

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 โยอาอาหาร วิตามินเอ
วิตามินซี และน้ำตาลในปริมาณ
เหมาะสมเหมาะกับเด็ก ได้แก่



แคนตาลูป
5 ชิ้นคำ
(110 กรัม)



ชมพู
2 ผลใหญ่
(128 กรัม)



สับโอ
2 กลีบ
(100 กรัม)



กล้วยไข่
1 ผล
(40 กรัม)



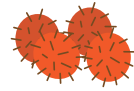
มะละกอสุก
6 ชิ้น
(100 กรัม)



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

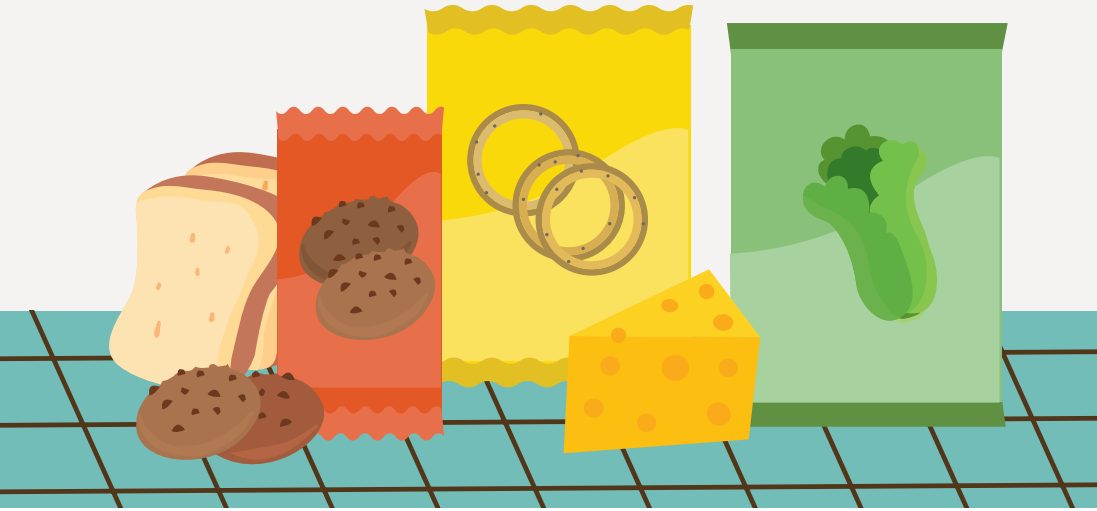
ไม่เกิน 100 กรัม



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

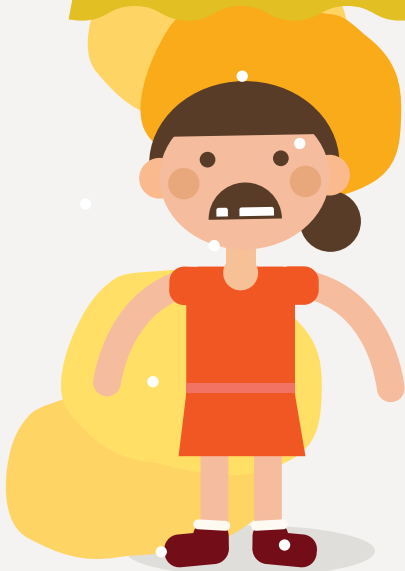
3. ส่วนประกอบสำคัญ

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)	≤ 3
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	≤ 1
คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	≤ 15
น้ำตาล (กรัม)	≤ 6
เกลือ/โซเดียม (มิลลิกรัม)	≤ 100

ส่วนประกอบที่ต้องระวังไว้คือ ไขมัน คอเลสเตอรอล น้ำตาล เกลือหรือโซเดียม เพราะทานมากเกินไปจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้

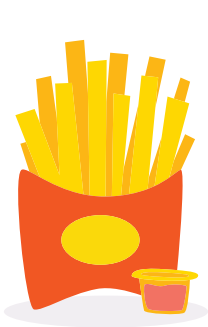


เคล็ดลับลดการกินขนมกรุบกรอบ

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

ระวังอาหารว่างที่ขายรอบโรงเรียน

อาหารที่ขายรอบโรงเรียน มักเป็น



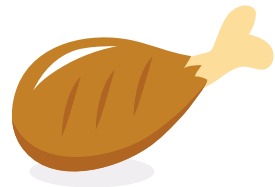
อาหารที่มีไขมัน หรือพลังงาน

เช่น ลูกชิ้นทอด ขนม
โตเกียว ไก่ทอด
เฟรนช์ฟรายส์ ฯลฯ



เครื่องดื่ม ที่มีน้ำตาลสูง

เช่น น้ำอัดลม
น้ำหวาน ซานม
ไข่มุก น้ำแข็งไส
ปั่นเย็น ฯลฯ



อาหารปิ้งย่าง

เช่น หมูปิ้ง ไก่ย่าง
ลูกชิ้นหรือไส้กรอกปิ้ง
 ฯลฯ

อาหารว่างเหล่านี้มักเป็นอาหารที่ทำจากวัตถุดิบด้อยคุณภาพ 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 สนับสนุนโดยกองทุนตติวารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. และเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน
- หนังสือคู่มือการจำแนก อาหาร ขนม นม และเครื่องดื่มตามมาตรฐานโภชนาการ (ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2) ของโครงการพัฒนาเครือข่ายจังหวัดต้นแบบการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะด้านอาหารและโภชนาการเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย
- บทความขนมหน้าโรงเรียน: ประเด็นระดับชาติของเยาวชนไทย โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุง

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3