ดำเนินรายการโดย

อาจารย์เป็นเอก ทรัพย์สิน และ อาจารย์ชมนาท ชื่นฉ่ำ

อาหารและโภชนาการ วัยรุ่น

วัยรุ่น = ผู้ที่มีอายุ 12-18 ปี

- ช่วงอายุที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่และรวดเร็ว
- มีการเปลี่ยนแปลงขนาดโครงสร้างร่างกาย
- ส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการและมีปริมาณเพียงพอเพื่อใช้สำหรับการเจริญเติบโตและเป็นพลังงานเพื่อการประกอบกิจกรรมในแต่ละวัน

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือนสำนักดุสิต

ปริมาณอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร	หน่วย	1,600 kcal	2,000 kcal	2,400 kcal
		ชาย หญิง อายุ 9-13 ปี / หญิงอายุ 14-18 ปี	เพศชาย อายุ 14-18 ปี	วัยรุ่นที่ใช้พลังงานมาก/นักกีฬา
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4	5	6
ผลไม้	ส่วน*	4	5	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2	2	2
น้ำมัน	ช้อนชา	5	7	9
น้ำตาล	ช้อนชา	4	6	6
เกลือ	ช้อนชา	ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็นวันละไม่เกิน 1 ช้อนชา		

*ผลไม้ 1 ส่วน : ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี่ ปริมาณเท่ากับกล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก หรือเงาะ 5 ผล หรือมะละกอสุก 8 ชิ้นพอดีคำ หรือฝรั่ง ½ ผลขนาดกลาง

วัยรุ่นเรียนรู้อาหารสุขภาพ
ไม่อ้อวิตามินเสริม

ฝากเตือนวัยรุ่นที่นิยมกินอาหารเสริมเพราะหลงเชื่อโฆษณาว่า ควรลดและเลิกกินอย่างเด็ดขาด

อาหารที่มีกรดไขมันโอเมกา 3
จะทำให้ต่อมไขมันบนใบหน้าผลิตน้ำมันได้น้อยลง พบมากในปลาทูน่า แซลมอน

อาหารที่มีธาตุสังกะสี
จะช่วยลดการเกิดสิวพบมากในข้าวซ้อมมือ เช่น ขนมปังข้าวหมาก อาหารทะเล เนื้อสัตว์

ผิวใสต้องทานวิตามินเอ
เช่น แครอท ฟักทอง มะละกอ ตำลึง มะม่วงสุก ยังช่วยควบคุมการเกิดสิว

อาหารที่มีวิตามินบี 2
เช่น เห็ดฟาง ฟักทอง นมสด ไข่ไก่ วิตามินบี 2 ควบคู่กับอาหารที่มีวิตามินซี จะช่วยให้กล้ามเนื้อหดแลคลายตัวได้ดีขึ้น

อาหารของวัยรุ่นนักกีฬา
อาหารที่มีวิตามินบี 1 เช่น ข้าวโอ๊ต ตับ ไต เนื้อวัว หมู ไก่ ปลา ถั่วต่างๆ รำข้าว ยังช่วยในระบบการเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดให้กลายเป็นพลังงานอีกด้วย

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ

ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใน 1 วัน เด็กวัยเรียนควรกินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณเหมาะสมตามคำแนะนำ

หนังสือตรวจบรมอาหารการเรือนสวนดุสิต

เนื่องจากกลูโคสหรือน้ำตาลเป็นพลังงานสำคัญในการทำงานของสมอง ดังนั้น การบริโภคอาหารหวานในตอนเช้า อาจช่วยเพิ่มการทำงานของสมอง และส่งผลให้สมองมีคลื่นไฟฟ้าตื่นตัวที่เพิ่มมากขึ้น...รู้แบบนี้แล้ว รีบไปเติมความหวานด้วยไอศกรีมตอนนี้ยังทัน!!

พัฒนาหลักสูตรอบรมอาหารการเรียนสวนดุสิต

รับชมคลิปสาธิตทำอาหาร

***ไอศกรีมเชอเบทมะม่วง โดย ผศ.เสาวพรรณ ปาละสุวรรณ

***ไอศกรีมกะทิอัญชันมะพร้าวอ่อน โดย อาจารย์ ดร.จรรยา โท๊ะนาบุตร

ไอศกรีมเชอร์เบทมะม่วงเบา

วัตถุดิบ

เนื้อมะม่วงเบาดิบ	300 กรัม	เจลาตินแผ่น	2 แผ่น
น้ำตาลทรายขาว	375 กรัม	กรดซิตริก	6 กรัม
วิปปิ้งครีม	180 กรัม	เกลือ	¼ ช้อนชา

วิธีการทำ

1. ล้างทำความสะอาดผลมะม่วงเบาดิบทั้งเปลือก พักให้สะเด็ดน้ำ ปอกเปลือก ใช้เฉพาะส่วนเนื้อมะม่วง
2. ปั่นเนื้อมะม่วงกับน้ำสะอาด กรองน้ำมะม่วงเบาด้วยกระชอน หรือ ผ้าขาวบาง
3. ผสมน้ำมะม่วงเบา น้ำตาลทราย ตั้งไฟ เคี่ยวส่วนผสมประมาณ 60 องศาเซลเซียส
4. ใส่แผ่นเจลาติน คนส่วนผสมจนอุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียส นานประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที ยกลงจากเตา หล่อเย็น
5. ขณะหล่อเย็นกรดซิตริก เกลือเล็กน้อย เติมวิปปิ้งครีม นำเข้าบ่มในตู้เย็น 2-3 ชั่วโมง
6. ปั่นด้วยเครื่องปั่นไอศกรีม จนได้เนื้อไอศกรีม
7. ตักใส่ภาชนะปิดฝาให้สนิท นำไปแช่แข็ง

เทคนิค : ขณะหล่อเย็นให้คนส่วนผสมตลอดเวลา เพื่อป้องกันเจลาตินแข็งตัว

หลักสูตรอบรมอาชีพการเรือนชวนดูสิ

ไอศกรีมกะทิอัญชัน มะพร้าวอ่อน

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ไอศกรีมกะทิอัญชันมะพร้าวอ่อน

ส่วนผสม

น้ำอัญชัน	250 กรัม	นมผง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะพร้าว	250 กรัม	วานิลลาผง	¼ ช้อนชา
น้ำตาลทราย	125 กรัม	แป้งว่าว	50 กรัม
น้ำตาลปี๊บ	25 กรัม	กะทิ	250 กรัม
เกลือป่น	⅛ ช้อนชา		

วิธีทำ

1. ต้มส่วนผสมทั้งหมดยกเว้นกะทิ ทิ้งไว้ให้เย็น
2. แล้วนำกะทิลงผสมเข้าด้วยกัน
3. นำไปปั่นในเครื่องปั่นไอศกรีม ประมาณ 30 นาที

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ

- คาร์โบไฮเดรต 55 – 60 % ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน ข้าวโพด ธัญพืช แนะนำข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง
- โปรตีน 10 – 15 % ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ แนะนำเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมันและหนัง นม ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากถั่วต่าง ๆ เช่น เต้าหู้โปรตีนเกษตรเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกันและฮอร์โมน
- ไขมัน 30 % รวมถึงกรดไขมันที่จำเป็นต่อระบบประสาท และช่วยในการละลายและดูดซึมวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน ควรได้รับ ของพลังงานทั้งหมด ได้แก่ ไขมันจากพืชและจากสัตว์ น้ำมันปลา เนย งา เน้นไขมันจากพืช
- วิตามิน ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและโคเลสเตอรอล ช่วยเสริมสร้างระบบขับถ่าย
- แร่ธาตุ ช่วยสร้างกระดูก
- น้ำ ช่วยรักษาความสมดุลและอุณหภูมิของร่างกาย โดยปกติร่างกายต้องการน้ำวันละประมาณ

8 -10 แก้ว

หลักสูตรอบรมอาหารการเรียนสวนดุสิต

ปัญหาทางด้านโภชนาการของวัยรุ่น

- การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
- การไม่รับประทานอาหารเช้า
- การอดอาหารบางมื้อ เพราะกังวลเรื่องน้ำหนักและรูปร่าง ส่งผลให้ขาดสารอาหาร
- การรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เช่น เบอร์เกอร์ เฟรนด์ฟรายด์ เป็นต้น
- การรับประทานจุกจิก ขนมกรุบกรอบ หรือ ขนมขบเคี้ยว ก่อให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุได้
- ความเชื่อผิดๆ เรื่องอาหาร หลงเชื่อคำเชิญชวนของโฆษณา เช่น อาหารเสริมต่างๆ
- เบื่ออาหาร เนื่องจากภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ผิดหวังเรื่องต่างๆ

หลักสูตรอบรมอาหารวัยเรียนสวนดุสิต

รับชมคลิป

ชาจากดอกไม้ โดย อาจารย์ดุษฎี ทรัพย์บัว

น้ำดอกดาหลา โดย อาจารย์สิรินทร์ทิพย์ สุตตาพงค์

หลักสูตรอบรมอาหารการเรียนสวนดุสิต

น้ำดาหลา

วัตถุดิบ

ดอกดาหลาแดงซอย	150 กรัม	น้ำมะนาวสด	35 กรัม
ตะไคร้หั่นท่อนบุบ	50 กรัม	น้ำตาลทรายขาว	150 กรัม
ขิงหั่นแว่น	24 กรัม	น้ำเปล่า	1,250 กรัม

วิธีการทำ

1. นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำเปล่า ดอกดาหลาแดงซอย ตะไคร้หั่นท่อนบุบ และขิงแก่หั่นแว่น ต้มเคี่ยวจนดอกดาหลาคายสีออก และสมุนไพรต่างๆคายกลิ่นหอม
2. จากนั้นนำน้ำดอกดาหลาที่ได้สีและกลิ่นตามที่ต้องการ มากรองแยกน้ำ
3. นำน้ำดอกดาหลาที่กรองได้ ใส่น้ำตาลทรายขาว และน้ำมะนาวสดลงไปคนจนละลาย
4. นำน้ำดอกดาหลาใส่แก้วเสิร์ฟ หรือบรรจุขวดจำหน่าย

เกร็ดความรู้

- ดอกดาหลาสามารถนำไปปั่นก่อนนำไปต้มได้แต่จะได้กลิ่นจัดจานกว่า
- การเลือกดอกดาหลาควรเลือกสายพันธ์สีแดง เพื่อจะได้สีที่สวยงาม
- น้ำดอกดาหลามีสรรพคุณแก้ท้องอืด ลดความดัน

หลักสูตรอบรมอาชีพการเรือนสวนดุสิต

วัยรุ่นกับโภชนาการบัญญัติ 9 ประการ “4 อย่า 5 อยาก”

4 อย่า

1.<u>อย่ากินอาการที่มีไขมันสูง</u> เน้นวิธีการประกอบอาหารแบบไม่ใช้น้ำมันและใช้น้ำมันน้อย ต้ม นึ่ง ลวก อบและลดการกินอาหารนมอบที่มีไขมันทรานส์ประกอบ เช่น โดนัท คุกกี้ เป็นต้น

2.<u>อย่ากินอาหารรสจัด</u> เน้นกินอาหารรสจืดและชิมก่อนเติม ลด เครื่องดื่มรสหวาน

3.<u>อย่ากินอาหารที่ปนเปื้อน</u> เน้นกินอาหารสุกใหม่ ๆ เลือกร้านค้าที่ได้มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร

4.<u>อย่าดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์</u> เน้นดื่มน้ำเปล่า วันละ 6 -8 แก้ว

วัยรุ่นกับโภชนาการบัญญัติ 9 ประการ “4 อย่า 5 อยาก”

5 อยาก

1.อยากให้กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลายไม่ซ้ำซาก และดูแลน้ำหนักตัวสม่ำเสมอ

2.อยากให้กินข้าวเป็นหลัก สลับกับแป้งบ้างเน้นกินข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย หรืออาหารไม่ขัดขาว

3.อยากให้กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้ตามธรรมชาติ เน้นกินพืชผัก 5 สี เพื่อให้ได้รับใยอาหารและสารไฟโตเอสโทรเจนอย่างเพียงพอ

4.อยากให้กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่ว เมล็ดแห้ง เน้นกินปลา ไข่ และเนื้อแดง

5.อยากให้ดื่มนมที่เหมาะสมกับวัย เน้นการดื่มนมรสธรรมชาติ (รสจืด) และนมขาดมันเนยสำหรับวันรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือนสวนดุสิต

รับชิมคลิป

แพนเค้กดอกไม้ โดย อาจารย์นันทพร รุจิขจร

หลักสูตรอาหารการเรือนสวนดุสิต

แพนเค้กดอกไม้

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

แพนเค้กดอกไม้

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	150 กรัม	น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	¼ ช้อนชา	น้ำตาล	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำเดือด	4-6 ช้อนโต๊ะ	น้ำผึ้ง	4 ช้อนโต๊ะ
ดอกไม้กินได้			

วิธีทำ

1. ผสมแป้งและเกลือเข้าด้วยกันในอ่างผสม
2. เทน้ำเดือดลงในแป้ง คนพอให้เข้ากัน และคลายร้อน
3. ใช้มือนวดส่วนผสมให้เนียนเรียบ เป็นเนื้อเดียวกัน
4. แบ่งแป้งออกเป็นก้อนเล็กขนาดประมาณเหรียญ 10 บาท คลึงให้ผิวเรียบและกลม
5. ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำบิดหมาด คลุมแป้งไว้ไม่ให้แป้งแห้ง
6. เตรียมทอดแป้ง โดยตั้งกระทะบนเตา เปิดไฟเบาที่สุด และใส่น้ำตาลลงในจาน
7. นำแป้งที่ปั้นไว้มาแผ่เป็นแผ่นกลม หนาประมาณ 0.5 ซม.
   ใส่ลงในกระทะ ทอดทีละด้านให้สุก (สังเกตแป้งที่สุกจะพองขึ้นเล็กน้อย)
8. วางดอกไม้ที่เด็ดขั้วเรียบร้อยแล้ว ลงบนแพนเค้ก ใช้พายกดให้ติดกับแป้ง
   ตักขึ้นพักไว้ในจานที่มีน้ำตาล
9. เสิร์ฟพร้อมน้ำผึ้ง

หลักสูตรอบรมอาชีพการเรือนสวนดุสิต

ขอบคุณภาพและข้อมูลดีๆ

- ฝ่ายโภชนาการ Faculty of Medicine Siriraj Hospital คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- https://www.salika.co/2019/10/28/what-thai-people-eat-2019/
- https://www.doctorraksa.com/th-TH/blog/5-essential-nutrients.html
- https://health.mthai.com/howto/health-care/18209.html
- https://www.posttoday.com/lifestyle/627800
- https://cooking.kapook.com/view180149.html

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือนสวนดุสิต

รบกวนทำแบบประเมินให้ด้วยนะครับ

เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น อาหารว่างไทย
อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย อาหารว่างจีน
อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
อาหารอิตาเลียน ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครัวของค์และเดนิช

เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
หลักสูตรเค้กและคุกกี้
หลักสูตรอาหารจานหวาน
หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
หลักสูตรขนมปังและพายเพสทรี่
หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ช่องทางการติดต่อ ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ

โทร : 02-244-5391-2
082-520-7978
092-955-8757
092-955-8758

ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ

ศูนย์อาหารดุสิตนฤมล

sdu_chefschool@hotmail.com

sdu_chefschool

@783eecba

www.chefschool.dusit.ac.th

ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ

EP.30
หลักสูตรอบรม อาหารการเรือน สวนดุสิต

ขนมหวาน เครื่องดื่มและไอศกรีม
ตามกระแสวัยรุ่นไทย

ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือนสวนดุสิต