

อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ 321

(Thai Version)



การรับประทานอาหารที่สมดุลเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของเด็ก การกินมากเกินไปหรือบริโภคพลังงานมากเกินไปอาจนำไปสู่โรคอ้วน ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด ในกลับกันภาวะขาดสารอาหารสามารถขัดขวางการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย เพื่อช่วยให้เด็กนักเรียนสร้างพฤติกรรมกินที่ดี สิ่งสำคัญคือเราควรให้เด็ก ๆ รับประทานอาหารกลางวันที่สมดุลและมีปริมาณที่เหมาะสม พร้อมให้คำแนะนำในการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

3 ขั้นตอนสำหรับอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

- 1 ปริมาณที่เหมาะสม
- 2 เลือกอาหารอย่างชาญฉลาด
- 3 วิธีการปรุงอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



ปริมาณที่เหมาะสม

มื้ออาหารที่มีปริมาณพอเหมาะจะให้สารอาหารที่จำเป็นทั้งหมดโดยไม่มีพลังงานมากเกินไป โดยทั่วไป

- ธัญพืชเป็นวัตถุดิบหลัก และ
- ส่วนที่เหลือควรประกอบด้วยผักเป็นส่วนใหญ่ และมีเนื้อสัตว์บางส่วน

หากแบ่งกล่อง/จานอาหารกลางวันออกเป็น **ทศส่วน** เท่า ๆ กัน ควรมี **ธัญพืช** สามส่วน ส่วนที่เหลือควรมี **ผัก** สองส่วน และ **เนื้อสัตว์ (และอาหารทางเลือกอื่นๆ)** หนึ่งส่วน ดังนั้น อัตราส่วนของ **ธัญพืช** (เช่น ข้าวและเส้นก๋วยเตี๋ยว) **ผัก** และ **เนื้อสัตว์** ต่อปริมาณของกล่อง/จานอาหารกลางวันคือ **3:2:1**



เลือกอาหารอย่างชาญฉลาด

โดยทั่วไปแล้ว อาหารกลางวันที่ดีต่อสุขภาพควรมีไฟเบอร์สูง น้ำมัน (ไขมัน) เกือบ (ไขมัน) และน้ำตาลต่ำ ซึ่งการบรรลุเป้าหมายนี้ทำได้ง่าย ๆ โดยเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ใช้วัตถุดิบสดใหม่

ธัญพืช	ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือธัญพืชผสมผัก เช่น ข้าวกล้อง ข้าวที่ผสมเมล็ดข้าวโพด และขนมปังโฮลวีท
ผัก	ผักสด (ไม่ผ่านการนึ่งหรือทอด) ผักและเห็ด เช่น กะหล่ำปลีดอก แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ และเห็ดชิตาเกะ
เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และตัวเลือกอื่นๆ	เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ (เนื้อไม่ติดมัน) เช่น เนื้อหมูสันนอกไม่ติดมัน เนื้อวัวสันใน เนื้อไก่ไม่มีหนัง ปลา และไข่ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่ไม่ทอด เช่น เต้าหู้สดและฟองเต้าหู้

ในระหว่างนี้ ควรลดการบริโภคอาหารที่มีไขมัน เกือบ หรือน้ำตาลสูง

รายการอาหารที่ควรจำกัด	• เนื้อสัตว์ที่มีไขมัน เช่น ซีโรงหมู เนื้อส่วนหน้าอกของวัว และปีกไก่ • อาหารแปรรูปหรือถนอมอาหาร เช่น หมูย่าง ไส้กรอก ผักกาดดองและเนื้อสัตว์รมควันหรือปรุงรส • ข้าวผัดหรือก๋วยเตี๋ยวผัด • น้ำซอสหรือน้ำเกรวี่ที่มีไขมัน เกือบ หรือน้ำตาลสูง เช่น น้ำหมักแบบจีน เต้าหู้หมัก ซอสเปรี้ยวหวาน ซอสขาว/ซอสแดง (ทำจากนมเต็มไขมันเนยหรือนมข้นจืด)
รายการอาหารที่ไม่แนะนำอย่างยิ่ง	• อาหารทอด เช่น สเต็กหมูทอด เต้าหู้ทอด และบะหมี่ทอด • น้ำซอสหรือน้ำเกรวี่ที่เค็มหรือมีไขมันสูง เช่น ซอสขาวที่ใสครีม และซอสแดงที่ใสกะทิ • อาหารที่มีปริมาณเกลือสูงมาก เช่น ปลาเค็ม ไข่เค็ม และไส้กรอกจีน

หลีกเลี่ยงของหวานพร้อมอาหารกลางวัน เพราะเด็กอาจเลือกที่จะไม่ทานอาหารหลักเพื่อทานของหวานแทน ส่งผลให้เกิดการขาดสารอาหาร หรือได้รับพลังงานมากเกินไปเมื่อทานของหวาน นอกจากนี้ เครื่องดื่มที่เหมาะสมคือน้ำเปล่า

วิธีการปรุงอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

วิธีการปรุงอาหารส่งผลต่อปริมาณไขมัน เกือบ น้ำตาล และพลังงานของมื้ออาหารต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับเกี่ยวกับการทำอาหารเพื่อสุขภาพ:

- เลือกวิธีการปรุงอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น นึ่ง ต้ม อบ และผัดโดยใช้ไขมันเพียงเล็กน้อย
- ใช้เครื่องปรุงรสจากธรรมชาติ เช่น ขิง กระเทียม ยี่ห่วย และสมุนไพร
- เลือกอาหารที่มีซอสหรือน้ำเกรวี่น้อยลง หรือเปลี่ยนซอสสำเร็จรูปเป็นซอสที่ทำจากส่วนผสมสดใหม่ เช่น ซอสมะเขือเทศหรือซอสฟักทอง

ตัวอย่างอาหารกลางวัน

อาหารสไตล์จีน	อาหารสไตล์ตะวันตก
เนื้อปลาราดซอสข้าวโพดหวาน (เสิร์ฟพร้อมข้าวและผัก) + เห็ดและถั่วลันเตา	ฟูซิลาสามสีกับซอสโบโลเนส + บร็อคโคลี่
เนื้อหมูสับนึ่งเห็ดชิตาเกะแห้งและเกาลัดน้ำ (เสิร์ฟพร้อมข้าวกล้อง) + กะหล่ำปลี	คาปัลลี (เส้นแองเจิลแฮร์) กับหอยลายและสมุนไพร + มะเขือยาว
ผัดผักและหมู (เสิร์ฟพร้อมข้าว) + ฟักเขียว	แซนด์วิช: ผักกาดหอมและปลาทูน่าบนขนมปังโฮลวีท + ข้าวโพดหวาน

อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ 321 เหมาะสำหรับทุกคน

คำแนะนำสำหรับอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพในแง่ของปริมาณและคุณภาพยังสามารถนำไปใช้ได้กับมื้ออาหารหลักอื่น ๆ ได้อีกด้วย วิธีที่ได้ผลดีที่สุดสำหรับการสร้างนิสัยการกินเพื่อสุขภาพให้เด็ก ๆ คือการเป็นแบบอย่าง เนื่องจากผู้ใหญ่และเด็กมีหลักการกินเพื่อสุขภาพเหมือนกัน พวกเขาจึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้นร่วมกันและกินอาหารเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ



เว็บไซต์ศูนย์คุ้มครองสุขภาพ
www.chp.gov.hk



"EatSmart@school.hk" เว็บไซต์
https://school.eatsmart.gov.hk



อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ 321