

อาหารกลางวันที่ชาญฉลาด

321

Thai version



ความสำคัญ

ของอาหารที่สมดุล
อาหารที่สมดุลให้สารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตอย่างมีพลานามัยสมบูรณ์ของเด็ก นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างพลังการเรียนรู้ และลดความเจ็บป่วยอีกด้วย



ความลับ

ของอาหารกลางวันที่เป็นประโยชน์
ชุดอาหารกลางวันที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพควรมีธัญพืช (อาทิ ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ และ ข้าว) ผัก และ เนื้อสัตว์และอาหารทางเลือก ในอัตราส่วน 3:2:1

หากแบ่งชุดอาหารกลางวันที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพออกเป็นหกส่วน ควรมีธัญพืชสามส่วน ผักสองส่วน และเนื้อสัตว์และอาหารทางเลือกหนึ่งส่วน หรืออีกนัยหนึ่ง ธัญพืช ผัก และ เนื้อสัตว์และอาหารทางเลือกมีอัตราส่วน 3:2:1



เป็นผู้ทานที่ชาญฉลาด

อาหารกลางวันที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพควรประกอบด้วยอะไรบ้าง?
คำตอบ: ธัญพืชและผักควรมีสัดส่วนมากที่สุด รองลงมาเป็นเนื้อสัตว์และผลไม้

- **ธัญพืช** เป็นแหล่งพลังงานปฐมภูมิ ธัญพืชให้สิ่งที่เด็กต้องการระหว่างการเรียนรู้และการออกกำลังกาย อาหารในหมวดนี้ประกอบด้วย โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ข้าว ขนมปัง และ มันฝรั่ง
- สำหรับ**ผัก** มีตัวเลือกที่แตกต่างกันจำนวนมาก ได้แก่ ผักกวางตุ้ง ผักปวยเล้ง (ผักโขม) ผักกวางตุ้งจีน พริก แพง เห็ดแห้ง และ เห็ดฟาง เป็นต้น
- **เนื้อสัตว์ไม่ติดมันหรือติดมันน้อย** ปลา หรือ ไก่ติดหนัง เป็นสิ่งที่แนะนำ นอกจากนี้ ไข่และเต้าหู้ยังเป็นอาหารทางเลือกที่ดีด้วยเช่นกัน
- **น้ำ** เป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมที่สุดเสมอ เครื่องดื่มอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ได้แก่ นมถั่วเหลืองที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ นมที่มีปริมาณไขมันต่ำ นมพร่องมันเนย และ ชูปใส
- เลือกอาหารสด เลือกอาหารแปรรูป อาหารถนอมสภาพ และ อาหารทอด อย่างเช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน และ หมูพอร์คชอปทอด ให้น้อยลง



ผลไม้

มีรสอร่อยและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

เด็กสามารถทานผลไม้ไม่เป็นของหวานหลัก
งอาหารได้!

