ชวนทำ...

คิมบับ ไส้ทูน่าและไข่ฝอย

อาหารกล่องสไตล์เกาหลี สำหรับเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียน หมายถึงเด็กที่มีอายุ 6-12 ปี ซึ่งเด็กวัยนี้มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การได้รับโภชนาการที่ดีจะเป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีในอนาคต หากเด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม จะทำให้การเจริญเติบโตไม่ดี เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) และส่งผลต่อการพัฒนาสมอง

ดังนั้น การได้รับพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตอย่างเพียงพอและเหมาะสม ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี ธาตุเหล็ก ไอโอดีน วิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี จะทำให้การสร้างเซลล์ของระบบประสาท กล้ามเนื้อ หรือกระดูกต่าง ๆ มีความสมบูรณ์และทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตเหมาะสมตามวัย มีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว มีภูมิต้านทานโรคและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

กลุ่มอาหารและปริมาณอาหารที่แนะนำ

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร (ต่อวัน)
ข้าว-แป้ง	6-8 ทัพพี
ผัก	4 ทัพพี (หรือ 12 ช้อนกินข้าว)
ผลไม้*	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว (สลับกับไข่บางมื้อ)
นมจืด**	2-3 แก้ว

*ผลไม้ 1 ส่วน คือ
ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ผล เช่น ส้มเขียวหวาน แอปเปิล
ผลไม้ขนาดกลาง 2 ผล เช่น ชมพู่ มังคุด
ผลไม้ขนาดเล็ก 8 ผล เช่น องุ่น ลองกอง
ผลไม้หั่นชิ้น 8 ชิ้นพอคำ เช่น แตงโม สับปะรด มะละกอ
**นมจืด 1 แก้ว เท่ากับ 200 มิลลิลิตร

การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน

1. เลือกข้าว-แป้งที่ผ่านการขัดสีน้อย เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุมากกว่าข้าว-แป้งที่ขัดสีจนขาว

2. ควรฝึกให้เด็กรับประทานผักทุกมื้อจนเป็นนิสัย และสับเปลี่ยนชนิดให้หลากหลาย

3. ควรให้เด็กรับประทานผลไม้สดทุกวัน เลือกชนิดให้หลากหลายตามฤดูกาล เพราะผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ

4. เนื้อสัตว์เป็นแหล่งของโปรตีนช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันหรือหนัง สลับหมุนเวียนเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย

5. จัดอาหารหลักให้เด็กรับประทานครบทั้ง 3 มื้อ ไม่ควรเว้นมื้อใดมื้อหนึ่ง โดยเฉพาะมื้อเช้า

6. เสริมอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ 2 มื้อ (ตอนสายและตอนบ่าย) เลือกอาหารว่างที่ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด และไม่มีไขมันสูง เช่น นมจืดกับแซนด์วิชทูน่า หรือซาลาเปาไส้หมูสับ ผลไม้สดตามฤดูกาล หรือพืชหัวต่าง ๆ เช่น ข้าวโพดเหลืองต้ม มันหวานญี่ปุ่นเผา เป็นต้น

7. จัดอาหารให้มีความหลากหลาย ปริมาณเหมาะสมตามช่วงวัย

นอกจากการได้รับโภชนาการที่เหมาะสมแล้ว ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็ก ๆ ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 60 นาทีทุกวัน (หากไม่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ให้ออกกำลังกายแบบสะสมเวลา 10-20-30 นาที) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมงต่อวัน หรือเข้านอนไม่เกิน 3 ทุ่ม และมีการติดตามน้ำหนักทุก 6 เดือน เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง

นิตยสาร @Rama ฉบับนี้ หลีขอแนะนำเมนูอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นเมนูที่ทำง่าย ให้พลังงานและสารอาหารที่หลากหลายและครบถ้วน นั่นคือเมนู **"คิมบับ หรือข้าวห่อสาหร่ายเกาหลี"** โดยหลีเลือกใช้ข้าวขาวผสมข้าวกล้องหอมมะลิแทนข้าวญี่ปุ่น คลุกเคล้ากับน้ำมันงาและเกลือเล็กน้อย ห่อด้วยสาหร่ายแผ่นใหญ่ แล้วใส่ไส้ทูน่า ไข่ฝอย แคร์รอต และแตงกวา ม้วนให้แน่นแล้วหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ จัดใส่กล่องข้าว เสิร์ฟพร้อมผักหรือผลไม้สดต่าง ๆ ตามชอบ เหมาะสำหรับให้เด็กวัยนี้นำไปรับประทานที่โรงเรียนเป็นมื้อกลางวัน หรือรับประทานเป็นมื้อเช้า หรืออาหารว่างแล้วแต่ผู้ปกครองสะดวกได้เลยค่ะ เป็นอาหารกล่องสไตล์เกาหลีที่แตกต่างไปจากอาหารกล่องแบบเดิม ๆ แน่นอนค่ะ มาดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยค่ะ :)

คิมบับไส้ทูน่าและไข่ฝอย

ส่วนผสม

ข้าวขาวผสมข้าวกล้องหอมมะลิหุงสุก
สาหร่ายแผ่นใหญ่
ทูน่ากระป๋องในน้ำแร่
ไข่ไก่
แคร์รอต (หั่นเป็นเส้น)
แตงกวา (หั่นเป็นแท่ง)
น้ำมันงา
มายองเนส
เกลือป่น
งาขาวคั่วสำหรับโรยหน้า
ผักหรือผลไม้สดต่าง ๆ ตามชอบ

วิธีทำ

1. เตรียมข้าว : ตักข้าวหุงสุกใส่อ่างผสม ราดน้ำมันงาและโรยเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้าให้เข้ากัน

2. เตรียมไส้ :

o ตั้งกระทะให้ร้อน ผัดแคร์รอตกับน้ำมันงาและเกลือเล็กน้อย เมื่อผักสุกนุ่มดี ตักขึ้น พักไว้

o ตอกไข่ใส่ชาม ปรุงด้วยเกลือ ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย พอกระทะร้อนเทไข่ลงกลิ้งให้ไข่เป็นแผ่นบาง ๆ ทอดไข่ให้สุก ตักขึ้น พักให้เย็น จากนั้นม้วนไข่และหั่นเป็นเส้นฝอย เตรียมไว้

o ตักทูน่า (เฉพาะเนื้อ) ใส่ชามผสม ใส่มายองเนสลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน

3. ม้วนคิมบับ : วางสาหร่ายบนแผ่นรอง (ด้านมันเงาอยู่ด้านล่าง) เกลี่ยข้าวบาง ๆ บนสาหร่าย (เว้นขอบบนไว้ประมาณ 2 เซนติเมตร) เรียงไส้ต่าง ๆ ที่เตรียมไว้ตรงกลาง ทั้งแคร์รอต แตงกวา ทูน่า และไข่ฝอย แล้วม้วนให้แน่น ใช้น้ำเปล่าแตะขอบสาหร่ายให้ติดสนิท ทาน้ำมันงาที่ตัวคิมบับบาง ๆ

4. หั่นและเสิร์ฟ : หั่นคิมบับเป็นคำ ๆ โรยงาขาว จัดใส่กล่องข้าว เสิร์ฟพร้อมสลัดผักหรือผลไม้สดต่าง ๆ ตามชอบ พร้อมให้ลูกไปโรงเรียนแล้วค่ะ Enjoy :)

คำแนะนำเพิ่มเติม :

o ข้าวขาวผสมข้าวกล้องหอมมะลิหุงสุก 100 กรัม ใส่น้ำมันงา 1 ช้อนชา และโรยเกลือเล็กน้อย

o ทูน่ากระป๋องในน้ำแร่ (เฉพาะเนื้อ) 125 กรัม ใส่มายองเนส 1 ช้อนโต๊ะ คลุกเคล้าให้เข้ากัน

อ้างอิง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. โภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: บริษัท เอ ดรีม สตูดิโอ; [ม.ป.ป.] [เข้าถึงเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2568]. เข้าถึงได้จาก: https://multimedia.anamai.moph.go.th/oawoocha/2019/07/HP-eBook_02.pdf