



อาหารว่าง ใส่กล่อง

snack box
go to
school ideas

สำหรับลูก
ไปโรงเรียน

อาหารว่างที่เด็ก ๆ มักชอบรับประทานกัน เช่น ไข่รอกทอด ขนมถุง ขนมซอง ช็อกโกแลต โดนัท เฟรนช์ฟรายส์ น้ำอัดลม และนมปรุงแต่ง ล้วนเป็นอาหารว่างที่ให้พลังงาน ไขมัน น้ำตาล และโซเดียมสูง ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพของเด็ก ๆ เช่น น้ำหนักเกิน โรคอ้วน ฟันผุ และทำให้เด็กติดรสหวานได้ ดังนั้น ผู้ปกครองจึงควรใส่ใจกับขนมหรืออาหารว่างที่จัดให้เด็ก โดยเลือกขนมหรืออาหารว่างที่มีคุณค่า มีสารอาหารที่จำเป็น และจัดให้ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากเกินไปจนทำให้เด็ก น้ำหนักเกินหรือเด็กอ้วนไม่ยอมกินอาหารมื้อหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย จนทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารได้

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ร่วมกับสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ มีข้อเสนอแนะการเลือกอาหารว่างที่ดีสำหรับเด็กอายุ 2-15 ปี ดังนี้

- เด็กควรได้รับอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ นมจืดวันละ 2-3 แก้ว และอาหารว่าง
- อาหารว่างเป็นอาหารที่รับประทานระหว่างอาหารมื้อหลัก ควรรับประทานไม่เกินวันละ 2 มื้อ
- อาหารว่างที่ดีควรจำกัดปริมาณน้ำมัน น้ำตาล และเกลือไม่ให้สูงเกินไป โดย 1 มื้อ

พลังงานเฉลี่ยไม่เกิน 100-150 กิโลแคลอรี

ไขมัน ไม่เกิน 2.5 กรัม

น้ำตาล ไม่เกิน 12 กรัม

โซเดียม ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม

1 มื้อ
อาหาร

ควรมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ โปรตีน ใยอาหาร วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม เหล็ก อย่างน้อย 2 ชนิด ซึ่งแต่ละชนิดควรมีปริมาณไม่ต่ำกว่า 10% ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน

- รับประทานอาหารว่างห่างจากอาหารมื้ออย่างน้อย 1 ชั่วโมง
- ไม่ควรใช้อาหารหรือขนมเป็นเงื่อนไขของการให้รางวัลหรือลงโทษ

สำหรับเด็กที่ไปโรงเรียน การเลือกขนมหรืออาหารว่างที่มีประโยชน์นั้นทำได้ยาก เพราะเด็ก ๆ มักเลือกซื้อขนมหรืออาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์รับประทานกัน และรอบ ๆ รั้วโรงเรียนยังเต็มไปด้วยร้านขายขนม **ขายเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ทำให้เป็นเรื่องยากที่ผู้ปกครองจะควบคุมได้**

แต่ เอ๊ะ! ถ้าผู้ปกครองลองจัดอาหารว่างใส่กล่องให้ลูกพกไปกินที่โรงเรียนล่ะ? ลูกจะได้ไม่ต้องไปซื้อขนมหรืออาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์มารับประทาน จะทำได้ไหม? ยากหรือเปล่า? เสียเวลาเตรียม? คิดเมนูไม่ออก?

วันนี้หลีมียอเดียจัดอาหารว่างใส่กล่องมาฝากกันค่ะ **โดยเน้นอาหารว่างที่ทำง่าย ใช้วัตถุดิบไม่เยอะ ไม่ต้องเสียเวลาเตรียมนาน และที่สำคัญลูกได้รับประทานอาหารว่างที่มีคุณค่า มีสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายกันค่ะ**

ตัวอย่างอาหารว่างใส่กล่อง สำหรับลูกไปโรงเรียน 5 วัน



วันจันทร์ : สลัดผลไม้ นมจืด



วันพุธ : แซนวิชไส้ไข่ ผลไม้สด



วันอังคาร : แครกเกอร์ชนิดจืด ทุง่าสลัด ผลไม้สด



วันศุกร์ : มินิเบอร์เกอร์ไส้หมูและชีส ผลไม้สด



วันพฤหัสบดี : แพนเค้ก โยเกิร์ตธรรมชาติ กราโนลา ผลไม้สด

ดูจากเมนูที่นำมาฝากกันแล้ว ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ ผู้ปกครองลองกลับไปทำกันนะคะ