

## โภชนาการในเด็กปฐมวัย

มลิวัลย์ วงศ์พยัคฆ์

นักโภชนาการชำนาญการ

กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลนครพนม



**เด็กปฐมวัย** ตามคำนิยามสากล หมายถึง เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึงก่อนเข้าประถมศึกษาปีที่ 1 แต่คำนิยามของนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาระดับปฐมวัย (0 - 5 ปี) ระยะเวลา พ.ศ.2550 - 2559 หมายถึง เด็กตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงอายุ 5 ปี 11 เดือน 29 วัน หรืออายุต่ำกว่า 6 ปี

**สถานการณ์เด็กปฐมวัยในปัจจุบัน** เด็กปฐมวัยในช่วงอายุ 0 - 5 ปี มีจำนวน 4,585,759 คน (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2555) แบ่งตามการดูแลและการจัดการศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเด็กอายุ 0 - 1 ปี จำนวน 1,509,017 คน ร้อยละ 32.91 ของเด็กทั้งหมด ที่ส่วนใหญ่เป็นการดูแลและการให้การศึกษาเบื้องต้นจากคนในครอบครัว ได้แก่ บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ และผู้ดูแล และกลุ่มเด็กอายุ 2 - 5 ปี จำนวน 3,076,742 คน ร้อยละ 67.09 ของเด็กทั้งหมด ที่บางส่วนเริ่มเข้าสู่สถานรับเลี้ยงเด็กหรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตั้งแต่อายุ 2 ปี เด็กในช่วงอายุนี้อาศัยการดูแลในศูนย์เด็กเล็กจำนวน 912,111 คน ร้อยละ 29.65 ของเด็กในช่วงวัยเดียวกัน และอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีระดับชั้นอนุบาล จำนวน 1,799,125 คน ร้อยละ 58.48 ของเด็กในช่วงวัย นอกจากนี้พบว่ายังมีเด็กจำนวน 365,506 คน ร้อยละ 11.88 ของประชากรในช่วงอายุ 2 - 5 ปี ยังไม่มีโอกาสได้รับการเตรียมความพร้อมชั้นปฐมวัย

สำหรับเด็กจำนวน 1,799,125 คน ได้รับการศึกษาชั้นปฐมวัยในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีชั้นอนุบาล เป็นเด็กที่อยู่ในโรงเรียนสังกัด กระทรวงศึกษาธิการมากที่สุด คือ จำนวน 1,598,672 คน ร้อยละ 88.86 จากหน่วยงานหลักภายใต้สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน และสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา นอกนั้นเป็นเด็กในโรงเรียนประถมที่มีชั้นอนุบาลสังกัด อบต. กทม. และหน่วยงานอื่นๆ จำนวน 200,453 คน ร้อยละ 11.14 นอกจากนี้ยังมีเด็กที่อยู่ในการดูแลของสถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือศูนย์เด็กเล็กที่อยู่ภายใต้การดูแลของกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทยที่ดูแลศูนย์เด็กเล็กกว่า 19,780 แห่ง จำนวนเด็ก 911,143 คน ร้อยละ 99.89 ของศูนย์เด็กเล็กทั้งหมด ส่วนที่เหลือเป็นศูนย์เด็กเล็กในความดูแลของ พม.และตชด. (รายงานสถิติการศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2555)

เนื่องด้วย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขให้มีการขับเคลื่อนนโยบาย “มหัศจรรย์ 1,000 วันแรกของชีวิต” เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้ปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพสตรีและเด็กปฐมวัยระดับจังหวัด ให้เด็กไทย สูงดีสมส่วน ฟันไม่ผุ พัฒนาการสมวัย เด็กจึงควรได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนในช่วง

ดังกล่าว โดยช่วง 270 วันอยู่ในท้องแม่ แม่ควรกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ เช่น ปลา ตับ ไข่ ผัก ผลไม้ และนมสดรสจืด ช่วง 180 วัน (แรกเกิดถึง 6 เดือน) เป็นช่วงที่ลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเต็ม เพราะนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก จากนั้น 550 วัน (หลัง 6 เดือนถึง 2 ปี) ให้ลูกกินนมแม่ควบคู่อาหารตามวัย เพื่อเป็นการเตรียมสมอง ร่วมกับการพัฒนาทักษะของเด็กโดยกระบวนการกระตุ้นผ่านกิจวัตรประจำวัน ในรูปแบบ กิน กอด เล่น เล่า ที่เหมาะสมจากผู้ปกครอง และชุมชน

สถานการณ์พัฒนาการเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กปฐมวัยไทยมีพัฒนาการรวมสมวัย ร้อยละ 72.8 โดยมีพัฒนาการสงสัยล่าช้าด้านภาษามากที่สุด ร้อยละ 19.7 รองลงมาเป็นพัฒนาการสงสัยล่าช้า ด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก ด้านสังคมและการช่วยเหลือตนเอง และ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ร้อยละ 18.9, 7.5 และ 6.7 ตามลำดับ เมื่อจำแนกเป็น กลุ่มอายุ 0-2 ปี และ 3-5 ปี พบว่าเด็กอายุ 0-2 ปี มีพัฒนาการรวมสมวัยร้อยละ 78.1 มากกว่าเด็กอายุ 3-5 ปี ที่มีพัฒนาการรวมสมวัย ร้อยละ 66.0 เมื่อพิจารณาพัฒนาการแต่ละด้านในแต่ละกลุ่มอายุ พบว่า เด็กทุกกลุ่มอายุ มีพัฒนาการล่าช้าด้านสังคมและการช่วยเหลือตนเองเท่ากัน แต่เด็กอายุ 0-2 ปี มีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ล่าช้า มากกว่า เด็กอายุ 3-5 ปี ในขณะที่เด็กอายุ 3-5 ปี มีพัฒนาการล่าช้าด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก และด้านภาษา มากกว่า เด็กอายุ 0-2 ปี มากกว่า 2 เท่า และหากพิจารณารายเขตสุขภาพ พบว่า เขตสุขภาพที่มีพัฒนาการรวมสมวัยมากที่สุด ได้แก่ เขตสุขภาพที่ 1 ร้อยละ 85.6 ส่วนเขตสุขภาพที่มีเด็กพัฒนาการรวมสมวัยน้อยที่สุด ได้แก่ เขตสุขภาพที่ 10 ร้อยละ 56.6 และเมื่อพิจารณาถึงพัฒนาการรายด้าน ของแต่ละเขตสุขภาพ พบว่า เขตที่มีพัฒนาการล่าช้าด้านสังคม และการช่วยเหลือตนเองมากที่สุด ได้แก่ เขตสุขภาพที่ 10 ส่วนด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กพบพัฒนาการล่าช้ามากที่สุดในเขตสุขภาพที่ 7 และด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่พบเขตที่มีเด็กพัฒนาการล่าช้ามากที่สุดคือ เขตสุขภาพที่ 8 ส่วนพัฒนาการที่ล่าช้ามากที่สุดคือด้านภาษานั้น เขตสุขภาพที่ 10 มีเด็กพัฒนาการล่าช้ามากกว่าเขตอื่น ๆ

ความสำคัญการดูแลด้านโภชนาการในเด็กปฐมวัย อาหารและโภชนาการในช่วงต้นของชีวิตมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อสุขภาพในระยะยาว ผลการวิจัยต่างๆ ในปัจจุบันบ่งชี้

ว่าภาวะทุพโภชนาการในช่วงขวบปีแรกของชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพัฒนาการและสติปัญญาของเด็ก ทำให้เรียนรู้ช้า เฉื่อยชา สติปัญญาต่ำ ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่องทำให้เจ็บป่วยบ่อย ในระยะเวลายาวนาน และรุนแรง อีกทั้งยังมีผลเสียเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีโอกาสที่จะเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ มากขึ้น เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดเรื้อรัง และโรคมะเร็งในวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากร่างกายเคยชินกับการได้รับอาหารน้อยในวัยเด็ก เมื่อเป็นผู้ใหญ่จึงมีความเสี่ยงสูงกว่าคนทั่วไปที่จะเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ง่ายกว่าคนทั่วไป การศึกษาติดตามระยะยาวพบว่า เด็กที่เตี้ยแคระแกร็นรุนแรง (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ < -3 SD) ในช่วง 2 ขวบปีแรก มีคะแนนเชาวน์ปัญญาที่อายุ 9 ปีต่ำกว่าเด็กที่ไม่เตี้ยแคระแกร็นถึง 10 จุด เป็นผลให้เด็กกลุ่มนี้มีปัญหาการเรียนทั้งจากการเข้าเรียนช้า หยุดเรียนบ่อย และตกชั้นขึ้น จากการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กไทย พ.ศ. 2551-2552 คาดประมาณว่า มีเด็กไทยอายุต่ำกว่า 2 ปี 18,000 คน หรือร้อยละ 2.4 ที่มีภาวะเตี้ยแคระแกร็นรุนแรงซึ่งเสี่ยงต่อการมีสติปัญญาต่ำ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะส่วนสูงตามอายุกับระดับสติปัญญาของเด็กอายุ 6-14 ปีพบว่าค่าเฉลี่ยระดับเชาวน์ปัญญาแปรตามภาวะส่วนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เด็กที่เตี้ยและเด็กค่อนข้างเตี้ยมีค่าเฉลี่ยระดับเชาวน์ปัญญาไม่ต่างกัน เด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ค่อนข้างสูงและสูงกว่าเกณฑ์มีค่าเฉลี่ยระดับเชาวน์ปัญญาสูงกว่า 90

องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดปัจจัยที่มีผลต่อระดับเชาวน์ปัญญาของเด็ก มี 4 ปัจจัย ได้แก่

- 1) ชาติเหล็ก
- 2) ไอโอดีน
- 3) ส่วนสูงของเด็ก
- 4) การเลี้ยงดู

จะเห็นได้ว่าโภชนาการมีความสำคัญต่อระดับเชาวน์ปัญญา เนื่องจากชาติเหล็กและไอโอดีนเป็นเกลือแร่ที่สำคัญที่ช่วยในการสร้างความเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง ช่วยในการพัฒนาระบบประสาท นอกจากนี้ สารอาหารจำเป็นอย่างอื่น ๆ ที่ช่วยในการสร้างความเจริญเติบโต หรือเพิ่มส่วนสูงที่ควรได้รับจากอาหาร ได้แก่ พลังงาน โปรตีน แคลเซียม สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 12 วิตามินซี และ

โพลเท ดังนั้น ในการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยซึ่งมี  
ภูมิต้านทานต่ำกว่าผู้ใหญ่ ผู้ปรุงประกอบอาหาร ตลอดจนผู้  
ดูแลเด็กจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจด้านการสุขาภิบาล  
อาหารและน้ำ เพื่อนำไปใช้ในการจัดเตรียมวัตถุดิบ การจัด  
ครัวเรือน หรือห้องครัวในศูนย์เด็กเล็กให้มีความสะอาดเป็น  
ระเบียบเรียบร้อย มีการเลือกวัตถุดิบที่สะอาดปลอดภัยและ  
เครื่องปรุงรสที่ถูกต้องได้มาตรฐาน มีการเตรียม ปรุงประกอบ  
อาหารที่สะอาดปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ และไม่เกิด  
การเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ

**ชนิดและปริมาณของอาหาร** กรมอนามัยได้จัดทำ  
คู่มือแนะนำการรับประทานอาหารสำหรับคนวัยต่างๆ “กิน

**ตามวัย ให้พอดี”** และได้แนะนำอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย  
แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ทารก (0-5 เดือน และ 6-11 เดือน) และ  
เด็ก (1-3 ปี, 4-5 ปี และ 6-8 ปี) โดยทารกอายุ 0-5 เดือน ได้  
รับพลังงานทั้งหมดจากน้ำนมแม่ ทารกอายุ 6-11 เดือน ควร  
ได้รับพลังงาน 800 แคลอรี เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับพลังงาน  
1,000 แคลอรี เด็กอายุ 4-5 ปี ควรได้รับพลังงาน 1,300  
แคลอรี และเด็กอายุ 6-8 ปี ควรได้รับพลังงาน 1,400 แคลอรี  
โดยให้มีการกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหาร จากโปรตีน  
ร้อยละ 8-10 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 45-60 และไขมัน ร้อยละ  
30-40 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน โดยมีปริมาณที่แนะนำ  
สำหรับการบริโภค ดังตารางที่ 1-2

**ตารางที่ 1** ปริมาณอาหารแนะนำสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี (ความต้องการพลังงาน 1,000 แคลอรี)

ชนิดของอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	(ส่วน)	(กรัม)	(หน่วยครัวเรือน)
นมสดรสจืด	1	200-240	กล่อง
ข้าวสวย	3	165	3 ทัพพี
เนื้อสัตว์สุก	1.5	45	3 ช้อนกินข้าว
ผัก	1	70	3-7 ช้อนกินข้าว
ผลไม้	3	แล้วแต่ชนิดผลไม้*	
ไขมัน	3	30	3 ช้อนชา

\*\* ผลไม้แบบผล 1 ส่วน เท่ากับส้มผลกลาง 1 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล และผลไม้แบบหั่นเป็นชิ้นพอคำ 1 ส่วน เท่ากับ 8-10  
ชิ้นคำ เช่น สับปะรด 8-10 ชิ้นคำ

ตารางที่ 2 ปริมาณอาหารแนะนำสำหรับเด็กอายุ 4-5 ปี (ความต้องการพลังงาน 1,300 แคลอรี)

ชนิดของอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	(ส่วน)	(กรัม)	(หน่วยครัวเรือน)
นมสดรสจืด	1	200-240	กล่อง
ข้าวสวย	3	165	5 ทัพพี
เนื้อสัตว์สุก	1.5	45	3 ช้อนกินข้าว
ผัก	1	70	3-7 ช้อนกินข้าว
ผลไม้	3	แล้วแต่ชนิดผลไม้*	
ไขมัน	3	30	6 ช้อนชา

\*\* ผลไม้แบบผล 1 ส่วน เท่ากับส้มผลกลาง 1 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล และผลไม้แบบหั่นเป็นชิ้นพอคำ 1 ส่วน เท่ากับ 8-10 ชิ้นคำ เช่น สับปะรด 8-10 ชิ้นคำ

### การจัดการบริการอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

การจัดการบริการอาหารให้เด็กปฐมวัยควรคำนึงถึงคุณค่าทางสารอาหาร เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ ที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน การจัดเตรียมอาหารควรมีความหลากหลายมีการจัดทำเมนูอาหารหมุนเวียนในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้เด็กได้รับอาหารเพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารให้แก่เด็ก และส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพที่ดี

### หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

1. จัดอาหารให้ครบหลัก 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม และมีการเตรียมที่สะอาดปลอดภัย ควรเน้นกรรมวิธีผ่านความร้อนเพื่อฆ่าเชื้อโรคจนแน่ใจว่าสะอาด ผักสดและผลไม้ต้องล้างให้สะอาด เนื้อสัตว์ต้องปรุงสุกเสมอ การเตรียมอาหารไม่ควรนานเกิน 2 ชั่วโมงก่อนให้เด็กรับประทาน อาหารที่ปรุงเสร็จหรือล้างสะอาดแล้ว ควรเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด

2. ให้ร่างกายได้รับไขมันพอเหมาะ คือประมาณร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด ในเด็กอายุ 1-3 ปี ควรเลือกใช้น้ำมันที่ให้กรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ ได้แก่

น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด และน้ำมันจากปลาทะเล

3. ให้รับประทานน้ำตาลแต่พอควร การรับประทานน้ำตาลทรายที่ใสในอาหาร ขนม และเครื่องดื่ม มากเกินไปจะทำให้เกิดโทษ เช่น ฟันผุ และยังเป็นสาเหตุให้มีการสร้างไขมันไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้น เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคเบาหวานใน

4. ให้รับประทานอาหารที่ให้ใยอาหารสูงเป็นประจำ ได้แก่ ผัก ผลไม้ชนิดต่าง ซึ่งจะช่วยเพิ่มการกระตุ้นระบบขับถ่ายของร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลำไส้โป่งพอง ริดสีดวงทวาร โรคมะเร็งบางชนิด และโรคไขมันในเลือดสูง

5. ให้รับประทานอาหารธรรมชาติ งดเว้นอาหารรสจัดทุกชนิด ควรลดการใช้เกลือและ อาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ไข่เค็ม ปลาเค็ม ผักดอง อาหารหมักดองอื่นๆ รวมถึงเครื่องดื่มบางชนิดที่มีโซเดียมสูง เพราะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

6. ให้เด็กรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม เนื่องจากระบบทางเดินอาหารของเด็กยังเติบโตไม่เต็มที่ กระเพาะอาหารยังมีขนาดเล็ก ปริมาณอาหารที่ให้ควรพอเหมาะ โดยเฉพาะเด็กเล็กควรแบ่งมื้ออาหารให้มากขึ้น ขนาดของ

อาหารควรหั่นเป็นชิ้นเล็กที่สะดวกในการตัดและเคี้ยวกลืนได้ง่าย  
เช่น เมนูแนะนำ ดังนี้



### ซूपมัทกะโรนี

ส่วนผสม (ปริมาณ 10 ที่)

- มัทกะโรนี 150 กรัม
- เนื้ออกไก่ 100 กรัม
- แครอทหั่นเต๋าเล็ก 45 กรัม
- หอมใหญ่หั่นเต๋าเล็ก 55 กรัม
- ขึ้นฉ่ายซอย 10 กรัม
- ซีอิ้วขาว 30 กรัม

### วิธีทำ

1. เทน้ำซूपโคร่งไก่ใส่หม้อตั้งไฟ ต้มให้เดือด
2. ต้มมัทกะโรนีให้สุก หั่นเนื้ออกไก่ หอมใหญ่

แครอท

3. ตั้งน้ำซूपให้เดือด ใส่แครอท หอมใหญ่ ต้มพอสุก ใส่เนื้อไก่ต้มให้สุก
4. ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว เกลือป่น พริกไทยป่น พอเข้ากันใส่มัทกะโรนี ตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง ตักใส่ถ้วย โรยขึ้นฉ่ายซอย พร้อมจัดเสิร์ฟ

### คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

- พลังงาน 25.8 กิโลแคลอรี
- โปรตีน 3.1 กรัม
- ไขมัน 0.8 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต 1.3 กรัม
- ใยอาหาร 0.5 กรัม
- วิตามิน A 2.9 ไมโครกรัม
- วิตามิน B1 0.2 มิลลิกรัม
- วิตามิน B2 0.1 มิลลิกรัม
- วิตามิน C 9.6 มิลลิกรัม



### ต้มยำอนุบาล

ส่วนผสม (ปริมาณ 10 ที่)

- เนื้ออกไก่ 63 กรัม
- นมสด 563 กรัม
- ฟักทอง 63 กรัม
- แครอท 63 กรัม
- มะเขือเทศผลใหญ่ 63 กรัม
- ผักชีฝรั่ง 63 กรัม
- ข่า 22.5 กรัม
- ตะไคร้ 22.5 กรัม
- ใบมะกรูด 22.5 กรัม
- เกลือป่น 22.5 กรัม
- น้ำมะนาว 22.5 กรัม

### วิธีทำ

1. หั่นเนื้ออกไก่ เป็นชิ้นเล็กๆ หั่นฟักทอง แครอท เป็นลูกเต๋าเล็ก มะเขือเทศผ่าครึ่งลูก
2. หั่นข่า ตะไคร้ เป็นแว่นเฉียงๆ ใบมะกรูดฉีกเอาเส้นกลางใบออก ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ
3. นำน้ำซूपตั้งไฟ รอจนเดือด ใส่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด
4. ใส่เนื้ออกไก่ รอจนเดือด ใส่ฟักทอง แครอท และมะเขือเทศ ที่เตรียมไว้ลงไปต้มจนสุก
5. ใส่นมสดปรุงรสด้วยเกลือป่น น้ำมะนาว ตักใส่ถ้วยพร้อมจัดเสิร์ฟ

### คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

- พลังงาน 152.7 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต 13.4 กรัม
- โปรตีน 11.2 กรัม
- ไขมัน 5.9 กรัม
- ใยอาหาร 1.5 กรัม

วิตามินเอ 100.1 ไมโครกรัม  
วิตามินบี 1 0.1 มิลลิกรัม  
วิตามินบี 2 0.4 มิลลิกรัม  
วิตามินซี 20.5 มิลลิกรัม



**ข้อเสนอแนะในการพัฒนา**

1. ศูนย์เด็กเล็กในพื้นที่ตำบลเดียวกันหากมีจำนวนหลายศูนย์ ทางอปท. ควรบริหารจัดการเป็นครุฑกลาง ให้มีการออกแบบโครงสร้างเป็นครุฑมาตรฐานที่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร และมีการกำหนดเมนูกลางที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน
2. ผู้ปรุงประกอบอาหารในศูนย์เด็กเล็กทุกคนต้องผ่านการตรวจสุขภาพประจำปี และตรวจเพิ่มอีก 3 รายการ คือ Rectal swab ไวรัสตับอักเสบบี และไวรัสตับอักเสบบี
3. ควรมีการเก็บข้อมูลการบริโภคของเด็ก เพื่อนำมาใช้ในการเฝ้าระวัง และติดตามภาวะโภชนาการ

**ข้าวโพดคลุก**

**ส่วนผสม** (ปริมาณ 10 ที่)  
ข้าวโพด 440 กรัม  
มะพร้าวทึนทึก 88 กรัม  
น้ำตาล 20 กรัม

**วิธีทำ**

1. ต้มข้าวโพดทั้งฝักให้สุก นำมาฝานเป็นชิ้น วางใส่จานพักไว้
2. ชูดมะพร้าวทึนทึกเป็นเส้นฝอย หรือมะพร้าวขูดขาว
3. ผสมน้ำตาลทราย เกลือป่น และมะพร้าวขูดเข้าด้วยกันจากนั้นใส่ข้าวโพดคลุกให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟ

**คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่**

พลังงาน 44.3 กิโลแคลอรี  
โปรตีน 1.0 กรัม  
ไขมัน 0.7 กรัม  
คาร์โบไฮเดรต 8.3 กรัม  
ใยอาหาร 1.4 กรัม  
วิตามิน A 4.0 ไมโครกรัม  
วิตามิน B1 - มิลลิกรัม  
วิตามิน B2 - มิลลิกรัม  
วิตามิน C 2.5 มิลลิกรัม  
แคลเซียม 1.8 มิลลิกรัม  
เหล็ก 0.4 มิลลิกรัม

## เอกสารอ้างอิง

1. เบญจมา มุกตพันธ์. โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2552.
2. ประไพพิศ สิงหเสม, ศักรินทร์ สุวรรณเวหา และ อติยาณ์ ตรีเกษตริน. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 2560; 4 (3): 226-235.
3. พัชรา เอี่ยมกิจการ. พัฒนาการเด็กปฐมวัย รากแก้วแห่งชีวิต. กรุงเทพฯ: สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด; 2557.
4. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. ตำรับอาหารมาตรฐานสำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์; 2551.
5. ลัดดา เหมาะสุวรรณ. ภาวะโภชนาการของเด็ก. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2, หน้า 111-123.
6. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยและวัยก่อนเรียน [ออนไลน์] 19 พฤศจิกายน 2555. [อ้างเมื่อ 30 มีนาคม 2561] จาก [http://www.thaihealth.or.th/Content/20231.-โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยและวัยก่อนเรียน% 20.htmlhtml](http://www.thaihealth.or.th/Content/20231.-โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยและวัยก่อนเรียน%20.htmlhtml)
7. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนวทางพัฒนาตำบลส่งเสริมเด็ก 0-5 ปี สูงดีสมส่วน ฟันไม่ผุ พัฒนาการดี ปี 2560. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด; 2560.