

# อาหารว่าง กินดีมีประโยชน์

สิ่งเล็กๆ  
ที่สร้างลูก



# อาหารว่าง กินดีมีประโยชน์

สิ่งเล็กๆ  
ที่สร้างลูก

อาหารว่างหรือขนมสำหรับเด็กเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามและมีความสำคัญไม่น้อย เพราะร่างกายและอวัยวะเด็กมีขนาดเล็ก กินอาหารได้ครั้งละไม่มาก แต่เด็กต้องการพลังงานและสารอาหารสูงเพื่อการเจริญเติบโต ดังนั้นอาหารว่างและขนมจึงมีส่วนสำคัญ แต่เราควรเลือกอาหารว่างหรือขนมที่ดีมีประโยชน์ ไม่เช่นนั้น เด็กจะเสี่ยงกับโรคอ้วนและโรคฟันผุได้

## ลูกควรกินอาหารว่างอะไร

อาหารว่างระหว่างมื้อหลักที่เหมาะสมควรเป็นผลไม้ นมจืด หรือขนมที่มีรสไม่หวานจัดและมีไขมันน้อย มีส่วนผสมจากวัตถุดิบจากธรรมชาติหลายอย่าง เช่น ข้าว ถั่ว งา ฟักทอง กลัวย และผลไม้ต่างๆ เป็นต้น



### การเลือกเครื่องดื่ม

สำหรับการเลือกนมกล่องพร้อมดื่ม เป็นอาหารว่างของเด็กควรอ่านฉลากเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเด็กมักเลือกรสหวานและนมเปรี้ยวมากกว่ารสจืด ทั้งที่นมเปรี้ยวไม่เหมาะกับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต เพราะมีน้ำตาลโคโคครั้งเดียว และมีน้ำตาลสูง



## ผลไม้ที่แนะนำสำหรับเด็ก

ผลไม้ที่ให้พลังงาน โยอาหาร วิตามินเอ  
วิตามินซี และน้ำตาลในปริมาณ  
เหมาะสมเหมาะกับเด็ก ได้แก่



แคนตาลูป  
5 ชิ้นคำ  
(110 กรัม)



ชมพู่  
2 ผลใหญ่  
(128 กรัม)



ส้มโอ  
2 กลีบ  
(100 กรัม)



กล้วยไข่  
1 ผล  
(40 กรัม)



มะละกอสุก  
6 ชิ้น  
(100 กรัม)



กล้วยหอม  
½ ผล  
(44 กรัม)



แอปเปิลเขียว  
¼ ผล  
(100 กรัม)



เงาะ  
4 ผล  
(72 กรัม)



แตงโม  
3 ชิ้น  
(170 กรัม)



กล้วยน้ำว้า  
1 ผล  
(40 กรัม)



มะม่วงสุก  
½ ผล  
(75 กรัม)



ส้ม  
2 ผลกลาง  
(136 กรัม)



ฝรั่ง ½ ผล  
(125 กรัม)



สับปะรด 6 ชิ้น  
(108 กรัม)

## เครื่องดื่มผลไม้สด

เครื่องดื่มจากผลไม้คั้นสด ไม่เติมน้ำตาลหรือเครื่องดื่มจากพืชผักสมุนไพร เหมาะกับการเป็นอาหารว่างของเด็ก เนื่องจากเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ

หากเป็นน้ำผลไม้บรรจุกล่อง ควรเลือกชนิดที่มีน้ำผลไม้เป็นส่วนผสมไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 หรือเติมน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 โดยดื่มวันละไม่เกิน 1 แก้ว หรือไม่เกิน 1 กล่องเล็กต่อวัน แต่ควรให้เด็กทานผลไม้สดจะดีกว่า



## วิธีฝึกให้ลูกกินผลไม้



### 1. ฝึกให้กินตั้งแต่เล็ก โดยกินทีละน้อย

แต่กินอย่างสม่ำเสมอ ร่วมกับการสร้างแรงเสริมทางบวก เช่น โอบกอดเด็กและชื่นชมเด็กทันทีทุกครั้งที่ได้กินได้ และจะมีวิธีพูดให้เด็กแต่ละคนคล้อยตามแตกต่างกัน เช่น

เด็กผู้หญิงอาจบอกว่า “กินแล้วหนูจะสวยนะ”  
เด็กผู้ชายอาจบอกว่า “กินแล้วจะเป็นคนเก่ง”

### 2. หากเด็กปฏิเสธ ต้องพยายามยื่นให้หลายๆ ครั้ง

โดยปกติแล้วต้องประมาณ 8-10 ครั้ง เด็กจึงจะยอมรับ

### 3. พ่อแม่ช่วยกระตุ้นความอยากกินให้เด็กได้

เช่น การกินให้เด็กดูด้วยท่าทางที่แสดงความเอร็ดอร่อยหรือแสดงบทบาทเป็นการ์ตูนตัวโปรดที่ชอบกินผักผลไม้ จะช่วยชักจูงให้เด็กคล้อยตาม เป็นต้น

---

## หลักการเลือกขนมสำหรับเด็ก

---

นอกเหนือจากอาหารว่างอย่างนมหรือผลไม้สด ขนมก็เป็นอาหารว่างอีกหนึ่งชนิดที่ควรใส่ใจการเลือกให้เด็กทาน โดยมีหลักการเลือกขนมดังนี้



# 1

### เลือกอาหารว่างหรือขนมที่มีพลังงาน ปริมาณน้ำตาล เกลือ และไขมันไม่สูง

โดยเด็กควรได้รับพลังงานจากอาหารว่างมี้อละ 100-150 กิโลแคลอรี  
ไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน และควรมี



ไขมัน

ไม่เกิน 3 กรัม

น้ำตาล

ไม่เกิน 6 กรัม

โซเดียม  
หรือเกลือ

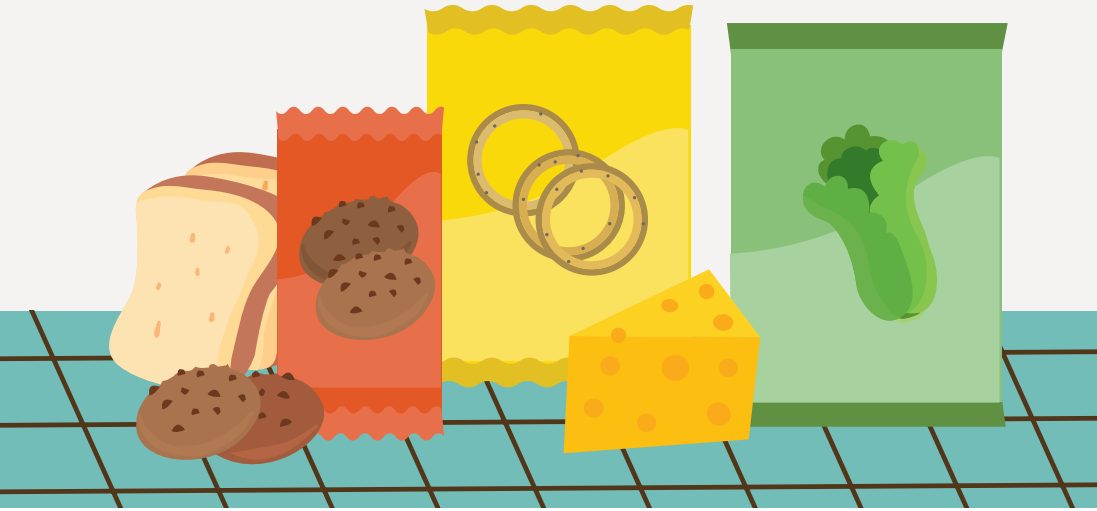
ไม่เกิน 100 กรัม



# 2

เลือกขนมหรืออาหารว่างที่ปรุงใหม่จากอาหารตามธรรมชาติหรือ  
ขนมที่ทำจากผลไม้ เพราะจะมีวิตามินและใยอาหาร

ขนมและอาหารว่าง เกรด A	ขนมและอาหารว่าง เกรด B ควรกินไม่เกิน 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ขนมและอาหารว่าง เกรด C ควรกินไม่เกิน 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์
ขนมถั่วแปบ 3 ชิ้น	ขนมเบี๊อง 3 ชิ้น	กล้วยบวชชี 1 ถ้วย
ข้าวโพดคั่ว 1 ถ้วย	ขนมกล้วย 1 ชิ้น	ขนมเปียกปูน 1 ชิ้น
ขนมสาเล่ 1 ชิ้น	ลูกชุบ 10 เม็ด	ขนมถั่ว 3 ชิ้น
ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 1 ถ้วย	วุ้นกะทิ 1 ชิ้น	ขนมไข่หงส์ 2 ลูก
ฟักทองนึ่งคुकมะพร้าว 1 ชิ้น	เค้ก 1 ชิ้น	ขนมชั้น 1 ชิ้น



# 3

**สำหรับขนมกรุบกรอบควรหลีกเลี่ยงหรือกินบางครั้ง เพราะส่วนใหญ่ มีการปรุงแต่งรสเข้มข้น ทั้งหวาน มัน เค็ม**

โดยควรเลือกขนมจากการพิจารณาข้อมูลบนฉลากโภชนาการและควรสอนเด็กให้อ่านฉลากเป็นด้วย

## สิ่งที่ต้องอ่านบนฉลากขนม

1. วันผลิตและวันหมดอายุ
2. สัญลักษณ์ อย. ติดกับกรอบของตัวเลข 13 หลัก

ซึ่งเป็นเครื่องหมายประกันความปลอดภัยของอาหารที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตตาม ปริมาณที่มีอยู่ในบรรจุภัณฑ์

3. ส่วนประกอบสำคัญ

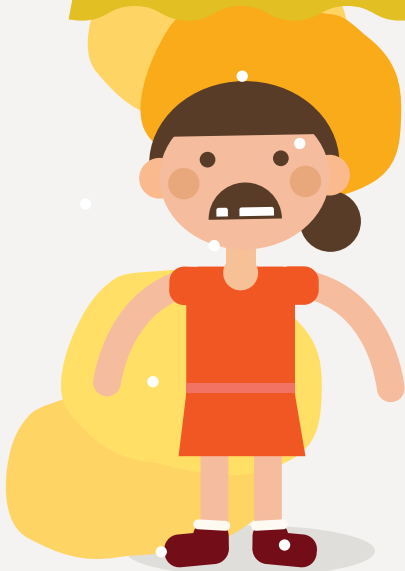
เพื่อดูสารอาหารหลักที่มีประโยชน์ว่ามีอะไรบ้าง และในสัดส่วนเท่าใด ซึ่งผู้ผลิตจะมีการ ระบุค่าเป็นเปอร์เซ็นต์ (%) โดยควรมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายต่อไปนี้ ไม่น้อยกว่า 2 ชนิด ได้แก่ โปรตีน เหล็ก แคลเซียม วิตามินเอ ซี บี 1 บี 2 หรือใยอาหาร ซึ่งแต่ละชนิด ควรมีปริมาณไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน



## เกณฑ์มาตรฐานสารอาหารของขนมกรุบกรอบ

ส่วนประกอบ	เกณฑ์มาตรฐาน
ไขมัน (กรัม)	$\leq 3$
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	$\leq 1$
คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	$\leq 15$
น้ำตาล (กรัม)	$\leq 6$
เกลือ/โซเดียม (มิลลิกรัม)	$\leq 100$

ส่วนประกอบที่ต้องระวังไว้คือ ไขมัน คอเลสเตอรอล น้ำตาล เกลือหรือโซเดียม เพราะทานมากเกินไปจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้

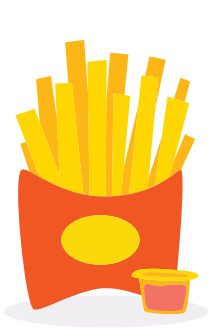


### เคล็ดลับลดการกินขนมกรุบกรอบ

1. จัดสภาพแวดล้อมให้บ้านปลอดขนม เพื่อไม่ให้เด็กเคยชินกับการทานขนมตามใจชอบ
2. ตั้งกติกา “กินข้าวอิ่มก่อน ค่อยกินขนม” จะทำให้เด็กกินขนมได้น้อยลง
3. ให้เด็กกินอาหารหลักครบทุกมื้อ เพื่อลดการที่เด็กนำเงินที่พ่อแม่ให้ไปซื้อขนมกินแทนอาหารหลัก

# ระวังอาหารว่างที่ขายรอบโรงเรียน

อาหารที่ขายรอบโรงเรียน มักเป็น



## อาหารที่มีไขมัน หรือพลังงาน

เช่น ลูกชิ้นทอด ขนม  
โตเกียว ไก่ทอด  
เฟรนช์ฟรายส์ ฯลฯ



## เครื่องดื่ม ที่มีน้ำตาลสูง

เช่น น้ำอัดลม  
น้ำหวาน ชานม  
ไข่มุก น้ำแข็งไส  
ปั่นเย็น ฯลฯ



## อาหารปิ้งย่าง

เช่น หมูปิ้ง ไก่ย่าง  
ลูกชิ้นหรือไส้กรอกปิ้ง  
 ฯลฯ

อาหารว่างเหล่านี้มักเป็นอาหารที่ทำจากวัตถุดิบด้วยคุณภาพ  
หรือมีส่วนผสมที่ไม่มีประโยชน์ อีกทั้งยังต้องระวังเรื่องของ  
ความสะอาดและการปนเปื้อน จึงควรปลูกฝังและให้ความรู้ใน  
เรื่องการเลือกกินอาหารหรือขนมที่ขายรอบโรงเรียนแก่เด็กๆ



# เมนูอาหารว่างง่ายๆ ให้เด็กพกไปโรงเรียน



## มูสลี่นมสด

มูสลี่คือ ผลิตภัณฑ์เมล็ดพืชหรือธัญพืช อาทิ ถั่ว งา เมล็ดทานตะวันหรือฟักทอง และข้าวโอ๊ตที่ยังไม่ได้แปรรูป ผสมกับผลไม้แห้ง เช่น องุ่น ลูกพรุน และอื่นๆ ที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง จึงได้รับประโยชน์สารอาหารเต็มเปี่ยม

### สิ่งที่ต้องเตรียม



มูสลี่

นม 1 กล่อง



ผลไม้หั่นชิ้นเล็กหรือพวง่าย เช่น กล้วยหรือแอปเปิลเป็นต้น

### วิธีทำ

เตรียมส่วนผสมทุกอย่างใส่กล่อง เมื่อจะทานก็เพียงนำทั้งหมดมาผสมรวมกันเท่านั้น ก็ได้อาหารว่างแสนอร่อยที่มีประโยชน์



# อาหารว่าง กินดีมีประโยชน์

สิ่งเล็กๆ  
ที่สร้างลูก

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือครอบครัวอ่อนหวาน สนับสนุนโดยกองทุนสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. และเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน
- หนังสือคู่มือการจำแนก อาหาร ขนมห นม และเครื่องดื่ม ตามมาตรฐานโภชนาการ (ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2) ของโครงการพัฒนาเครือข่ายจังหวัดต้นแบบการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะด้านอาหารและโภชนาการเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย
- บทความขนมหน้าโรงเรียน: ประเด็นระดับชาติของเยาวชนไทย โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุง

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ [resource.thaihealth.or.th](http://resource.thaihealth.or.th)

โทร. 02-343-1500 กด 3