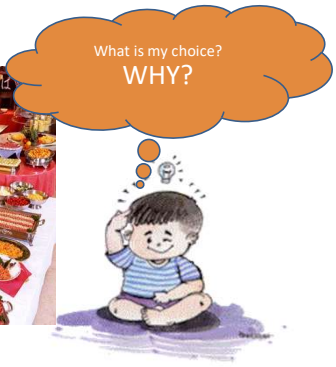
ฉลาดเลือกอาหาร ให้เหมาะสมกับ เด็กเล็กและเด็ก ในวัยเรียน

ส่งมอบโภชนาการที่ดีสู่ชุมชน
Nutrition literacy for all

ดร.ปฐมาวดี ทองแก้ว
หลักสูตรโภชนศาสตร์และการกำหนดอาหาร
ม.อ. ปัตตานี
26 พฤศจิกายน 2565

ฉลาดเลือกบริโภค



Key concepts

มีสารอาหารครบถ้วน
กินอาหารให้หลากหลายและมีคุณภาพ

มีปริมาณเพียงพอ
เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายของคนแต่ละช่วงวัย

หลีกเลี่ยงอาหารที่เพิ่มความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

มีความปลอดภัย
ปราศจากสารปนเปื้อนและไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค

1.กินอาหารครบ 5 หมู่

2.ฉลาดเลือกชนิดอาหาร+หลากหลาย

3.ปริมาณเหมาะสม

4. เป็นอาหารที่ปลอดภัย

5. ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

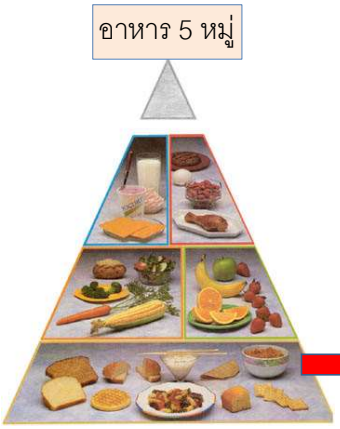
1

2

หลัก 5 หมู่ ที่แตกต่าง

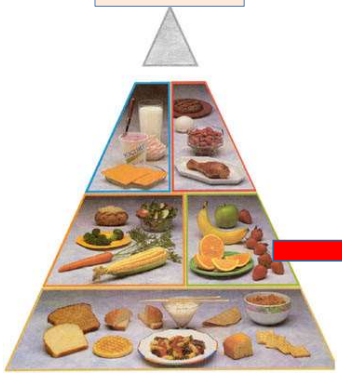
3

อาหาร 5 หมู่



ข้าว แป้ง
- คาร์โบไฮเดรท
- whole grain ใยอาหาร
- วิตามินบี ธาตุเหล็ก สังกะสี

อาหาร 5 หมู่



ผัก / ผลไม้
- วิตามิน เกลือแร่
- ใยอาหาร
- สารพฤกษเคมี
- คาร์โบไฮเดรท

ผัก (100 กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
ใบชะพลู	601
ใบยอ	469
ใบแค	404
ผักกระเฉด	387
ยอดสะเดา	354
ผักโขม	341
ใบโหระพา	336
ผักคะน้า	245
ผักหวาน	179
ถั่วฝักยาว	171
ใบบัวบก	146
ใบตำลึง	126

ที่มา:www.waithong.com

ข้อปฏิบัติการ กินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ โดย

- บริโภคผักให้ได้วันละ 4-6 ทัพพี และ
- ผลไม้วันละ 3-5 ทัพพีหรือ เท่ากับ 5 ส่วนมาตรฐาน (ผัก 3 ส่วนมาตรฐาน และผลไม้2 ส่วนมาตรฐาน)

→เพื่อให้สอดคล้องตามปริมาณมาตรฐาน คือ อย่างน้อย 400 กรัมต่อวันตามคำแนะนำของ FAO/WHO

•ผัก**สีเขียว** มี สารคลอโรฟิลล์ (**Chlorophyll**) โดยเฉพาะผักใบที่มีสีเขียวจัดๆ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านโรคมะเร็ง มีแร่ธาตุ และวิตามิน ไฟเบอร์สูงทำให้การขับถ่ายดี

•ผัก-ผลไม้**สีเหลือง** มี สารลูทีน (**Lutein**) พบในผักผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ข้าวโพด ช่วยบำรุงสายตา ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคที่เกิดขึ้นกับจอประสาทตา

•ผัก-ผลไม้ **สีเหลืองส้ม และส้มแดง** มีสารแคโรทีนอยด์ (**Carotenoids**) ได้แก่ แครอท ฟักทอง มะเขือ มะละกอ ส้ม ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ลดการเกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย บำรุงสายตา และจอประสาทตา

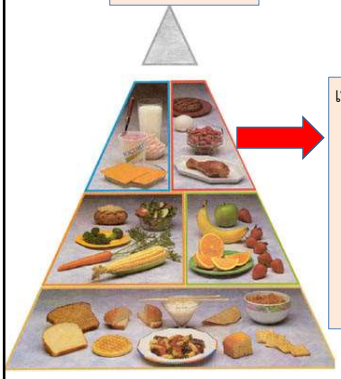
•**ผัก-ผลไม้ สีแดง มีสารไลโคปีน** (**Lycopene**) เช่น ฟักข้าว มะเขือเทศ แตงโม และ สตรอเบอรี่ ไลโคปีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของภูมิต้านทานระดับความแก่ เสริมให้เซลล์ในร่างกายแข็งแรง

•**ผัก-ผลไม้ สีม่วงแดง และสีม่วงน้ำเงิน มีสารแอนโทไซยานิน** (**Anthocyanin**) เช่น ข้าวไรซ์เบอรี่ องุ่น กะหล่ำปลีสีม่วง หัวบีท แครอทสีม่วง และมันสีม่วง มีส่วนช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ในร่างกาย ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ และเส้นเลือดอุดตัน

ผัก-ผลไม้สีขาว มีสารอัลลิซิน (**Allicin**) เช่น หอมหัวใหญ่ กระเทียม หัวไชเท้า ถั่วเหลือง และ ลูกเดือย ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันโรคความดันโลหิต และโรคหลอดเลือดหัวใจได้

https://www.lovefitt.com/healthy-fact

อาหาร 5 หมู่



เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วต่าง ๆ
- โปรตีน
- ระวังไขมันอิ่มตัว และโคเลสเตอรอล
- วิตามิน เกลือแร่
- แคลเซียม
- ธาตุเหล็ก สังกะสี ไอโอดีน
- บี 12

เนื้อสัตว์	ปริมาณไขมัน
เนื้อวัว เนื้อหมู	7.9-13.2%
เนื้อไก่	5-7.4%
ปลานึ่ง เนื้อขาว	ต่ำกว่า 5%
ปลาทะเล	5-17%

ปริมาณโคเลสเตอรอล (มก./100 กรัมอาหาร)

ไข่	ไข่ไก่ทั้งฟอง(2 ฟอง)	427
เครื่องใน	ตับหมู (1 ขีด)	364
	ตับไก่	336
	ไตหมู	235
	ตับวัว	218
	หัวใจวัว	165
	หัวใจไก่	157
	ไส้ตันหมู	140
	หัวใจหมู	133

เนื้อสัตว์	ห่านพะโล้	121
	น่องไก่	100
	ปลาดุก	94
	เนื้อเป็ด	82
	เนื้อไก่	70
	เนื้อวัว	65
	เนื้อกบ	47
	ปลาช่อน	44

อาหารทะเล	กระดองหัวปลาหมึก	405
	มันปูทะเล	361
	กระดองเนื้อปลาหมึก	322
	หัวปลาหมึกกล้วย	321
	เนื้อปลาหมึกกล้วย	251
	หอยนางรม	231
	หอยแครง	195
	กุ้งแชบ๊วย	192
	กุ้งกุลาดำ	175
	หอยแมลงภู่	148
	กุ้งนาง	138
	มันกุ้งนาง	138
	ปูม้า	90
	ปลาทู	76
	ปลากระบอก	64
เนย	เนยเหลว	186
	เนยแข็ง	33

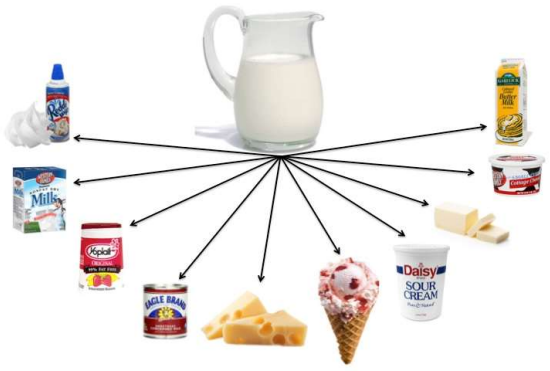
อาหารนม	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
นมเสริมแคลเซียม 1 แก้ว	420
นมพร่องมันเนย 1 แก้ว	300
นมสด 1 แก้ว	254
โยเกิร์ต 1 ถ้วย	237
เนยแข็ง 1 แผ่น (9x8x0.1ซม.)	144
นมเปรี้ยว 1 กล่อง	100

ที่มา:www.waithong.com

เด็กควรได้รับแคลเซียม 800-1000 มก./วัน

อาหารไทย	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
น้ำพริกปลาแห้ง (1 ขีด)	896
ปลาเล็กปลาน้อย (1 ขีด)	860
แจ่วปลาแห้ง (1 ขีด)	802
แจ่วกุ้งฝอย (1 ขีด)	632
ปลาซาดีน (100 กรัม)	330
เต้าหู้แข็งทรงเครื่อง (1 แผ่น)	300
แกงจืดเต้าหู้ขาวอ่อน (1/2 หลอดใหญ่)	300
ข้าปลากระป๋อง (100 กรัม)	276
น้ำพริกกะปิ (1 ขีด)	250
เต้าเจี้ยวหลน (1 ขีด)	180

นม อาหารทรงคุณค่าสำหรับทุกวัย

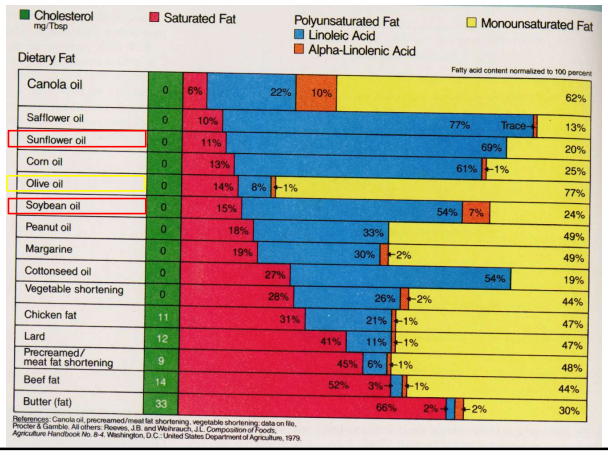


คุณค่าทางโภชนาการของนม

อาหาร 5 หมู่

ไขมัน น้ำมัน
- ชนิดกรดไขมันหลากหลาย
- วิตามินที่ละลายในไขมัน

องค์ประกอบของไขมันในอาหาร



ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว

เด็กประมาณ **6-8** แก้ว

1.กินอาหารครบ 5 หมู่

2.ฉลาดเลือกชนิดอาหาร+หลากหลาย

3.ปริมาณเหมาะสม

4. เป็นอาหารที่ปลอดภัย

5. ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

"ธงโภชนาการ" สื่อที่ใช้แนะนำสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหารที่ควรบริโภค โดยใช้หน่วยวัดที่นิยมใช้ในครัวเรือน

ดัดแปลงจาก https://www.facebook.com/bureau.nutrition/

http://www.siam-shop.com/screen_tmp.php?mode=view_news&news_id=225

อาหารแลกเปลี่ยน

การแบ่งอาหารออกเป็นหมวดหมู่ในแต่ละหมวดให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกัน เพื่อใช้ในการคำนวณและกำหนดอาหาร

1. หมวดนม
2. หมวดผัก
3. หมวดผลไม้
4. หมวดนม
5. หมวดเนื้อสัตว์
6. หมวดไขมัน

http://110.164.68.234/nutrition_6/index.php/en/2016-03-21-10-18-59

กลุ่ม ข้าวแป้ง
ปริมาณ 1 ส่วนที่แลกเปลี่ยนกันได้

อาหาร	ปริมาณ	หน่วย
ข้าวสวย	1	ทัพพี
ข้าวเหนียวนึ่ง	½	ทัพพี
ขนมปัง	1	ทัพพี
ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ เส้นใหญ่-เล็ก	1	ทัพพี
เส้นหมี่	2	ทัพพี
ขนมจีน	1	จับ/ทัพพี
สาคูสุก	1	ทัพพี
สาคูดิบ	1/6	ถ้วย
แป้งชนิดต่างๆ	¼	ถ้วย

กลุ่มเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ต่าง ๆ 1 ช้อนกินข้าว

ไข่ ½ ฟอง

เต้าหู้ ¼ ชิ้น

กลุ่มผัก

อาหาร	ปริมาณ	หน่วย
ผักใบกินสด เช่น ผักกาดหอม ผักสลัด	2	ทัพพี
ผักใบ สุก เช่น คะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาดขาว	1	ทัพพี
ผักหัว ผล เช่น ฟักทอง แครอท หัวผักกาด	1	ทัพพี
ถั่วงอกลวก	1	ทัพพี
แตงกวา	1	ผล
มะเขือเทศ	2	ผล

กลุ่มผลไม้

อาหาร	ปริมาณ	หน่วย
ส้มเขียวหวานขนาดกลาง	1	ผล
ฝรั่ง	½	ผล
ชมพู่	3	ผล
เงาะ	4	ผล
กล้วยน้ำว้า	1	ลูก
มะละกอสุก	8	ชิ้นพอคำ
สับปะรด	8	ชิ้นพอคำ
แตงโม	10	ชิ้นพอคำ
มะม่วงสุก	½	ผล

กลุ่มไขมัน

ปริมาณ 1 ส่วนที่แลกเปลี่ยนกันได้

- น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
- เนย 1 ช้อนชา
- หัวกะทิ 1 ช้อนกินข้าว (3 ช้อนชา)
- น้ำกะทิ 2 ช้อนกินข้าว (6 ช้อนชา)

น้ำมัน ⟷กะทิ

❖ แกงกะทิ 1 ½ ทัพพี หรือ ขนมแกงบวด 1 ถ้วยเล็ก มีน้ำกะทิ 2 ช้อน
กินข้าว = หัวกะทิ 1 ช้อนกินข้าว
= น้ำมัน 1 ช้อนชา

❖ มะพร้าวขูด 3 กก. ได้หัวกะทิ 1 กก. ประมาณ น้ำมัน 1/3 ขวด

1.กินอาหารครบ 5 หมู่

2.ฉลาดเลือกชนิดอาหาร+หลากหลาย

3.ปริมาณเหมาะสม

4. เป็นอาหารที่ปลอดภัย

5. ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

กินปริมาณเท่าไหร่ จึงจะเหมาะสม

ปริมาณอาหารที่ควรได้รับต่อวันสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ตามข้อแนะนำปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ตารางที่ 3.5 ปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี และ 3-5 ปี

กลุ่มอาหาร	ระดับพลังงาน (กิโลแคลอรี)	
	1000	1300
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	4	6
ผัก (ทัพพี)	รับประทานได้ตามต้องการ	
ผลไม้ (ส่วน)	3	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	3	6
นม (แก้ว)	2	2
ไขมัน (ช้อนชา)	3	4

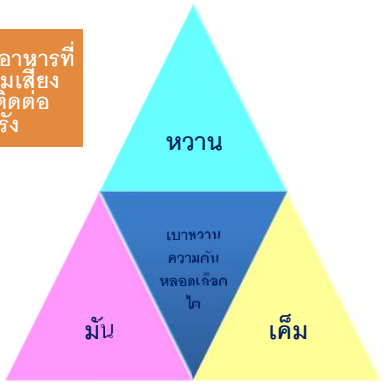
ที่มา: กองโภชนาการ (มปพ)

ปริมาณอาหารที่ควรได้รับสำหรับเด็กที่ต้องการพลังงาน 1300 กิโลแคลอรี

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	ส่วน*	กรัม	หน่วยครัวเรือน
นมธรรมดา	2	480 ซีซี	2 กล่อง
ข้าว	6	330**	6 ทัพพี
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ (สุก)	3	90	6 ช้อนกินข้าว
ผัก	.....รับประทานได้ตามความต้องการ		
ผลไม้	3	...แล้วแต่ชนิดของผลไม้.....	
ไขมัน	4	20	4 ช้อนชา

น้ำตาล ไขมัน และเกลือ

หลีกเลี่ยงอาหารที่เพิ่มความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



วันหนึ่งท่านบริโภคน้ำตาล มากน้อยแค่ไหน

2-3 ช้อนชา

8-11 ช้อนชา

7-10 ช้อนชา

เติมน้ำตาลในอาหารได้ไม่เกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน

อ้างอิง: จากฉลากโภชนาการ ดูได้ที่ข้างขวดเลย :))

SUGAR IS ALL AROUND !

เมื่อวานป้ากินอะไร?

น้ำแอปเปิ้ล 100% 6.5 ช้อน	น้ำส้ม 100% 6 ช้อน	น้ำทับทิมผสมผลไม้รวม 100% 4 ช้อน	น้ำส้มผสมเนื้อส้ม 11 ช้อน	นมผสมน้ำผลไม้กลิ่นสตรอเบอร์รี่ 9 ช้อน
นมผสมน้ำผลไม้รสส้ม 9 ช้อน	ชาอังกฤษรสออริจินัล 5 ช้อน	ชานมอังกฤษไขมันต่ำ (น้ำตาลสูง) 8 ช้อน	น้ำผักผลไม้ 1 วัน ผสมเบอร์รี่ 8 ช้อน	น้ำผักผลไม้ 1 วัน รสธรรมดา 7 ช้อน
ชาขาวมิกซ์เบอร์รี่ 8 ช้อน	ชาขาวเกิกฮวยก็ขาว 5 ช้อน	น้ำผสมกรดอะมิโนเพา !! 2.5 ช้อน	น้ำผสมกรดอะมิโนเรียบ !! 3.5 ช้อน	สวยดริ๊งค์มีคอลลาเจนด้วย 6 ช้อน

ชนิด	น้ำหนัก (กรัม)	ปริมาณน้ำตาล %	น้ำตาลคิดเป็นช้อนชา
ลูกอม เมนโดลิปตัส	3.5	97.00	0.85
ลูกอมน้ำผึ้งผสมมะนาว	3.5	94.00	0.82
ลูกอม	3.2	99.00	0.79
ลูกอมกาแฟ	3.0	94.00	0.71
ลูกอมรสนม	3.0	83.80	0.63

กลุ่มอาหารไขมันสูงที่ควรจำกัดปริมาณการบริโภค

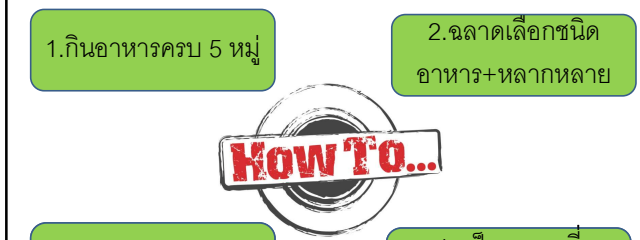
อาหารพวกนี้ หนูชอบ ชอบนะ กินไม่ได้หรือ??

แนวทางลดการบริโภคโซเดียม

- ฝึกความเคยชิน โดยการปรุงอาหารรสไม่จัด
- ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเมื่อรับประทานอาหาร
- เลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป
- เลี่ยงขนมขบเคี้ยว (เลือกชนิดที่มีโซเดียมน้อยกว่า 200 มก./หน่วยบริโภค)
- ลด/เลิกการใส่ผงปรุงรสในอาหาร
- ลดความถี่ของการบริโภคอาหารที่ต้องมีเครื่องปรุงน้ำจิ้ม
- เลี่ยงการกินอาหารที่ใส่น้ำมาก ๆ แล้วเติมเกลือหรือเครื่องปรุงรสจัด

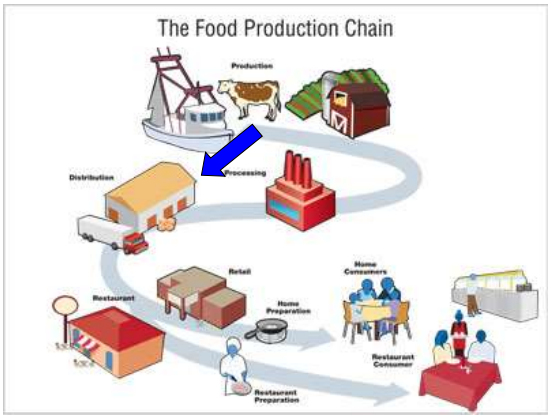
ไม่ควรมีเกลือ น้ำปลา หรือซอสปรุงรสต่าง ๆ (น้ำตาล) บนโต๊ะอาหาร

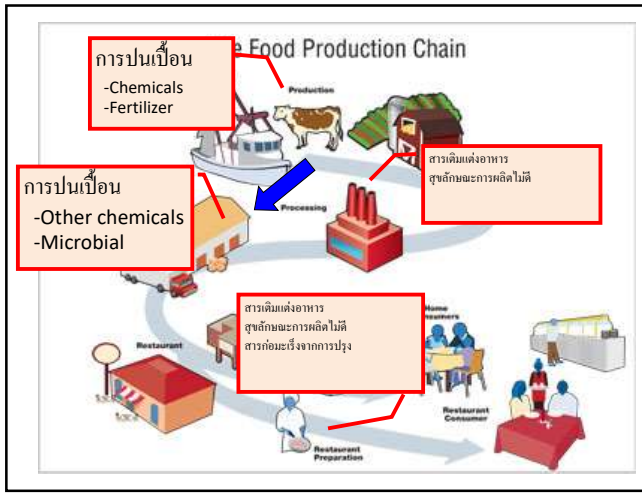
สูตรลับลดความเสี่ยง NCDs
ลดหวาน มัน เค็ม ด้วยสูตร 6:6:1



5. ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

การปนเปื้อนสารพิษในอาหารเกิดขึ้นได้อย่างไร





แนวทางป้องกัน

- ปรุงอาหารกินเอง

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโอกาสสูงที่จะมีสารพิษเจือปน
- เลือกร้านที่ถูกสุขลักษณะ

Safety first…….. Delicious later

1.กินอาหารครบ 5 หมู่

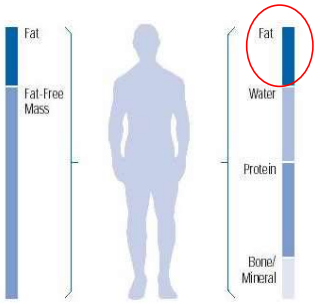
2.ฉลาดเลือกชนิดอาหาร+หลากหลาย

3.ปริมาณเหมาะสม

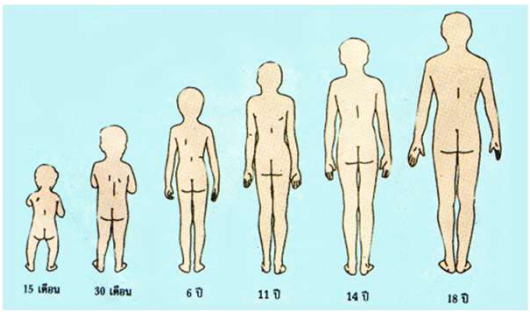
4. เป็นอาหารที่ปลอดภัย

5. ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

น้ำหนักตัวสำคัญไฉน?

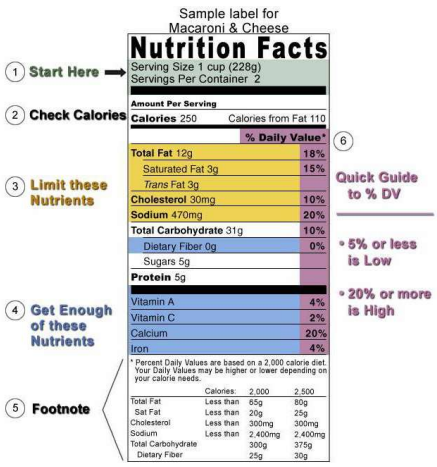


การเจริญเติบโต = น้ำหนักตัว / ส่วนสูง

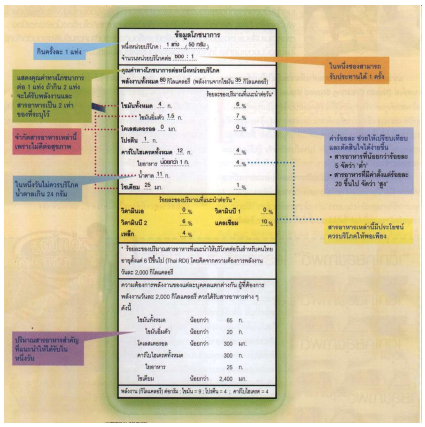


น้ำหนักตัว / ส่วนสูง ที่เปลี่ยนแปลง บ่งชี้ ภาวะโภชนาการ และ การเจริญเติบโตของเด็กนักเรียน

ฉลาดเลือกด้วยการอ่านฉลากโภชนาการ



ความหมายของรายละเอียดบนฉลากโภชนาการ



ฉลาก GDA: Guideline Daily Amount

ฉลาก หวาน มัน เค็ม

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (**Healthier Choice)**

THANKS FOR YOUR TIME!

ส่งมอบโภชนาการที่ดีสู่ชุมชน

Nutrition literacy for all