

คู่มือการเรียนรู้

“โภชนาการสมวัยในศูนย์เด็กเล็ก”

คำนำจากเจ้าของชุดความรู้

การพัฒนาพฤติกรรมโภชนาการที่พึงประสงค์ให้กับเด็กปฐมวัยเป็นการวางรากฐานสุขภาพที่สำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต การพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหารและโภชนาการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตั้งแต่ระดับผู้บริหาร ผู้ดูแลเด็ก และแม่ครัว เป็นหนึ่งในกลยุทธ์สำคัญของการพัฒนาขีดความสามารถของบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถในการนำองค์ความรู้สู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

โครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย ได้นำองค์ความรู้เชิงประสบการณ์/บทเรียนจากการใช้สื่อ นวัตกรรมโภชนาการสมวัยในการส่งเสริมโภชนาการเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จำนวน 240 แห่ง จาก 9 จังหวัดนำร่อง ได้แก่ นนทบุรี สมุทรปราการ เพชรบุรี ขอนแก่น อุดรธานี เชียงใหม่ ลำปาง สงขลา และภูเก็ต มาจัดทำเป็นชุดความรู้ที่ง่ายสำหรับใช้ในการอบรมหลักสูตร “เรียนรู้ - ร่วมสร้าง....โภชนาการสมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก” เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจได้นำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพอาหารในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กให้ได้มาตรฐานโภชนาการ การจัดกิจกรรมสื่อสารสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน การบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการที่นำไปสู่การส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดการจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมโภชนาการ เพื่อพัฒนาเด็กไทยให้มีความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้และยั่งยืน

คณะทำงานขอขอบคุณ หน่วยงาน องค์กร นักวิชาการ และทุกท่านที่มีส่วนร่วมสำคัญต่อการจัดทำชุดความรู้นี้ มา ณ โอกาสนี้

คณะทำงาน

โครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย สสส.

คำนำจากศูนย์เรียนรู้

“ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้สำหรับเด็ก เยาวชน ครอบครัว ชุมชน เครือข่ายคนรักสุขภาพและประชาชนทุกเพศทุกวัย ในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทั้ง 4 มิติ (กาย ใจ สังคม และปัญญา) ด้วยตนเอง ผ่านชุดนิทรรศการ (Exhibition) ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร (Resource Center) การอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) รวมทั้งโครงการ/กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ต่างๆ เพื่อเป็นพื้นที่ในการสร้างประสบการณ์ แรงบันดาลใจ เป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ของคนทำงานภาคสังคม ตลอดจนเป็นจุดประสานในการนำองค์ความรู้ แนวคิด นวัตกรรม และแนวปฏิบัติที่ดีในการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพจากแผนงาน/โครงการต่างๆ ของภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพไปสู่การให้บริการแก่สาธารณชน

จากการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มาเป็นระยะเวลา มากกว่า 10 ปี ได้เกิดประสบการณ์ที่เป็นทั้งองค์ความรู้ กระบวนการ และแนวปฏิบัติที่ดีต่างๆ เป็นจำนวนมาก เพื่อให้องค์ความรู้ต่างๆ เหล่านี้เป็นประโยชน์ต่อการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพในวงกว้าง ตลอดจนเป็นประโยชน์แก่ประชาชนทั่วไป ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.จึงได้จัดทำ “โครงการสร้างสรรค์โอกาสและพื้นที่เพื่อการเรียนรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ภาคีสุขภาวะ ปี 2556” ขึ้น เพื่อนำความรู้ต่างๆ ไปดำเนินการพัฒนาและทดลองหลักสูตรหรือชุดความรู้ด้านสุขภาวะ และรูปแบบการฝึกอบรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อพัฒนาบุคลากรภาคีหน้าใหม่ของ สสส. และผู้สนใจที่ได้รับประโยชน์โดยตรง รวมทั้งจัดพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเป็นสื่อกลางการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้นำการเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาหรือทดลองรูปแบบให้สามารถขยายผลได้ต่อไป

ด้วยเหตุนี้ สสส.โดยสำนักแผนรณรงค์สื่อสารสังคม (สำนัก 5) และสำนักสนับสนุนการเรียนรู้สุขภาวะ (สร.) จึงได้ร่วมกับภาคี “โครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย” จัดทำเป็นคู่มือการเรียนรู้เรื่อง “โภชนาการสมวัยในศูนย์เด็กเล็ก” ขึ้น เพื่อเผยแพร่สู่ภาคีสร้างเสริมสุขภาพและประชาชนทั่วไปที่สนใจได้นำเอาความรู้ไปทดลองดำเนินการในพื้นที่ของตนเอง เพื่อพัฒนาหรือทดลองรูปแบบการเสริมสร้างโภชนาการในศูนย์เด็กเล็ก เพื่อเสริมสร้างเด็กไทยให้มีโภชนาการสมวัยต่อไป

สารบัญ

	หน้า
ความสำคัญของอาหาร	5
ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก (อายุ 1-5 ปี)	5
อาหารหลัก 5 หมู่	5
สารอาหารสำหรับเด็กวัยนี้ที่ควรได้รับ	6
ปริมาณที่ควรได้รับใน 1 วัน	7
ปัญหาการขาดสารอาหาร	7
หลักการจัดอาหารกลางวัน	7
การเลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์	9
การเลือกซื้อผัก	9
การเลือกซื้อของแห้ง	9
การเลือกซื้อถั่วเมล็ดแห้ง	10
การเลือกซื้ออาหารประเภทข้าว	10
การเตรียมอาหาร ตามหลัก 3 ป	10
เทคนิคการปรุงประกอบอาหาร	10
คำแนะนำในการเลือกขนม เครื่องดื่ม นม บริการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	11
การจัดกิจกรรมสื่อสารกับผู้ปกครองและชุมชนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ดีของเด็ก	14

การจัดอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัย ตามมาตรฐานโภชนาการ

ความสำคัญของอาหาร

“อาหาร” เป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิตต่อการพัฒนาการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย และการเรียนรู้หรือสติปัญญาหรือความฉลาดซึ่งเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย และ สมอง จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ในปริมาณที่เพียงพอ เหมาะสมกับความต้องการของเด็กวัยนี้ ที่มีการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการเล่น เพิ่มขึ้น เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้รับอาหารอย่างเพียงพอและเหมาะสม จึงควรปฏิบัติตามข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็กดังต่อไปนี้

ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก (อายุ 1 – 5 ปี)

ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน

ให้อาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน

ให้นมแม่ต่อเนื่องถึงอายุ 2 ปี เสริมนมจัดวันละ 2-3 แก้ว

ฝึกให้กินผักผลไม้จนเป็นนิสัย

ให้อาหารว่างที่มีคุณภาพ

ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด

ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย

ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลียงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวาน และน้ำอัดลม

ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย

เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

อาหารหลัก 5 หมู่

ประเทศไทยมีการแบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ เพื่อเป็นแนวทางง่ายๆที่ใช้แนะนำการรับประทานอาหารของประชาชนว่าควรกินให้ครบ 5 หมู่ โดยอาหารในหมู่เดียวกันสามารถกินทดแทนกันได้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆครบถ้วนและเพียงพอเพื่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี

อาหารหมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง

อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารโปรตีนเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ภูมิคุ้มกันโรค ฮอรโมน เอนไซม์ และใช้เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ

อาหารหมู่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มันและน้ำตาล

อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ทำให้เราเดินไปไหนมาไหนได้ ทำงานได้ ถ้ารับประทานอาหารพวกนี้ในปริมาณที่มากเกินไปความต้องการของร่างกาย สารอาหารคาร์โบไฮเดรตก็จะถูกเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมันและสะสมในร่างกาย

อาหารหมู่ 3 ผักต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย ฟักทอง ถั่วฝักยาว ฯลฯ

อาหารหมู่ 4 ผลไม้ต่างๆ เช่น กัลยัม ส้ม มะละกอ มะม่วง ลำไย ขนุน ทูเรียน เงาะ ลางสาด ฯลฯ

ผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามิน บี 2 วิตามินบี 6 กรดโฟลิก วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินอี โปแตสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง และแคลเซียม มีหน้าที่ในการช่วยให้อวัยวะต่างๆในร่างกายทำงานได้ตามปกติ และชะลอความเสื่อมของร่างกาย นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารและสารพฤกษเคมี ซึ่งอาจช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้

อาหารหมู่ 5 ไขมันต่างๆ เช่น ไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืชอาหารหมู่นี้ให้สารอาหารไขมัน ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานที่ใช้ประจำวันและยังเป็นพลังงานสะสมที่ร่างกายนำมาใช้เมื่อจำเป็น

สารอาหารสำคัญที่เด็กวัยนี้ควรได้รับ

สารอาหารหลักที่เด็กต้องการ คือ **คาร์โบไฮเดรตและไขมัน**ซึ่งเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน

โปรตีน เป็นโปรตีนเมื่อถูกนำไปใช้สารอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างเนื้อเยื่อ เราจะได้โปรตีนจากเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง เด็กก่อนวัยเรียนมีความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อน้ำหนักตัวมากกว่าผู้ใหญ่ หากได้รับพลังงานไม่เพียงพอ ร่างกายจะนำโปรตีนไปใช้เป็นพลังงานทำให้โปรตีนไม่ถูกนำไปใช้ในเรื่องการเจริญเติบโต ทำให้เด็กเตี้ย แคระแกรน และอาหารสำหรับเด็กควรมีไขมันเป็นส่วนประกอบ ในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อให้ได้รับกรดไขมันที่จำเป็น นอกจากนั้นยังมีสารอาหารอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ได้แก่

ธาตุเหล็ก เป็นธาตุที่สำคัญที่ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง การขาดธาตุเหล็ก จะทำให้เกิดโรคโลหิตจาง ประสิทธิภาพการเรียนรู้ต่ำ แหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงได้แก่ เลือด ตับสัตว์ เนื้อสัตว์และผักใบเขียวเข้ม นอกจากนี้การกินอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง ร่วมด้วยจะช่วยให้การดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น IQ ของเด็กก็จะดีขึ้นด้วย

แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่สำคัญที่ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน ให้แข็งแรงและยังมีหน้าที่สำคัญเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อรวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจ การแข็งตัวของเลือดเมื่อมีบาดแผล วัยเด็กเป็นวัยที่ร่างกายต้องการแคลเซียมมาก เนื่องจากมีภาวะสร้างกระดูกมากช่วยให้มีการสะสมแคลเซียมในกระดูกมากขึ้น แหล่งอาหารที่มีแคลเซียมมาก ได้แก่ นม เนยแข็ง ปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋อง เต้าหู้ ผักใบเขียว

ไอโอดีน เป็นแร่ธาตุที่สำคัญ เพราะถ้ามีการขาดในหญิงตั้งครรภ์จะทำให้เด็กที่เกิดมามีสติปัญญาด้อย โดยอาหารที่เป็นแหล่งของไอโอดีน ได้แก่ อาหารทะเล คือ ปลา ปู กุ้ง หอย ปลาหมึก และเกลือเสริมไอโอดีนที่ใช้ในการปรุงอาหาร

วิตามินเอ มีหน้าที่ในการเสริมสร้างเซลล์เนื้อเยื่อและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย แหล่งอาหารของวิตามินเอ ได้แก่ ตับสัตว์ ผักใบเขียว และผักที่มีสีเหลือง เช่น ผักบุ้ง ตำลึง ฟักทอง แครอท ส่วนในผลไม้ได้แก่ มะละกอสุก มะม่วงสุก

นอกจากสารอาหารต่างๆที่กล่าวมาแล้ว ยังได้สารอาหารอื่นๆ เช่น วิตามินบี1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 กรดโฟลิก รวมทั้ง แร่ธาตุ ฟอสฟอรัส โซเดียม โปแตสเซียม สังกะสี

ปริมาณที่ควรได้รับใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร		ปริมาณอาหารต่อ มื้อ	ความถี่ที่ควรจัดให้เด็ก (ครั้ง/สัปดาห์)
ชนิดอาหาร	หน่วย	อายุ 3-5 ปี	
ข้าว-แป้ง	(ทัพพี)	1 - 1½	5
ผักสุก	(ทัพพี)	½ - 1	3-5
ผลไม้*	(ส่วน)	½ - 1	3-5
เนื้อสัตว์ต่างๆ	(ช้อนกินข้าว)	1½ - 2	1
ปลา	(ช้อนกินข้าว)	1½ - 2	1
ไข่	(ฟอง)	1	2
ดื่มน้ำต่างๆ	(ช้อนกินข้าว)	¼	1
เต้าหู้ต่างๆ	(ช้อนกินข้าว)	2	1
น้ำมันพืช	(ช้อนชา)	1	5
ข้าว-แป้ง จากอาหารว่าง-ขนม	(ทัพพี)	1	2
ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ (เขียว แดง ดำ)สุก	(ช้อนกินข้าว)	6	1
เผือก-มันต่างๆ	(ทัพพี)	1	1
น้ำตาล	(ช้อนชา)	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5
นมจืดครบส่วน	(แก้ว)	1 (200 มิลลิลิตร)	5
นมถั่วเหลือง	(แก้ว)	1 (200 มิลลิลิตร)	2
น้ำดื่มที่สะอาด	(แก้ว)	1	5

*ผลไม้แบบผล 1 ส่วนเท่ากับส้มขนาดกลาง 2 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล

ผลไม้แบบชิ้นคำ 1 ส่วนเท่ากับ 6-8 ชิ้นคำ เช่น มะละกอสุก 6 ชิ้น แดงโม 6 ชิ้นคำ

ปัญหาการขาดสารอาหาร

เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีความต้องการอาหารทั้งปริมาณและคุณภาพยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่พอเพียง เหมาะสมกับการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและพัฒนากายทางสติปัญญา หากได้รับไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการขึ้นได้ง่ายในเด็กวัยนี้ ผลเสียทำให้ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ติดเชื้อง่าย เช่น โรคท้องเสีย หวัด ปอดบวม เป็นต้น ถ้าเป็นโรคติดเชื้อมากอาจถึงตายได้ แต่ถ้าไม่ตายจะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายและสมองไม่ดีเท่าที่ควรส่วนมากเด็กวัยนี้จะพบว่าเป็นโรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และการเจริญเติบโตของเด็กไม่สมวัย คือเด็กมีภาวะผอมและเตี้ย อ้วนและเตี้ย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการได้สารอาหารไม่ครบถ้วนเพียงพอ

หลักการจัดอาหารกลางวัน

ควรจัดอาหารให้ครบ อาหารหลัก 5 หมู่

ในการจัดอาหารเป็นชุด / สำหรับ หรือจานเดียว ถ้าเมนูเป็นผัดน้ำมัน ควรจัดคู่กับผลไม้ ของหวานที่เป็นกะทิไม่ควร

จัดคู่กับอาหารมัน

เนื้อสัตว์ให้ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย สลับหมุนเวียนกันไป

ควรมีผักเป็นส่วนประกอบในอาหารเป็นประจำทุกมื้อ

เลือกใช้น้ำมันของอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารมาปรุงประกอบ เช่น เลือด เต้าหู้ เป็นต้น

ควรมีน้ำมันเป็นส่วนประกอบในอาหารเป็นประจำ

ควรใช้เกลือหรือน้ำปลาเสริมไอโอดีนในการปรุงประกอบอาหาร เพื่อเพิ่มธาตุไอโอดีน

ควรจัดนมเป็นอาหารว่าง อย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว

การคิด/จัดเมนูอาหารที่ถูกต้องตามหลักและได้มาตรฐานโภชนาการ โดยใช้โปรแกรมแนวปฏิบัติการ

ตัวอย่างการคิด/จัดเมนูอาหารกลางวัน 1 เดือน

สัปดาห์ที่ 1	ข้าวสวย	แกงจืดแตงกวายัดไส้	กล้วยบวชชี
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำไก่สับ		แตงโม
	ข้าวสวย	พะโล้เต้าหู้	มะละกอสุก
	ข้าวสวย	ต้มจับฉ่าย	กล้วยน้ำว้า
	ข้าวผัดไก่ใส่ไข่	น้ำซุปรัก	ฝรั่ง
สัปดาห์ที่ 2	ข้าวสวย	แกงจืดเต้าหู้อ่อน-ไก่สับ	กล้วยไข่
	ข้าวผัดหาลากสี	น้ำซุปรัก	เงาะ
	ก๋วยจั๊บ		ขนมกล้วย
	ข้าวสวย	ผัดกะเพราไก่หรือหมู	ส้มเขียวหวาน
	ข้าวสวย	เกาเหลาเลือดหมู	ฝรั่ง
สัปดาห์ที่ 3	ข้าวสวย	แกงส้มผักรวม	สับปะรด
	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่		ขนมเต้าส่วน
	ข้าวต้มปลา		พุทรา
	ข้าวสวย	แกงเลียง	แตงโม
	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว		ส้มเขียวหวาน
สัปดาห์ที่ 4	ข้าวมันไก่	น้ำซุปรัก	ส้มเขียวหวาน
	ข้าวสวย	แกงจืดตำลึงวุ้นเส้น	แก้วแดงต้มน้ำตาล
	ก๋วยเตี๋ยวดัดหน้า		มะละกอสุก
	ข้าวสวย	ซุปรักผักรวม	แก้วเขียวต้มน้ำตาล
	ข้าวสวย	ผัดฟักทองใส่ไข่	สับปะรด

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต ในวันหนึ่งๆ คนเราต้องกินอาหารถึง 3 มื้อ การเลือกซื้ออาหารจึงมีความจำเป็นที่ผู้ซื้อต้องมีหลักในการซื้อ เพื่อช่วยในการตัดสินใจจะทำให้ได้อาหารที่มีคุณภาพ มีประโยชน์ต่อร่างกาย การเลือกซื้ออาหารประเภทต่างๆ ควรมีหลักดังนี้



การเลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์

เนื้อหมู เลือกที่มีสีชมพูอ่อน มันสีเหลือง เนื้อแน่น เวลากดเนื้อจะไม่บุ๋ม

เนื้อวัว เลือกที่มีสีแดงสด มันสีเหลือง ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียวดำๆ

เนื้อควาย มีลักษณะเหนียว เส้นหยาบ สีคล้ำกว่าเนื้อวัว มีมันสีขาว

ไก่ ต้องมีหนังบาง สีไม่ซีด ไม่มีกลิ่นเหม็น

ปลาสด ผิวเป็นมัน มีเมือกใสๆ บางๆ หุ้มทั่วตัว เคล็ดแนบกับหนัง ใสไม่ทะลักออกมา ตาสดใสฝังในเบ้า เหงือกสีแดง ไม่มีกลิ่น เนื้อแน่น

กุ้งสด หัวติดแน่น ตาใส ตัวมีสีเขียวปนน้ำเงินใส เนื้อแข็ง เปลือกสดใส ตัวโต

หอย ควรเลือกปากหุบแน่น เมื่อวางทิ้งไว้ปากจะอ้าออก และหุบได้แน่นสนิทแสดงว่ายังมีชีวิตอยู่ ถ้าเป็นหอยที่แกะเอา เปลือกออกแล้วต้องมีสีสดใส

ปูทะเล มีสีเขียวเข้ม หนัก ตาใส กลางหน้าอกแข็งกดไม่ลง ไม่ยุบง่าย ถ้าต้องการปูไข่เลือกตัวเมีย ถ้าต้องการเนื้อเลือกตัวผู้ ปูตัวเมียฝาปิดหน้าอกจะใหญ่ ปูตัวผู้ฝาปิดหน้าอกเรียวยาว

ไข่ ผิวนอกของเปลือกไข่จะมีลักษณะเป็นสีนวล เมื่อต๋อยออกกลาง

เปลือกไข่ต้องสะอาด ผิวเรียบ เปลือกไม่บางจนเกินไป ไม่มี

เพราะสิ่งสกปรกจะนำเชื้อเข้าภายในได้

ถ้าต๋อยไข่ออกดูจะไม่มีกลิ่นเหม็น ไข่ขาวและไข่แดงนูนแน่น

ให้เขย่าดู ถ้าโคลนมากแสดงว่าไข่เก่า ถ้าไม่โคลนแสดงว่าไข่ใหม่



เล็ก

ใส่ภาชนะจะเห็นไข่แดงนูนตรง

ตำหนิ ไม่มีสิ่งสกปรกติดอยู่

การเลือกซื้อผัก

ผักที่เป็นใบ เช่น ผักคะน้า ผักกาดหอม ฯลฯ เลือกต้นที่มีสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยช้ำ ต้นใหญ่ ใบติดโคนแน่น

มะเขือเปราะ มะเขือยาว เลือกหัวติดแน่น สีสด มีน้ำหนักรากมาก ไม่เหี่ยว

แตงร้าน เลือกลูกที่มีน้ำหนักรากมาก ลูกยาว สีเขียวอ่อน ไม่มีรอยช้ำ ผิวนวล

แตงกวา ผิวเขียวดีกว่าผิวนวล ผิวเขียวเนื้อหนา เมล็ดเล็ก เนื้อจะกรอบกว่าผิวขาวนวลซึ่งมีเนื้อน้อยและเหนียว

มะนาว เลือกที่มีเปลือกบาง ผิวเรียบ ไม่เหี่ยว

ฟักทอง ลูกใหญ่เลือกลูกน้ำหนักรากมาก ผิวขรุขระ ลูกเล็กเลือกที่ผิวเรียบมัน เนื้อจะแน่น

การเลือกซื้อของแห้ง

น้ำตาล ต้องมีสีน้ำตาล ไม่มีตะกอนก้นขวด น้ำปลาที่ดี ว่าเป็นน้ำปลาดี ที่เสริมไอโอดีนและธาตุเหล็ก โดย

สารอาหาร ดังรูป

น้ำตาลทรายและน้ำตาลปีบ ไม่ควรเลือกที่มีสีขาวจัด

สารเคมีมาก ซึ่งอาจจะมีสารฟอสฟอรัสตกค้างอยู่

เกลือป่น เลือกซื้อที่มีสีขาวสะอาด และต้องเป็นเกลือที่เสริมไอโอดีนซึ่งจะเขียนบอกไว้ที่ซอง



มักมีตราคุณภาพรับรองติดอยู่ข้างขวด โดยระบุ



สังเกตสัญลักษณ์อาหารเพิ่ม

น้ำมันพืช ควรเลือกซื้อน้ำมันที่ทำมาจากถั่วเหลืองหรือรำข้าว เพราะจะมีกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกายสูง คือ กรดไลโนเลอิก ซึ่งไม่มีคอเรสเตอรอล และมีราคาปานกลาง

พริกไทยเม็ด เลือกเม็ดกลมใหญ่ ผิวเรียบไม่ขรุขระ สีขาวออกเหลือง

เต้าเจี้ยว มี 2 ชนิด คือ เต้าเจี้ยวขาวกับเต้าเจี้ยวดำ เต้าเจี้ยวดำจะมีกลิ่นหอมเนื้อมัน ควรเลือกซื้อเต้าเจี้ยวที่มีสีไม่ดำ คั่ว ถึงแม้จะเป็นเต้าเจี้ยวดำ และควรเลือกซื้อชนิดใส่ขวดปากกว้างจะดีกว่าปากแคบ เพราะใช้ได้สะดวก

กะปิ เลือกกะปิเนื้อละเอียด มีกลิ่นหอม ไม่แฉะหรือแห้งกระด้าง กะปิไม่ดีจะสังเกตเห็นละอองเกลือจับอยู่ที่ผิวกะปิ เครื่องเทศชนิดต่างๆ ควรเลือกซื้อที่มีกลิ่นหอม ใหม่ ซื้อมีปริมาณที่น้อย เก็บใส่ขวดปิดฝาให้สนิท

การเลือกซื้อถั่วเมล็ดแห้ง

เมล็ดตอบอ้วน สมำเสมอ ไม่มีมอดหรือแมลงเจาะเป็นรู ไม่มีกรวดหิน เศษผง หรือสิ่งสกปรก ไม่มีกลิ่นเหม็นอับ ถั่วที่เป็นราปน กรณีที่เป็นถั่วที่คั่วและป่นสำเร็จต้องไม่มีใยเชื้อราปนอยู่

การเลือกซื้ออาหารประเภทข้าว ควรพิจารณาดังนี้

ไม่ว่าจะเป็นข้าวที่ผ่านการขัดสีจนขาวที่เรียกว่าข้าวสารหรือข้าวซ้อมมือ หรือข้าวสารเหนียว ต้องเลือกข้าวที่ไม่มีเศษผงปะปนและไม่มีกลิ่นอับ เมล็ดข้าวไม่หักป่นมาก ถ้าเป็นข้าวสารเหนียวเลือกข้าวที่มีข้าวสารปนน้อยที่สุด ควรเลือกซื้อข้าวซ้อมมือเพราะมีคุณค่าทางอาหารมาก

เนื่องจากคนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก การเรียนรู้ลักษณะของเมล็ดข้าวจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อประโยชน์ในการตัดสินใจเลือกซื้อข้าว ซึ่งมีหลายชนิด เช่น ข้าวเจ้า เนื้อเมล็ดใส ใช้หุงเป็นอาหาร เมื่อหุงแล้วเมล็ดมักจะรวมและสวย มีหลายพันธุ์อาจแยกเป็นเมล็ดชนิดสั้น ปานกลาง และยาว ชนิดเมล็ดยาวจะเป็นพันธุ์ข้าวที่ดีและแพงที่สุด เมื่อหุงแล้วเมล็ดข้าวจะคงรูปแยกกันและนุ่ม ส่วนชนิดเมล็ดสั้นจะมีสีขุ่น หุงยากกว่าเพราะเมล็ดข้าวจะติดกัน ข้าวชนิดนี้มียางมากกว่า ข้าวใหม่มียางมากกว่าข้าวเก่า ข้าวกล้อง คือข้าวเปลือกที่ผ่านเครื่องสีและได้ข้าวที่มีส่วนรำเหลือติดอยู่ จะมีสีออกแดง จมูกข้าวยังติดอยู่ ถ้าจะนำมาหุงต้มต้องใช้เวลานานกว่าข้าวสารขาว ถ้าจะลดเวลาหุงต้มต้องแช่ข้าวนี้ก่อนประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อให้ส่วนรำอ่อนตัวลง เหมาะที่จะหุงแบบไม่เช็ดน้ำหรือหุงแบบนี้ ข้าวซ้อมมือ คือข้าวที่ไม่ได้ผ่านเครื่องสี แต่ใช้วิธีซ้อมแทน จะใช้กันมากในครอบครัวชนบท เราจึงพบว่าในครอบครัวชนบทที่บริโภคข้าวซ้อมมือจะไม่ค่อยขาดวิตามินบีหนึ่ง

การเตรียมอาหาร ควรพิจารณาหลัก 3 ป

ปลอดภัย ไม่มีเชื้อโรค หรือพยาธิที่จะเกิดโรคหลังกินอาหาร เช่น เกิดอาการอาหารเป็นพิษ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย ประโยชน์ อาหารที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเสริมสร้างการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ประหยัด อาหารตามฤดูกาลจะมีราคาถูก

เทคนิคการปรุงประกอบอาหาร

การทอด ไม่ใช่ไฟแรงหรืออ่อนจนเกินไป ถ้าทอดไฟแรงเกินไปจะทำให้ข้างนอกไหม้และข้างในดิบ ถ้าเป็นของที่ต้องการให้กรอบจะไหม้เสียก่อน การทอดเนื้อใช้ไฟอ่อนเกินไป ข้างในสุก ข้างนอกไม่ทันเกรียม น้ำเนื้อจะออกมาปนกับน้ำมันทำให้กลิ่นเหม็นสาบ เนื้อจะดำไม่น่ากิน น้ำมันใช้เพียงครั้งเดียวไม่ควรใช้ซ้ำ เพราะน้ำมันสีคล้ำดำมีอันตรายต่อสุขภาพ

การลวก ต้องให้น้ำเดือดพล่านก่อนจึงใส่ผัก (ถ้าเป็นผักสีเขียวควรใส่เกลือเล็กน้อย จะทำให้ผักมีสีเขียวสดน่ารับประทาน) พอสุกตักขึ้นแช่น้ำเย็น

การผัด ต้องใช้ไฟแรงๆ เตรียมเครื่องให้พร้อมแล้วผัด ผักจะกรอบและเนื้อสัตว์ต้องนุ่ม การผัดอาหารชนิดต่างๆ จึงต้องผัดอย่างรวดเร็ว

การต้ม แกงจืดควรใส่น้ำเดือดน้ำแกงจะไม่ขุ่น ประสุกแล้วใส่ผักสุดท้าย เดือดแล้วยกลงผักจะดูสดและเขียวน่ากิน

การหุงข้าว เก็บกากข้าวและสิ่งสกปรกทิ้งก่อน ใส่น้ำแต่น้อยเวลาหุงข้าว ถ้าใช้น้ำมากทำให้เสียวิตามินและเกลือแร่ ควรหุงข้าวด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้า หรือวิธีนึ่งหรือไมโครเวฟ

เนื้อสัตว์ ล้างเนื้อสัตว์ให้สะอาดก่อนหั่น ต้องทำให้สุก ความร้อนจะช่วยฆ่าพยาธิหรือเชื้อโรค เวลาเคี้ยวเนื้อสัตว์ ใส่น้ำแต่น้อยถ้าไม่ต้องการน้ำแกง เพื่อสงวนคุณค่าอาหาร อย่าใช้ไฟแรงจะทำให้เนื้อหดตัวและเหนียว ปิดภาชนะเวลาต้ม เพื่อป้องกันการสูญเสียวิตามิน

ไข่ ล้างเปลือกไข่ให้สะอาดก่อนตอกไข่ การต้มไข่ ใส่ไข่ในน้ำเย็น ต้มจนน้ำเดือด 10 นาที อย่าใช้ไฟแรง เพราะไข่จะแตก เมื่อสุกควรแช่น้ำเย็นทันทีเพื่อให้แกะเปลือกออกง่าย การทอดไข่ ใช้น้ำมันร้อนจัด ระยะเวลาสั้น

ผัก ล้างผักสดแช่ต่างทับทิมหรือเกลือ ล้างให้สะอาดด้วยน้ำหนึ่ง ควรปรุงให้สุก โดยใช้ไฟแรงและระยะเวลาสั้น เพื่อ

ผลไม้ ล้างผลไม้ก่อนปอกเปลือกหรือหั่น ควรกินผลไม้สด วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารสูงกว่าการคั้นน้ำผลไม้ หรือผลไม้กวน ตากแห้ง เชื้อจะสูญเสียคุณค่าอาหาร หอม กระเทียม ล้างทำความสะอาด แกะเปลือกออก ถ้ามีส่วนเน่าหรือขึ้นราควรเลือกทิ้ง



น้ำหลายๆ ครั้ง การผัดผัก ลวก รักษาคุณค่าอาหาร เพราะให้ประโยชน์มากกว่า มี

หลักการปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ควรใช้หลัก 3 ส

- 1) สงวนคุณค่า
- 2) สุก เพื่อทำลายเชื้อโรค

เคล็ดไม่ลับ กับการรับประทานอาหารกลางวันและอาหารว่างที่ได้ปริมาณและสัดส่วนตามธงโภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อน

ปริมาณอาหารที่ควรได้รับในมื้อกลางวันและอาหารว่างสำหรับเด็กวัยก่อนวัยเรียน (อายุ 3-5 ปี) ประมาณ 1 ใน 3 ของปริมาณที่แนะนำใน 1 วันตามธงโภชนาการ

คำแนะนำในการเลือกขนม เครื่องดื่ม นม บริการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ในการจัดขนม เครื่องดื่ม นม รับประทานคู่กับอาหารกลางวันควรเลือกจาก กลุ่ม A มาจัดคู่กัน และควรพิจารณาลักษณะอาหารคาวที่นำมารับประทานคู่กันด้วย ถ้าอาหารพลังงานในมื้อกลางวันสูงแนะนำให้ผลไม้มารับประทานคู่กันจะดีกว่า

สำหรับนม เครื่องดื่ม นม กลุ่ม B ไม่แนะนำให้จัด/ขาย เป็นประจำทุกวัน เนื่องจากเป็นกลุ่มขนมที่มีพลังงานและไขมันสูง ถ้าจัดขายบ่อยจะเป็นผลให้นักเรียนได้รับพลังงานและไขมันมากเกินไปจนความต้องการ นำไปสู่การเป็นโรค

อ้วนและโรคฟันผุและถ้าต้องการรับประทานนมในกลุ่มนี้คู่กับอาหารกลางวันควรเลือกอาหารกลางวันที่มีพลังงานไม่เกิน 300 กิโลแคลอรี

ในบางกรณีที่โรงเรียนปรุงประกอบอาหารเอง นม เครื่องดื่ม ในกลุ่ม B และกลุ่ม C ควรลดปริมาณน้ำตาลลงอย่างน้อย 1 ใน 3 ของสูตรนมของโรงเรียน (ในกรณีที่โรงเรียนจัดทำเอง) หรืออาจจะลดขนาดและปริมาณของชิ้นนมลง ได้เสนอตัวอย่างที่ลดความหวาน มัน เค็ม (ลดน้ำตาล กะทิ และเกลือ) ลงเพื่อเป็นทางเลือกให้กับคุณครูและผู้ประกอบการอาหารได้นำไปปรุงประกอบ/ขาย ให้นักเรียนได้รับประทานเพื่อให้เด็กได้รับพลังงานและน้ำตาลในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และไม่ก่อให้เกิดโทษและโรคติดต่อเรื้อรังในอนาคต

หลักการจัดกลุ่มนม เครื่องดื่ม นม ตามเกณฑ์มาตรฐานโภชนาการ

กลุ่ม A คือนมขบเคี้ยวหรือนมถั่ว เครื่องดื่ม นม ที่มีคะแนนรวมตามเกณฑ์พลังงาน สารอาหาร และกลุ่มอาหารอยู่ระหว่าง 8-10คะแนน

กลุ่ม B คือนมขบเคี้ยวหรือนมถั่ว เครื่องดื่ม นม ที่มีคะแนนรวมตามเกณฑ์พลังงาน สารอาหาร และกลุ่มอาหารอยู่ระหว่าง 5-7 คะแนน

กลุ่ม C คือนมขบเคี้ยวหรือนมถั่ว เครื่องดื่ม นม ที่มีคะแนนรวม ตามเกณฑ์พลังงาน สารอาหาร และกลุ่มอาหารต่ำกว่า 5 คะแนน

การคิดคะแนนกลุ่มอาหารสำหรับอาหารว่าง ขนมหวานและนมขบเคี้ยว(นับน้ำตาล และนมกะทิ /ไขมัน/เนย) ดังนี้

ดูความหลากหลายของส่วนประกอบชนิดอาหาร นม ต่อหน่วยบริโภค มากกว่า 4 ชนิด ขึ้นไป = 2 คะแนน

ดูความหลากหลายของส่วนประกอบชนิดอาหาร นม ต่อหน่วยบริโภค 3 – 4 ชนิด = 1 คะแนน

ดูความหลากหลายและปริมาณของส่วนประกอบชนิดอาหาร นมต่อหน่วยบริโภค น้อยกว่า 3 ชนิด = 0 คะแนน

ตารางที่ 1 การกำหนดเกณฑ์พลังงานและสารอาหารสำหรับอาหารว่าง ขนมหวานและนมขบเคี้ยว

สารอาหาร	รายละเอียด					
	ตามเกณฑ์	คะแนน	สูงเกินเกณฑ์ปานกลาง	คะแนน	สูงเกินเกณฑ์มาก	คะแนน
พลังงาน, กิโลแคลอรี	≤100	2	>100-200	1	>200	0
ไขมัน, กรัม	≤3	2	>3-6	1	>6	0
น้ำตาล, กรัม	≤6	2	>6-12	1	>12	0
โซเดียม, มิลลิกรัม	≤120	2	>120-240	1	>240	0

ตารางที่ 2 การจัดกลุ่มสำหรับ อาหารว่าง ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว

กลุ่มอาหาร ขนมขบเคี้ยว	พลังงาน	ไขมัน	น้ำตาล	โซเดียม	กลุ่มอาหาร	รวมคะแนน
A	2	2	2	2	2	8-10
B	1	1	1	1	1	5-7
C	0	0	0	0	0	ต่ำกว่า 5

ตารางที่ 3 การกำหนดเกณฑ์มาตรฐานสำหรับเครื่องดื่ม

สารอาหาร	รายละเอียด		
	ตามเกณฑ์ (=4 คะแนน)	เกินเกณฑ์สูงปาน กลาง (=2 คะแนน)	เกินเกณฑ์สูงมาก (= 0 คะแนน)
พลังงาน , กิโลแคลอรี	≤ 40	$> 40-80$	> 80
น้ำตาล , กรัม	≤ 10	$> 10-20$	> 20

เกณฑ์การคิดคะแนนกลุ่มอาหารสำหรับเครื่องดื่มประเภทต่าง ๆ นี้ดังนี้

เครื่องดื่มประเภทสมุนไพร/ผัก/ผลไม้ 100% ได้คะแนน 2 คะแนน

เครื่องดื่มประเภทน้ำผลไม้ผสม ได้คะแนน 1 คะแนน

เครื่องดื่มประเภทที่ไม่มีสมุนไพร/ผัก/ผลไม้ ได้ คะแนน 0 คะแนน

จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากการเทียบข้อมูลในตารางที่ 3 และคะแนนจากเกณฑ์ของกลุ่มเครื่องดื่มมาจัดแบ่งเป็น 3 กลุ่มตามรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เกณฑ์การคิดคะแนนสำหรับจัดกลุ่มเครื่องดื่ม

กลุ่ม เครื่องดื่ม	พลังงาน	น้ำตาล	กลุ่มอาหาร	รวมคะแนน
A	4	4	2	8-10
B	2	2	1	5 -7
C	0	0	0	ต่ำกว่า 5

ตารางที่ 5 การกำหนดเกณฑ์มาตรฐานสำหรับเครื่องดื่มประเภทนม

สารอาหาร	ตามเกณฑ์	คะแนน	สูงเกินเกณฑ์ปานกลาง	คะแนน	สูงเกินเกณฑ์มาก	คะแนน
พลังงาน	≤ 120	2	$> 120-150$	1	> 150	0
น้ำตาล	≤ 10	4	$> 10-20$	2	> 0	0
แคลเซียม	≥ 240	4	$\leq 120-239$	2	< 120	0

ตารางที่ 6 เกณฑ์การให้คะแนน สำหรับจัดกลุ่มเครื่องตีประเภทนม

กลุ่มเครื่องตีประเภทนม	พลังงาน	น้ำตาล	แคลเซียม	รวมคะแนน
A	2	4	4	8-10
B	1	2	2	5 -7
C	0	0	0	ต่ำกว่า 5

การจัดกิจกรรมสื่อสารกับผู้ปกครองและชุมชน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกินที่ดีของเด็ก



เพื่อเสริมสร้างให้ผู้ดูแลเด็กเห็นความสำคัญและเข้าใจกิจกรรมการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการระหว่างศูนย์พัฒนาเด็กเล็กกับผู้ปกครองและชุมชนโดยสร้างกิจกรรมสื่อสารระหว่างศูนย์พัฒนาเด็กเล็กกับผู้ปกครองมีความเข้าใจเห็นความสำคัญและมีส่วนร่วมส่งเสริมพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการในเด็กเล็ก

โดยบทนี้นำเสนอตัวอย่างกิจกรรมสื่อสารเพื่อให้ผู้ดูแลเด็กสามารถประยุกต์ใช้ตามศักยภาพและบริบทของพื้นที่

ทำไมผู้ดูแลเด็กต้องทำกิจกรรมการสื่อสารถึงผู้ปกครอง

เพื่อเป็นการสื่อสารและสานความสัมพันธ์ระหว่างศูนย์พัฒนาเด็กเล็กกับผู้ปกครอง

เพื่อร่วมกันสร้างนิสัยการกินที่ดีของเด็กเน้นการกินผักผลไม้หลากสีและขนมกรุบกรอบและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน (ลดหวานมันเค็มเติมเต็มผักผลไม้) การส่งเสริมพฤติกรรมจำเป็นต้องทำทั้งที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและที่บ้านอย่างต่อเนื่อง

เพื่อเป็นการเรียนรู้ร่วมกันและร่วมพัฒนาอาหารและโภชนาการของเด็กลูกหลานในชุมชน

เพื่อสร้างความรักความสามัคคีของคนในชุมชนผ่านกิจกรรมที่หลากหลายที่ครูพี่เลี้ยงได้ทำขึ้น

สำหรับเป็นตัวอย่างหรือแนวทางให้ผู้ดูแลเด็กสามารถนำไปประยุกต์ใช้โดยที่ผู้ดูแลเด็กจะสร้างสรรค์ชื่อกิจกรรมวิธีการรูปแบบฯได้ตามความเหมาะสมตามศักยภาพและบริบทของพื้นที่ตัวอย่างกิจกรรมจำนวน 7 กิจกรรมดังนี้

1. กิจกรรม “สานรักดวงใจพ่อแม่”
2. กิจกรรม “ห้องเรียนพ่อแม่เพื่อลูกน้อย”
3. กิจกรรม “พ่อแม่รักสำรวจขนมที่หนูกิน”
4. กิจกรรม “แปลงผักธรรมชาติ”

5. กิจกรรม “นิทานเดินทาง”
6. กิจกรรม “สื่อกระดาษ...หม้ออาหารแสนสนุก”
7. กิจกรรม “ปั้นโดเถาเล็กสร้างเด็กของเรา”



1. กิจกรรม “สานรัก ดวงใจพ่อแม่”

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการสื่อสารสองทางถึงผู้ปกครองในลักษณะจัดทำเป็นจดหมายข่าวเพื่อใช้เป็นสื่อร่วมกันติดตามดูแลพฤติกรรมการกินอาหารของลูกน้อยและช่วยกันส่งเสริมให้เด็กกินผักผลไม้มากขึ้นลดอาหารหวานมันเค็มและลดการกินขนมกรุบกรอบโดยจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้งหรือมีความถี่มากกว่านี้ตามความเหมาะสมเป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการสื่อสารสองทางกับผู้ปกครองสร้างการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมของเด็ก
2. เพื่อให้ความรู้ที่เหมาะสมแก่ผู้ปกครองด้านอาหารและโภชนาการของเด็ก

วิธีการ/ขั้นตอน

1. ผู้ดูแลเด็กวางแผนกิจกรรมและออกแบบจดหมาย
2. ผู้ดูแลเด็กเขียนจดหมายพูดคุยสื่อสารถึงผู้ปกครองโดยมีสาระสำคัญและความรู้ต่างๆด้านอาหารและโภชนาการ
3. ให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมโดยการตอบกลับมายังผู้ดูแลเด็ก
4. ผู้ดูแลเด็กรวบรวมจดหมายจากผู้ปกครองเพื่อสรุปความคิดเห็นและนำมาใช้เป็นข้อมูลในการทำงานต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ตัวอย่างแบบจดหมายสื่อสาร “สานรักดวงใจพ่อแม่”
3. นำองค์ความรู้ในบทต่างๆของคู่มือเล่มนี้เป็นเนื้อหาสำคัญในการจัดทำจดหมายข่าว “สานรักดวงใจพ่อแม่” หรือขอข้อมูลจากเจ้าหน้าที่อนามัย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ปกครองมีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในการดูแลด้านการส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องให้กับลูกมากขึ้น

การประเมินกิจกรรม

1. จำนวนจดหมายที่ผู้ปกครองตอบกลับมายังผู้ดูแลเด็ก
2. สำคัญด้านอาหารและโภชนาการที่ผู้ปกครองตอบกลับ

เคล็ดลับสู่ความสำเร็จของกิจกรรม

1. จดหมายฉบับแรกควรเขียนชี้แจงวัตถุประสงค์ให้ผู้ปกครองเข้าใจในการทำจดหมายว่า “สานรักดวงใจพ่อแม่” ว่าเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันและให้ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นกลับมาในจดหมาย
2. ส่วนที่ให้ผู้ปกครองตอบกลับอาจใช้รูปแบบการตั้งคำถามเพื่อชวนเชิญให้ตอบกลับหรือเป็นแบบสอบถามง่ายๆ สั้นๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการกินของลูก
3. กิจกรรมนี้จะได้ผลมากยิ่งขึ้นเมื่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาทิอบต. เทศบาลหรือเครือข่ายในชุมชนมาร่วมทำหรือสนับสนุนกิจกรรมนี้มาสนับสนุนงบประมาณการจัดการการจัดซื้อจัดหาวัสดุอุปกรณ์เป็นต้น

ตัวอย่างเนื้อหาในการจัดทำจดหมาย “สานรัก ดวงใจพ่อแม่” ดังนี้

สถานการณ์เด็กบ้านเราในรอบ 1 เดือน

มีปัญหาเรื่องอาหารการกินอย่างไรเช่นไม่กินผักกินน้ำหวานมากชอบกินขนมกรุบกรอบ

ความรู้และข้อคิดเตือนใจสู่พ่อแม่

หมั่นฝึกให้เด็กกินผักให้ครบทุกมื้อจะทำให้ลูกสุขภาพดีเจ็บป่วยน้อยลง

ให้ลูกกินอาหารครบทุกมื้อครบทุกหมู่และเลือกอาหารว่างที่เป็นประโยชน์

ตามใจลูกให้ลูกหลัก

แจ้งผลการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงและภาวะโภชนาการของลูก

แนวคำถามสำหรับผู้ปกครองตอบกลับ

- ลูกของท่านชอบกินอะไรบ้างเช่นอาหารจานโปรดผักที่ชอบผลไม้ที่ชอบ ฯลฯ
- ปัญหาการกินอาหารของลูกเช่นไม่กินผักเบื่ออาหารติดขนม
- อาหารที่อยากให้ลูกกินเพิ่มมากขึ้น
- และเรื่องอื่นๆเป็นต้น

ด้านนอก

โล โก้อบค.	สานรัก..ดวงใจพ่อแม่	
	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก..... ฉบับที่..... วันที่... มกราคม 2553	
สวัสดีค่ะ	← รอยพับ กระดาษ	
.....ให้เขียนทักทาย เล่าเรื่องสลับเพื่หระที่ครูสนใจ ที่ไปรู้ไปเห็นมา		
.....และเล่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในรอบเดือนในศูนย์เด็ก อาทิ เรื่องเรื่องราวที่ เกี่ยวกับตัวเด็กแต่ละคนในเชิงสร้างสรรค์ เล่าสนุกๆ ที่เกิดขึ้นในศูนย์เด็ก		
		← รอยพับ กระดาษ
		ลงชื่อครู
สานรัก..ดวงใจพ่อแม่		
สานรักถึง(ชื่อผู้ปกครองเด็ก).....		

ด้านใน

.....เขียนหักทาย ลักษณะของการให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ และเรื่องต่างๆ ที่พ่อแม่จะสามารถเอาไปใช้กับลูกได้ (โดยดึงความรู้จากคู่มือเล่มนี้ไปเขียนถ่ายทอด

“ชวนคิด ชวนคุย”

..... เป็นการตั้งคำถามเพื่อให้พ่อตอบกลับมาได้.... เช่น พ่อเมื่อยาก
ให้ศูนย์ทำอะไรให้ลูกกิน

จากพ่อแม่ถึงครูพี่เลี้ยง

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมครึ่งวันโดยจัดให้ผู้ปกครองมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันและเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการผ่านกิจกรรมการบรรยายการสาธิตอาหารการพูดคุยระดมความคิดเห็นในกลุ่มย่อยสาระสำคัญครอบคลุมประเด็นเรื่องการกินผักผลไม้สดหวานมันเค็มและลดการกินขนมกรุบกรอบหรืออาจใช้ข้อมูลตามสภาพปัญหาด้านอาหารและโภชนาการที่เกิดขึ้นในชุมชน (กิจกรรมนี้จัดอย่างน้อยภาคเรียนละ 1-2 ครั้ง)

วัดภูประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและสร้างความตระหนักให้เห็นความสำคัญเรื่องอาหารและโภชนาการของลูก
2. เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้ปกครองกับผู้ดูแลเด็กและผู้ปกครองด้วยกันในการดูแลเด็กด้านอาหารและโภชนาการ

วิธีการ/ขั้นตอน

1. ผู้ดูแลเด็กแจ้งผู้ปกครองและนัดหมายวันจัดกิจกรรม
2. กำหนดรายละเอียดกิจกรรมโดยมีกรอบดังนี้

2.1 กิจกรรมฟังอย่างเข้าใจ (การบรรยายความรู้จากวิทยากร)

เชิญวิทยากรที่มีความรู้และสามารถถ่ายทอดความรู้เช่นเจ้าหน้าที่จากสถานอนามัยโรงพยาบาลอสม. หรือแกนนำชุมชนเป็นต้นกรอบเนื้อหาการบรรยายเน้นความรู้เรื่องการกินอาหารครบ 5 หมู่การกินผักผลไม้ลดการกินหวานมันเค็มและลดการกินขนมกรุบกรอบหรือตามสภาพปัญหาด้านอาหารและโภชนาการที่เกิดขึ้นในชุมชนประเด็นความรู้ควรสอดคล้องกับความสนใจของพ่อแม่และปัญหาของลูกโดยเขียนให้เข้าใจได้ง่ายนำไปใช้ได้จริง

2.2 กิจกรรมลงมือทำ

ควรเป็นกิจกรรมที่ได้ลงมือปฏิบัติร่วมกันระหว่างผู้ดูแลเด็กผู้ปกครองและเด็กๆโดยมีเป้าหมายสำคัญของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการกินผักผลไม้ลดการกินหวานมันเค็มและลดการกินขนมกรุบกรอบเช่นทำอาหารว่างจากผักผลไม้ “สลัดผักผลไม้” ขนมไทย “ขนมบัวลอยฟักทอง” เป็นต้นหรือให้ผู้ปกครองร่วมทำอาหารจานโปรดโดยหมุนเวียนกันมาทำ

2.3 กิจกรรมร่วมกันแบ่งปัน

เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อย (8-12 คนต่อกลุ่ม) เพื่อร่วมกันหาแนวทางและวิธีการหรือเทคนิคที่จะส่งเสริมการกินผักผลไม้ลดการกินอาหารที่มีหวานมันเค็มและลดการกินขนมกรุบกรอบที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงหลังการย่อยแล้วควรมีการสรุปและจัดทำเป็นข้อตกลงของชุมชน

(กิจกรรมในข้อ 2.1, 2.2 และข้อ 2.3

ใดก่อน-หลังได้)



แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติร่วมกัน

อาจดำเนินการกิจกรรมในข้อ

สื่อ/อุปกรณ์

1. กิจกรรมฟังอย่างเข้าใจ
 - วิทยากร/สื่อประกอบเช่นภาพพลิกสไลด์วีดิทัศน์เป็นต้นโดยพิจารณาตามความเหมาะสม
2. กิจกรรมลงมือทำ
 - อุปกรณ์ครัวและวัสดุอาหารตามจำนวนกลุ่ม
3. กิจกรรมร่วมกันแบ่งปันเพื่อสานฝันสู่ความจริง
 - ประเด็นการแลกเปลี่ยนตำรับหรือร่วมประกอบอาหาร
 - กระดาษคลิปชาร์จปากกาเคมีคละสีสีเขียนและอุปกรณ์เครื่องเขียนอื่นๆที่จำเป็น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ปกครองได้ความรู้และความเข้าใจในการดูแลลูกด้านอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม
2. มีการแลกเปลี่ยนความรู้ด้านอาหารและโภชนาการระหว่างผู้ปกครองมีการเรียนรู้เทคนิควิธีการให้ลูกได้กินผักผลไม้ลดการกินหวานมันเค็มและลดการกินขนมกรุบกรอบ
3. ผู้ดูแลเด็กต้องมีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูกของพ่อแม่มาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมด้านอาหารและโภชนาการภายในศูนย์ฯ

4. มีข้อตกลงด้านการจัดการอาหารและโภชนาการในและนอกศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่นำไปสู่การปฏิบัติร่วมกันของผู้ปกครองและชุมชน

การประเมินกิจกรรม

1. ความพึงพอใจของผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. การปฏิบัติตามข้อตกลงด้านการจัดการอาหารและโภชนาการในและนอกศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

เคล็ดลับสู่ความสำเร็จของกิจกรรม

1. ควรจัดกิจกรรมในวันสำคัญเช่นวันแม่วันพ่อวันหยุดต่างๆที่พ่อแม่ว่างหรือกำหนดวันทำกิจกรรมตามความพร้อมของพื้นที่
2. ควรให้หน่วยงานในพื้นที่ได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม
3. ควรจัดสถานที่และสร้างบรรยากาศอย่างเป็นกันเองยิ้มแย้มแจ่มใสผ่อนคลาย
4. ควรจัดกิจกรรมในภาคเช้าและขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำอาหารมากินร่วมกันเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากยิ่งขึ้น



3.กิจกรรม “พ่อแม่ นักสำรวจ ขนมหีหนูกิน”

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้ปกครองเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมการกินขนมกรูบกรอบของลูกผ่านกิจกรรมเก็บของ/กล่องขนม (ขนมและเครื่องดื่ม) ที่ลูกกินในรอบ 3 วันแล้วนำมาจัดกลุ่มขนมดี/ไม่ดีและระบุค่าใช้จ่ายเพื่อร่วมกันหาทางแก้ไข (กิจกรรมที่ควรทำภาคเรียนละ 2-3 ครั้ง)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปกครองได้สำรวจและประเมินการกินขนมของลูก
2. เพื่อให้ผู้ปกครองเลือกซื้อขนมสำหรับลูกได้อย่างเหมาะสมและคุ้มค่ากับเงินที่จ่ายไป

วิธีการ/ขั้นตอน

1. ผู้ดูแลเด็กชี้แจงกิจกรรมกับผู้ปกครองในการเก็บของขนม (ขนมกรุบกรอบและเครื่องดื่ม) ที่ลูกกินในรอบ 3 วัน
2. ผู้ปกครองเก็บของ/กล่องขนม (ขนมและเครื่องดื่ม) ที่ลูกกินในระยะ 3 วัน
3. ผู้ปกครองนำของ/กล่องขนมที่เก็บไว้ในระยะ 3 วันมาส่งที่ศูนย์ฯ และเขียนลงในใบบันทึก (ตามตัวอย่างหน้า 66) แล้วแยกใส่ใน “กล่องขนมควรกิน” และ “กล่องขนมไม่ควรกิน” ที่ผู้ดูแลเด็กได้เตรียมไว้ให้
4. ผู้ดูแลเด็กตรวจสอบขนมในแต่ละกล่องว่าผู้ปกครองแยกขนมดีหรือไม่ดีได้ถูกต้องหรือไม่แล้วบันทึกวิเคราะห์ค่าใช้จ่ายและสรุปผลเพื่อนำไปสู่การให้ความรู้และสร้างความตระหนักให้ผู้ปกครองต่อไปอาจจะนำผลที่ได้ไปเขียนใน “สารรักดวงใจพ่อแม่” หรือจัดบอร์ดโดยใช้สัญลักษณ์สีแดงในกลุ่มขนมที่เด็กไม่ควรกินและสีเขียวในกลุ่มขนมที่เด็กควรกินเพื่อเป็นการให้ความรู้และทราบค่าใช้จ่ายที่เสียไปในการซื้อขนมที่ไม่มีประโยชน์

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม
2. กล่องแยกของ/กล่องขนมจำนวน 2 กล่อง
“กล่องขนมไม่ควรกิน”
3. วัสดุ/อุปกรณ์จัดบอร์ด



“กล่องขนมควรกิน”

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ปกครองเข้าใจและตระหนักถึงการเลือกซื้อขนมที่เหมาะสมกับเด็ก
2. ผู้ปกครองทราบค่าใช้จ่ายในการซื้อขนมและเครื่องดื่มสามารถเลือกซื้อขนมสำหรับลูกได้อย่างเหมาะสมและคุ้มค่ากับเงินที่จ่ายไป
3. ผู้ดูแลเด็กทราบสถานการณ์การกินขนมของเด็กและสามารถนำไปเป็นข้อมูลสื่อสารกับผู้ปกครองหรือจัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขต่อไป

การประเมินกิจกรรม

- ความพึงพอใจของผู้ปกครองที่ร่วมกิจกรรม
- การเลือกซื้อขนมและเครื่องดื่มของผู้ปกครองเหมาะสมและคุ้มค่ากับเงินที่จ่ายไป

เคล็ดลับสู่ความสำเร็จของกิจกรรม

1. ควรจัดกิจกรรมอย่างน้อยภาคเรียนละ 2 ครั้งและมีกิจกรรมต่อเนื่องเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
2. ถ้าเป็นศูนย์ฯ ขนาดใหญ่ที่มีเด็กจำนวนมากอาจมีการจัดกิจกรรมแยกตามห้องเรียนและสรุปเป็นภาพรวมของศูนย์ฯ

3. ควรชวนเจ้าหน้าที่อนามัยมาให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับขนมที่ควรกินและไม่ควรกินเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจกับ
ผู้ปกครองเพิ่มเติม

ตัวอย่าง

ในช่วง 3 วัน (วันที่)

ชื่อ ชื่อเล่น.....

ลำดับ	ชื่อขนมของ/เครื่องดื่ม	ราคา (ต่อหน่วย)	รวมเงิน (บาท)

4.กิจกรรม “แปลงผักธรรมชาติ”

สาระสำคัญ

กิจกรรมที่มุ่งให้เด็กและผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการสร้างแปลงผักในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและเด็กได้เรียนรู้ด้วยตนเอง
จากการลงมือทำก่อให้เกิดความรักและทัศนคติที่ดีซึ่งจะนำไปสู่การสร้างพฤติกรรมการกินผักต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของเด็กและผู้ปกครองต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการกินผัก
2. เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีของเด็กในการกินผัก

วิธีการ/ขั้นตอน

1. ผู้ดูแลเด็กขอความร่วมมือให้ผู้ปกครองมาเตรียมแปลงผักที่ศูนย์ฯและให้เด็กมีส่วนร่วมตามความเหมาะสม

2. ผู้ดูแลเด็กจัดซื้อ/จัดหาเมล็ดพันธุ์ผักเช่นตำลึงผักบุ้งกวาดต้งผักกาดหอมคะน้าเป็นต้นและสอนให้เด็กๆลงมือปลูกผัก พร้อมทั้งมอบหมายให้ผู้ดูแลแปลงผักของตนเองอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะเก็บผลผลิตโดยมีครูและผู้ปกครองมีส่วนร่วมช่วยดูแล
3. ผู้ดูแลเด็กนำผลผลิตที่ได้มาเป็นส่วนประกอบของอาหารกลางวันหรืออาหารว่างและกล่าวชื่นชมเด็กเมื่อเด็กกินผักได้เพิ่มขึ้นเริ่มกินผักได้

สื่อ/อุปกรณ์

เมล็ดพันธุ์และอุปกรณ์การเกษตร (จากผู้ปกครองหรือชุมชน)

ผลประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ผู้ปกครองเห็นความสำคัญ/ร่วมสร้างทัศนคติที่ดีใน
2. เด็กได้ลงมือทำก่อให้เกิดความรักและทัศนคติที่ดี
3. เด็กเรียนรู้วิธีการทำงานเป็นหมู่คณะการรอคอยความสุข



การกินผักของเด็ก
ต่อการกินผักต่อไปในอนาคต
และการทำงานอย่างมี

การประเมินกิจกรรม

- ความพึงพอใจของเด็กและผู้ปกครองในการ
- พฤติกรรมการกินผักของเด็ก

เข้าร่วมกิจกรรม

เคล็ดลับสู่ความสำเร็จของกิจกรรม

1. เลือกผักที่เด็กชอบควรเป็นผักที่มีอายุเก็บเกี่ยวไม่ยาวนาน และเมื่อนำไปประกอบอาหารแล้วเด็กกินได้เช่นตำลึงผักบุ้งกวาดต้งผักกาดหอมคะน้า
2. การดำเนินกิจกรรมเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมและการสร้างทัศนคติในการกินผักของเด็กมากกว่าปริมาณการปลูก
3. การทำแปลงผักอาจจัดเป็นกลุ่มย่อยเพื่อการเรียนรู้การช่วยเหลือและพึ่งพากัน
4. ผู้ดูแลเด็กควรกระตุ้นให้เด็กดูแลแปลงผักอย่างสม่ำเสมอ

5.กิจกรรม “นิทานเดินทาง”

สาระสำคัญ

นิทานเป็นเครื่องมือที่สร้างความทรง
พฤติกรรมดังนั้นการใช้นิทานเป็นสื่อกลางใน
อาหารที่ดีของเด็กเป็นแนวทางหนึ่งที่จะเป็น
พฤติกรรมการกินที่ดีของเด็กได้



จำที่ดีให้กับเด็กในการปรับเปลี่ยน
การสร้างเสริมพฤติกรรมการกิน
จุดเริ่มต้นในการปรับเปลี่ยน

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครองใช้สื่อ “นิทาน” ในการสร้างทัศนคติและพฤติกรรมการกินอาหารที่ดีของเด็ก

วิธีการ/ขั้นตอน

1. ผู้ดูแลเด็กจัดหาหนังสือนิทานที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ
2. ผู้ดูแลเด็กเล่านิทานที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการให้เด็กฟังและให้เด็กนำนิทานที่ครูเล่าให้ฟังไปเล่าให้ผู้ปกครองฟังทุกวันศุกร์
3. ผู้ดูแลเด็กให้เด็กกลับมาเล่าให้เพื่อนฟังและชื่นชมเด็ก

สื่อ/อุปกรณ์

1. หนังสือนิทานที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการจากสำนักพิมพ์ต่างๆ
2. หนังสือนิทานที่ผู้ดูแลเด็กจัดทำขึ้นเอง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ปกครองได้มีปฏิสัมพันธ์กับลูกผ่านการเล่านิทาน
2. เด็กมีทัศนคติที่ดีเพื่อพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม
3. เด็กได้พัฒนาทักษะด้านภาษาและการสื่อสาร

การประเมินกิจกรรม

จำนวนครั้งที่เด็กเอานิทานกลับไปอ่านให้ผู้ปกครอง

เคล็ดลับสู่ความสำเร็จของกิจกรรม

1. ควรมีหนังสือนิทานที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่หลากหลายและเพียงพอสำหรับเด็ก
2. มีการจัดหาหนังสือนิทานที่เหมาะสมให้กับศูนย์เด็กเล็กผ่านการระดมทุนเช่นทอดผ้าป่าหนังสือ
3. ผู้ดูแลเด็กควรทำหนังสือนิทานที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการขึ้นใช้เอง
4. หากศูนย์พัฒนาเด็กมีหนังสือนิทานจำนวนน้อยให้ใช้การหมุนเวียนยืมสลับกันไป



6.กิจกรรม “สื่อกระดาษ...หม้ออาหาร แสนสนุก”

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมสื่องานกระดาษวาดภาพอาหารโดยให้เด็กทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครองเพื่อส่งเสริมการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์โดยผู้ดูแลเด็กใช้เทคนิคการพับกระดาษให้เด็กนำกลับบ้านเพื่อให้ผู้ปกครองช่วยวาดภาพอาหารที่เด็กกินแล้วนำกลับมาระบายสีที่โรงเรียน (กิจกรรมนี้ควรทำเดือนละ 1-2 ครั้ง)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กผ่านสื่องานกระดาษ
2. เพื่อติดตามพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กที่บ้าน

วิธีการ/ขั้นตอน

1. ผู้ดูแลเด็กพับกระดาษเป็นสองส่วนและวาดลายเส้นหม้ออาหารในปกหน้าแล้วให้เด็กระบายสีหม้ออาหาร (ตามตัวอย่าง)
2. เด็กนำสื่อกระดาษหม้ออาหารที่ตนเองระบายสีกลับไปบ้านให้ผู้ปกครองวาดภาพอาหารที่เด็กกินใน 1 วันหรือกรณีไม่ถนัดวาดภาพเขียนรายการอาหารที่เด็กกิน
3. เด็กนำสื่อกระดาษหม้ออาหารมาเล่าให้เพื่อนฟังว่า “อาหารที่ได้กินมีอะไรบ้าง” ผู้ดูแลเด็กชมเชยหลังจากเด็กเล่าเสร็จในรายที่กินผักผลไม้ให้ผู้ดูแลเด็กพูดถึงประโยชน์ผักผลไม้เพิ่มเติม
4. ผู้ดูแลเด็กวิเคราะห์พฤติกรรมการกินอาหารของเด็กจากภาพวาดเพื่อเป็นข้อมูลในการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองผ่านกิจกรรมอื่นๆ
5. ผู้ดูแลเด็กเก็บผลงานเด็กไว้เพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กในศูนย์ฯ

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษขนาดเอ4 และสีเทียน
2. ต้นแบบ “สื่อกระดาษ...หม้ออาหารแสนสนุก”

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

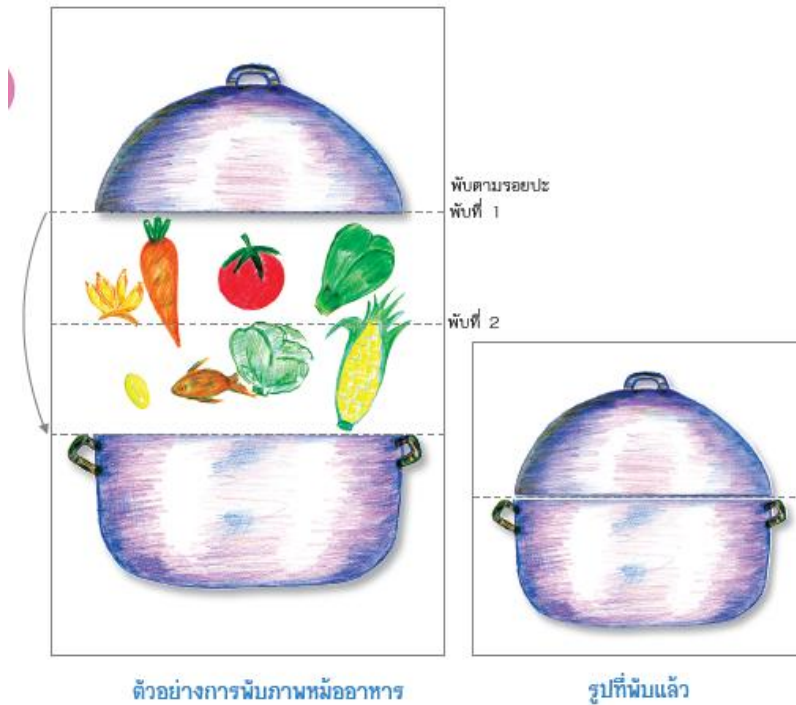
ผู้ปกครองได้เรียนรู้พฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสมของลูกเพิ่มมากขึ้น

การประเมินกิจกรรม

- จำนวนงานที่ผู้ปกครองส่งกลับ

เคล็ดลับสู่ความสำเร็จของกิจกรรม

ความถี่ในการจัดกิจกรรมจะช่วยให้การเฝ้าระวังเรื่องพฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสมของลูกได้มากขึ้น



7. กิจกรรม “ปันโตเลาะเล็ก สร้างเด็กของเรา”

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กอบต. ทำอาหารที่ปรุงโดยเน้นการใช้ผักมากินร่วมกันที่ศูนย์ฯ เสริมด้วยสนทนาและการร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการกินอาหารของลูก (กิจกรรมนี้ควรทำภาคเรียนละ 1 ครั้งหรือในวันสำคัญต่างๆ ที่ทางศูนย์ฯ จัดขึ้น)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปกครองได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนการกินของลูกผ่านกระบวนการกลุ่ม
2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างศูนย์พัฒนาเด็กกับผู้ปกครองและชุมชน

วิธีการ/ขั้นตอน

1. ผู้ดูแลเด็กประชาสัมพันธ์กิจกรรมให้กับผู้ปกครองอบต. รับทราบ
2. ผู้ปกครองอบต. นำอาหารมาจากบ้านเน้นเมนูผักเป็นส่วนประกอบมากินร่วมกันที่ศูนย์ฯ
3. ผู้ดูแลเด็กจัดให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลลูกและการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน

สื่อ/อุปกรณ์

- ปันโต/กล่องอาหารที่นำมาจากบ้าน
- ใบประเมินความพึงพอใจ (แบบแสดงใบหน้าความพึงพอใจ 5 ระดับ)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ด้านอาหารและโภชนาการรวมถึงพฤติกรรมการกินของลูกในกลุ่มผู้ปกครอง
2. เกิดความสามัคคีและร่วมกันติดตามสถานการณ์พฤติกรรมการกินอาหารของเด็กในชุมชน

การประเมินกิจกรรม

- จำนวนผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เคล็ดลับสู่ความสำเร็จของกิจกรรม

1. กิจกรรมนี้อาจจะใช้ร่วมกับกิจกรรมวันสำคัญประจำปีเช่นวันพ่อวันแม่วันเด็ก เป็นต้น
2. กิจกรรมนี้อาจเชิญแกนนำชุมชนหรืออสม. เจ้าหน้าที่อนามัยมาร่วมด้วยเพื่อร่วมแลกเปลี่ยนความรู้และสร้างความสามัคคีของคนในชุมชน