

## จัดอาหารกลางวันมีคุณภาพ กระตุ้นพัฒนาการเด็กวัยเรียน

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ค. 2565

### กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หนุนโรงเรียนจัดชุดอาหารกลางวันต้องมีคุณภาพ โภชนาการดี หมูนเวียนเมนู เพื่อสร้างการเจริญเติบโตและพัฒนาสติปัญญา

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า หลังจากเปิดภาคเรียน แบบ On-Site เต็มรูปแบบในทุกโรงเรียนแล้ว สิ่งทีโรงเรียนต้องตระหนัก และให้ความสำคัญกับเด็กวัยเรียนคือ การได้รับอาหารกลางวันที่มีโภชนาการครบถ้วน ปริมาณเหมาะสม ถึงแมจะเป็นเพียง 1 มื้อ

แต่ควรเป็นมื้อที่มีคุณภาพ

เพื่อช่วยให้เด็กวัยเรียนได้รับอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในการทำกิจกรรมในช่วงครึ่งวันบ่าย อีกทั้งเป็นการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้แก่เด็กวัยเรียนอีกด้วย เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต

มีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ จดจำ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นปกติ

เพราะหากร่างกายได้รับพลังงาน และสารอาหารไม่เพียงพอ จะส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตไม่เหมาะสมตามวัย เช่น ตัวเล็ก เตี้ย แคระแกร็น ภูมิคุ้มกันต่ำ ด้อยสติปัญญาต่ำ เรียนรูช้า และในทางตรงข้าม

หากได้รับพลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะส่งผลให้เด็กมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์

จนนำไปสู่การเป็นโรคอ้วน และโรคอื่น ๆ ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายได้ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยเรียน

ได้รับปริมาณอาหารกลุ่มข้าว - แป้ง ที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย โดยจัดให้เด็กระดับอนุบาล (อายุ 3-5 ปี) ควรได้รับ

1.5 ทัพพี ระดับประถมศึกษาปีที่ 1-3 (อายุ 6-8 ปี) 2 ทัพพี ระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 (อายุ 9-12 ปี) 3 ทัพพี

ส่วนเนื้อสัตว์เด็กระดับอนุบาล (อายุ 3-5 ปี) ควรได้รับ 1.5 ช้อนกินข้าว ระดับประถมศึกษาปีที่ 1-3 (อายุ 6-8 ปี) 2

ช้อนกินข้าว ระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 (อายุ 9-12 ปี) 2 ช้อนกินข้าว นอกจากนี้ เด็กวัยเรียนควรได้รับผัก 1 ทัพพี

ผลไม้ 1 ส่วน และนมจืด 1 แก้ว เพื่อให้เด็กวัยเรียนเติบโตสมวัย

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า นอกจากปริมาณอาหารที่เด็กวัยเรียนควรได้รับแล้ว

เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ

ควรมีการวางแผนการจัดอาหารกลางวันตามมาตรฐานอาหารกลางวันในโรงเรียนไทย

โดยมีรูปแบบการจัดชุดสำหรับอาหารกลางวันหมูนเวียน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ (จันทร์ - ศุกร์) โดยข้าวและกับข้าว

ไม่น้อยกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์ ใช้ผักหลากหลาย หลากสี ควรใช้ผักตามฤดูกาลอาหารจานเดียวไม่เกิน 1 ครั้ง/สัปดาห์

มีผลไม้ทุกวัน และไม่ควรมีขนมหวานมากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์ เนื้อสัตว์สลับหมูนเวียนเปลี่ยนกันไป

ปลาหรือผลิตภัณฑ์จากปลาน้อย 1 ครั้ง/สัปดาห์ ไข่ 2-3 ฟอง/สัปดาห์/คน มีดื่บ เลือด เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย

ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก ถั่ว ถั่วลิสง 1 ครั้ง มีรายการอาหารที่ใช้น้ำมันหรือกะทิอย่างน้อย 1 อย่าง ในแต่ละมื้อ

แต่ไม่ควรจัดรายการอาหารที่ใช้น้ำมันปริมาณมาก มีเมนูที่ซ้ำกะทิไม่เกิน 3 ครั้ง/สัปดาห์ ควรใช้เกลือ

หรือน้ำปลาเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร

“กรณีจัดอาหารประเภทผัด แกงกะทิ อาหารทอด อาหารจานเดียวประเภทผัด ควรจัดคู่กับผลไม้

อาหารต้ม นึ่ง แกงไม่ใช้กะทิ อาหารจานเดียวประเภทน้ำ ให้จัดคู่กับขนมหวานมีกะทิ อาหารวาง

หากเป็นประเภทขนมปัง ควรเลือกใส่ที่มีเนื้อสัตว์ เช่น ขนมปังใส่ไก่ทอด

ส่วนขนมไทยควรเลือกขนมที่มีส่วนผสมของถั่วต่าง ๆ ไม่หวานจัด เค็มจัด หรือไขมันสูง เช่น ขนมถั่วแปบ

ถั่วเขียววตมน้ำตาล” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

ที่มา กรมอนามัย / 26 พฤษภาคม 2565