

อาหารว่าง เพื่อสุขภาพ

(Thai Version)



เด็ก ๆ เติบโตอย่างรวดเร็วและร่างกายมีความกระฉับกระเฉง พวกเขาต้องการสารอาหารและพลังงานจำนวนมาก อาหารว่างเพื่อสุขภาพช่วยเติมน้ำและพลังงานที่สูญเสียไประหว่างการเรียนรู้และการออกกำลังกาย และช่วยให้เด็ก ๆ ได้รับความสุขสบาย



ในทางกลับกัน การกินอาหารว่างมากเกินไปหรือเลือกอาหารว่างที่ไม่ดีต่อสุขภาพนั้นไม่เพียงแต่จะทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไปและส่งผลให้น้ำหนักขึ้นหรือส่งผลเสียต่อสุขภาพของเด็กเท่านั้น แต่ยังทำให้เด็กอยากทานอาหารมื้อหลักน้อยลง ซึ่งทำให้เด็กไม่ได้รับสารอาหารครบถ้วน ดังนั้น ผู้ปกครองควรคำนึงถึงหลักการกินอาหารว่างเพื่อสุขภาพเมื่อจัดเตรียมอาหารว่างให้แก่เด็ก ๆ เพื่อให้เด็กได้รับประโยชน์สูงสุดจากอาหารว่างและปลูกฝังนิสัยการกินที่ดี

ทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพอย่างชาญฉลาด

- ทานอาหารว่างเฉพาะเมื่อรู้สึกหิวระหว่างมื้ออาหารหลักเท่านั้น
- เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1.5 ถึง 2 ชั่วโมง และเสิร์ฟเพียงครั้งเดียวระหว่างมื้ออาหารหลัก
- ควรให้อาหารว่างในปริมาณน้อย เพื่อไม่ให้ลดความอยากอาหารหลักในมื้อต่อไป แนะนำให้ทานอาหารว่างไม่เกิน 125 กิโลแคลอรี (525 กิโลจูล) และเครื่องดื่มไม่เกิน 250 มิลลิลิตร
- เลือกอาหารสดใหม่และอาหารจากธรรมชาติที่มีเส้นใยอาหารสูง แต่มีไขมัน เกลือ และน้ำตาลต่ำ
- เลือกธัญพืช ผลไม้ และผักเป็นหลัก
- น้ำเปล่าเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการดื่มน้ำทั้งหมด
- ไม่แนะนำให้เด็กทานอาหารที่มีคาเฟอีน เช่น ชาเขียว กาแฟ และคุกกี้ที่มีส่วนผสมของกาแฟหรือชา เนื่องจากเด็กจะเผาผลาญคาเฟอีนได้น้อย และอาจเกิดอาการมือสั่นและนอนไม่หลับ หากได้รับมากเกินไป
- ไม่แนะนำให้เด็กทานอาหารที่มีสารให้ความหวานเทียม เช่น หมากฝรั่งไม่มีน้ำตาล น้ำอัดลมไดเอท เพราะส่วนใหญ่อาหารเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ นอกจากนี้ระดับความหวานที่สูงอาจทำให้เด็กติดรสชาติดความหวาน



เว็บไซต์ศูนย์คุ้มครองสุขภาพ
www.chp.gov.hk



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



อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

ตามหลักการของพีระมิดอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารจะถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มหลัก ๆ อาหารเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบพื้นฐานของมื้ออาหารหลัก เมื่อเลือกและบริโภคอย่างชาญฉลาดยังสามารถเลือกเป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพได้อีกด้วย

อาหารว่างตามชอบ

ธัญพืช

- ขนมปังขาว / ขนมปังโฮลวีต (เช่น ขนมปังโฮลวีตกับถั่วและขนมปังลูกเกด)
- มันหวานต้ม
- แซนวิชชีสไขมันต่ำ / ไข่ / ทูน่า
- ขนมปังปิ้งกับเนยถั่ว / มาคารีนไขมันทรานส์ (หาบางๆ)



ผัก

- ผักสด (เช่น แดงกวา แครอท และมะเขือเทศเชอร์รี่)
- สลัดผักสวนครัว (ราดน้ำสลัดเพียงเล็กน้อย)
- สาหร่ายธรรมชาติ
- ข้าวโพดหวานต้ม



ผลไม้

- ผลไม้สด
- ผลไม้แห้งที่ไม่เติมน้ำตาล (เช่น แอปริคอตแห้ง ลูกพรุนแห้ง และลูกเกด)
- ผลไม้อบกรอบ อบแห้ง (เช่น แอปเปิ้ลอบกรอบ)
- ผลไม้รวม / สลัด (ราดน้ำสลัดเพียงเล็กน้อย)



นมและตัวเลือกอื่นๆ

- นมไขมันต่ำ / นมพร่องมันเนย
- โยเกิร์ตธรรมชาติไขมันต่ำ
- ชีสไขมันต่ำ
- เครื่องดื่มถั่วเหลือง แคลเซียมสูง ไขมันต่ำ



เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และตัวเลือกอื่นๆ

- ไข่ต้ม
- ถั่วอบแห้งธรรมชาติ (เช่น อัลมอนต์และเม็ดมะม่วงหิมพานต์)



อาหารว่างที่ควรเลือกรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

ธัญพืช

- ซีเรียลอาหารเช้าที่มีไฟเบอร์สูงและซีเรียลอัดแท่ง
- บิสกิตและแครกเกอร์ธรรมชาติ
- แซนวิชแฮม
- ขนมปังปิ้งทาแยมบางๆ และไมโรยน้ำตาลเพิ่ม



ผลไม้

- ผลไม้แห้งที่ไม่เติมน้ำตาล
- ผลไม้กระป๋อง
- น้ำผลไม้จากธรรมชาติที่ไม่เติมน้ำตาล



เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และตัวเลือกอื่นๆ

- ปีกไก่ในซีอิ๊วขาว
- เกี้ยวจีน
- ขนมจีบปลาหมึก
- ถั่วอบรสเค็ม
- พุดดิ้งเต้าหู้รสหวาน
- ไข่หมัก



นมและตัวเลือกอื่นๆ

- นมเต็มมันเนยส่วน/รสหวาน
- โยเกิร์ตไขมันเต็มส่วน/รสหวาน
- ชีสไขมันเต็มส่วน
- เครื่องดื่มถั่วเหลืองรสหวาน แคลเซียมสูง



อาหารว่างที่ควรเลือกรับประทานให้น้อยลง

ธัญพืช

- เวเฟอร์/บิสกิตเคลือบช็อคโกแลต/คุกกี้/บิสกิตแซนวิช
- ขนมปังไส้ครีม/เค้ก
- ขนมปังกรอบสำเร็จรูป
- ขนมปังปิ้งทาเนย/นมข้นหวาน/แยมที่เติมน้ำตาล



รายการอาหารอื่นๆ

- ขนมขบเคี้ยว (เช่น ลูกอมและช็อคโกแลต)
- ไอศกรีม/ไอศกรีมแท่ง
- เครื่องดื่มอัดลมที่มีน้ำตาล/เครื่องดื่มบรรจุกล่อง
- มันฝรั่งทอดกรอบ



ผัก

- สาหร่ายที่มีรสเค็ม/น้ำมันเยาะ
- ข้าวโพดหวานกับเนย

ผลไม้

- น้ำผลไม้ที่เติมน้ำตาล



เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และตัวเลือกอื่นๆ

- อาหารทอด (เช่น ปีกไก่ทอดและเนื้อปลา)
- ลูกชิ้นปลาทอดในแกงกะหรี่
- เนื้อวัว/เนื้อหมูตากแห้ง

