

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

การกำหนดรายการอาหาร

ที่เหมาะสมกับวัย

โดย ครูบุญเกิด เพื่อกิตไ้ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

ตัวชี้วัด

กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึง
ความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ (พ ๔.๑ ม.๓/๑)



ผังสาระการเรียนรู้

อาหารหลัก ๕ หมู่

การกำหนดรายการ
อาหารที่เหมาะสมกับวัย

การรับประทานอาหาร
ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม

การกำหนดรายการอาหาร
ที่เหมาะสมกับวัย

การกำหนดปริมาณ
อาหารที่เหมาะสม

สัดส่วนของอาหาร
ตามหลักธงโภชนาการ

หลักการกำหนด
รายการอาหาร

รายการอาหารที่
เหมาะสมในแต่ละวัย

๑. อาหารหลัก ๕ หมู่

อาหารหลัก ๕ หมู่ เป็นอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย เนื่องจากให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายเพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน เราจึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และมีความหลากหลาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน



ตารางแสดงอาหารหลัก ๕ หมู่

หมู่อาหาร	ประเภทอาหาร	สารอาหารที่ได้รับ
หมู่ที่ ๑	ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง	โปรตีน
หมู่ที่ ๒	ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ขนมหรี้ออาหารต่าง ๆ ที่ทำจากแป้ง	คาร์โบไฮเดรต
หมู่ที่ ๓	ได้แก่ ผักต่าง ๆ	วิตามินและเกลือแร่
หมู่ที่ ๔	ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ	วิตามินและเกลือแร่
หมู่ที่ ๕	ได้แก่ ไขมัน ซึ่งได้จากไขมันจากพืชและสัตว์	ไขมัน

การรับประทานอาหารหลัก ๕ หมู่ ควรรับประทานใน
สัดส่วนที่เหมาะสม เนื่องจากอาหารแต่ละหมู่ให้สารอาหารที่แตกต่างกัน
การรับประทานอาหารในหมู่ใดหมู่หนึ่งมากเกินไปจะทำให้
เกิดผลกระทบต่อร่างกายได้ เช่น การรับประทานอาหารประเภทไขมัน
มากเกินไปจะทำให้เกิดโรคอ้วน การรับประทานอาหารประเภทโปรตีน
น้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายแคระแกร็น



๒. การรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และให้ได้สัดส่วนของอาหารที่เหมาะสมในแต่ละกลุ่ม ควรคำนึงถึงปริมาณและความหลากหลายของอาหาร โดยรับประทานอาหารแต่ละชนิดในหมู่หมุนเวียนกันไป ไม่รับประทานซ้ำจำเจเพียงไม่กี่ชนิด ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนในทุกหมู่ และหลีกเลี่ยงการสะสมพิษจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่รับประทานเป็นประจำ



การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีควรยึดหลัก “การกินพอดี” ซึ่งมีแนวคิด ดังนี้

กินพอ

กินอาหารครบทุกกลุ่มให้
พอดีกับความต้องการของ
ร่างกาย

กินดี

กินอาหารให้หลากหลายชนิด
มีคุณค่าทางโภชนาการ

การกินพอดี

กินพอดี

ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยโดยไม่ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ควบคู่ไปด้วย จึงจะทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมและสุขภาพแข็งแรง



๒.๑ การกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสม

ปริมาณอาหารจะบอกจำนวนที่ใช้ในการตวงนับในระดับครัวเรือนคนไทย เช่น ทักพี ช้อนกินข้าว ช้อนชา แก้ว เป็นหน่วยในการวัดปริมาณอาหาร

๑. ทักพี ใช้ตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มของ ข้าว แป้ง ผัก เช่น

ข้าว ๑ ทักพี ประมาณ ๖๐ กรัม หรือ ๐.๕ ถ้วยตวง

ผักสุก ๑ ทักพี ประมาณ ๔๐ กรัม หรือ ๐.๕ ถ้วยตวง

ขนมปัง ๑ แผ่น ประมาณ ๓๐ กรัม

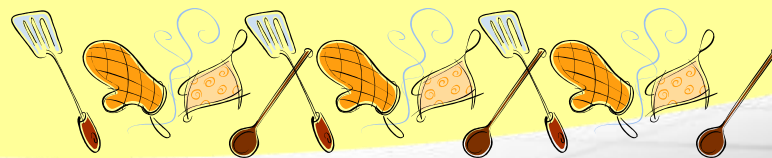
๒) ซ่อนกินข้าว ใช้ตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ เช่น

เนื้อสุก ๑ ซ่อนกินข้าวประมาณ ๑๕ กรัม

๓) ส่วน ใช้ตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มผลไม้ ดังนี้

ผลไม้ ๑ ส่วน สำหรับผลไม้ที่เป็นผล เช่น กล้วยน้ำว้า ๑ ผล
ส้มเขียวหวาน ๑ ผลใหญ่ เงาะ ๔ ผล

ผลไม้ ๑ ส่วน สำหรับผลไม้ผลใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ เช่น
มะละกอ สับปะรด แตงโม ๖-๘ คำ



๒.๒ สัดส่วนของอาหารตามหลักธงโภชนาการ



ชั้นที่ ๑ กลุ่มข้าว-แป้ง กินปริมาณมากที่สุด ให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานหลักและควรเลือกชนิดที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง

ชั้นที่ ๒ กลุ่มผักและกลุ่มผลไม้ กินปริมาณมาก รองลงมาเพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร

ชั้นที่ ๓ กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม กินปริมาณพอเหมาะเพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี เหล็ก และแคลเซียม

ชั้นที่ ๔ กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

ธงโภชนาการ แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหาร
ในแต่ละกลุ่ม ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังนี้



๑) กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่

๒) กลุ่มอาหารที่บริโภคจากมากไปน้อย แสดงด้วยพื้นที่ในภาพ

๓) อาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่มสามารถเลือกกินสลับเปลี่ยน
หมุนเวียนกันได้ภายในกลุ่มเดียวกัน ทั้งกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้และกลุ่ม
เนื้อสัตว์ สำหรับกลุ่มข้าว แป้ง ให้กินข้าวเป็นหลัก อาจสลับกับผลิตภัณฑ์
ที่ทำจากแป้งเป็นบางมื้อ

๔) ปริมาณอาหาร บอกจำนวนเป็นหน่วยครัวเรือน เช่น ท็อปพี ช้อนกินข้าว
แก้ว และผลไม้กำหนดเป็นส่วน

๕) ชนิดของอาหารที่ควรกินปริมาณน้อยเท่าที่จำเป็น คือ กลุ่มน้ำมัน
น้ำตาล เกลือ

๓. การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

๓.๑ หลักการกำหนดรายการอาหาร

การกำหนดรายการอาหารมือต่าง ๆ ในแต่ละวันควรมีความหลากหลาย สลับกันไปตามปริมาณอาหารของแต่ละชุด ซึ่งขึ้นอยู่กับ เพศ วัย กิจกรรม ประจำวัน และการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล โดยมีหลักการ ดังนี้

๑. ยึดสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายในแต่ละวัน

๒. ดูความพอดีของอาหาร ปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายโดยยึดน้ำหนักตามเกณฑ์

๓. รายการอาหารไม่ควรซ้ำกันในแต่ละมือของวัน

๔. ไม่ควรงดอาหารมือใดมือหนึ่ง แต่ควรเลือกรับประทานให้ครบ
ปริมาณและสัดส่วน

๕. เลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย

๓.๒ รายการอาหารที่เหมาะสมในแต่ละวัย

๑) วัยทารกตั้งแต่แรกเกิดถึง ๑ ปี

วัยทารกเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงควรได้รับอาหารที่
เหมาะสมทั้งชนิดและปริมาณ เพื่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย และพัฒนาการ
ทางสมองที่ดี



ระยะ ๖ เดือนแรก อาหารที่เหมาะสม คือ
น้ำนมแม่ เพราะมีสารอาหารเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและสมอง

หลังจาก ๖ เดือน ต้องได้รับสารอาหารอื่นเพิ่มเติม เพราะน้ำนมเพียง
อย่างเดียวไม่พอ และต้องเป็นอาหารที่มีคุณภาพเพื่อให้มีการพัฒนาการทางร่างกาย
และสมองอย่างสมบูรณ์



ตัวอย่าง รายการอาหารสำหรับเด็กแรกเกิด-๑ ปี ใน ๑ วัน

ชนิดของอาหาร	ปริมาณของอาหาร		
	แรกเกิด-๖ เดือน	อายุ ๖ เดือน-๘ เดือน	อายุ ๘ เดือน-๑๒ เดือน
น้ำนมแม่	✓	✓	✓
ข้าวบด	✗	๓-๕ ช้อนกินข้าว	๕ ช้อนกินข้าว
ไข่	✗	๑ ฟอง	๑ ฟอง
เนื้อสัตว์	✗	๑-๒ ช้อนกินข้าว	๒ ช้อนกินข้าว
ผักบด	✗	๑-๒ ช้อนกินข้าว	๒ ช้อนกินข้าว
กล้วยน้ำว้า	✗	๒ ผล	๒ ผล
น้ำมัน	✗	๑ ช้อนชา	๑ ช้อนชา

หมายเหตุ: ข้าวบด ๑ ช้อนกินข้าว = ๑๐ กรัม, ไข่ ๑ ฟอง = ๕๐ กรัม, เนื้อสัตว์ ๑ ช้อนกินข้าว = ๑๕ กรัม, ผักบด ๑ ช้อนกินข้าว = ๑๕ กรัม, ก๋วยเตี๋ยว ๑ ผล = ๕๒ กรัม

๒) วัยก่อนเรียนอายุ ๑-๖ ปี

วัยก่อนเรียนเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตค่อนข้างรวดเร็ว แต่ช้ากว่าวัยทารก และยังต้องดูแลเรื่องการรับประทานอาหารอย่างใกล้ชิด เนื่องจากยังไม่สามารถดูแลตนเองได้ดีพอ

ปริมาณพลังงานโดยประมาณที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับใน ๑ วัน
คือ อายุ ๑-๓ ปี ๑,๐๐๐ กิโลแคลอรี อายุ ๔-๖ ปี ๑,๓๐๐ กิโลแคลอรี



๓) วัยเรียนอายุ ๖-๑๒ ปี



วัยเรียนเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างช้า ๆ ในตอนต้น แต่ในช่วงปลายจะมีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายสูง เนื่องจากต้องเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น จึงต้องการอาหารเพื่อให้มีพลังงานเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโต และพัฒนาการของสมอง ปริมาณพลังงานโดยประมาณที่เด็กวัยเรียนควรได้รับใน ๑ วัน คือ

อายุ	เด็กชาย	เด็กหญิง
๖ - ๘ ปี	๑,๔๐๐ กิโลแคลอรี	๑,๔๐๐ กิโลแคลอรี
๙ - ๑๒ ปี	๑,๗๐๐ กิโลแคลอรี	๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี

๔) วัยรุ่นอายุ ๑๒ - ๒๐ ปี



วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องออกแรงอยู่เสมอ และเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจึงต้องการพลังงานและสารอาหารสูงเพื่อให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ ปริมาณพลังงานโดยประมาณที่วัยรุ่นควรได้รับใน ๑ วัน คือ

อายุ	ผู้ชาย	ผู้หญิง
๑๒ - ๑๖ ปี	๒,๑๐๐ กิโลแคลอรี	๑,๘๐๐ กิโลแคลอรี
๑๗ - ๒๐ ปี	๒,๓๐๐ กิโลแคลอรี	๑,๘๕๐ กิโลแคลอรี

๕) วัยผู้ใหญ่อายุ ๒๐-๖๐ ปี



วัยผู้ใหญ่เป็นช่วงวัยที่กำลังทำงาน จำเป็นต้องรับประทานอาหารให้หลากหลายและรับประทานให้พอดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และกิจกรรม เพราะการได้รับพลังงานมากเกินไปและใช้ไม่หมด จะเกิดการสะสมและทำให้เป็นโรคอ้วน ปริมาณพลังงานโดยประมาณที่วัยผู้ใหญ่ควรได้รับใน ๑ วัน คือ

อายุ	ผู้ชาย	ผู้หญิง
๒๐ - ๓๐ ปี	๒,๑๕๐ กิโลแคลอรี	๑,๗๕๐ กิโลแคลอรี
๓๑ - ๖๐ ปี	๒,๑๐๐ กิโลแคลอรี	

๖) วัยสูงอายุ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ร่างกายมีการเสื่อมสภาพ ระบบอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ไม่ดีเหมือนเดิม จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีคุณภาพ และมีปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ปริมาณพลังงานโดยประมาณที่วัยสูงอายุควรได้รับใน ๑ วัน คือ

อายุ	ผู้ชาย	ผู้หญิง
๖๐ - ๗๐ ปี	๒,๑๐๐ กิโลแคลอรี	๑,๗๕๐ กิโลแคลอรี
๗๐ ปีขึ้นไป	๑,๗๕๐ กิโลแคลอรี	๑,๕๕๐ กิโลแคลอรี



การรับประทานอาหารในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม
กับวัย มีความหลากหลายของอาหาร จะทำให้อารมณ์ร่างกายได้รับ
สารอาหารที่เพียงพอ ส่งผลให้อารมณ์ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
เจริญเติบโตตามวัย มีรูปร่างและบุคลิกภาพที่ดี



ผังสรุปสาระสำคัญ

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

๑. อาหารหลัก ๕ หมู่

อาหารหลัก ๕ หมู่ เป็นอาหารหลักที่ให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งควรรับประทานให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม

๒. การรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม

การกำหนดปริมาณอาหาร จะใช้การตวงนับในระดับครัวเรือนไทย และต้องรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมตามหลักธงโภชนาการ

๓. การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

หลักการกำหนดรายการอาหารต้องคำนึงถึงเพศ วัย รวมทั้งลักษณะกิจกรรมที่ทำประจำวัน เพื่อให้เจริญเติบโตและมีสุขภาพดีตามวัย