หนังสือชุด
ครูปฐมวัย
หัวใจแม่

แม่ครู พา ทำครัว

กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์
โครงการสื่อสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้อย่างองค์รวม (ครูหัวใจใหม่) สถาบันอาศรมศิลป์

หนังสือชุด
ครูฐมวัย หัวใจแม่

โครงการสื่อสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้อย่างองค์รวม (ครูหัวใจใหม่)
โครงการความร่วมมือระหว่างกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ และ สถาบันอาศรมศิลป์

ชื่อหนังสือ **แม่ครูพาทำครัว**
จัดทำโดย สำนักพิมพ์สานอักษร โรงเรียนรุ่งอรุณ

บรรณาธิการ	เกื้อกมล นิยม
เรื่อง	
ข้อมูล	ส่วนสื่อสารองค์กร โรงเรียนรุ่งอรุณ
เรื่อง	นันทิยา ตันศรีเจริญ
ภาพ	
ภาพถ่าย	ส่วนสื่อสารองค์กร โรงเรียนรุ่งอรุณ
ภาพประกอบ	อรุณโรจน์ รัตนพันธ์
ออกแบบจัดรูปเล่ม	อรุณโรจน์ รัตนพันธ์
พิสูจน์อักษร	ศิริลักษ์ พุทธโคตร
เผยแพร่	ตุลาคม ๒๕๖๑

ขอบคุณที่ปรึกษาด้านโภชนาการ และข้อมูล

- รศ.ดร. วศินา จันทรศิริ อาจารย์ประจำพิเศษ สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ผู้ปกครองโรงเรียนรุ่งอรุณ: ณัฐพร ปิ่นเพ็ชร์ , ดวงพร ทรงวิศวะ และ พนิดา เอี่ยมศิรินพกุล

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ โดย กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

คำนำ

ช่วงปฐมวัย เป็นช่วงวัยที่สำคัญของการบ่มเพาะ และวางรากฐานสำคัญของชีวิต ที่จะนำไปสู่การพัฒนาทั้งด้านกาย ใจ สติปัญญา และสังคมที่สมดุล

กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์เล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาเด็กและเยาวชน ซึ่งจะเกิดประสิทธิภาพ และมีคุณภาพได้ก็ต่อเมื่อมีผู้ใหญ่ที่แวดล้อมเด็ก ทั้ง พ่อ แม่ ครู เข้าใจในธรรมชาติเด็กอย่างแท้จริง

แล้วครู หรือ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ทำอะไรหรืออย่างไรได้บ้าง?

กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ ยินดีและวางใจที่**สถาบันอาศรมศิลป์** ซึ่งมีภาคีเครือข่ายการทำงานด้านการศึกษาอย่างยาวนาน รับผลิตหนังสือชุด *“ครูปฐมวัยหัวใจแม่”* ทั้ง ๗ เล่มนี้ พร้อมสื่อวีดิทัศน์อีก ๑๐ ตอน ควบคู่กันไป ซึ่งเปรียบเสมือนคู่มือ ที่รวบรวมทั้งหลักการและวิธีการ เอาไว้อย่างครบถ้วน ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย เพื่อให้ผู้ใหญ่ได้นำไปใช้ได้ง่าย ไม่ซับซ้อน และถูกต้องตามหลักพัฒนาการเด็กปฐมวัย

ซึ่งหนังสือ ๗ เล่มนี้ ประกอบไปด้วย ชุดกิจวัตรประจำวัน รากฐานการงานที่สำคัญเพื่อพัฒนาเด็ก (เล่ม ๑.แม่ครูพาทำงานครัว เล่ม ๒.แม่ครูพาทำงานบ้าน เล่ม ๓. แม่ครูพาทำงานสวน เล่ม ๔. แม่ครูพาคิดอ่านเขียน เล่ม ๕. แม่ครูพาเล่น) ชุดเพื่อพัฒนาครูและผู้ปกครอง (เล่ม ๖. ห้องเรียนพ่อแม่เลี้ยงลูกวิถีไทย และเล่ม ๗. แม่ครูหัวใจใหม่)

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าสื่อชุดนี้จะช่วยให้สังคมตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลเด็กตามพัฒนาการ และกระตุ้นให้ผู้ใหญ่เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ตามวัยอย่างเป็นธรรมชาติ เรียนรู้ที่จะพึ่งพาตนเอง มีสุขภาพแข็งแรง มีความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจ

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ถ่ายทอดองค์ความรู้สู่หนังสือชุดนี้ ขอบคุณภาคีเครือข่ายที่ร่วมแรงร่วมใจผลิตงานอันเป็นประโยชน์ไม่เพียงต่อวงการการศึกษา แต่ยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมในวงกว้างอีกด้วย

กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

คำนำ

หนังสือครูปฐมวัย....หัวใจแม่ หลอมรวมการเรียนรู้และกิจวัตรการดำรงชีวิตเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งตรงตามธรรมชาติของหลักการเรียนรู้ที่ว่า *"ชีวิตคือการเรียนรู้และการเรียนรู้คือชีวิต"*

การจัดการเรียนรู้ด้วยวิถีนี้ เป็นการบูรณาการการเรียนรู้สาระวิชาต่างๆ และสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับการเติบโตในวัยต่อมา และเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถดำรงความเป็นอยู่ด้วยการพึ่งตนเองได้ ไม่ต้องเริ่มต้นฝึกใหม่ ศักยภาพของนักการจัดการศึกษา ครู หรือ บุคลากรอื่นๆ ที่มีบทบาทการจัดการเรียนรู้ซึ่งมองเห็นการเรียนรู้ (Learning Visibility) และจัดโอกาสการเชื่อมโยงประสบการณ์จากภาคปฏิบัติ การฟัง การพูด การอ่าน การเขียน และการบันทึกเรื่องราวที่สามารถต่อยอดจากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่ง ก่อให้เกิดเป็นเส้นสายทางเดินทางการเรียนรู้ เกิดผลงานการบันทึกหลากหลายอย่างเหมาะกับพัฒนาตามวัยของผู้เรียนในแต่ละระดับ เช่น ในระดับปฐมวัย ครูหรือผู้ใหญ่ที่ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ พาคิดพาใคร่ครวญประสบการณ์ตรงด้านต่างๆ ที่ได้ลงมือปฏิบัติมาด้วยการพูดคุยบอกเล่า แล้วเชื่อมเข้าสู่การวาดภาพ ผู้ใหญ่ใจดีช่วยบันทึกสาระเนื้อหาที่เด็กต้องการสื่อสาร เกิดแฟ้มผลงานที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามการรับรู้และการนำเสนอของผู้เรียนแต่ละคน

สภาพการเรียนรู้ดังกล่าว เป็นสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมพัฒนาการครบถ้วนทุกด้าน และทั้งยังส่งเสริมพัฒนาการของสมองอย่างสมบูรณ์ จุดเชื่อมโยงของปลายประสาทเซลล์สมองแต่ละเซลล์ได้รับการกระตุ้นให้แข็งแรง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของพัฒนาสมรรถนะต่างๆ อย่างสมบูรณ์

สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์
ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาปฐมวัย สถาบันอาศรมศิลป์

สารบัญ

๑ บทนำ ๙

งานครัวงานสนุก ๑๐

๒ บททำ ๑๓

๒.๑ ทำไมเด็กต้องทำงานครัว ๑๖

๒.๒ แนวทางการจัดอาหารสำหรับเด็กเล็ก (อายุ ๑-๕ ปี) ๒๖

๒.๓ เมนูอาหารที่เด็กๆ ก็ทำได้ ง่ายจัง ๔๐

๓ บทแม่ครู ๔๓

๓.๑ วางใจให้เด็กทำเอง ๔๔

๓.๒ รู้จักอาหารหลักทั้ง ๕ หมู่ ๔๘

๓.๓ เมนูรายสัปดาห์/เดือน ดีอย่างไร ๕๐

๓.๔ รวม ๓๗ เมนูที่หนูๆ ทำได้ ๕๓

๓.๕ พาทำครัวให้เป็นการเรียนรู้แบบองค์รวม ๑๐๒

๓.๖ แบบสังเกตพัฒนาการ ๑๐๔

ภาคีเครือข่าย ๑๐๘

๑ บทนำ

ถ้าเปลี่ยนการ **“เล่นสมมติ”**
ทำขนมหรือทำอาหารของเด็กๆ
ให้กลายเป็น **“เล่นของจริง”** ทำครัวจริงๆ
ทำแล้วกินได้จริง จะสนุกขนาดไหน

งานครัวงานสนุก

อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพและสติปัญญาที่ดีในระยะยาว เพราะเป็นช่วงวัยที่ร่างกายของเด็กกำลังเจริญเติบโต สมองกำลังพัฒนา เด็กจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเหมาะสมกับวัย

อาหารกลางวันที่โรงเรียนเป็นมื้อหนึ่งที่สำคัญ เพราะแม่ครูต้องจัดเตรียมอาหารจำนวนมากสำหรับเด็กหลายคน ซึ่งต้องอาศัยทั้ง**ความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย**และความใส่ใจ เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กทุกคนจะได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการตามวัย ทั้ง**ยังต้องใส่ใจจัดรายการอาหารให้หลากหลาย** เด็กจะได้ไม่เบื่อ และได้รับสารอาหารที่หลากหลายจากวัตถุดิบที่ต่างกัน

ความรู้
ด้านโภชนาการ
เด็กๆ ต้องได้สารอาหารครบถ้วน

ความใส่ใจ
จัดรายการอาหารให้หลากหลาย
เด็กๆ ได้รับสารอาหารที่หลากหลาย ไม่เบื่อ

ถ้าแม่ครูสร้างบรรยากาศของโรงเรียนให้เป็นเหมือนบ้าน แม่ครูคือแม่ เด็กๆ คือลูก *“อาหารกลางวัน”* คือโอกาสที่แม่ครูจะพาเด็กๆ *“เล่น”* ทำครัว สนุกสนานกับการทำอาหารไปกับเพื่อนๆ และแม่ครู

ได้ประโยชน์สองต่อ = ได้ลงมือทำ + ได้กินของดี

เพราะการเรียนรู้แรกของเด็กๆ เริ่มมาจากการเล่น เล่นผ่านการมองเห็น หยิบจับสัมผัส ผ่านของเล่น หรือเครื่องมือรอบตัว ไปจนถึงการเล่นที่เกิดจากการเรียนรู้ของคนรอบตัว **งานครัวคือกิจกรรมหนึ่งที่เด็กๆ ได้เห็นจนชินตาจากผู้ใหญ่รอบตัวของเขา จนนำมาเล่นสมมติการทำอาหาร** **จะดีแค่ไหนถ้าเราเชื่อมครัวในจินตนาการของเด็กมาสู่ครัวจริง เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้รู้จักงานครัวจากการลงมือทำจริงด้วยตัวของเขาเอง**

๒ บททำ

ห้องครัวไม่ได้เป็นแค่ที่มา
ของความอิ่มอร่อย แต่ยังเป็นที่มาของ
พัฒนาการด้านต่างๆ อีกด้วย
พาเด็กๆ เข้าครัวกันเถอะ มีอะไรให้เด็กๆ **“เล่น”** ตั้งมากมาย
มีตั้งหลายเมนูที่เด็กๆ ลงมือ **“ทำ”** เองได้

อาหารการกิน มีคุณค่ามากกว่าเป็นแค่ “สารอาหาร” หรือ “การกินอิ่ม” เพราะเรื่องอาหารการกินนั้นเชื่อมโยงกับเรื่องต่างๆ มากมาย ทั้งภาษา วัฒนธรรม ภูมิปัญญาในการกิน การปรุง ชีวิตความสัมพันธ์ในครอบครัว ฯลฯ การพาเด็กๆ เรียนรู้ผ่านอาหารการกิน การเข้าครัว จึงเป็นช่องทางที่นำไปสู่การเรียนรู้อื่นๆ อีกมากมายหลากหลายมิติ ทั้งยังเป็นเรื่องใกล้ตัวและเชื่อมโยงกับชีวิตจริงได้มาก

ห้องครัวในสายตาของเด็กๆ

ไม่ได้มีแค่...ความอิ่ม อร่อย จากอาหารที่พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ปรุงให้
แต่ในครัวยังมีอุปกรณ์ เครื่องใช้ ที่เด็กๆ หมายตา ท้าทายอยากลอง *“เล่น”*
เลียนแบบผู้ใหญ่
สำหรับเด็ก การทำอาหารก็เหมือนการเล่น
แต่เป็นการเล่นที่ใกล้เคียงความจริงมาก

เพราะได้ลงมือทำจริง กินจริง...**ยิ่งเล่น สมองของเด็กก็ยิ่งพัฒนา**

๒.๑ ทำไมเด็กต้องทำงานครัว?

งานครัวเป็นกิจกรรมที่พัฒนาเด็กอย่างเป็นองค์รวม การลงมือทำ ทำซ้ำ ย้ำทวน ในบรรยากาศที่มีความสุข จนเกิดการสะสมและพัฒนา ทั้งความรู้ (HEAD) ทักษะ (HAND) จิตสำนึกที่ดี (HEART) เพื่อเป็นพลังในการเผชิญปัญหาและความไม่แน่นอนในชีวิตได้อย่างชาญฉลาดและมีความสุข

งานครัวเป็นงานที่ประสาทสัมผัสทั้งห้าจะพัฒนาอย่างเชื่อมโยงกัน

HEAD

มีทั้งความรู้ด้านภาษา คำศัพท์ ลำดับขั้นตอน และการทดลองปรุง ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้ทำงานเชื่อมโยงประสานกัน

HAND

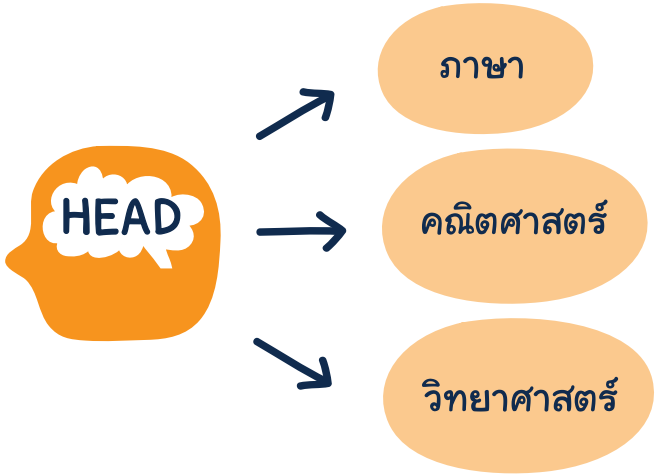
ทักษะการใช้กล้ามเนื้อมือ ทักษะกระบวนการคิด เช่น การใช้อุปกรณ์ การทำงานเป็นขั้นตอน การวางแผน ทักษะการทำงานร่วมกับคนอื่น

HEART

สนุก มีความสุข ทำเองกินเอง รับรู้ศักยภาพของตัวเอง ภูมิใจ พึ่งพาตัวเองได้ ซึมซับความใส่ใจในการปรุงอาหารตามอย่างผู้ใหญ่

กลิ่นและรสชาติ จะสอนผ่านตัวหนังสืออย่างไร ให้ดม ให้ชิม ง่ายกว่าเยอะ

“งานครัว”
ส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเป็นองค์รวม
Holistic Development



ความรู้ (HEAD)

ภาษา : ฟัง พูด อ่าน เขียน รู้จักชื่อของพืชผักและเครื่องปรุงต่างๆ รู้จักอุปกรณ์ครัว เพิ่มพูนคลังคำศัพท์เพื่ออธิบายสิ่งที่เห็น สัมผัส คิด เข้าใจ เช่น น้ำเดือด พลุ่งพล่าน หอมฉุย ร้อนจี๋ ฟองฟอด

คณิตศาสตร์ : จำนวน ปริมาณ การเปรียบเทียบ (มากกว่า-น้อยกว่า) การเพิ่ม-ลด การจัดกลุ่ม/หมวดหมู่ (เก็บผักที่หั่นแล้วใส่ชามแยกตามชนิดของผัก) การจัดลำดับ (ก่อน-หลัง, ๑ ๒ ๓ ๔...)

วิทยาศาสตร์ : การเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนสี (แป้งขนมปังสีขาวเจอความร้อนแล้วเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล) การเปลี่ยนสถานะ (น้ำเดือดกลายเป็นไอ)

“วันนั้นเราทำซาลาเปากัน พอตั้งน้ำจนเดือด เปิดฝาซึ้งมีควันพวยพุ่งออกมา เด็กๆ บอกว่า ถ้าน้ำเดือดมันจะมีควันๆ ขึ้นมา (ไอน้ำ) นี่คือเขากำลังเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงสถานะของน้ำ”
ครูปิยะดา พิชิตกุศลาชัย ผู้ช่วยครูใหญ่ฝ่ายอนุบาล โรงเรียนรุ่งอรุณ

ทักษะ (HAND)

ทักษะด้านร่างกาย เสริมสร้างความแข็งแรงและความคล่องแคล่วของกล้ามเนื้อมือ มีกล้ามเนื้อมือ ตา สัมพันธ์กัน

ทักษะ EF (Executive Functions)

- **ฝึกเรื่องความจำใช้งาน (Working memory)** เช่น จำว่าต้องจับมีดอย่างไร การหั่นผักหรือหั่นเนื้อต้องหั่นอย่างไร ลงน้ำหนักมือขนาดไหน
- **ฝึกความยืดหยุ่นทางความคิด (Shift/Cognitive Flexibility)** เช่น จะล้างหรือหั่นอะไรก่อนดี
- **ฝึกความสามารถในการใส่ใจจดจ่อ (Focus / Attention)**
- **ฝึกการวางแผน (Planning and Organizing)** เพราะการมีส่วนร่วมทำอาหารตั้งแต่ต้นจนสำเร็จเป็นอาหารพร้อมรับประทาน ทำให้เด็กมองเห็นการงานที่เป็นลำดับขั้นตอน เมื่อทำซ้ำย้ำทวนบ่อยๆ จะช่วยสร้างทักษะการวางแผนและการคิดอย่างเป็นระบบ

ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักหน้าที่ รู้จักแบ่งงาน

ทักษะความชำนาญการใช้เครื่องมือ/อุปกรณ์ครัว

"หลังจากเราทำอาหารกันมาหลายครั้ง เราให้พี่อนุบาล ๓ เป็นคนนำทำ เขาก็คิดวางแผนกันเลยว่าจะให้น้องน้องอนุบาล ๑ และ ๒ แต่ละคนทำอะไร เหมือนเป็นแม่ทัพเลย อย่างน้องคนนี้เดินไม่ค่อยเก่ง อย่าให้น้องคนนี้ไปเอานมหรือไข่นะ เพราะหกแล้วมันจะเลอะเทอะมาก ให้น้องไปเอาน้ำตาลหรือเกลือแทน นี่คือทักษะการคิดวางแผนอย่างเป็นระบบ ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่เขาได้ฝึกทำซ้ำๆ กับเรา"

ครูเรวดี ดุงศรีแก้ว ครูใหญ่ฝ่ายอนุบาล โรงเรียนรุ่งอรุณ

จิตสำนึกที่ดี (HEART)

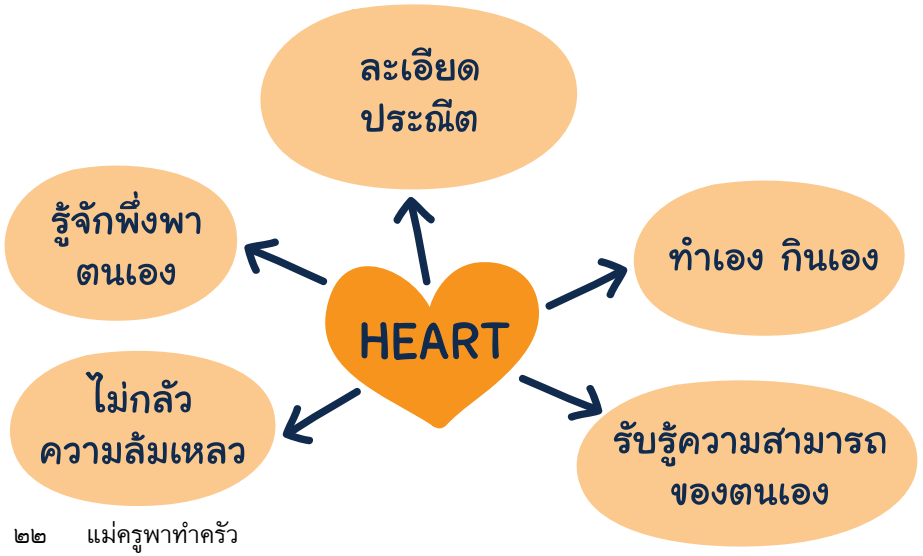
รู้จักพึ่งพาตนเอง ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง

ไม่กลัวความล้มเหลว เรียนรู้จากความผิดพลาด ผิดแล้วรู้จักแก้ไข เพราะงานครัวต้องลงมือทำ ดู-ฟัง-คิด-วิจารณ์ อย่างเดียวไม่ได้ คาดคั้นหวังผลไม่ได้

มีความละเอียด ประณีต เพราะทุกขั้นตอนของการทำอาหารต้องใส่ใจ อาหารจึงจะอร่อยและน่ารับประทาน

ทำเอง กินเอง สร้างอุปนิสัยการกินที่ดี กินง่าย กินได้หลากหลาย รู้จักเลือกกินของดีมีประโยชน์ ไม่กินทิ้งขว้าง

รับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสุข เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะในสายตาของเด็กๆ งานครัวคืองานของผู้ใหญ่ที่แสนท้าทาย เมื่อเด็กได้กินอาหารที่เขาทำด้วยตัวเอง หรือทำแล้วแบ่งปันให้ผู้อื่นได้กินด้วย นั่นคือความสำเร็จเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่ในใจของเด็ก



"วันหนึ่งเด็กๆ บอกว่าเขาอยากทำบะหมี่กินเอง ในใจคิดเลย "โอ๊ย มันยากนะ เหนื่อยด้วย คิดภาพเลยว่าห้องต้องเละ" แต่มันคือการเรียนรู้ของเด็ก ที่มาจากความสนใจของเขาเอง เราเลยลองทำดู พาเขาทำไปด้วยกัน ลองผิดลองถูกไปด้วยกัน ทำครั้งแรก เด็กๆ ถาม ทำไมบะหมี่ไม่เป็นสีเหลืองเหมือนที่เคยกิน เด็กอีกคนบอก ใส่ฟักทองสิ เราก็นึ่งฟักทองกัน แล้วบดใส่แป้ง ก็ได้บะหมี่สีเหลืองสมใจ แต่รสชาติฟักทอง แล้วยังเรื่องตัดเส้นอีกครั้งแรกก็หนาเกิน จนต้องชวนกันกินเป็นอุด้ง กว่าจะได้เส้นที่พอดีก็ทำกันอยู่หลายครั้ง การทำบะหมี่กับเด็กในครั้งนั้นทำให้เราได้เรียนรู้ว่า โลกใบนี้มันไม่มีอะไรยากหรอก ถ้าเราไม่กลัวไปก่อนว่าจะทำไม่ได้ เด็กเองเขาก็ไม่ได้มองว่ามันยาก เขาเชื่อว่าเขาทำได้"

ครูปิยะดา พิชิตกุศลาชัย
ผู้ช่วยครูใหญ่ฝ่ายอนุบาล โรงเรียนรุ่งอรุณ

“น้องอนุบาล ๓ คนหนึ่งเป็นเด็กไม่ค่อยมั่นใจ เวลาครูถามก็ไม่ค่อยกล้าตอบ แต่เขามีข้อดีคือมีร่างกายแข็งแรง วันนั้นเราทำขนมปังกัน ก็ให้เด็กๆ สลับกันนวดแป้ง เด็กหลายคนนวดได้แป๊บเดียวก็เปลี่ยนให้เพื่อนมานวด เพราะเมื่อยแต่เด็กคนนี้ยังนวดอยู่ พอเราเห็นก็รีบชม โห แรงดีจริงๆ เลย เพื่อนเปลี่ยนไปพักกันหมดแล้ว แต่หนูยังนวดอยู่เลย พอเราชม เขาก็ยิ่งนวด ยิ่งนวดนาน เพื่อนก็ยิ่งเห็น ขนาดครูยังชม ต้องเจ๋งจริงแน่ๆ เป็นแรงส่งกันไปมา วันนั้นพอเราสรุปการเรียนรู้กัน ก็ถามเด็กๆ เอ๊ะ วันนี้ใครนวดแป้งเก่งนะ เพื่อนๆ ก็พากันเอ่ยชื่อเขา กลับไปบ้านเขาไปบอกแม่ว่าเขานวดขนมปังเก่งมาก เขารู้สึกว่านี่คือจุดเด่นของเขา จากการนวดขนมปัง เขาค่อยๆ พัฒนาความมั่นใจขึ้นมา จนวันนี้เขาชวนแม่ทำคลิปสอนทำอาหารแล้ว”

ครูจินตนา นำศิริโยธิน

ผู้ช่วยครูใหญ่ฝ่ายอนุบาล โรงเรียนรุ่งอรุณ

๒.๒ แนวทางการจัดอาหารสำหรับเด็กเล็ก (อายุ ๑-๕ ปี)

๑. ให้อาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสมตามวัย โดยดูปริมาณอาหารที่แนะนำใน ๑ วัน เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารที่สำคัญเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ

๒. ให้อาหารมื้อหลัก ๓ มื้อ และอาหารว่างระหว่างมื้อไม่เกิน ๒ มื้อต่อวัน เนื่องจากเด็กกระเพาะเล็ก ไม่สามารถบริโภคอาหารได้เพียงพอกับความต้องการจาก ๓ มื้อหลัก จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารว่างเช้าและบ่าย โดยเลือกอาหารว่างให้มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น นมจืด ผลไม้ ขนมไทยรสไม่หวานจัด และควรจัดอาหารว่างก่อนเวลาอาหารมื้อหลักประมาณ ๑.๕-๒ ชั่วโมง

๓. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึงอายุ ๒ ปี เสริมนมรสจืดวันละ ๒-๓ แก้ว

๔. ฝึกให้กินผักผลไม้จนเป็นนิสัย

๕. ฝึกให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด

๖. เลือกอาหารที่สะอาดและปลอดภัย

๗. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวาน และน้ำอัดลม

๘. ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย

๒.๓ เมนูอาหารที่เด็กๆ ก็ทำได้ ง่ายจัง

แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

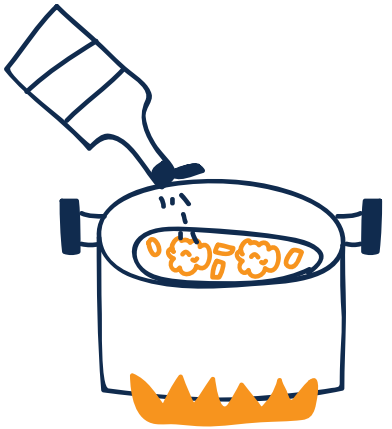
ส่วนผสม

หอมใหญ่หั่นชิ้นพอดีคำ	1 ถ้วยตวง
เต้าหู้ไข่หั่นชิ้นพอดีคำ	2 หลอด
หมูสับ	1 ถ้วยตวง (ไม่อัดแน่น)
ต้นหอมซอย + ผักชี	1/2 ถ้วยตวง
น้ำปลาหรือซอสปรุงรส	เล็กน้อย

วิธีทำ

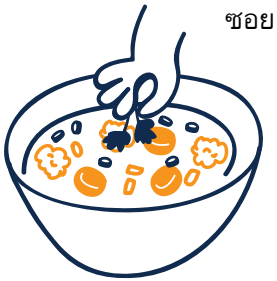
1. เติมน้ำ 3 ถ้วย ลงในกระทะ ใส่หอมใหญ่ ต้มจนเดือด

2. ปั้นหมูสับเป็นก้อนเล็กพอดีคำลงในน้ำเดือด ช้อนฟองด้านบนออก



3. ปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือซอสปรุงรส

4. ใส่เต้าหู้ลงไป เดือดแล้วใส่ต้นหอมซอย



5. ตักใส่ชาม โรยหน้าด้วยใบผักชี

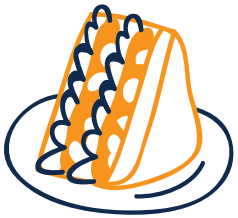
คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร
354.30 กิโลแคลอรี	50.78 กรัม	11.25 กรัม	7.29 กรัม	1.32 กรัม

อาหารตำรับนี้มักจัดสำหรับรับประทานกับข้าวและกับข้าวอีก 1 อย่าง (รวมแล้วไม่เกิน 400 กิโลแคลอรี/มื้อ/คน แกงจืดสูตรนี้ตักแบ่งให้เด็กได้ 3-5 คน) ทำหน้าที่เป็นซุปให้เด็กรับประทานกับข้าวได้คล่องคอขึ้น ส่วนประกอบเป็นวัตถุดิบที่หาง่าย ราคาไม่สูง จึงสามารถใช้จัดเป็นเมนูอาหารหมุนเวียนได้เรื่อยๆ คุณค่าทางสารอาหารที่ได้รับก็มีอย่างครบถ้วน มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ผู้ประกอบอาหารอาจจะประยุกต์โดยใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายตามฤดูกาล เช่น การใส่เห็ดผักกาดขาวปลี ผักกะหล่ำปลี จะช่วยให้น้ำแกงจืดมีรสหวานของผักน่ารับประทานขึ้น

แซนด์วิชทูน่า / ไก่อบ / หมูอบ



ส่วนผสม

ขนมปังแผ่นสี่เหลี่ยม	6 แผ่น
ทูน่ากระป๋อง	1 ถ้วยตวง
หอมใหญ่หั่นชิ้นเล็ก	5 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศหั่นชิ้นเล็ก	50 กรัม
แคร์รอตหั่นชิ้นเล็ก	50 กรัม
ผักสลัด เด็ดชิ้นพอดีคำ	75 กรัม
มายองเนส	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำสลัด	1 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	ตามชอบ

วิธีทำ

คลุกทูน่า หอมใหญ่ แคร์รอต มะเขือเทศ มายองเนส น้ำสลัด ให้เข้ากัน บีบมะนาวครึ่งซีกลงไป คลุกรวมกัน

ตักส่วนผสมที่คลุกลงบนขนมปัง วางผักสลัดตามชอบ ประกบแผ่นขนมปัง ตัดครึ่งเป็นสี่เหลี่ยมหรือสามเหลี่ยม

หมายเหตุ : ถ้าเป็นแซนด์วิชหมูอบหรือไก่อบ อาจทามายองเนสบนขนมปัง แล้ววางหมูอบหรือไก่อบ วางผักสลัด มะเขือเทศหั่นเป็นแว่นบางๆ ประกบแผ่นขนมปังแล้วตัด

คุณค่าทางโภชนาการ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร
แซนด์วิชทูน่า	667.4 กิโลแคลอรี	43.97 กรัม	22.47 กรัม	72 กรัม	1.02 กรัม
แซนด์วิชไก่อบ	719.4 กิโลแคลอรี	66.97 กรัม	20.67 กรัม	66.2 กรัม	1.02 กรัม
แซนด์วิชหมูอบ	791.4 กิโลแคลอรี	63.67 กรัม	28.07 กรัม	71.23 กรัม	1.02 กรัม

แซนด์วิชเป็นไอเดียของอาหารเช้าที่เหมาะสำหรับการจัดการอาหารให้แก่เด็กปฐมวัยที่ต้องออกจากบ้านในยามเช้า เพื่อไปโรงเรียนให้ทัน ผู้ปกครองควรจะออกแบบแซนด์วิชให้มีการใช้วัตถุดิบที่มีความหลากหลายทั้งเนื้อสัตว์และผักต่างๆ ทั้งผักสดและผักที่ต้มสุกนุ่ม ไม่ควรใส่น้ำสลัดที่มากเกินพอ จะทำให้แซนด์วิชแฉะและเลอะเทอะมือเด็ก การใช้เนื้อสัตว์ที่แตกต่างกันในปริมาณเท่ากันจะทำให้ได้พลังงานและสารอาหารอื่นๆ ที่ใกล้เคียงกัน

ถ้าจัดเป็นอาหารมื้อหลัก สูตรนี้เหมาะสำหรับเด็ก 2 คน (อาหารมื้อหลัก ไม่เกิน 400 กิโลแคลอรี/มื้อ/คน) แต่ถ้าจัดเป็นอาหารว่าง สูตรนี้เหมาะสำหรับเด็ก 5-6 คน (อาหารว่าง ไม่ควรเกิน 100-120 กิโลแคลอรี/มื้อ/คน)

ซูชิข้าวปลาทูทอด

ส่วนผสม

ปลาทูทอดแกะก้างออก	1/2 ถ้วยตวง+1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว	เล็กน้อย
ข้าวสวย	1 2/3 ถ้วยตวง
แคร์รอตหั่นลูกเต๋าต้มสุก	3/4 ถ้วยตวง
แตงกวาหั่นเป็นแว่นกลม	50 กรัม หรือ ตามจำนวนชิ้นที่ทำได้
พิมพ์ซูชิขนาดเล็ก	

วิธีทำ

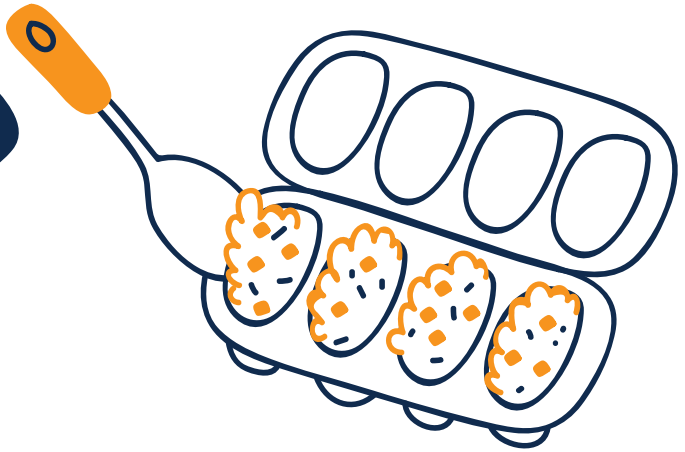
นำข้าวคลุกกับปลาทูและแคร์รอต ใส่ซีอิ๊วขาวหรือน้ำปลา คลุกให้เข้ากัน ใส่ข้าวลงไปในพิมพ์ข้าวเล็กๆ แต่งหน้าด้วยแตงกวา

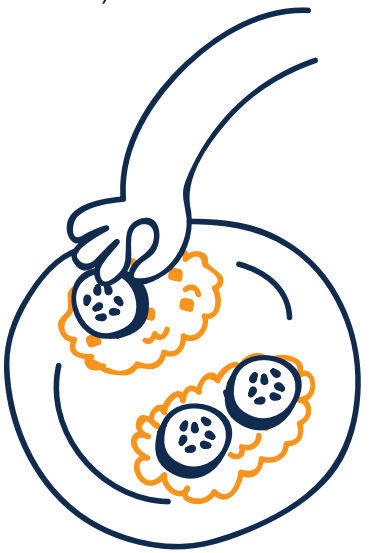
คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร
636.21 กิโลแคลอรี	46.86 กรัม	7.78 กรัม	94.05 กรัม	0.72 กรัม

ข้อดีของการรับประทานอาหารประเภทซูชิ คือ เด็กรับประทานได้ง่าย เนื่องจากลักษณะอาหารเป็นคำๆ ความอร่อยขึ้นอยู่กับเนื้อสัตว์ที่นำมาผสมกับข้าว เช่น ปลาทูทอดควรเป็นวัตถุดิบที่สด ไม่คาว ผู้ประกอบอาหารต้องแกะก้างออกให้เกลี้ยง ไม่ให้เด็กเกิดปัญหาก้างติดคอ การดัดแปลงตำรับทำได้ทั้งการเปลี่ยนแหล่งเนื้อสัตว์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น การเปลี่ยนผักเป็นผักพื้นบ้านต่างๆ แต่ควรลวกให้สุกนุ่มพอดี มีข้อควรระวังคืออย่าให้เด็กรับประทานมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดพลังงานเกินที่มาจากข้าวสวย

ถ้าจัดเป็นอาหารมื้อหลัก สูตรนี้เหมาะสำหรับเด็ก 2 คน (อาหารมื้อหลัก ไม่เกิน 400 กิโลแคลอรี/มื้อ/คน) แต่ถ้าจัดเป็นอาหารว่าง สูตรนี้เหมาะสำหรับเด็ก 5-6 คน (อาหารว่าง ไม่ควรเกิน 100-120 กิโลแคลอรี/มื้อ/คน)

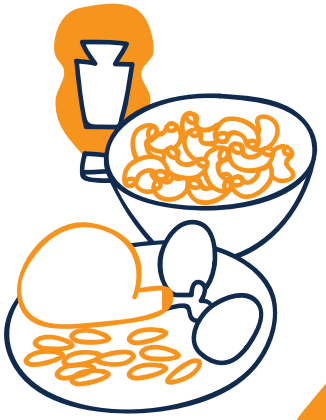


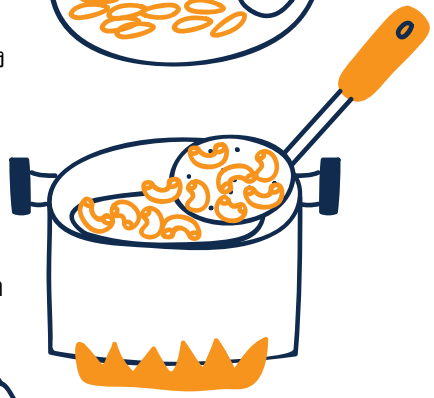


ผัดมักกะโรนีไก่

ส่วนผสม

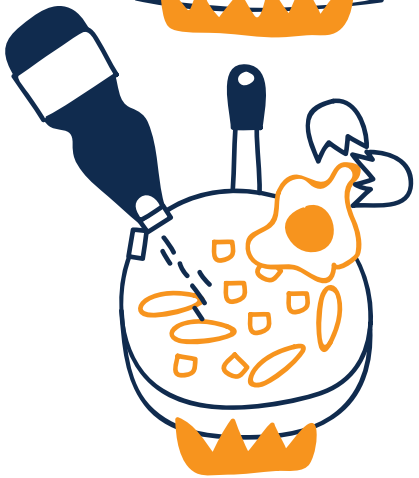
หอมใหญ่หั่นชิ้นพอดีคำ	1 1/3 ถ้วยตวง
มะเขือเทศหั่นชิ้นพอดีคำ	2/3 ถ้วยตวง
เส้นมักกะโรนีต้มสุก	3 1/3 ถ้วยตวง
เนื้อไก่หั่นชิ้นเล็ก	2/3 ถ้วยตวง
ไข่ไก่	3 ฟอง
ซอสมะเขือเทศ	1/4 ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	





วิธีทำ

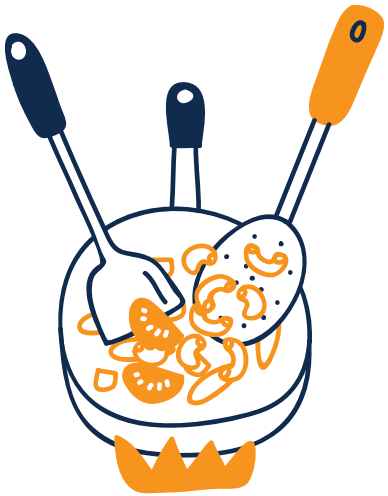
1. ต้มเส้นมักกะโรนีให้นิ่ม ใส่เกลือลงไปในน้ำที่ต้มด้วยเพื่อเพิ่มรสชาติให้ตัวเส้น



2. ใส่น้ำมันหรือเนยลงในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง พอน้ำมันเดือดแล้วใส่เนื้อไก่ลงไปผัดจนเริ่มสุก

3. ปรุงรสด้วยซอส ผัดให้เข้ากัน

4. ใส่หอมใหญ่และไข่ ผัดจนไข่เริ่มสุก



5. ใส่มะเขือเทศ ผัดพอให้เนื้อมะเขือเทศนิ่ม

6. ใส่เส้นมักกะโรนีต้มสุกลงไป ผัดให้เข้ากัน

7. ปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ ผัดให้ส่วนผสมเข้ากันดีแล้วตักใส่จาน

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร
1,432.1 กิโลแคลอรี	72.54 กรัม	65.9 กรัม	134.5 กรัม	2.54 กรัม

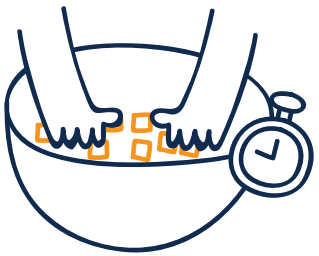
ผัดมักกะโรนีเป็นตัวอย่างของอาหารจานเดียวที่ดี เนื่องจากมีส่วนประกอบของสารอาหารครบถ้วน อาจจะใช้เป็นเมนูที่สลับกับเมนูข้าวและกับข้าว ข้อดีของอาหารจานนี้คือมีสีสันสวยงาม ดึงดูดใจให้เด็กรับประทาน

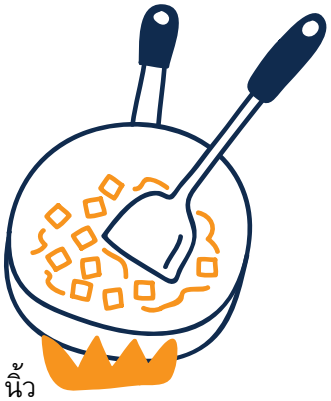
ในตำรับอาหารที่นำเสนอมานี้ให้พลังงานค่อนข้างสูง จึงควรตักแบ่งเสิร์ฟสำหรับเด็ก 3 คนจึงจะเหมาะสม ผู้ประกอบอาหารควรระมัดระวังในเรื่องของการใช้สารปรุงรส ควรให้มีรสกลางๆ ไม่หวานจัด เค็มจัด หรือมันจัดจนเกินไป นอกจากนี้หากเพิ่มแหล่งผักต้มสุกอื่นๆ เช่น ผักกวางตุ้งลวก พริกหวาน เป็นต้น ก็จะช่วยเพิ่มใยอาหารได้เป็นอย่างดี

ข้าวธัญพืชหน้าไก่ (5 ที่)

ส่วนผสมน้ำราดหน้าไก่

อกไก่	500 กรัม
กุนเชียงหั่นเฉียง	2 คู่
แป้งสาลี	1/8 ถ้วย
แป้งมัน	1/4 ถ้วย
ซีอิ๊วดำเค็ม	1 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/2 ช้อนชา
น้ำมันพืช	1 ถ้วย
กระเทียมสับละเอียด	12 กลีบ
น้ำซุปไก่	1 ถ้วยตวง
ต้นหอม	5 ต้น
ผักชีเด็ดเป็นช่อ	3 ต้น





วิธีทำ

1.ล้างไก่ให้สะอาด หั่นเนื้อไก่เป็นเต๋า ขนาด 1/2 นิ้วx 1/2 นิ้ว

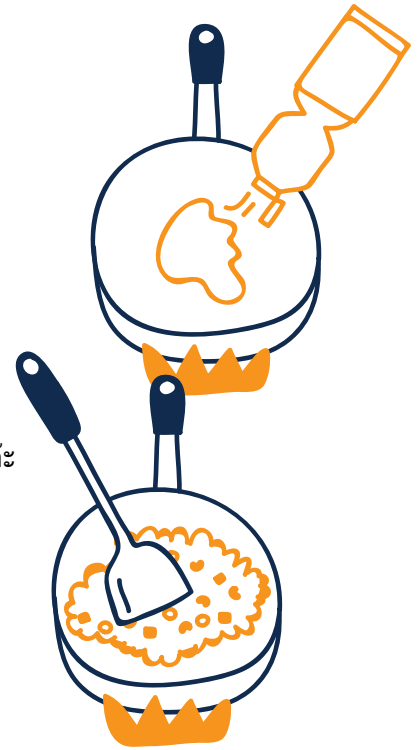
2.ผสมซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เกลือ แป้งสาลี ให้เข้ากัน แบ่งน้ำมัน 2 ช้อนชา ลงไปผสมให้เข้ากัน เอาเนื้อไก่ที่หั่นเตรียมไว้แล้วลงไปคลุก หมักทิ้งไว้ประมาณ 45 นาที

3.ใส่น้ำมันที่เหลือลงในกระทะ เอากุนเชียงไปทอดพอสุก ตักขึ้น

4.แบ่งน้ำมันที่เหลือจากทอดกุนเชียงมา 2 ช้อนโต๊ะ เทลงในกระทะตั้งไฟร้อน ใส่กระเทียมสับเจียวจนเป็นสีเหลืองทอง ส่งกลิ่นหอม ใส่เนื้อไก่ที่หมักแล้วผัดจนสุก แบ่งน้ำซุปไก่ 1/2 ถ้วย ลงไป พอเดือดเอาน้ำซุปอีก 1/2 ถ้วย เอาไปละลายแป้งมันใส่แล้วผัดจนข้น

ส่วนผสมข้าวธัญพืช

ข้าวกล้องหุงสุกแล้ว	2 ถ้วยตวง
ลูกเดือยต้มสุก	2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วแดงต้มสุก	2 ช้อนโต๊ะ
แคร์รอตหั่นเป็นลูกเต๋า	1 ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่หั่นเป็นลูกเต๋า	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล(ไม่ฟอกขาว)	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1.ใส่น้ำมันลงในกระทะใช้ไฟไม่ต้องแรงมากนัก

2.ใส่กระเทียมลงไปผัด ใส่ลูกเดือย ถั่วแดง แคร์รอต หอมใหญ่ผัดให้เข้ากัน

3.ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาล พริกไทย ชิมรสให้พอดี แล้วใส่ข้าวกล้องลงไปผัดนานพอให้ผักโดยเฉพาะแคร์รอตสุกนิ่มพอดี

วิธีเตรียมข้าวหน้าธัญพืช

ตักข้าวประมาณ 1-2 ทัพพี/จานเสิร์ฟ ราดหน้าไก่ให้ชุ่ม โรยด้วยกุนเชียงทอด 3-4 ชิ้น ตกแต่งต้นหอม/ผักชีบนจานเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร
490 กิโลแคลอรี	34 กรัม	30 กรัม	47 กรัม	141 กรัม

“หากเด็กมีการเล่นที่เป็นจริงมากเท่าไร เขาก็จะ “พัฒนาสมอง” และ “สองมือ” ด้วย “หัวใจ” ที่เป็นสุขได้มากขึ้นเป็นลำดับ และทำเรื่องจริงต่างๆ ได้สนุกสนานเหมือนทำเล่นๆ นั่นแหละ”

รศ.ประภาภัทร นิยม อธิการบดีอาศรมศิลป์ ผู้ก่อตั้งโรงเรียนรุ่งอรุณ

เมนูที่หนูๆ ทำได้ ยังมีอีกมากมาย

ดูรายละเอียดส่วนผสมและวิธีทำได้จากท้ายเล่ม

ลำดับ	กลุ่มเมนู	เมนู	หน้า
๑	เมนูข้าว-ซูชิ	ซูชิข้าวปลาทูทอด	๕๔
๒		ซูชิไก่อบ	๕๕
๓		ซูชิหมูอบ	๕๕
๔		ซูชิไข่เจียว	๕๖
๕	เมนูข้าว-ข้าวหน้าต่างๆ	ข้าวธัญพืชหน้าไก่	๕๗
๖		ข้าวหมูหรือไก่สับผัดซีอิ๊ว	๕๙
๗		ข้าวมันไก่	๖๐
๘		ข้าวหมูอบ/ไก่อบ	๖๒
๙		ข้าวหมูพะโล้	๖๔
๑๐		ข้าวคลุกเนื้อปลา	๖๕
๑๑		ข้าวหมูผัดกะปิ	๖๕
๑๒		ข้าวผัดอเมริกัน	๖๖
๑๓		ข้าวหน้าไข่ระเบิด	๖๘
๑๔		ข้าวหน้าไข่คน	๖๙
๑๕		ข้าวเม่าหมูฝอย	๗๐
๑๖	เมนูเส้น	ผัดมักกะโรนีไก่	๗๒
๑๗		เส้นหมี่ราดหน้าหมูหรือไก่	๗๔
๑๘		ผัดหมี่โคราช	๗๕
๑๙		บะหมี่ไก่อบ / หมูอบ / หมูย่าง	๗๖
๒๐		ก๋วยเตี๋ยวหลอด	๗๘
๒๑		เกี๊ยมอี๋น้ำ	๘๐
๒๒		เกี๊ยวน้ำ	๘๑
๒๓		ซุปมักกะโรนี	๘๓
๒๔		ไข่ตุ๋นมักกะโรนี	๘๔
๒๕	เมนูซุป	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	๘๖
๒๖		ซุปมันม่วง	๘๘
๒๗		ซุปฟักทอง	๘๘
๒๘		ซุปข้าวโพด	๘๘
๒๙		ซุปแคร์รอต	๘๘
๓๐		โอเต้ง	๘๙
๓๑		ไข่น้ำ	๙๐
๓๒	เมนูอาหารว่าง	แซนด์วิชทูน่า/ไก่อบ/หมูอบ	๙๒
๓๓		ขนมปังไส้ไก่	๙๔
๓๔		แซนด์วิชไข่ดาว	๙๖
๓๕		เบอร์เกอร์ข้าวเหนียวหมูสับ	๙๗
๓๖		มันบดหมูเค็ม	๙๘
๓๗		โครเกต์	๑๐๐

๓ บทแม่ครู

บทบาทแม่ครู

๓.๑ วางใจให้เด็กทำเอง ในบรรยากาศแห่งความสุข

- กำหนด *“งานครัว”* ลงในตารางกิจกรรมประจำสัปดาห์/เดือน เช่น วันจันทร์-เมนูข้าว วันพุธ-เมนูเส้น วันศุกร์-เมนูขนม
- จุดประกายการเรียนรู้ด้วยนิทานภาพ นิทานตั้งโต๊ะ ละคร บทเพลง ที่สอดคล้องกับอาหารที่จะพาเด็กทำ ชวนเด็กๆ นำอาหารจากบ้านมารับประทานร่วมกัน ให้มีอาหารหลากหลายตามฤดูกาล
- เริ่มจากเมนูอาหารที่เด็กชอบ หรือให้เด็กช่วยกันเสนอเมนูที่จะทำร่วมกัน
- เปิดพื้นที่พาทำเป็นกลุ่มเล็ก
- ใช้อุปกรณ์จริงที่เหมาะกับวัยของเด็ก เช่น หม้อ/กระทะขนาดเล็ก

- แนะนำอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในครัว เช่น การใช้มีด ความร้อนจากเตา หม้อ กระทะ แม่ครูคอยดูแลความปลอดภัยอยู่ใกล้ๆ
- ให้โอกาสเด็กลงมือทำด้วยตัวเองทุกขั้นตอน ใช้หลัก ทำให้ดู-จับมือทำ-ทำไปด้วยกัน-วางใจให้เขาทำเอง
- ชี้ชวนด้วยคำถาม ชวนดู ชวนสัมผัส ชวนดม ชวนชิม ให้เด็กเกิดการเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕
- พาเด็กเก็บล้างอุปกรณ์และเก็บเข้าที่
- ชวนเด็กๆ ล้อมวงถอดบทเรียนจากการทำอาหาร ตั้งคำถามเพื่อประเมินความรู้และพัฒนาการ พาเชื่อมโยงประสบการณ์การเรียนรู้จากการทำอาหารเข้ากับตนเอง เช่น ภาพวาดเล่าเรื่องราว บอกความรู้สึก
- พาทำซ้ำๆ ให้เกิดความชำนาญ

“เริ่มจากมีดทาเนยที่ไม่ค่อยคมก่อน แล้วพัฒนามาเป็นมีดเล็กคม บอกเขาก่อนว่าโดนแล้วเลือดออกนะ เอาเนื้อหมูมาเฉือนให้ดู บอกว่าเนื้อหมูก็เหมือนเนื้อลูก ถ้ามันเข้าเนื้อหมูได้ มันก็เข้ามือหนูได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นหนูต้องระวัง ก็มีโดนบ้าง โดนก็ร้องลั่นครัว แต่หลังจากมีประสบการณ์แบบนี้ ไม่เกินสองครั้ง เขาจำได้ รู้แล้วว่ามีดคม รู้แล้วว่าร้อน เขาก็ระวังตัวเองมากขึ้นโดยที่เราไม่ต้องคอยบอกทุกครั้ง”

ดวงพร ทรงวิศวะ (เชฟโบ) พิธีกรรายการ “กินอยู่...คือ” ไทยพีบีเอส/คุณแม่ของลูกชายวัยอนุบาล

๓.๒ รู้จักอาหารหลักทั้ง ๕ หมู่

หมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว
ให้สารอาหารโปรตีนเป็นหลัก รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุ มีหน้าที่หลักทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

หมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล
ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก มีหน้าที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ถ้ากินมากเกินความต้องการของร่างกาย จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย

หมู่ที่ ๓ ผัก
อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีใยอาหารช่วยชะลอการดูดซึมของน้ำตาลและไขมันเข้าสู่ร่างกาย และนำพาสารพิษสะสมขับออกมากับอุจจาระ

หมู่ที่ ๔ ผลไม้
เป็นแหล่งของใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ มีหน้าที่หลักช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติและมีประสิทธิภาพ ชะลอการเสื่อมของเซลล์

หมู่ที่ ๕ ไขมันต่างๆ
ให้พลังงาน กรดไขมันที่จำเป็นกับร่างกาย แต่ถ้ากินอาหารที่มีไขมันมากเกินความต้องการของร่างกาย จะกลายเป็นไขมันสะสมในร่างกาย

แค่ครบหมู่ไม่พอ แต่ต้องหลากหลาย

สารอาหารมีทั้งหมด ๖ ชนิด ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ ซึ่งอาหารแต่ละชนิดให้สารอาหารแตกต่างกันไป และไม่มีอาหารชนิดใดที่มีสารอาหารครบทั้ง ๖ ชนิด ดังนั้นนอกจากจะจัดอาหารให้เด็กครบ ๕ หมู่แล้ว แต่ละหมู่ต้องให้หลากหลายและมีปริมาณที่เพียงพอ เช่น มีทั้งเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา สลับหมุนเวียนกันไปในแต่ละมื้อหรือแต่ละวัน ผักผลไม้หลายชนิดและหลากสี เพราะผักผลไม้แต่ละสีมีคุณค่าแตกต่างกันไป

ผักและผลไม้สีเขียว	ผักและผลไม้สีเหลือง-ส้ม	ผักและผลไม้สีน้ำเงิน-ม่วง	ผักและผลไม้สีขาว-น้ำตาล	ผักและผลไม้สีแดง
กระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย มีไฟเบอร์สูง ช่วยเรื่องการขับถ่าย	สร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย บำรุงสายตา	ชะลอความเสื่อมของเซลล์ ความจำ	สร้างเซลล์ให้แข็งแรง	ช่วยลดปริมาณไขมันไม่ดี

๓.๓ เมนูอาหารรายสัปดาห์/เดือน ดีอย่างไร

การกำหนดรายการอาหารกลางวันและอาหารว่างล่วงหน้า เช่น เมนูอาหาร ๗ วัน เมนูอาหาร ๑๕ วัน เมนูอาหาร ๓๐ วัน ทำให้แม่ครูมองเห็นภาพรวมของอาหารในช่วงสัปดาห์หรือเดือนนั้น แล้วสามารถจัดรายการอาหารให้หลากหลาย ไม่จำเจ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารที่หลากหลายเหมาะสมกับวัยแล้ว ยังช่วยให้เด็กไม่เบื่ออาหารอีกด้วย

ปริมาณอาหารใน ๑ วัน สำหรับเด็กอายุ ๑-๕ ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร	
	เด็กอายุ ๑-๓ ปี	เด็กอายุ ๔-๕ ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	๓	๕
ผัก (ทัพพี)	๒	๓
ผลไม้ (ส่วน)*	๓	๓
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	๓	๓
นม (แก้ว)	๒	๒-๓

ปริมาณอาหารใน ๑ มื้อ สำหรับเด็กอายุ ๑-๕ ปี

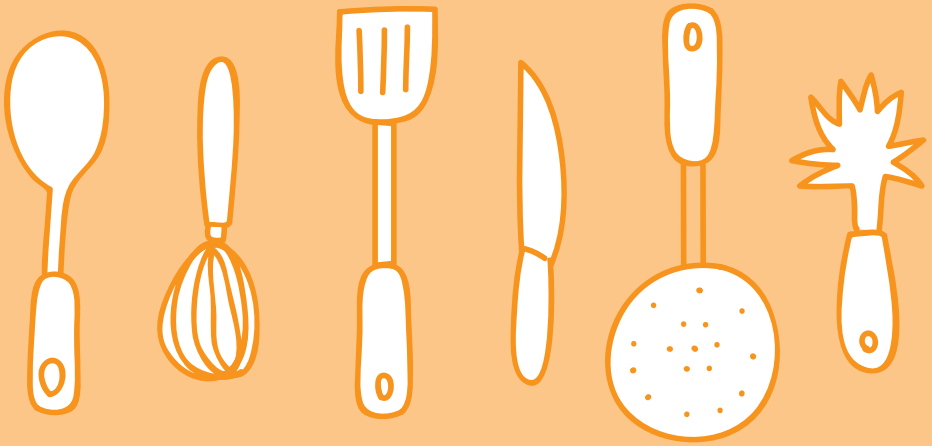
กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร	
	เด็กอายุ ๑-๓ ปี	เด็กอายุ ๔-๕ ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	๑	๑.๕
ผัก (ช้อนกินข้าว)	๑	๓ (๑ ทัพพี)
ผลไม้ (ส่วน) *	๑	๑
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	๑	๑
นม (แก้ว)	๑	๑

* ผลไม้แบบผล ๑ ส่วน = ส้มผลกลาง ๒ ผล หรือกล้วยน้ำว้า ๑ ผล
ผลไม้หั่นชิ้นพอดีคำ ๑ ส่วน = ผลไม้ ๘-๑๐ ชิ้น

ข้อมูล:

• แนวทางการดำเนินงานด้านโภชนาการเด็ก ๐-๕ ปี, กลุ่มควบคุมป้องกันด้านโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

• แนวทางการจัดอาหารกลางวัน “เด็กวัยเรียน”, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.



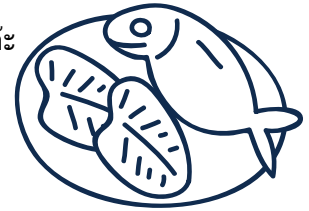
๓.๔ รวม ๓๗ เมนูที่หนูๆ ทำได้

(สูตรสำหรับ ๕ ที่)

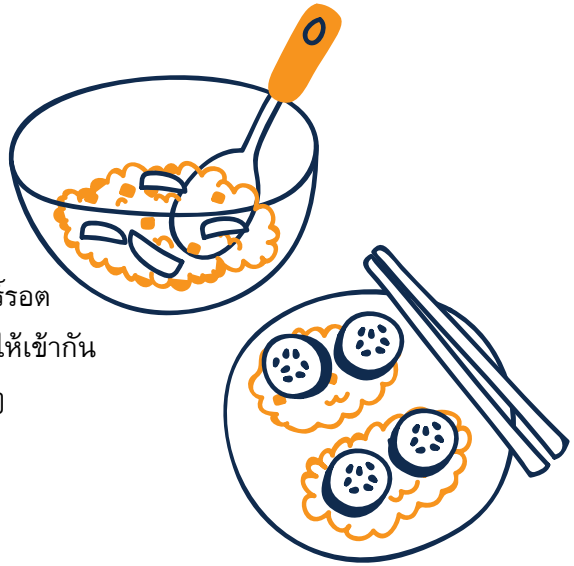
เมนูข้าว - ซูชิ

ซูชิข้าวปลาทูทอด

ส่วนผสม



ปลาทูทอดแกะก้างออก	1/2 ถ้วยตวง+1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว	เล็กน้อย
ข้าวสวย	1 2/3 ถ้วยตวง
แคร์รอตหั่นลูกเต๋าต้มสุก	3/4 ถ้วยตวง
แตงกวาหั่นเป็นแว่นกลม	50 กรัม หรือ ตามจำนวนชิ้นที่ทำได้
พิมพ์ซูชิขนาดเล็ก	



วิธีทำ

นำข้าวคลุกกับปลาทูและแคร์รอต
ใส่ซีอิ๊วขาวหรือน้ำปลา คลุกให้เข้ากัน
ใส่ข้าวลงไปในพิมพ์ข้าวเล็กๆ
แต่งหน้าด้วยแตงกวา

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร
636.21 กิโลแคลอรี	46.86 กรัม	7.78 กรัม	94.05 กรัม	0.72 กรัม

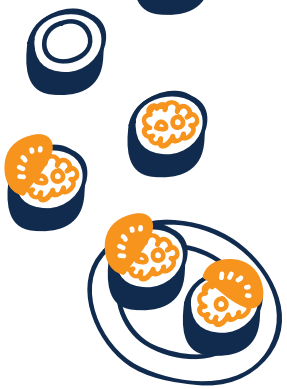
ซูชิไก่อบ

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวนึ่ง	1 1/4 ถ้วยตวง
ไก่ย่างแกะเนื้อ	1 1/4 ถ้วยตวง
แตงกวาขนาดกลาง	10 ลูก
มะเขือเทศลูกเล็ก	2 1/2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. เอาแตงกวามาตัดครึ่งลูก ตัดท้ายให้วางได้ ควักไส้แตงกวาออก
2. เอาข้าวเหนียวไก่ย่างใส่เข้าไปในแตงกวา แล้ววางมะเขือเทศแต่งหน้าด้านบน



ซูชิหมูอบ

ส่วนผสม

ข้าวสวย	1 2/3 ถ้วยตวง
หมูอบหั่นสไลด์ขนาดเท่าพิมพ์ข้าวสวย	2/3 ถ้วยตวง
ถั่วแขกต้มสุกหั่น 1 นิ้ว	1/2 ถ้วยตวง
แคร์รอตหั่นเป็นเส้นเท่าถั่วแขก	1/2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. นำข้าวสวยกดใส่พิมพ์พอดีคำ อย่าให้แน่นมาก แล้วกดใส่จาน
2. หั่นหมูอบให้ขนาดพอดีกับข้าว
3. วางถั่วแขกและแคร์รอตบนข้าว แล้ววางหมูอบไว้ด้านบนสุด

ซูชิไข่เจียว

ส่วนผสม

ไข่ไก่ (เบอร์2)	5 ฟอง
ข้าวสวย	1 2/3 ถ้วยตวง
แตงกวา แคร์รอต	1 ถ้วยตวง
กุนเชียงทอด	60 กรัม

วิธีทำ

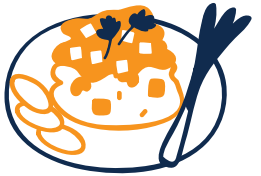
1. เจียวไข่เป็นแผ่นบางๆ วางพักให้สะเด็ดน้ำมัน
2. หั่นแตงกวา แคร์รอต และกุนเชียงเป็นเส้นยาว
3. วางแผ่ไข่เจียวเป็นแผ่น ตักข้าวสวยวางบนไข่ เกลี่ยให้ทั่วแผ่นไข่
4. วางเรียงแตงกวา แคร์รอต กุนเชียงบนข้าว แล้วม้วนแน่นๆ
5. ตัดเป็นคำๆ พร้อมเสิร์ฟ

หมายเหตุ : ถ้าไม่สะดวกทำไข่เจียวบางๆ สามารถใช้ไข่เจียวแบบปกติได้ โดยนำข้าวสวยกดใส่พิมพ์ครึ่งหนึ่ง ตามด้วยกุนเชียงหั่นเป็นแว่นบางๆ แล้วใส่ข้าวให้เต็มพิมพ์ อย่าให้แน่นมาก แล้วกดใส่จาน ใช้พิมพ์กดบนไข่หรือหั่นให้มีขนาดเท่ากับข้าว วางไข่ไว้ด้านบน หั่นแตงกวาและแคร์รอตวางข้างๆ

เมนูข้าว - ข้าวหน้าต่างๆ

ข้าวธัญพืชหน้าไก่

ส่วนผสมข้าวธัญพืช



ข้าวกล้องหุงสุกแล้ว	2 ถ้วยตวง
ลูกเดือยต้มสุก	2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วแดงต้มสุก	2 ช้อนโต๊ะ
แคร์รอตหั่นเป็นลูกเต๋า	1 ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่หั่นเป็นลูกเต๋า	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล(ไม่ฟอกขาว)	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

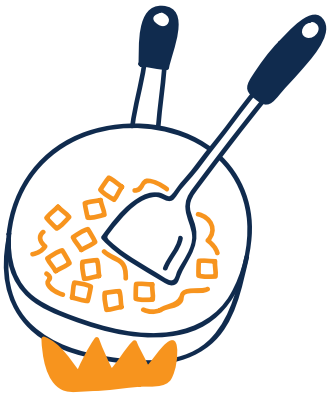
วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะใช้ไฟไม่ต้องแรงมากนัก
2. ใส่กระเทียมลงไปผัด ใส่ลูกเดือย ถั่วแดง แคร์รอต หอมใหญ่ผัดให้เข้ากัน
3. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาล พริกไทย ชิมรสให้พอดี แล้วใส่ข้าวกล้องลงไปผัด นานพอให้ผักโดยเฉพาะแคร์รอตสุกนิ่มพอดี

ส่วนผสมน้ำราดหน้าไก่

อกไก่	500 กรัม
กุนเชียงหั่นเฉียง	2 คู่
แป้งสาลี	1/8 ถ้วย
แป้งมัน	1/4 ถ้วย
ซีอิ๊วดำเค็ม	1 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/2 ช้อนชา
น้ำมันพืช	1 ถ้วย
กระเทียมสับละเอียด	12 กลีบ
น้ำซุปไก่	1 ถ้วยตวง
ต้นหอม	5 ต้น
ผักชีเด็ดเป็นช่อ	3 ต้น



วิธีทำ

1. ล้างไก่ให้สะอาด หั่นเนื้อไก่เป็นเต๋า ขนาด 1/2 นิ้วx 1/2 นิ้ว

2. ผสมซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เกลือ แป้งสาลี ให้เข้ากัน แบ่งน้ำมัน 2 ช้อนชา ลงไปผสมให้เข้ากัน เอาเนื้อไก่ที่หั่นเตรียมไว้แล้วลงไปคลุก หมักทิ้งไว้ประมาณ 45 นาที

3. ใส่น้ำมันที่เหลือลงในกระทะ เอากุนเชียงไปทอดพอสุก ตักขึ้น

4. แบ่งน้ำมันที่เหลือจากทอดกุนเชียงมา 2 ช้อนโต๊ะ เทลงในกระทะตั้งไฟร้อน ใส่กระเทียมสับเจียวจนเป็นสีเหลืองทอง ส่งกลิ่นหอม ใส่เนื้อไก่ที่หมักแล้วผัดจนสุก แบ่งน้ำซุปไก่ 1/2 ถ้วย ลงไป พอเดือดเอาน้ำซุปอีก 1/2 ถ้วย เอาไปละลายแป้งมันใส่แล้วผัดจนข้น

วิธีเตรียมข้าวหน้าธัญพืช

ตักข้าวประมาณ 1-2 ทัพพี/จานเสิร์พ ราดหน้าไก่ให้ชุ่ม โรยด้วยกุนเชียงทอด 3-4 ชิ้น ตกแต่งต้นหอม/ผักชีบนจานเสิร์ฟ

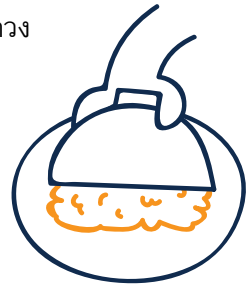
คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร
490 กิโลแคลอรี	34 กรัม	30 กรัม	47 กรัม	141 กรัม

ข้าวหมูหรือไก่สับผัดซีอิ๊ว

ส่วนผสม

ข้าวสวย	1 2/3 ถ้วยตวง
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
หมูหรือไก่สับ	1 1/4 ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	เล็กน้อย
ถั่วฝักยาวหั่นซอย แคร์รอตหั่นเต๋าเล็ก	3 2/3 ถ้วยตวง
แตงกวาหั่นแว่นหรือหั่นยาว	2-3 ลูก
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ



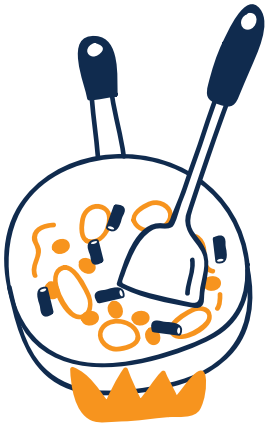
วิธีทำ

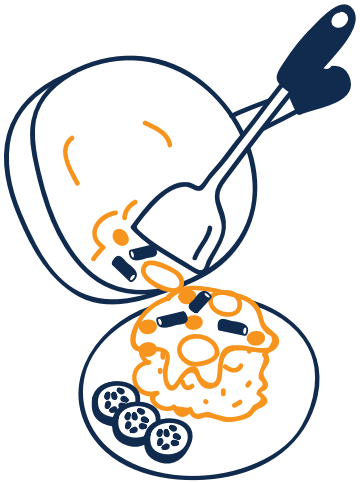
1. นำหมูหรือไก่สับมาคลุกกับซีอิ๊วขาว หมักทิ้งไว้

2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้หอม

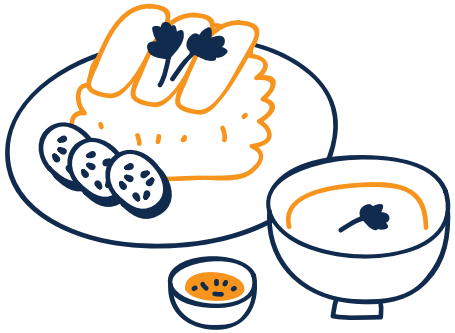
3. ใส่หมูสับหรือไก่สับที่หมักไว้ลงไปผัด ตามด้วยถั่วฝักยาวและแคร์รอต ปรุงรสด้วยซีอิ๊ว

4. นำข้าวอัดใส่ถ้วย กดข้าวลงใส่จานให้เป็นรูป ตักหมูหรือไก่สับที่ผัดราดบนข้าว เคียงด้วยแตงกวา





ข้าวมันไก่



ส่วนผสม

อกไก่หรือสะโพกไก่	2 ชิ้น (500 กรัม)
น้ำ	3 ถ้วย
รากผักชีทุบ	2 ราก
เกลือป่น	1 ช้อนชา
กระเทียมไทยบุบพอแตก	1/2 ถ้วย
ข้าวสาร	1 1/2 ถ้วย
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
มันจากไก่	30 กรัม
แตงกวา	3 ลูก

ส่วนผสมน้ำจิ้มเต้าเจี้ยว

เต้าเจี้ยว	3 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำส้มสายชู	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

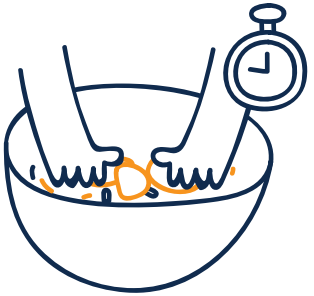
1. ทำน้ำจิ้มด้วยการกรองเอาแต่เนื้อเต้าเจี้ยว โขลกให้ละเอียด แล้วใส่ส่วนผสมอื่นๆ ของน้ำจิ้ม ในสูตรของเด็ก ตัดขิงแก่และพริกออก อาจใส่งาขาวคั่วหอมแทนได้
2. ใส่ไก่ลงในหม้อ เติมน้ำ/เกลือ/รากผักชี ตั้งไฟอ่อน จนสุก ระหว่างต้มคอยช้อนฟองออก เพื่อให้ได้น้ำซุปที่ใส
3. ตักไก่เลาะกระดูก หั่นชิ้นพอคำ กรองน้ำซุปเก็บไว้
4. ซาวข้าวเทใส่กระชอนพักไว้
5. ผัดกระเทียมสับด้วยน้ำมันพืชและมันจากไก่ ด้วยไฟกลางจนเหลือง ใส่ข้าวที่ซาวผัดประมาณ 3 นาที ตักใส่หม้อไฟฟ้า เติมน้ำซุปจากข้อ 2 ที่กรองไว้ หุงจนสุก
6. ตักข้าวเสิร์ฟพร้อมไก่หั่น เคียงแตงกวา น้ำจิ้ม

ข้าวหมูอบ/ไก่อบ

ส่วนผสม

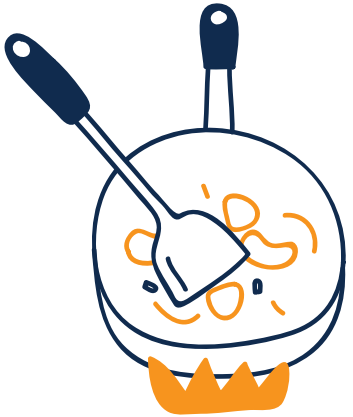
สันนอกหมูหรือน่องไก่	500 กรัม
หอมใหญ่ มะเขือเทศ หั่นครึ่ง	2-3 หัว/ลูก
มันฝรั่ง แคร์รอต หั่นเต๋า แว่น หรือชิ้นยาว	1-2 หัว/ลูก
รากผักชี	10 ราก
กระเทียมไทยกลีบเล็ก	2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น (พริกไทยขาว)	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	
แป้งมัน	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ

ซอสปรุงรส	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำซุป	2 1/2 ถ้วย



วิธีทำ

1. ล้างหมูหรือไก่ให้สะอาด หั่นหมูเป็นแผ่นชิ้น หนาประมาณ 3/4 นิ้ว แล้วพักไว้
2. ตำเครื่องที่เราจะใช้หมัก มีรากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกละเอียด
3. เอาหมูหรือไก่ที่เตรียมไว้ใส่ภาชนะหมัก ตักสามเกลอที่โขลกไว้ลงไป ตามด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส และน้ำมันงา คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ 30-45 นาที
4. ตั้งน้ำมันในกระทะให้ร้อน เอาหมูหรือไก่ที่หมักไว้ลงทอด ให้พอผิวด้านนอกออกสีเหลืองเข้มสวย แต่ไม่จำเป็นต้องข้างในสุก
5. นำหมูหรือไก่ที่หมักเรียงใส่หม้อที่จะใช้ตุ๋น ใช้หม้อใบขนาดไม่ใหญ่นัก แล้วใส่น้ำซุปตามลงไป ตั้งเคี่ยวไฟปานกลาง หมั่นช้อนฟองทิ้ง เคี่ยวไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง ถ้าเป็นไก่ประมาณ 30 นาที พอเนื้อเปื่อยให้ปรุงรส ชิม แล้วใส่มันฝรั่ง แคร์รอต ลงไปต้ม พอเดือดใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ
6. พอผักสุก นำแป้งมันใส่น้ำเปล่าครึ่งถ้วยตวง ละลายแป้งข้าวโพด เทลงไปในหม้ออบหมูที่กำลังเดือด คนนิดหน่อย พอให้น้ำข้น พอเดือดยกลงพร้อมเสิร์ฟ



ข้าวหมูพะโล้

ส่วนผสม

หมูสามชั้นหั่นชิ้นหนาประมาณ 2 นิ้ว	1 1/2 ถ้วยตวง (300 กรัม)
ไข่ไก่ต้มปอกเปลือก	5 ฟอง
เต้าหู้ทอดขนาด 1x1 นิ้ว	8 ชิ้น
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	5 ช้อนโต๊ะ
ผงพะโล้	1 ช้อนชา
กระเทียม	5 กลีบ
พริกไทยเม็ด	1/4 ช้อนชา
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	3 ถ้วย

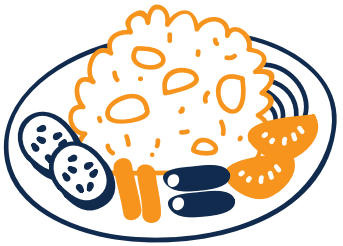
วิธีทำ

1. โขลกพริกไทยเม็ดและกระเทียมให้ละเอียด พักไว้
2. ตั้งหม้อบนไฟปานกลางแล้วใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันเริ่มร้อน นำกระเทียมและพริกไทยที่บุบไว้ใส่ลงไปแล้วผัดให้หอม

3. ใส่หมูสามชั้น ผัดจนหมูเกือบสุก จากนั้นใส่ผงพะโล้ ซีอิ๊วดำ และไข่ต้ม ผัดให้เครื่องทั้งหมดเข้ากัน แล้วเติมน้ำเปล่า
4. รอจนน้ำแกงเริ่มเดือดแล้วจึงใส่ซีอิ๊วขาว ลดไฟลงเหลือไฟอ่อน เติมน้ำตาลปี๊บลงไป คนให้น้ำตาลละลาย จากนั้นใส่เต้าหู้ทอดและเคี่ยวต่อไปอีกประมาณ 30 นาที

ข้าวคลุกเนื้อปลา

ส่วนผสม

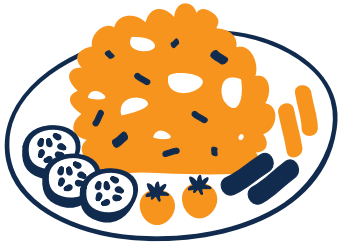


ข้าวสวย	1 2/3 ถ้วยตวง
ปลาทู	1 1/4 ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	1 2/3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	2 1/2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	เล็กน้อย
แตงกวา มะเขือเทศ แคร์รอต หรือผักสดตามชอบ	3 2/3 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ทอดปลาให้เหลืองกรอบ พักให้หายร้อน
2. แกะเนื้อปลาเป็นชิ้น เอาก้างออก
3. คลุกเนื้อปลากับข้าวสวยให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
4. ตักข้าวใส่พิมพ์ กดใส่จาน เคียงด้วยผักสดตามชอบ

ข้าวหมูผัดกะปิ

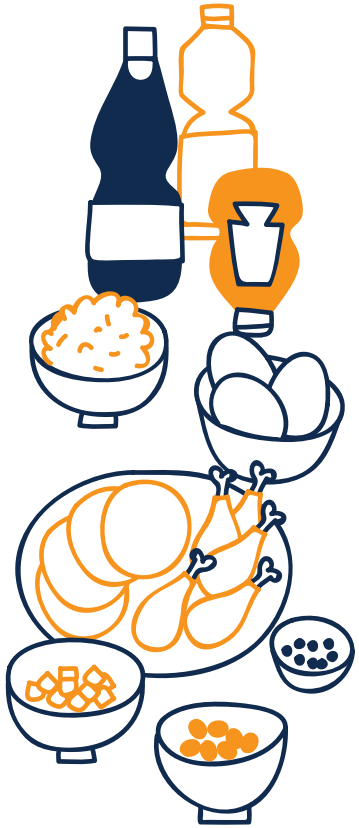


ส่วนผสม

หมูสันในหั่นเป็นเส้นชิ้นเล็กๆ	1 1/4 ถ้วยตวง
รากผักชี กระเทียม พริกไทย กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ	1 ช้อนชา
แตงกวา มะเขือเทศ แคร์รอต หรือผักสดตามชอบ	3 2/3 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ตำรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด เอาลงผัดกับน้ำมัน
2. ใส่กะปิและน้ำตาลปี๊บลงไปผัดพอให้หอม
3. ใส่หมูลงไปผัดจนหมูสุก ปรุงรสตามชอบ เสิร์ฟพร้อมผักสดตามชอบ



ข้าวผัดอเมริกัน

ส่วนผสม

ข้าวสวย	3 ถ้วย
ลูกเกดดำ	3 ช้อนโต๊ะ
แคร์รอตหั่นเต๋าเล็ก	3 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศหั่นเต๋าเล็ก	5 ช้อนโต๊ะ
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋าเล็ก	3 ช้อนโต๊ะ
เมล็ดข้าวโพดต้มสุก	3 ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	6 ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	4 ช้อนชา
น่องไก่เล็ก (ปีกไก่บน)	5 ชิ้น
ไข่ไก่	5 ฟอง
แฮมแผ่น	5 แผ่น
เนยจืด/น้ำมัน	

วิธีทำ

1. เอาแฮมแผ่นจี่ในกระทะที่ไม่มีน้ำมัน ตักพักไว้

2. เอาน่องไก่หมักซอสปรุงรสกับซอสมะเขือเทศ หมักไว้ 5 นาที นำมาทอดจนไก่สุก แล้วพักเอาไว้

3. จากนั้นทอดไข่ดาว พักไว้

4. ตักน้ำมันที่ทอดไก่/ไข่ดาวออก ให้เหลือติดกระทะนิดหน่อย (หรือจะใช้เนยจืดแทนน้ำมันก็ได้) เอาแคร์รอต หอมใหญ่ ลงไปผัดพอสุก แล้วใส่ข้าวสวยลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่มะเขือเทศหั่นเต๋า ข้าวโพด และลูกเกดลงไปผัด

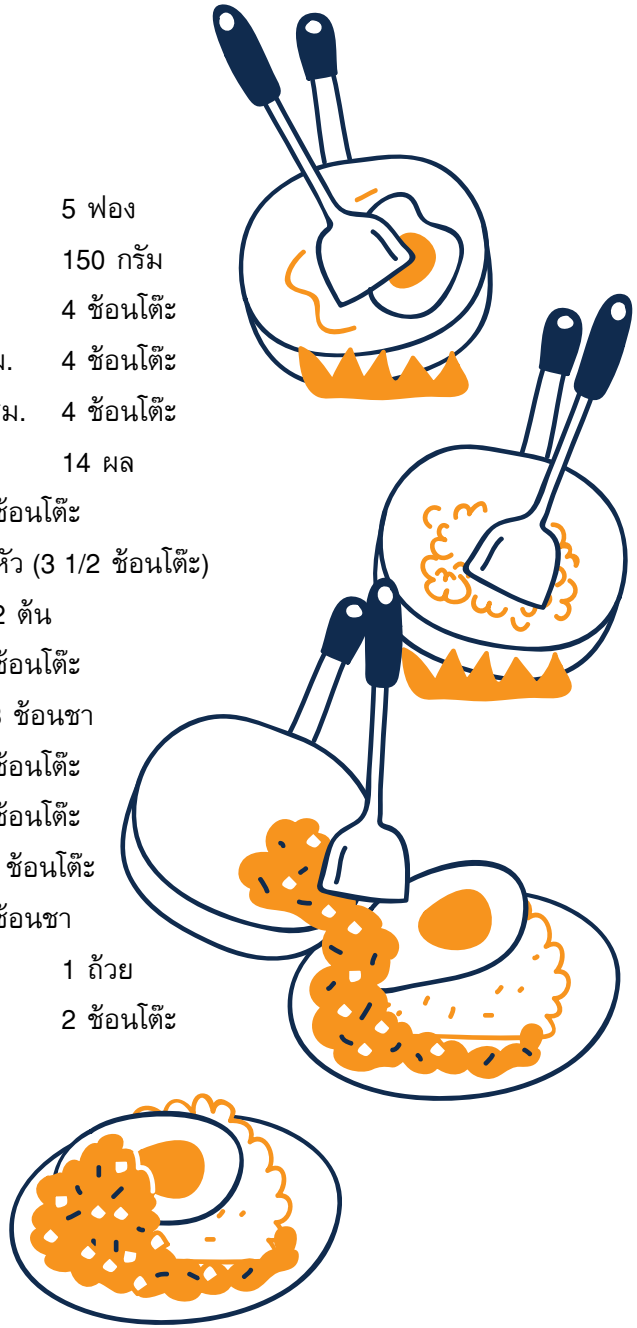
5. ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส ซอสมะเขือเทศ ชิมรส

6. ตักข้าวผัดใส่จาน โรยลูกเกดบนข้าว เคียงด้วยไข่ดาว น่องไก่ทอด และแฮมแผ่น

ข้าวไข่ระเบิด

ส่วนผสม

ไข่เป็ดฟองใหญ่	5 ฟอง
หมูสับ	150 กรัม
ข้าวโพดฝานเป็นเม็ด	4 ช้อนโต๊ะ
มันฝรั่ง หั่นเต๋าขนาด 1 ซม.	4 ช้อนโต๊ะ
แคร์รอต หั่นเต๋าขนาด 1 ซม.	4 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศราชินีผลเล็ก	14 ผล
เห็ดหูหนู	4 ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่	1 หัว (3 1/2 ช้อนโต๊ะ)
ต้นหอม	1-2 ต้น
กระเทียมสับ	2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1/3 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	3 ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	6 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	12 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	4 ช้อนชา
น้ำมันพืชสำหรับทอดไข่	1 ถ้วย
น้ำมันพืชสำหรับผัด	2 ช้อนโต๊ะ



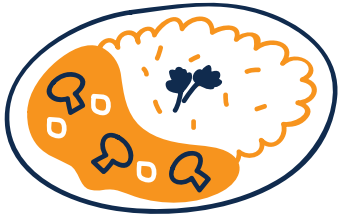
วิธีทำ

1. เอาน้ำมันใส่กระทะ ตั้งเตา เปิดไฟกลาง พอน้ำมันร้อน ทอดไข่ดาวทีละฟอง ทอดพอสุก กรอบ เหลือง ตามชอบ ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ตักน้ำมันในกระทะออก ใส่น้ำมันสำหรับผัดลงไป (หรือจะใช้น้ำมันที่ทอดไข่ก็ได้ แต่ตักออกให้เหลือประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ) ใช้ไฟกลาง พอน้ำมันร้อน ใส่กระเทียมลงไปเจียว เจียวพอเหลืองแล้วใส่หมูสับลงไป ยีด้วยปลายตะหลิวให้หมูกระจาย ไม่เป็นก้อน แล้วผัดจนหมูสุก
3. ใส่ข้าวโพด แคร์รอต มันฝรั่งลงไปผัดจนสุก แล้วใส่มะเขือเทศ เห็ดหูหนู ซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว พริกไทยป่น น้ำเปล่า ตามลงไป แล้วผัดให้เข้ากัน
4. เสิร์ฟโดยโปะไข่ดาวลงบนข้าว แล้วราดหมูที่ผัดไว้ลงบนไข่ดาว

ข้าวหน้าไข่คน

ส่วนผสม

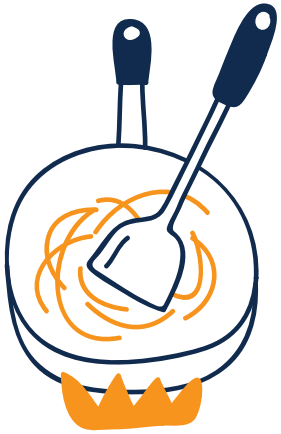
ไข่ไก่ (เบอร์2)	5 ฟอง
เห็ดหอมและมะเขือเทศหั่นชิ้นเล็ก	3 2/3 ถ้วยตวง
ผักสดตามชอบ เช่น แตงกวา ผักชี	
ซอสปรุงรส	เล็กน้อย
ข้าว	1 2/3 ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. เอาน้ำมันใส่กระทะ พอร้อนแล้วตอกไข่ลงไป ใช้ตะหลิวคนไปมาจนไข่แดงแตกผสมไข่ขาว
2. ใส่เห็ดและมะเขือเทศลงไป ปรุงรสด้วยซอสปรุงรสหรือซีอิ๊วขาว
3. คนจนไข่สุกทั่วกัน ตักราดข้าว จัดผักสดแต่งจานตามชอบ

ข้าวเม่าหมูฝอย



ส่วนผสมหมูฝอย

เนื้อหมู (สะโพก)	1 1/4 ถ้วยตวง
น้ำตาลมะพร้าว	1 ช้อนชา
เกลือ	เล็กน้อย
น้ำมันงา	1 1/3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

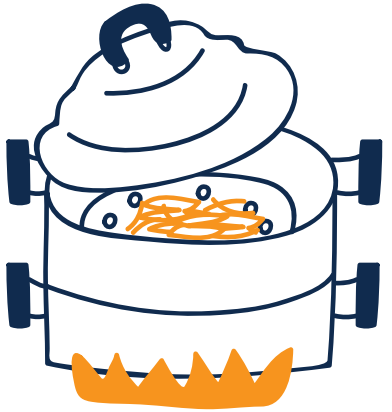
1. ล้างหมูให้สะอาด ล้างเมือกหมูออกให้หมด
2. ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่เกลือลงไป นำเนื้อหมูลงไปต้มประมาณ 4 ชั่วโมง
3. ระหว่างรอเนื้อหมูสุก กลับมาทอดหอมแดง โดยซอยหอมเป็นฝอยๆ และนำมาทอดจนเหลืองกรอบ
4. น้ำมันที่ทอดหอมเหลือไว้อย่าทิ้ง นำมาเคี่ยวน้ำตาลต่อ โดยใส่น้ำตาลมะพร้าวและน้ำเปล่าลงไปเล็กน้อย ประมาณ 1 ถ้วย เปิดไฟแรง เคี่ยวน้ำตาลไปเรื่อยๆ ประมาณครึ่งชั่วโมง ค่อยๆ ลดไฟลงจนเหลือไฟกลาง เคี่ยวจนเข้าที่ ใส่เกลือและน้ำมันงาตามลงไป
5. เมื่อเนื้อหมูที่ต้มได้เวลาแล้ว นำขึ้นมาฉีกเป็นเส้นเล็กๆ แล้วเอาเนื้อหมูลงไปผัดกับน้ำตาล ผัดจนน้ำตาลแห้งเข้าเนื้อหมู

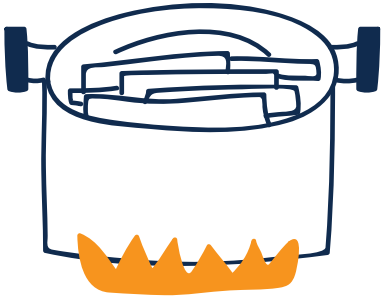
ส่วนผสมข้าวเม่า

ข้าวเม่า	1 2/3 ถ้วยตวง
มะพร้าวทึนทึกขูด	1/4 ถ้วยตวง
ใบเตยหอม	4-5 ใบ
น้ำร้อน	
เกลือ	เล็กน้อย

วิธีทำ

1. นึ่งมะพร้าวให้สุก
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ใบเตยที่หั่นเป็นท่อนๆ ลงไป ใส่เกลือลงไปต้มจนใบเตยส่งกลิ่นหอม
3. เอาข้าวเม่าใส่ในภาชนะสำหรับคลุก ค่อยๆ เทน้ำใบเตยลงไปแล้วคลุกจนข้าวเม่านิ่มสุก
4. ใส่มะพร้าวลงไปคลุก ตักเสิร์ฟพร้อมหมูฝอย





เมนูเส้น

ผัดมักกะโรนีไก่

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร
1,432.1 กิโลแคลอรี	72.54 กรัม	65.9 กรัม	134.5 กรัม	2.54 กรัม

ส่วนผสม

หอมใหญ่หั่นชิ้นพอดีคำ	1 1/3 ถ้วยตวง
มะเขือเทศหั่นชิ้นพอดีคำ	2/3 ถ้วยตวง
เส้นมักกะโรนีต้มสุก	3 1/3 ถ้วยตวง
เนื้อไก่หั่นชิ้นเล็ก	2/3 ถ้วยตวง
ไข่ไก่	3 ฟอง
ซอสมะเขือเทศ	1/4 ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	

วิธีทำ

1. ต้มเส้นมักกะโรนีให้นิ่ม ใส่เกลือลงไปในน้ำที่ต้มด้วยเพื่อเพิ่มรสชาติให้ตัวเส้น
2. ใส่น้ำมันหรือเนยลงในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง พอน้ำมันเดือดแล้วใส่เนื้อไก่ลงไปผัดจนเริ่มสุก
3. ปรุงรสด้วยซอส ผัดให้เข้ากัน
4. ใส่หอมใหญ่และไข่ ผัดจนไข่เริ่มสุก
5. ใส่มะเขือเทศ ผัดพอให้เนื้อมะเขือเทศนิ่ม
6. ใส่เส้นมักกะโรนีต้มสุกลงไปผัดให้เข้ากัน
7. ปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ ผัดให้ส่วนผสมเข้ากันดีแล้วตักใส่จาน

เส้นหมี่ราดหน้าหมูหรือไก่

ส่วนผสม

หมูหรือไก่หั่นเป็นชิ้นเล็ก	1 1/4 ถ้วยตวง
เส้นหมี่ขาว	3 3/4 ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
ก้านคะน้า	3 2/3 ถ้วยตวง
แป้งข้าวโพดละลายน้ำ	

วิธีทำ

1. นำเส้นหมี่ขาวแช่น้ำประมาณ 20 นาที จนเส้นนุ่ม เอามาผึ่งบนตะแกรง
2. ผัดเส้นกับน้ำมันนิดหน่อย ใส่ซีอิ๊วดำลงไปผัดจนเส้นเป็นสีน้ำตาลเท่ากัน ตักขึ้นใส่จาน
3. ผัดหมูที่หั่นไว้จนสุก เติมน้ำ ใส่ก้านคะน้าหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่ซีอิ๊วดำนิดหน่อย
4. ใส่แป้งข้าวโพดละลายน้ำลงไป คนให้เข้ากัน
5. ตักราดเส้นหมี่ พร้อมเสิร์ฟ

ผัดหมี่โคราช

ส่วนผสม

เส้นหมี่โคราชสำเร็จรูป (ก่อนต้ม)	1 2/3 ห่อ
เนื้อหมู	1 1/4 ถ้วยตวง
ก้านคะน้า	3 2/3 ถ้วยตวง
กระเทียมสับละเอียด	2 ช้อนชา
หอมแดงสับละเอียด	2 ช้อนชา
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	ตามชอบ
น้ำตาลทราย	1-1 1/2 ช้อนชา
น้ำปลา	เล็กน้อย

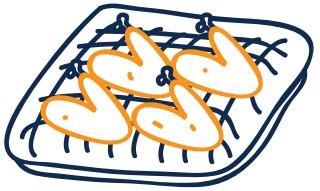
วิธีทำ

1. นำหมี่โคราชแช่น้ำจนเส้นนุ่ม แล้วพักไว้
2. หั่นก้านคะน้าเป็นแว่นๆ ลวกน้ำให้สุก
3. ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมกับหอมแดงลงไปผัดพอให้หอม
4. ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย น้ำปลา แล้วคนให้เข้ากัน
5. ใส่เนื้อหมูหั่นเป็นชิ้นพอดีคำลงไปผัด พอหมูสุก ใส่ก้านคะน้าและเส้นลงไปผัดให้เข้ากัน ถ้าน้ำแห้งไปให้เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยพอให้ผัดได้
6. ผัดจนเส้นนิ่ม ส่วนผสมเข้ากันดี ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

บะหมี่ไก่อบ
(หมูอบ/หมูย่าง/หมูสับซีอิ๊ว)

ส่วนผสม

ปีกไก่ทั้งปีก	10 ชิ้น
ซอสพริก	3 ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	3 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
เกลือป่นหยาบ	เล็กน้อย
หอมใหญ่สับละเอียด	1 2/3 ถ้วยตวง
กระเทียมสับละเอียด	2 ช้อนชา
บะหมี่ไข่	5 ก้อน
ผักกวางตุ้งไต้หวัน	3 2/3 ถ้วยตวง
น้ำมันพืชสำหรับทาไก่เล็กน้อย	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	2 1/2 ช้อนชา
ต้นหอมซอย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	



วิธีทำ

1. ล้างปีกไก่ให้สะอาดพักให้สะเด็ดน้ำ
2. โรยเกลือป่นและพริกไทยป่นลงบนปีกไก่ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ใส่ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ และกระเทียมสับลงในปีกไก่ คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ 20-30 นาที
4. เรียงปีกไก่ลงในถาด นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 375-400 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 25-30 นาที หรือจนไก่สุกเหลือง ขณะอบทาด้วยน้ำมันพืชเพื่อให้ไก่มีสีเหลืองทอง
5. นำไก่ออกจากเตาอบ เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยลงในถาดอบ นำเข้าเตาอบสักครู่เพื่อให้ซอสที่ติดถาดละลายออกมากับน้ำ นำน้ำที่ได้ใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดยกลง
6. ลวกบะหมี่ไข่และผักกวางตุ้งใส่ชาม วางปีกไก่ ราดน้ำซอสเล็กน้อย โรยต้นหอม กระเทียมเจียว จัดเสิร์ฟ

หมายเหตุ : เพิ่มความหลากหลายด้วยการเปลี่ยนจากไก่อบเป็นหมูอบไก่ย่าง หรือหมูสับซีอิ๊ว

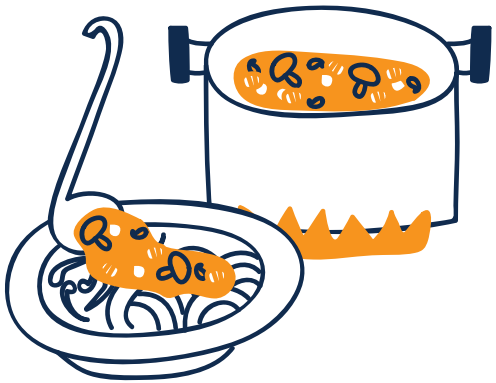
ก๋วยเตี๋ยวหลอด

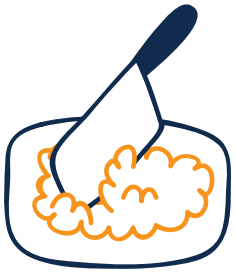
ส่วนผสม

เส้นก๋วยเตี๋ยวหลอดหรือเส้นใหญ่	3 2/3 ถ้วยตวง
ถั่วงอกเด็ดราก	3 2/3 ถ้วยตวง
หมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้นพอคำ	2/3 ถ้วยตวง
เห็ดหอมแห้งดอกขนาดกลาง แช่น้ำจนนิ่ม หั่นเป็นเส้น	1/2 ถ้วยตวง
เต้าหู้ขาว (แข็ง) หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก	1/2 ถ้วยตวง
กุ้งแห้งชนิดไม่มีเปลือก แช่น้ำ 15 นาทีเพื่อให้นิ่ม	1/4 ถ้วยตวง
รากผักชีทุบพอแตก	2 ราก
ผงพะโล้	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
ซีอิ๊วดำหวาน	1 ช้อนชา
เกลือป่น	เล็กน้อย
น้ำตาลปี๊บ	1/2 ช้อนชา
น้ำซุป	
กระเทียมเจียว	2 1/2 ช้อนชา
ต้นหอม ผักชี หั่นรวมกันหยาบๆ	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. คั่วผงพะโล้และพริกไทยป่นในกระทะด้วยไฟอ่อนจนหอม ตักพักไว้
2. ในกระทะใบเดิม ใส่น้ำตาลปี๊บลงไป ใช้ไฟอ่อน ไม่ต้องคน รอให้น้ำตาลละลายและกลายเป็นสีน้ำตาลไหม้เล็กน้อย
3. ใส่หมูสามชั้นลงไปผัดพอให้หมูสามชั้นเริ่มตึง
4. ใส่เห็ดหอม เต้าหู้ขาวหั่นชิ้น กุ้งแห้ง และเครื่องพะโล้ที่คั่วไว้ลงไป เติมน้ำเล็กน้อย ผัดให้เข้ากัน
5. ตักส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงในหม้อที่จะใช้ต้ม ใส่รากผักชี ตามด้วยเครื่องปรุงรสทั้งหมด (ซีอิ๊วดำ เกลือป่น ซีอิ๊วขาว) และน้ำซุป
6. นำขึ้นตั้งเตาไฟกลาง รอจนเดือด ช้อนฟองออกให้หมดแล้วหรี่ไฟเป็นไฟอ่อนตุ๋นทิ้งไว้ประมาณ 1.5 - 2 ชั่วโมง หรือจนกระทั่งหมูนุ่มตามชอบ
7. นำถั่วงอกกับเส้นก๋วยเตี๋ยวไปลวกให้สุก (แยกกันลวก) ประมาณ 5 นาที (หลังจากน้ำเดือด)
8. เวลาเสิร์ฟ ตักเส้นและถั่วงอกในปริมาณเท่าๆ กันใส่จาน ราดด้วยน้ำก๋วยเตี๋ยวหลอดที่ทำไว้ โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียวและต้นหอมผักชีหั่นซอย





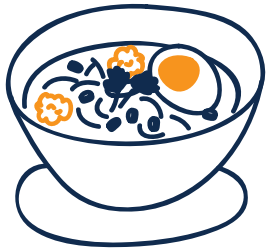
เกี๋ยมอี๋น้ำ

ส่วนผสม

เส้นเกี๋ยมอี๋	3 2/3 ถ้วยตวง
หมูสับ	2/3 ถ้วยตวง
มะเขือเทศลูกเล็ก	2 1/2 ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	เล็กน้อย
กระเทียมสับ	2 1/2 ช้อนชา
รากผักชีบุบพอแตก	2 ราก
ต้นหอม ผักชี	1/4 ถ้วยตวง
ไข่ต้ม	3 ฟอง (ให้คนละครึ่งฟอง)

วิธีทำ

1. นำหมูสับมาคลุกกับซีอิ๊วขาวและกระเทียม หมักทิ้งไว้ให้เข้าเนื้อ
2. ตั้งหม้อใส่น้ำ ใส่รากผักชี พอน้ำเดือดแล้วปั้นหมูเป็นก้อนใส่ลงไปในหม้อ หมั่นช้อนฟองออก เปิดไฟกลาง
3. ใส่เส้นเกี้ยมอี๋ลงไป พอเดือดแล้วใส่มะเขือเทศ
4. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ชิมรส
5. ตักใส่ชาม วางไข่ต้มครึ่งลูกไว้ด้านบน โรยต้นหอมผักชีซอย พร้อมเสิร์ฟ



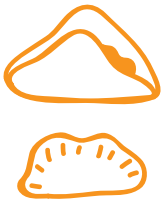
เกี๊ยวน้ำ

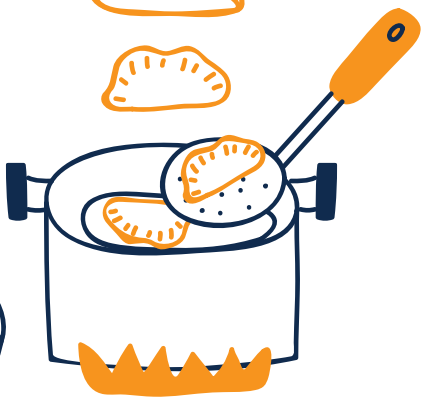
ส่วนผสม

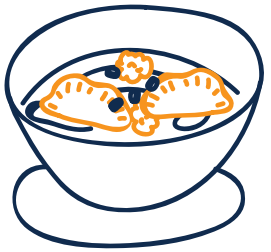
แผ่นเกี๊ยว	20 แผ่น
หมูสับ	1 1/4 ถ้วยตวง
ผักกวางตุ้งหั่นชิ้นพอดีคำ	3 1/3 ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	เล็กน้อย
กระเทียม พริกไทย รากผักชี ตำพอละเอียด	2 1/2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม ผักชี	1/4 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. คลุกหมูสับกับซีอิ๊วขาวและกระเทียม พริกไทย รากผักชีที่โขลกละเอียด
2. แบ่งหมูสับครึ่งหนึ่งมาใส่ในแผ่นเกี๊ยว เอาน้ำแตะพับแผ่นเกี๊ยวเป็นสามเหลี่ยม
3. นำเกี๊ยวที่ห่อหมูแล้วไปต้มให้สุก แล้วตักขึ้นเขย่าในน้ำเย็น พักไว้
4. ลวกผักกวางตุ้งในน้ำเดือดพอสุก ตักพักไว้
5. ตั้งหม้อใส่น้ำ รากผักชี พอเดือด แล้วปั้นหมูเป็นก้อนใส่ลงไป หมั่นช้อนฟองออก ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ชิมรส
6. ตักเกี๊ยวและผักกวางตุ้งลวกใส่ชาม ตักน้ำซุปใส่ลงไป โรยต้นหอมผักชีซอย พร้อมเสิร์ฟ

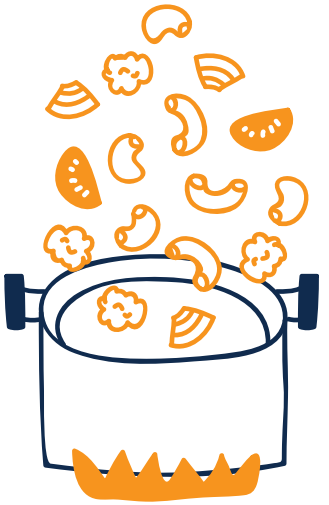






ซุปมักกะโรนี

ส่วนผสม



เส้นมักกะโรนีต้มสุก	3 1/3 ถ้วยตวง
หอมใหญ่หั่นชิ้นพอดีคำ	1 2/3 ถ้วยตวง
มะเขือเทศหั่นชิ้นพอดีคำ	1 1/4 ถ้วยตวง
หมูสับ	1 1/4 ถ้วยตวง
ผักชี	1/4 ถ้วยตวง
ซอสปรุงรส	เล็กน้อย
น้ำเปล่า	

วิธีทำ

1. เติมน้ำ 3-4 ถ้วย ลงในหม้อ ใส่หอมใหญ่ ต้มจนเดือด
2. ปั้นหมูสับเป็นก้อนเล็กพอดีคำลงในน้ำเดือด ช้อนฟองด้านบนออก
3. ใส่มะเขือเทศและเส้นมักกะโรนีลงไป ปรุงรส
4. ต้มจนเดือด ตักใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยใบผักชีหรือผักชีหั่นซอย

ไข่ตุ๋นมักกะโรนี

ส่วนผสม

ไข่ไก่ (เบอร์ 2)	5 ฟอง
เส้นมักกะโรนีต้มสุก	3 2/3 ถ้วยตวง
หมูสับ	5 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศหั่นชิ้นพอดีคำ	1 1/4 ถ้วยตวง
ต้นหอมซอย	1/2 ถ้วยตวง
ซอสปรุงรส	2 1/2 ช้อนชา
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ตีจนเนื้อเข้ากัน แล้วกรองไข่ผ่านกระชอนตาถี่
2. ใส่หมูสับลงไปในไข่ คนให้เข้ากัน
3. ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส
4. เหยาะพริกไทยป่นพอประมาณ
5. ตีจนเข้ากัน ใส่เส้นมักกะโรนีต้มสุก
6. เติมน้ำเปล่า กะปริมาณพอๆ กับไข่
7. ตักใส่ถ้วยใบเล็ก โรยหน้าด้วยมะเขือเทศและต้นหอมซอย
8. นึ่งด้วยไฟแรงประมาณ 15 นาที หรือจนสุก

เมนูซุป

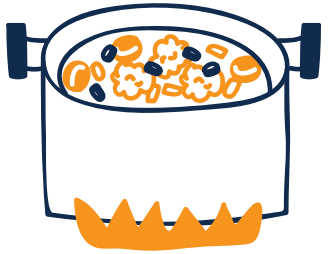
แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

ส่วนผสม

หอมใหญ่หั่นชิ้นพอดีคำ	1 ถ้วยตวง
เต้าหู้ไข่หั่นชิ้นพอดีคำ	2 หลอด
หมูสับ	1 ถ้วยตวง (ไม่อัดแน่น)
ต้นหอมซอย + ผักชี	1/2 ถ้วยตวง
น้ำปลาหรือซอสปรุงรส	เล็กน้อย

วิธีทำ

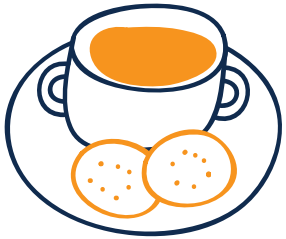
1. เติมน้ำ 3 ถ้วย ลงในหม้อ ใส่หอมใหญ่ต้มจนเดือด
2. ปั้นหมูสับเป็นก้อนเล็กพอดีคำลงในน้ำเดือด ช้อนฟองด้านบนออก
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือซอสปรุงรส
4. ใส่เต้าหู้ลงไป เดือดแล้วใส่ต้นหอมซอย
5. ตักใส่ชาม โรยหน้าด้วยใบผักชี



คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร
354.30 กิโลแคลอรี	50.78 กรัม	11.25 กรัม	7.29 กรัม	1.32 กรัม

ซุปมันม่วง ซุปฟักทอง ซุปข้าวโพด ซุปแคร์รอต



ส่วนผสม

หอมใหญ่	3 1/3 ถ้วยตวง
เนยจืด	1 2/3 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	เล็กน้อย
มันม่วง ฟักทอง ข้าวโพด แคร์รอต	2 1/2 ถ้วยตวง
ซุปต้มกระดูก (หมู/ไก่)	

วิธีทำ

(วิธีทำเหมือนกัน เปลี่ยนแค่ส่วนผสมหลักเป็นมันม่วง ฟักทอง ข้าวโพด หรือแคร์รอต)

1. หั่นส่วนผสมหลักที่จะทำเป็นซุปเป็นชิ้นเล็ก (ชิ้นเล็กทำให้สุกง่าย)
2. นำหอมใหญ่มาต้มกับส่วนผสมหลักจนสุกเปื่อย
3. นำส่วนผสมไปปั่นจนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน เอาลงหม้อ/กระทะ ตั้งไฟปานกลาง
4. คนให้เนื้อเข้ากัน ดูความข้นของซุปว่าพอดีหรือยัง ถ้าข้นไปให้เติมน้ำ แต่ถ้าเหลวไปให้คนจนงวดพอดี
5. ปรุงรสด้วยเนยจืด เกลือ ชิมรสตามชอบ
6. ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟคู่กับขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์

โอเด้ง

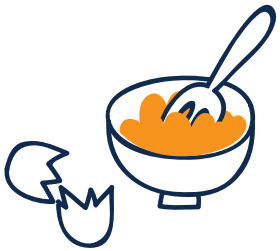
ส่วนผสม

หัวไชเท้าหั่นชิ้นพอดีคำ	1 1/2 ถ้วยตวง
หอมใหญ่หั่นชิ้นพอดีคำ	2/3 ถ้วยตวง
แคร์รอตหั่นชิ้นพอดีคำ	2/3 ถ้วยตวง
เห็ดหอมหั่นซอย	1/2 ถ้วยตวง
ผักกาดขาวหั่น	1 1/2 ถ้วยตวง
ผักกวางตุ้งหั่น	1 1/2 ถ้วยตวง
เต้าหู้แข็ง (หั่นชิ้นพอดีคำ)	1 ก้อน
ไข่ต้ม	5 ฟอง
ซีอิ๊วขาว	

วิธีทำ

1. เติมน้ำ 3 ถ้วยลงในกระทะ/หม้อ ใส่หอมใหญ่และหัวไชเท้าลงไปต้มจนเดือด
2. ใส่แคร์รอตลงไปต้มจนเดือด แล้วใส่เห็ดหอม ผักกวางตุ้ง ผักกาดขาว ต้มจนผักเปื่อย
3. ใส่เต้าหู้ ไข่ต้ม ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ชิมรสตามชอบ

ไข่น้ำ

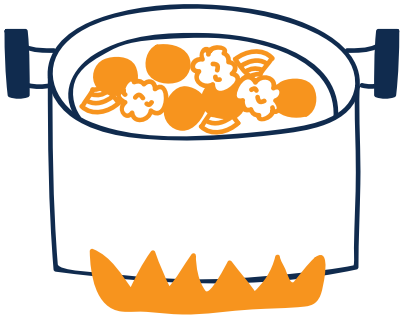


ส่วนผสม

หอมใหญ่หั่นชิ้นพอดีคำ	2 1/2 ถ้วยตวง
ไข่ไก่	3 ฟอง
หมูสับ	3/4 ถ้วยตวง
ต้นหอมซอย	1/2 ถ้วยตวง
ซอสปรุงรส	เล็กน้อย
น้ำเปล่า	

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ปรุงรสด้วยซอส ตีให้เข้ากันแล้วทอดในน้ำมันเดือด
2. ตักไข่เจียวที่สุกพักไว้ในจาน หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมพอดีคำ
3. เติมน้ำ 3 ถ้วย ลงในหม้อ ใส่หอมใหญ่ ต้มจนเดือด
4. คลุกหมูสับกับซอสปรุงรสเล็กน้อย ปั้นหมูเป็นก้อนพอดีคำลงในน้ำเดือด ช้อนฟองด้านบนออก
5. ปรุงรสด้วยซอส พอน้ำเดือดแล้วตักใส่ชาม วางไข่เจียวไว้ด้านบน โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย



อาหารว่าง

แซนด์วิชทูน่า / ไก่อบ / หมูอบ

ส่วนผสม

ขนมปังแผ่นสี่เหลี่ยม	6 แผ่น
ทูน่ากระป๋อง	1 ถ้วยตวง
หอมใหญ่หั่นชิ้นเล็ก	5 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศหั่นชิ้นเล็ก	50 กรัม
แคร์รอตหั่นชิ้นเล็ก	50 กรัม
ผักสลัด เด็ดชิ้นพอดีคำ	75 กรัม
มายองเนส	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำสลัด	1 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	ตามชอบ

วิธีทำ

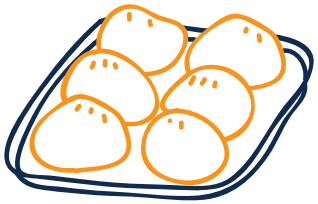
คลุกทูน่า หอมใหญ่ แคร์รอต มะเขือเทศ มายองเนส น้ำสลัด ให้เข้ากัน บีบมะนาวครึ่งซีกลงไป คลุกรวมกัน ตักส่วนผสมที่คลุกลงบนขนมปัง วางผักสลัดตามชอบ ประกบแผ่นขนมปัง ตัดครึ่งเป็นสี่เหลี่ยมหรือสามเหลี่ยม

หมายเหตุ : ถ้าเป็นแซนด์วิชหมูอบหรือไก่อบ อาจทามายองเนสบนขนมปังแล้ววางหมูอบหรือไก่อบ วางผักสลัด มะเขือเทศหั่นเป็นแว่นบางๆ ประกบแผ่นขนมปังแล้วตัด

คุณค่าทางโภชนาการ

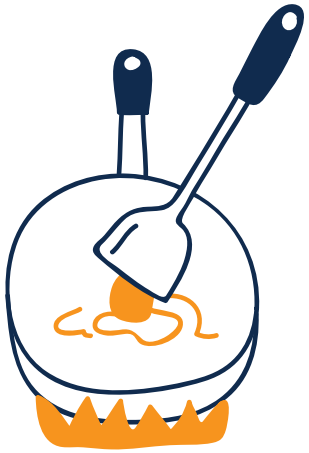
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร
แซนด์วิชทูน่า	667.4 กิโลแคลอรี	43.97 กรัม	22.47 กรัม	72 กรัม	1.02 กรัม
แซนด์วิชไก่อบ	719.4 กิโลแคลอรี	66.97 กรัม	20.67 กรัม	66.2 กรัม	1.02 กรัม
แซนด์วิชหมูอบ	791.4 กิโลแคลอรี	63.67 กรัม	28.07 กรัม	71.23 กรัม	1.02 กรัม

ขนมปังไส้ไก่



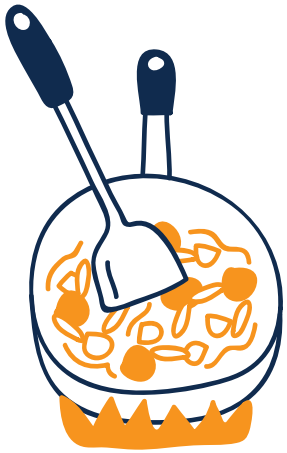
ส่วนผสมไส้ไก่

หอมหัวใหญ่หั่นเต๋าเล็ก	1/2 หัว
อกไก่หั่นเต๋าเล็ก	150 กรัม
มันฝรั่งหั่นเต๋าเล็ก	150 กรัม
เนยสด	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
ผงกะหรี่	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1/2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	15 กรัม (ประมาณ 1 1/4 ช้อนโต๊ะ)
เกลือ	1 หยิบมือ



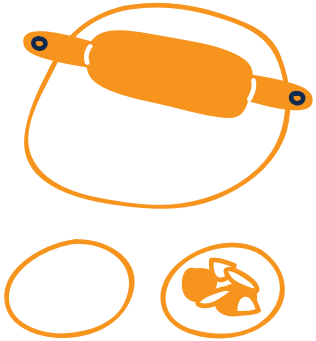
วิธีทำ

1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่เนยลงไป พอเนยละลายหมด ใส่หอมหัวใหญ่ ไก่ และมันฝรั่งลงไปผัดรวมกัน
2. ผัดจนมันฝรั่งสุก ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ผงกะหรี่ พริกไทย และเกลือ ชิมรสตามชอบ
3. ผัดไปเรื่อยๆ จนน้ำแห้ง ตักพักไว้ให้เย็น



ส่วนผสมขนมปัง (12-15 ชิ้น)

แป้งขนมปัง	250 กรัม
ยีสต์สด	10 กรัม (ยีสต์แห้ง 3 กรัม)
เนยเค็ม	40 กรัม
นมสดอุ่น	50 กรัม
มันฝรั่งต้มสุกบดละเอียด	130 กรัม
น้ำตาลทราย	40 กรัม
เกลือ	1/4 ช้อนชา
วานิลา	1/2 ช้อนชา



วิธีทำ

1. ผสมมันฝรั่งต้มสุกบดละเอียดเนย น้ำตาล เกลือ และวานิลา บดรวมกัน
2. ผสมนมสดอุ่นกับยีสต์ คนจนยีสต์ละลาย พักไว้ประมาณ 10 นาที
3. ทำบ่อตรงกลางแป้ง ใส่ส่วนผสมของยีสต์และมันฝรั่งลงไป ใช้ไม้พายคนส่วนผสมให้พอเข้ากัน แล้วนวดจนแป้งเหนียวไม่ติดมือ
4. ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม ใช้ผ้าคลุมทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง หรือจนแป้งขึ้นเป็น 2 เท่า ทดสอบโดยใช้นิ้วจิ้มลงไป ถ้าแป้งเป็นรูไม่เด้งกลับ แสดงว่าใช้ได้
5. แบ่งแป้งปั้นเป็นก้อนกลมขนาดเท่าๆ กัน 12-15 ก้อน คลุมด้วยผ้าแล้วพักไว้ 10 นาที
6. นำแป้งมาคลึงให้เป็นแผ่นกลม ตรงกลางหนา ขอบบาง ใส่ไส้ตามชอบ แล้วจับริบรวมเข้าหากัน พักแป้งอีก 20 นาทีหรือจนขึ้นเป็น 2 เท่า
7. วางใส่พิมพ์ก่อนอบ ทานมสดบางๆ แล้วอบที่อุณหภูมิ 180 C (วอร์มเตาก่อนอบประมาณ 15-18 นาที)

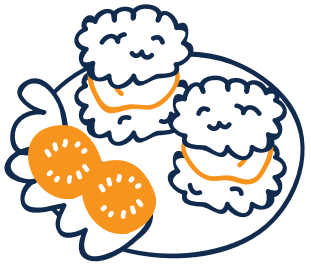
แซนด์วิชไข่ดาว

ส่วนผสม

ขนมปังโฮลวีท	5 แผ่น (คนละ1แผ่น)
ไข่ไก่	5 ฟอง
ซอสมะเขือเทศ	5 ช้อนโต๊ะ
ผักกาดเขียวหรือผักสลัด	1 2/3 ถ้วยตวง
มะเขือเทศหั่นแว่น	2/3 ถ้วยตวง

วิธีทำ

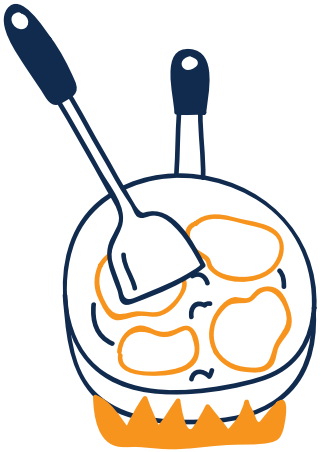
1. ทอดไข่ดาวเตรียมไว้
2. วางไข่ดาวลงบนขนมปังแผ่นล่าง ราดด้วยซอสมะเขือเทศโซเดียมต่ำ วางผักกาดเขียวหรือผักสลัดและมะเขือเทศลงไป ประกบด้วยขนมปังอีกแผ่น
3. หั่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมหรือสามเหลี่ยม 4 ชิ้น พร้อมเสิร์ฟ



เบอร์เกอร์ข้าวเหนียวหมูสับ

ส่วนผสม

หมูสับ	1 ถ้วยตวง
รากผักชี กระเทียม โขลกละเอียด	2 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	เล็กน้อย
น้ำตาล	เล็กน้อย
น้ำมันสำหรับทอด	2 ช้อนโต๊ะ
ผักชีหั่นซอย	1/2 ถ้วยตวง
ข้าวเหนียวนึ่งจนสุก	1 2/3 ถ้วยตวง



วิธีทำ

1. ผสมหมูสับ ผักชี รากผักชีและกระเทียมโขลกละเอียด คลุกให้เข้ากัน
2. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและน้ำตาลเล็กน้อย
3. ตั้งกระทะบนเตา ใส่น้ำมันเล็กน้อย
4. รอจนกระทะร้อน ปั้นหมูเป็นก้อนกลมแล้วกดให้แบน นำลงไปจี่ในกระทะ
5. ปั้นข้าวเหนียวขนาดพอๆ กับหมู หรือกดข้าวเหนียวในแป้นพิมพ์เป็นรูปต่างๆ แล้ววางประกบหมู เสิร์ฟพร้อมผักสดตามชอบ เช่น มะเขือเทศ ผักสลัด

มันบดหมูเค็ม

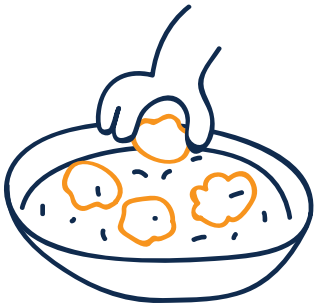
ส่วนผสม

หมูสันนอกหั่นสี่เหลี่ยมเล็กหมักเกลือ	2 ถ้วยตวง
มันฝรั่งต้มสุกขูดละเอียด	2 1/2 ถ้วยตวง
เนยจืด	1 ช้อนโต๊ะ
นมรสจืด	1/3 ถ้วยตวง
เกลือป่น	เล็กน้อย
พริกไทยป่น	เล็กน้อย

วิธีทำ

1. นำหมูที่หมักแล้วตากแดด 1 ชั่วโมง หรือเอาเข้าเตาอบให้แห้ง
2. ผัดหมูกับเนยหรือน้ำมันจนสุกกรอบ ตักพักไว้
3. นำน้ำมัน/เนยที่เหลือมาผัดมันบด เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย
4. ปรุงรสด้วยเกลือป่น นม พริกไทยป่นเล็กน้อย ชิมรสตามชอบ
5. ผัดจนเนื้อเนียน ตักใส่ชาม โรยหมูเค็มบนมันบด พร้อมเสิร์ฟ

โครเกต์



ส่วนผสม

มันฝรั่งต้มสุก ขูดละเอียด	4 ถ้วยตวง
เนยจืด	1 ช้อนโต๊ะ
แฮมแผ่นซอยชิ้นเล็ก	1 ถ้วยตวง
นม	3/4 ถ้วยตวง
เกลือป่น พริกไทย	เล็กน้อย
ไข่ไก่	1-2 ฟอง
แป้งทอดกรอบ	
เกล็ดขนมปัง	2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ทอดเนยกับแฮมจนสุกกรอบ
2. ใส่มันบดลงไปผัดให้เข้ากัน
3. ปรุงรสด้วยเกลือ นม พริกไทย
4. ตักพักให้อุ่นพอปั้นได้ ปั้นมันบดเป็นก้อนกลม
5. คลุกแป้งทอดกรอบ ชุบไข่ คลุกเกล็ดขนมปัง แล้วทอดในน้ำมันจนเหลืองกรอบ ตักเสิร์ฟพร้อมผักสด เช่น ผักสลัด มะเขือเทศ

๓.๕ ทำอย่างไรให้เข้าถึง “คุณค่า”
พาทำครัว ให้เป็นการเรียนรู้แบบองค์รวม

การเรียนรู้อย่างเป็นองค์รวม
Holistic Learning
คือ
เรียนรู้ครบทุกมิติ

ต้องมีปฏิสัมพันธ์

กับ **เพื่อน** | กับ **ผู้ใหญ่** | กับ **สิ่งแวดล้อม**

ผ่านการ “เล่น” → สนุก! → **เวลาทอง!** ช่วงเวลาที่สมอง พร้อมเรียนรู้ที่สุด

ความรู้ HEAD

- **ความรู้ด้านภาษา** : รู้จักชื่อพืชผัก เครื่องปรุงต่างๆ รู้จักอุปกรณ์และคำศัพท์เกี่ยวกับการทำอาหาร
- **ความรู้ด้านคณิตศาสตร์** : รู้จักจำนวน ปริมาณ การเปรียบเทียบ การชั่ง ตวง วัด ลำดับขั้นตอนการทำอาหาร
- **ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์** : การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น สี และสถานะ

ทักษะ HAND

- **ทักษะด้านร่างกาย** : ความคล่องแคล่วของการใช้กล้ามเนื้อมือ มือ-ตาสัมพันธ์
- **ทักษะ EF** : ความจำใช้งาน-จำได้ว่าอุปกรณ์ใดใช้อย่างไร, ความยืดหยุ่นในการคิด สามารถปรับเปลี่ยนวิธีทำงานให้เหมาะกับเหตุการณ์, ใส่ใจจดจ่อกับงาน, เมื่อเห็นทุกขั้นตอนการทำครัวทำซ้ำบ่อยๆ ก็สามารถวางแผนการทำงานได้
- **ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น** : รู้จักหน้าที่ รู้จักแบ่งงาน
- **ทักษะความชำนาญในการใช้เครื่องมือ**

จิตสำนึกดี HEART

ต่อตนเอง

- รู้จักพึ่งพาตนเอง
- ไม่กลัวความล้มเหลว เรียนรู้จากความผิดพลาดได้
- ละเอียด ประณีต
- สร้างอุปนิสัยการกินที่ดี
- ภูมิใจ รับรู้ความสามารถของตนเอง

ต่อผู้อื่น

- เห็นคุณค่าและความสำคัญของการทำงานเป็นทีม

เด็กพร้อมจะเล่น พร้อมจะสนุกกับการทำครัว ทำเอง กินเอง

การทำอาหารเป็นงานที่เด็กจะได้พัฒนาทุกด้านอย่างเป็นองค์รวม โดยเฉพาะระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ยังได้รับการกระตุ้นให้ทำงานเชื่อมโยงกันอีกด้วย ครูจึงควรเปิดโอกาส...

- ให้เด็กๆ มีส่วนร่วมในการคิดเมนู
- ให้เด็กได้ลองลงมือทำ
- ให้เด็กได้ภูมิใจในศักยภาพของตัวเอง
- ให้เด็กซึบซับรับรู้ถึงคุณค่าของอาหาร และการทำครัว

๓.๖ แบบสังเกตพัฒนาการ

ชื่อ.....อายุ.....ปี

งาน/กิจกรรม: .....

ความรู้ทางภาษา: สังเกตการพูดคุยขณะทำงานร่วมกับครูและเพื่อน

- **การเข้าใจความหมาย** คำที่ครูเน้นให้เกิดความเข้าใจจากงานนี้มีอะไรบ้าง ระบุ.....
  .....
- **การพูดสื่อสารเป็นประโยค**กับเพื่อนๆ และครู ขณะทำงานเป็นอย่างไร ลักษณะประโยค.....
  .....
- อื่นๆ.....

ความรู้ทางคณิตศาสตร์: ลำดับ ขั้นตอน จำนวน การจัดกลุ่ม

- การทำงานตามลำดับขั้นตอน.....
  .....
- การนับจำนวน .....
- การจัดกลุ่ม .....
- อื่นๆ.....

ความรู้ทางวิทยาศาสตร์:

- ความช่างสังเกตของเด็ก.....
- ตั้งคำถาม.....
- เรื่องที่เด็กสนใจ.....
- อื่นๆ.....

ทักษะด้านร่างกาย:

- กล้ามเนื้อ.....
- มิติสัมพันธ์ (การทำงานร่วมกันของส่วนต่างๆ) เช่น.....
  .....
- อื่นๆ.....

ทักษะEF:

- ความจำใช้งาน.....
- ความคิดยืดหยุ่น พลิกแพลง.....
- การควบคุมตนเองทำงานจนสำเร็จ .....
- การวางแผน.....
- อื่นๆ.....

ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น:

- การสร้างปฏิสัมพันธ์.....
- การแก้ปัญหา.....
- อื่นๆ.....

- มีวินัยในตัวเอง (รู้เวลา รู้หน้าที่).....
- รู้ศักยภาพของตัวเอง .....
- ภูมิใจ เห็นคุณค่าในตัวเอง .....
- มีน้ำใจช่วยเหลืองานส่วนรวม .....
- อื่นๆ.....

ตัวอย่าง แบบสังเกตพัฒนาการ

ชื่อ.....*น้องแก้ม*.....อายุ.....๔.....ปี

งาน/กิจกรรม: .....*แซนด์วิชทูน่า*.....

ความรู้ทางภาษา: สังเกตการพูดคุยขณะทำงานร่วมกับครูและเพื่อน

- **การเข้าใจความหมาย** คำที่ครูเน้นให้เกิดความเข้าใจจากงานนี้มีอะไรบ้าง ระบุ.....*หั่น ผ่า ตัดแบ่งครึ่ง แบนเฉียงทแยงมุม สี่เหลี่ยม สวมเหลี่ยม แคร์รอต มะเขือเทศ คลุก ผสมรวมกัน*.....
- **การพูดสื่อสารเป็นประโยค**กับเพื่อนๆ และครู ขณะทำงานเป็นอย่างไร ลักษณะประโยค.....*พูดน้อย ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง*.....
- อื่นๆ.....

ความรู้ทางคณิตศาสตร์: ลำดับ ขั้นตอน จำนวน การจัดกลุ่ม

- การทำงานตามลำดับขั้นตอน.....*เพิ่งเคยทำครั้งแรก ยังจำขั้นตอนไม่ได้ เพื่อนและครูช่วยแนะนำ*.....
- การนับจำนวน .....*นับจำนวนได้*.....
- การจัดกลุ่ม .....*แยกประเภทผักได้ ผักชำ้ง่าย(มะเขือเทศ) ผักเนื้อแข็ง*.....
- อื่นๆ.....

ความรู้ทางวิทยาศาสตร์:

- ความช่างสังเกตของเด็ก.....*มะเขือเทศมีน้ำเยอะ แคร์รอตไม่ค่อยมีน้ำ*.....
- ตั้งคำถาม.....*แคร์รอตมาจากไหน ในดินใช่ไหม เหมือนในนิทาน*.....
- เรื่องที่เด็กสนใจ.....

อื่นๆ.....

ทักษะด้านร่างกาย:

- กล้ามเนื้อ.....*มือยังไม่ค่อยแข็งแรง จับมีดไม่ถนัด (อาจจะกลัว)*.....
- มิติสัมพันธ์ (การทำงานร่วมกันของส่วนต่างๆ) เช่น.....*มือซ้าย-ขวายังทำงานไม่สัมพันธ์กันเท่าที่ควร (ต้องเพิ่มเกมการเล่นที่ได้บริหารกล้ามเนื้อมือ)*.....
- อื่นๆ.....

ทักษะEF:

- ความจำใช้งาน.....
- ความคิดยืดหยุ่น พลิกแพลง.....*น้อย เพราะเพิ่งเคยเข้าครัวทำอาหาร อยู่ที่บ้านไม่เคยทำ*
- การควบคุมตนเองทำงานจนสำเร็จ .....*ทำได้ดี สนใจอยากทำ*.....
- การวางแผน.....*ยังเป็นการทำตามขั้นตอนที่ครูบอก*.....
- อื่นๆ.....

ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น:

- การสร้างปฏิสัมพันธ์.....*ขอบคุณเพื่อนเสมอเมื่อเพื่อนช่วยแนะนำ และมักจะชมเพื่อนที่เก่ง*.....
- การแก้ปัญหา.....*เมื่อทำอะไรไม่ได้ ไม่เข้าใจ จะใช้การถามจากครูและเพื่อน ยังแก้ปัญหาด้วยตัวเองได้น้อย เพราะไม่เคยทำมาก่อน*.....
- อื่นๆ.....

- มีวินัยในตัวเอง (รู้เวลา รู้หน้าที่).....*ไม่ต้องให้ครูคอยเตือน*.....
- รู้ศักยภาพของตัวเอง .....*รู้ว่าตัวเองมีศักยภาพไม่มาก แต่สนใจอยากพัฒนาศักยภาพในตัวเอง อยากกลับไปทำแซนด์วิชให้คุณพ่อคุณแม่กินที่บ้าน*.....
- ภูมิใจ เห็นคุณค่าในตัวเอง .....*ภูมิใจกับการทำแซนด์วิชครั้งแรก*.....
- มีน้ำใจช่วยเหลืองานส่วนรวม .....*ช่วยเช็ดโต๊ะ เก็บอุปกรณ์*.....
- อื่นๆ.....

ภาคีเครือข่าย

- โรงเรียนรุ่งอรุณ
  โทร ๐-๒๘๗๐-๗๕๑๒-๓ โทรสาร ๐-๒๘๗๐-๗๕๑๔
  https://www.roong-aroon.ac.th/
  https://www.facebook.com/roongaroonschool

- อนุบาลบ้านรัก
  โทร ๐-๒๓๙๒-๘๘๐๗
  https://www.facebook.com/Anubarnbaanrak/

- มูลนิธิสนามเด็กเล่นสร้างปัญญา
  https://www.facebook.com/wisdom.playground.foundation/

- โครงการพัฒนาศูนย์เด็กเล็ก โดยหลักสูตรศึกษาศาสตร์ สถาบันอาศรมศิลป์
  โทร ๐-๒๔๙๐-๔๗๔๘-๕๔
  www.arsomsilp.ac.th

- สำนักพิมพ์สานอักษร
  https://www.facebook.com/saanaksornbook/

ครูหัวใจใหม่

โครงการสื่อสร้างสรรค์
เพื่อการเรียนรู้อย่างองค์รวม

หนังสือชุด
ครูชุมวัย หัวใจแม่

ดาวน์โหลดหนังสือ
และรับชมวิดีทัศน์
www.holisticteacher.net

ชุดวิดีทัศน์สื่อสร้างสรรค์
การศึกษาองค์รวม (ครูหัวใจใหม่)
Arsomsilp Channel