

- ตรวจสอบวัดอุณหภูมิก่อนรับนม
- บันทึกแบบฟอร์ม ผู้ขนส่ง-1



✓ จัดเรียงนมให้ เหมาะสม

- การวางเรียงนมในตะกร้า / ความเย็นกระจายทั่วถึง
- มีอุปกรณ์วัดอุณหภูมิที่รถ
- บันทึกอุณหภูมิ ทุก 1 ชั่วโมงในแบบฟอร์ม ผู้ขนส่ง-2

✓ ระหว่างการขนส่ง

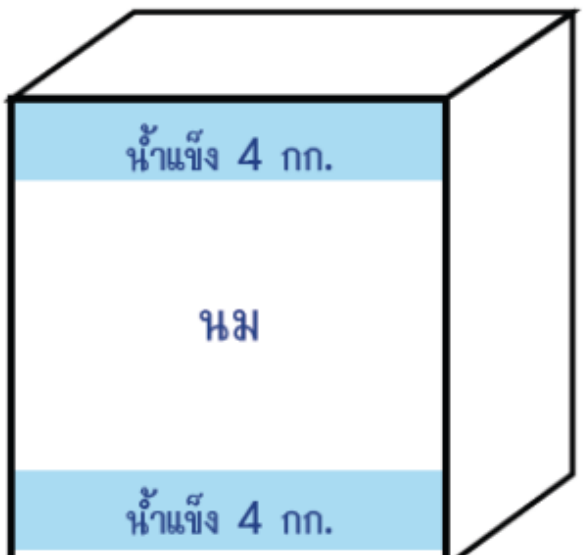
- ควบคุมอุณหภูมิตลอดห่วงเย็น ไม่เกิน 4 องศา
- ควบคุมอุณหภูมินม ไม่เกิน 8 องศา



การเก็บรักษาน้ำนมโรงเรียนชนิดพาสเจอร์ไรซ์

การเก็บรักษานมที่โรงเรียนบริโภคภายในวันที่รับนม (บริโภคภายใน 9 ชั่วโมง)

ภาชนะถังแช่นมพลาสติกที่มีฝาปิดและเก็บความเย็นได้ดี
จำนวนถุนนมไม่เกิน 100 ถู



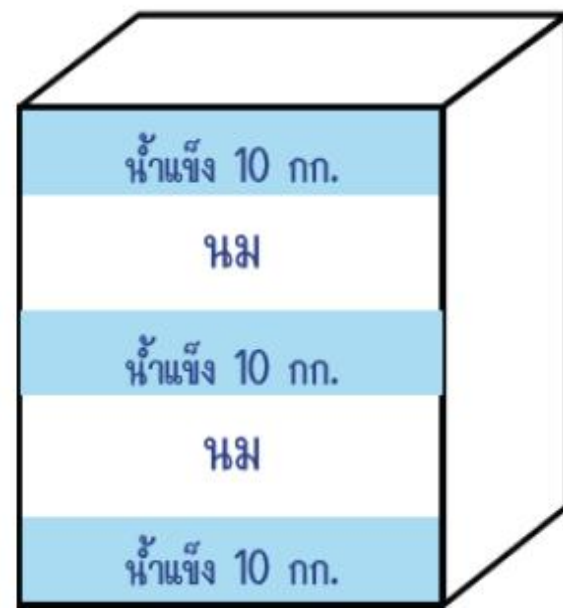
การบรรจุน้ำแข็ง น้ำแข็งเกล็ดหรือบดอย่างน้อย 1/4 กระสอบ (8 กก.) โดยไม่มีการนำน้ำแข็งออกจากถัง ควรเรียงน้ำแข็ง 2 ชั้น โดยเรียงน้ำแข็งไว้ด้านล่างถัง 1 ชั้น และด้านบนถัง 1 ชั้น ใช้น้ำแข็งอย่างน้อยชั้นละ 1/8 กระสอบ (4 กก.) สามารถเก็บนมให้มีอุณหภูมิไม่เกิน 8 °C ได้นาน 9 ชั่วโมง ซึ่งสามารถเปลี่ยนน้ำแข็งชั้นล่างเป็นน้ำแข็งก้อนได้ แต่ชั้นบนควรเป็นน้ำแข็งเกล็ดหรือบดเท่านั้น

การเก็บรักษาน้ำนมโรงเรียนชนิดพาสเจอร์ไรซ์

การเก็บรักษานมที่โรงเรียนบริโภครภายในวันรุ่งขึ้น (บริโภครภายใน 33 ชั่วโมง)

ภาชนะถึงเช่นมพลาสติกที่มีฝาปิดและเก็บความเย็นได้ดี
จำนวนถุงนมไม่เกิน 500 ถุง

การบรรจุน้ำแข็ง น้ำแข็งเกล็ดหรือบดอย่างน้อย 1 กระสอบ (30 กก.) โดยไม่มีการนำน้ำแข็งออกจากถัง ควรเรียงน้ำแข็ง 3 ชั้น โดยเรียงน้ำแข็งไว้ด้านล่างถัง 1 ชั้น กลางถัง 1 ชั้น และด้านบนถัง 1 ชั้น ใช้น้ำแข็งอย่างน้อยชั้นละ 1/3 กระสอบ (10 กก.) สามารถเก็บนมให้มีอุณหภูมิไม่เกิน 8 °C ได้นาน 33 ชั่วโมง ซึ่งสามารถเปลี่ยนน้ำแข็งชั้นล่างเป็นน้ำแข็งก้อนได้ แต่ชั้นบนควรเป็นน้ำแข็งเกล็ดหรือบดเท่านั้น



ข้อควรระวังการเก็บน้ำนมโรงเรียนชนิดพาสเจอร์ไรซ์

1. หากใช้น้ำแข็งบดควรระวังเรื่องความคมของก้อนน้ำแข็ง ซึ่งจะทำให้ถุงนมรั่ว
2. ในการบรรจุน้ำแข็งแต่ละชั้น ต้องมีการเกลี่ยน้ำแข็งให้กระจายทั่วถึงอย่างสม่ำเสมอ และทุกครั้งที่มีการนำนมออกจากภาชนะบรรจุต้องมีการเกลี่ยน้ำแข็งให้กระจายปิดทั่วถุงนม
3. การเปิด-ปิดฝาน้ำแข็งควรทำอย่างรวดเร็วและเท่าที่จำเป็น
4. การประมาณความหนาของชั้นน้ำแข็ง ทำได้โดยการชั่งน้ำแข็งตามที่แนะนำ หรือประมาณจากความหนาของชั้นน้ำแข็งหลังจากเกลี่ยน้ำแข็งแล้ว ควรมีความหนาไม่ต่ำกว่า 1 นิ้ว

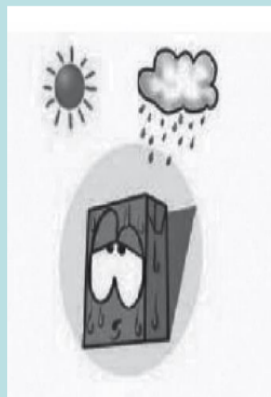


การเก็บน้ำนมโรงเรียนชนิดยูเอชที

1. สถานที่เก็บ : ห้องหรือบริเวณเก็บรักษา นมโรงเรียน

ตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

- สะอาด
- ไม่มีน้ำขัง
- แสงแดดส่องไม่ถึง
- ห่างจากไฟ ความชื้นน้อย
- สัตว์พาหะเข้าไม่ได้



2. การจัดการ

- ไม่วางลังนมบนพื้น
- วางที่สูงอย่างน้อย 10 ซม.
- รักษาความสะอาดเสมอ
- มีมาตรการป้องกัน หนู มด แมลงต่าง ๆ



สรุป

- น้ำนมโรงเรียนมี 2 ชนิด คือ น้ำนมพาสเจอร์ไรซ์ และน้ำนมยูเอชที
- การตรวจสอบอุณหภูมิในการขนส่ง เก็บรักษาตามเวลากำหนด
- การเก็บรักษาน้ำนมพาสเจอร์ไรซ์ใช้น้ำแข็ง เรียงสลับ กำหนดความหนาชั้นน้ำแข็ง ปริมาณ ถุงน้ำนม เวลาเก็บและเวลาบริโภคไม่เกิน 2 วันนับแต่รับน้ำนมมา
- การเก็บรักษาน้ำนมยูเอชทีพิจารณาพื้นที่เก็บไม่มีฝุ่น ความชื้น แสงแดดส่อง สัตว์พาหะ ไม่วางน้ำนมบนพื้น วางสูงอย่างน้อย 60 ซม. ไม่เรียงซ้อนกันสูงเกินไป

