

# อาหารว่าง เพื่อสุขภาพ

Thai version



เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและต้องเคลื่อนไหวทางร่างกาย จึงต้องได้รับสารอาหารและพลังงาน อาหารว่างที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพจะช่วยเติมน้ำและพลังงานที่สูญเสียไประหว่างการเรียนรู้และการออกกำลังกาย และจะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารที่เพียงพออีกด้วย

ในทางกลับกัน การกินมากเกินไปหรือของว่างที่ไม่ดีต่อสุขภาพจะไม่เพียงนำไปสู่การได้รับพลังงานที่มากเกินไปจนส่งผลให้น้ำหนักขึ้นหรือส่งผลเสียต่อสุขภาพในเด็กเท่านั้น แต่ยังลดความอยากอาหารมื้อหลักซึ่งขัดขวางไม่ให้พวกเขาได้รับสารอาหารครบถ้วน

ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรคำนึงถึงหลักการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีเพื่อให้ขนมแก่เด็ก ๆ เพื่อให้พวกเขาได้รับประโยชน์สูงสุดจากของว่างและสร้างนิสัยการกินที่ดี

## ทานอย่างชาญฉลาดด้วย **อาหารว่างเพื่อสุขภาพ**

- ทานอาหารว่างเฉพาะตอนที่รู้สึกหิวระหว่างมื้อหลักเท่านั้น
- ปล่อยให้หิวอย่างน้อย 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง โดยให้ทานเพียงครั้งเดียวระหว่างมื้อหลักเท่านั้น
- อาหารว่างควรมีปริมาณน้อยเพื่อที่จะไม่ทำให้เสียการเจริญอาหารในมื้อหลักมื้อถัดไป ขอแนะนำให้ทานอาหารว่างที่ให้พลังงานไม่เกิน 125 กิโลแคลอรี และ เครื่องดื่มปริมาณไม่เกิน 250 มิลลิลิตร
- เลือกรายการอาหารที่สดและเป็นธรรมชาติที่มีเส้นใยอาหารมากกว่าแต่มีไขมันเกลือและน้ำตาลน้อยกว่า
- เลือกธัญพืช ผลไม้ และผักเป็นหลัก
- น้ำเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการบรรเทาเครื่องดื่มทุกชนิด
- ไม่แนะนำอาหารที่มีคาเฟอีน เช่น ชาเขียว กาแฟ และคุกกี้ที่มีส่วนผสมของกาแฟหรือชาสำหรับเด็กเนื่องจากเด็กไม่สามารถย่อยคาเฟอีนได้และอาจมีอาการมือสั่นและนอนหลับไม่สนิทหากรับประทานมากเกินไป
- อาหารที่มีส่วนผสมของสารเพิ่มความหวานได้แก่หมากฝรั่งที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล เครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ประเภทควบคุมน้ำหนัก ไม่แนะนำสำหรับเด็กเช่นกัน เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ส่วนใหญ่มีคุณค่าทางโภชนาการค่อนข้างต่ำ นอกจากนี้ฤทธิ์ความหวานยังอาจไปกระตุ้นความต้องการอาหารที่มีรสหวานในเด็กอีกด้วย



เว็บไซต์ศูนย์คุ้มครองสุขภาพ  
www.chp.gov.hk



เว็บไซต์ "EatSmart@school.hk"  
https://school.eatsmart.gov.hk



อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

ตามหลักการของพีระมิดอาหารการกินเพื่อสุขภาพที่ดี อาหารแบ่งออกเป็นกลุ่มหลักต่างๆ ทำหน้าที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของอาหารหลักและสามารถเลือกเป็นของว่างเพื่อสุขภาพได้หากเลือกและบริโภคอย่างชาญฉลาด

## อาหารว่างที่เลือก

### ธัญพืช

- ขนมปังขาว / ขนมปังโฮลวีต (เช่น ขนมปังโฮลวีตใส่ถั่วและขนมปังลูกเกด)
- มันหวานต้ม
- เนยแข็งที่มีไขมันในปริมาณต่ำ/ไซ/แซนดวิชปลาทูนา
- ขนมปังปิ้งทาเนยถั่ว/เนยเทียมที่ไม่มีส่วนผสมของไขมันทรานส์ (หาบางๆ)



### ผัก

- ผักสด (เช่น แดงกวา แครอท และ มะเขือเทศราชินี)
- การเดินสลัด (มีน้ำตาลน้อยที่สุด)
- สาหร่ายทะเลแผ่น
- ข้าวโพดหวานต้ม



### ผลไม้

- ผลไม้สด
- ผลไม้แห้งไม่เติมน้ำตาล (เช่น แอปริคอตแห้ง ลูกพรุน และลูกเกด)
- ชิปผลไม้แห้งอบกรอบ (ได้แก่ ชิปแอปเปิ้ล)
- ผลไม้ / สลัดถาด (ใส่น้ำสลัดในปริมาณน้อยที่สุด)



### นม และ อาหารทางเลือก

- นมพร่องมันเนย
- โยเกิร์ตธรรมชาติที่มีปริมาณไขมันต่ำ
- เนยแข็งที่มีปริมาณไขมันต่ำ
- เครื่องดื่มถั่วเหลืองไม่หวาน / น้ำตาลต่ำที่มีแคลเซียมสูง



### เนื้อสัตว์ ปลา ไซ และ อาหารทางเลือก

- ไข่ต้ม
- ถั่วคั่วแบบแห้ง (เช่น อัลมอนด์และเม็ดมะม่วงหิมพานต์)



## อาหารว่างที่ควรเลือกในปริมาณพอเหมาะ

### ธัญพืช

- ซีเรียลอาหารเช้าเส้นใยสูงและซีเรียลบาร์
- บิสกิตและแครกเกอร์รสจืด
- แซนดวิชแฮม
- ขนมปังปิ้งทาเนยบางๆ ไม่ใส่น้ำตาล



### ผลไม้

- ผลไม้แห้งที่มีส่วนผสมของน้ำตาล
- ผลไม้บรรจุกระป๋อง
- น้ำผลไม้ 100% ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล



### เนื้อสัตว์ ปลา ไซ และ อาหารทางเลือก

- ปีกไก่หมักรสจืด
- เกี้ยวหนึ่ง
- ขนมจีบไส้ปลาหนึ่ง
- ถั่วอบเกลือ
- เต้าฮวยหวาน
- ไซหมัก



### นม และ อาหารทางเลือก

- นมไขมันเต็ม / รสหวาน
- โยเกิร์ตไขมันเต็ม / รสหวาน
- ชีสไขมันเต็ม
- เครื่องดื่มถั่วเหลืองรสหวานแคลเซียมสูง



## อาหารว่างที่ควรเลือกให้น้อยลง

### ธัญพืช

- เวเฟอร์ / บิสกิตเคลือบช็อคโกแลต / คุกกี้ / บิสกิตแซนวิชอื่น ๆ
- ขนมปัง/เค้กครีม
- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- ขนมปังปิ้งทาเนย / นมข้น / เนยที่มีส่วนผสมของน้ำตาล



### อาหารอื่นๆ

- ขนมหวาน (เช่น ลูกอมและช็อคโกแลต)
- ไอศกรีม / ไอศกรีมหลอด
- น้ำอัดลม/เครื่องดื่มบรรจุกล่อง
- มันฝรั่งทอด / มันฝรั่งแผ่น



### เนื้อสัตว์ ปลา ไซ และ อาหารทางเลือก

- รายการอาหารทอด (เช่น ปีกไก่และเนื้อปลา)
- แกงเผ็ดลูกชิ้นปลา
- โจ๊กเนื้อ/หมู



### ผัก

- สาหร่ายมัน/เค็ม
- ข้าวโพดหวานทาเนย

### ผลไม้

- น้ำผลไม้ที่ใส่น้ำตาล

