



วัตถุประสงค์ของการจัดการ อาหารกลางวันในโรงเรียน

- เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่เพียงพอและครบถ้วน
- เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง
- เพื่อสร้างความเท่าเทียมในการเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพ
- เพื่อป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ เช่น ภาวะขาดสารอาหาร หรือโรคอ้วน

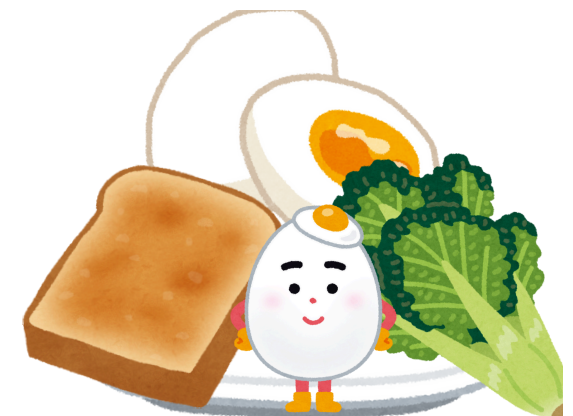


จัดทำโดย ฝ่ายบริหารการศึกษา
กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี



อาหารกลางวัน 5 หมู่

อาหารกลางวันเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพและ พัฒนาการของเด็กนักเรียน การจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียนที่ดีจะช่วยเสริมสร้างโภชนาการ ลดภาวะทุพโภชนาการ และส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและสติปัญญาของเด็ก



อาหารที่ครบ 5 หมู่
โปรตีน – เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว และนม ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและการเจริญเติบโต
คาร์โบไฮเดรต – ข้าว แป้ง และธัญพืช ให้พลังงานแก่ร่างกาย
ไขมันดี – ไขมันพืช ถั่ว และปลา ช่วยบำรุงสมองและเซลล์ต่าง ๆ
วิตามินและเกลือแร่ – ผักและผลไม้ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
น้ำ – ช่วยให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ดี

▶ ตัวอย่างเมนูอาหารกลางวันที่ดีต่อสุขภาพ

- วันจันทร์: ข้าวกล้อง + ไก่ผัดขิง + ซุปผัก + ผลไม้
- วันอังคาร: ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ + ผักลวก + กุ้งนึ่ง
- วันพุธ: ข้าวมันปลา + ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ + แอปเปิ้ล
- วันพฤหัสบดี: ข้าวผัดไข่ไก่ + แครอท + กล้วย + แดง
- วันศุกร์: ข้าวสวย + ผักผัดรวม + ไข่ต้ม + ส้ม



▶ การจัดการด้านสุขาภิบาลและความปลอดภัยของอาหาร
ควรเลือกวัตถุดิบที่สด สะอาด และปลอดภัย
ปรุงอาหารให้ถูกสุขลักษณะ หลีกเลี่ยงการใช้ผงชูรสและสารกันเสีย
จัดเตรียมภาชนะที่สะอาดและปลอดภัย
ตรวจสอบคุณภาพอาหารและน้ำดื่มเป็นประจำ



▶ ประโยชน์ของอาหารกลางวันในโรงเรียน

- ✓ ส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก
- ✓ ช่วยให้เด็กมีสมาธิและเรียนรู้ได้ดีขึ้น
- ✓ ลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงอาหารที่ดี
- ✓ ส่งเสริมวัฒนธรรมการกินที่ถูกต้อง

บทสรุป

การจัดอาหารกลางวันให้เด็ก
นั้นเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องให้ความใส่ใจ การมีเมนูที่หลากหลายและครบถ้วนทางโภชนาการ
จะช่วยให้เด็กเติบโตอย่างสมบูรณ์
แข็งแรง พร้อมทั้ง มีพลัง ในการ
เรียนรู้ และพัฒนาทักษะ ในชีวิต
ประจำวัน

