

คุณค่าและปริมาณอาหารในฐานข้อมูลระบบจัดสำหรับอาหารกลางวันโรงเรียน Thai School

Lunch

Nutrients and Foods Quantity of Thai School Lunch Catering System Database.

กัณตินิจญ์ ชำมริ*, กมลนิตย์ ปีมณี, อรพินท์ บรรจง, พัศมัย เอกก้านตรง, อทิตตา บุญประเดิม

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

คำนำ: ประเทศไทยยังไม่มีนักโภชนาการประจำโรงเรียนหรือระดับท้องถิ่น ทำให้ผู้ที่รับผิดชอบในการจัดอาหารกลางวันโรงเรียนจัดอาหารตามประสบการณ์ส่วนบุคคลและขาดการประเมินคุณค่าสารอาหารให้เหมาะสมตามวัยของเด็ก ฐานข้อมูลตำรับอาหารในระบบจัดสำหรับอาหารกลางวันโรงเรียน Thai School Lunch เป็นเครื่องมือช่วยให้จัดสำหรับอาหารกลางวันได้สารอาหารเพียงพอตามความต้องการ **วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาปริมาณสารอาหารของตำรับอาหารกลางวันในฐานข้อมูลระบบ Thai School Lunch และศึกษาปริมาณวัตถุดิบอาหารต่อคนต่อมื้อที่ให้สารอาหารเพียงพอกับความต้องการของนักเรียน **วิธีดำเนินการ:** ฐานข้อมูล 629 ตำรับนำมาประมวลผลปริมาณสารอาหารและปริมาณวัตถุดิบอาหารต่อคนต่อมื้อด้วยโปรแกรม INMUCAL-V3 แล้ววิเคราะห์ผลรวมคุณภาพสารอาหารของสำหรับอาหารกลางวัน **ผลการวิจัย:** พบว่าตำรับอาหารกลางวันมีค่าเฉลี่ยปริมาณวัตถุดิบอาหารต่อคนต่อมื้อ ได้แก่ ข้าวสุก/เส้น 70.3 กรัม, ผัก 28.2 กรัม, เนื้อสัตว์ 33.9 กรัม และน้ำมัน 3.2 กรัม ของเด็กกลุ่มอายุ 3-5 ปี และกลุ่มอายุ 6-12 ปี ได้แก่ ข้าวสุก/เส้น 104.1 กรัม, ผัก 39.3 กรัม, เนื้อสัตว์ 39.3 กรัม และน้ำมัน 4.6 กรัม โดยมีปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 9-24 เมื่อจัดสำหรับกับนมและผลไม้หรือขนมคุณค่าสารอาหารเพิ่มเป็นร้อยละ 20-57 ยกเว้นใยอาหารเป็นร้อยละ 19-21 และวิตามินบี2 เป็นร้อยละ 98 **สรุปและวิจารณ์:** จะเห็นได้ว่าการจัดสำหรับด้วยค่าเฉลี่ยจากตำรับอาหารจานหลัก+นม+ขนมหรือผลไม้ของฐานข้อมูลให้คุณค่าวิตามินเกลือแร่และใยอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับต่อวันน้อยกว่าที่เกณฑ์คุณภาพอาหารกลางวัน (ร้อยละ 40) ดังนั้นการประเมินคุณภาพสารอาหารให้ผ่านเกณฑ์รายสัปดาห์จึงมีความสำคัญ

คำสำคัญ: อาหารกลางวันโรงเรียน, สารอาหาร, น้ำหนักวัตถุดิบอาหาร

Keywords: School lunch, Nutrition, Ingredients portion

*Corresponding author: กัณตินิจญ์ ชำมริ / E-mail: kkamz.c@gmail.com

นำเสนอโปสเตอร์ งานประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 9 “โภชนาการดีถ้วนหน้า ตามรอยพระบาทเจ้าฟ้าฯ โภชนาการ” 21-23 ตุลาคม 2558 ณ รอยัล พารากอน ฮอลล์ ชั้น 5 ศูนย์การค้าสยามพารากอน, กรุงเทพฯ