

ลูกฉันต้องได้กิน

ข้าวเช้า





Help You, Help Me

FOOD FOR GOOD ส่ง CHALLENGE
เชิญชวนคุณพ่อคุณแม่
ส่งเสริมให้ลูกๆ ได้กินอาหารเช้าที่เหมาะสม

อาหารเช้าสำคัญ...เป็นพลังให้เด็กได้เติบโต
CHALLENGE #ลูกฉันต้องได้กินข้าวเช้า

มากกว่าการเติมเต็มมืออาหาร
เรามุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาคอชนาการเด็กอย่างยั่งยืน

4 GOOD

GOOD KNOWLEDGE





GOOD
FOOD

เราช่วย ระดมทรัพยากร

เงินบริจาคที่ได้รับจากทุกช่องทาง
จะถูกนำไปจัดสรรอย่างเป็นระบบ
เพื่อให้เด็ก ๆ ได้มีภาวะโภชนาการที่ดี



จัดสรรเป็นมื้ออาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน
หลากหลาย และ ปริมาณเพียงพอต่อการเจริญเติบโต
เพื่อภาวะโภชนาการที่ดีในระยะยาว



ร่วมมือกับโรงเรียนในการสร้างรายการอาหาร
ที่หลากหลาย ตามวัตถุดิบในท้องถิ่น
เกิดเมนูหมุนเวียน ไม่จำเจ



GOOD
FARM

เราสนับสนุน แหล่งอาหารปลอดภัย

นอกจากสนับสนุนทรัพยากรและองค์ความรู้
เรามุ่งส่งเสริมเรื่องเกษตรปลอดภัย และ
พัฒนาระบบน้ำดื่มมาตรฐาน
เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่



สนับสนุนการปลูกผักปลอดภัย และการเลี้ยงสัตว์
เช่น ไก่ ปลา กบ เพื่อนำมาประกอบอาหาร



ต่อยอดให้เกิดกองทุนเกษตรหมุนเวียน
เพื่ออาหารและโภชนาการเด็กในโรงเรียน
อย่างยั่งยืน



GOOD
KNOWLEDGE

เราช่วย เสริมความรู้โภชนาการ ให้รอบด้าน

ความรู้ด้านโภชนาการและการจัดการที่ถูกต้อง
เป็นหัวใจสำคัญที่จะช่วยแก้ปัญหา
“ภาวะโภชนาการขาด/เกิน” ของเด็กได้



นักโภชนาการของเรา เสริมองค์ความรู้ให้ครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง
ให้สามารถจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนได้อย่างถูกต้อง
รวมทั้งสามารถถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับ
ไปสู่เด็ก ผู้ปกครอง และบุคลากรรุ่นต่อไป



GOOD
HEALTH

เราติดตาม ภาวะโภชนาการเด็ก อย่างใกล้ชิด

เพื่อให้มั่นใจว่า กลไกการดูแลช่วยเหลือของเรา
จะสามารถเปลี่ยนให้ร่างกายของเด็กๆ
สมบูรณ์แข็งแรงและมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น



ระบบฐานข้อมูลภาวะโภชนาการเด็ก
ที่มีการอัปเดตอย่างต่อเนื่อง



ระบบการติดตามดูแล และเฝ้าระวัง
ภาวะโภชนาการเด็ก เพื่อส่งต่อและทำงาน
ร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่





ปัญหาท้าทายที่ต้องรับมือ

#ลูกฉันต้องได้กินข้าวเช้า

เด็กไม่ได้กินข้าวเช้า

กรมอนามัย ชี้ เด็กวัยเรียนไม่กินอาหารเช้า เสี่ยงร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ

12 มกราคม 2564
Views: 748

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผยเด็กวัยเรียนไม่ได้กินอาหารเช้า เสี่ยงอ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ แนะนำพ่อแม่ควรเตรียมเมนูที่ทำหรือหาซื้อได้ง่าย เพื่อช่วยให้เด็กไม่พลาดอาหารเช้า พร้อมนอนหลับ ให้เพียงพออย่างน้อย 9-11 วัน ช่วยสมองปลอดโปร่ง

สร.เผยเด็กไม่กินอาหารเช้า ส่งผลเสียต่อสุขภาพและการเรียน

18 พ.ย. 56 (10:56 น.) | แสดงความคิดเห็น | พิมพ์

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผยเด็กวัยเรียนอายุ 6-11 ปี ไม่กินอาหารเช้าถึงร้อยละ 30 โดยเฉพา นักเรียนหญิง อายุ 12-14 ปี ไม่กินอาหารเช้าถึงร้อยละ 52 เสี่ยงส่งผลเสียต่อการเรียนและสุขภาพ แนะนำผู้ปกครองให้ความสำคัญกับอาหารเช้าสำหรับลูก ด้วยเป็นเมนูง่ายๆ แต่ได้คุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่และหลากหลาย



ทำใจดี ลูกไม่ยอมกินข้าวเช้า ก่อนไปโรงเรียน

การเลี้ยงลูก

กรุณาคำถาม

ลูกชาย ช่วงนี้ ไม่ค่อยกินข้าวเช้า ก่อนไปโรงเรียน ผมหา กับข้าวที่เขาชอบกิน หรือของอร่อย นม เขาไม่ยอมกิน จนมีปัญหา สุดท้าย ก็ไปโรงเรียนทั้งๆที่

ยังไม่กินอะไร อาหารเช้าซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ คุณพ่อ คุณแม่ มีวิธีแก้ไขยังไงครับ

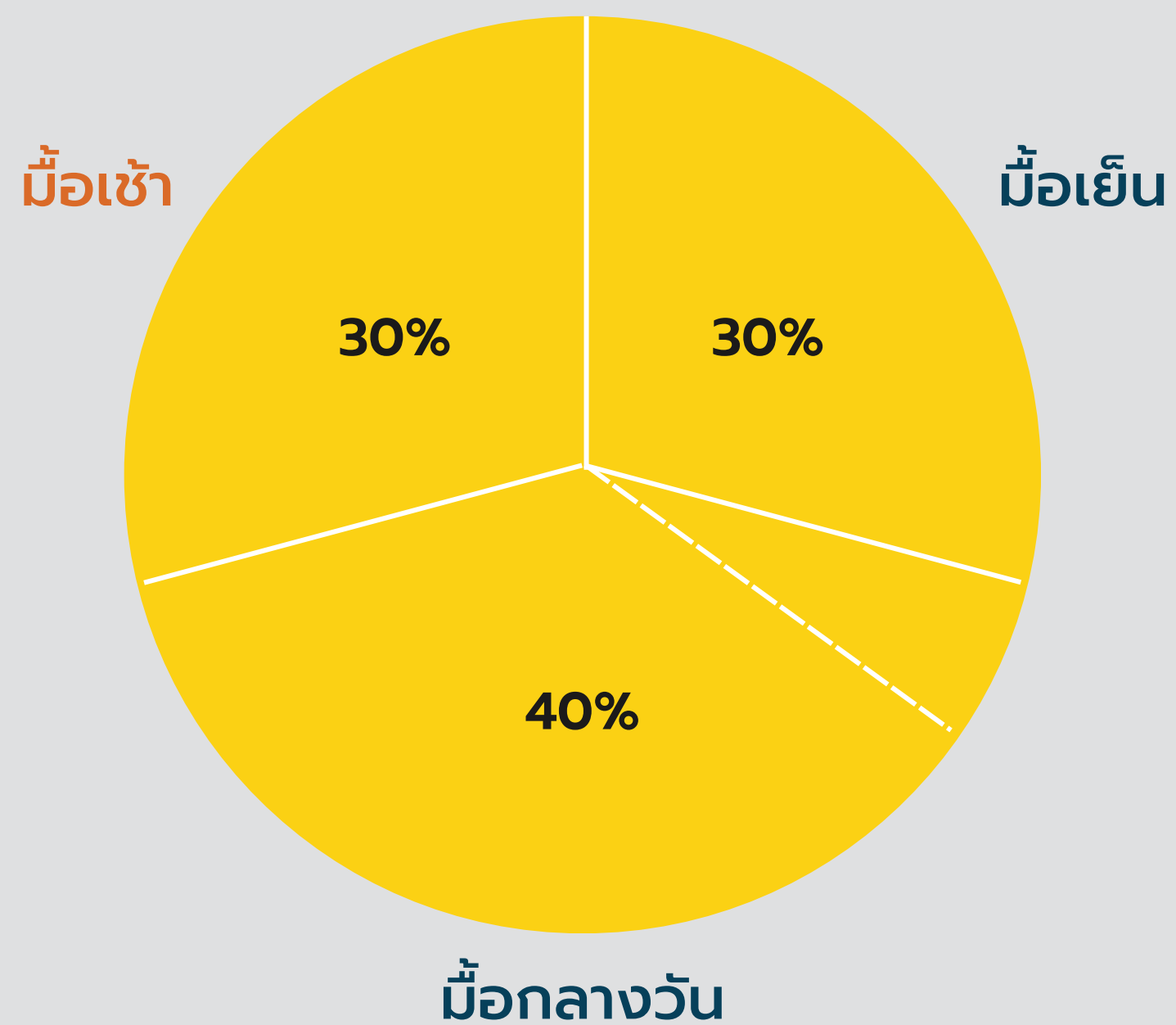
0 + 0 | ธีรนาม วเนจร 13 มิถุนายน 2561 เวลา 08:43 น.



อาหารเช้าสำคัญต่อเด็ก ไม่กิน...เสี่ยงกระทบสุขภาพ-การเรียน

ช่วงเปิดเทอม บางครอบครัวพ่อแม่จำเป็นต้องเร่งรีบออกจากบ้านแต่เช้า ทำให้ไม่ได้เตรียมอาหารเช้าสำหรับลูก แม่เด็กบางคนจะชินกับการไม่กินข้าวเช้าจนไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องผิดปกติ แต่พ่อแม่ก็ไม่ควรปล่อยให้ลูกขาดมื้อเช้าเป็นเรื่องปกติ เพราะการที่เด็กไม่ได้กินอาหารเช้าเป็นประจำ จะส่งผลต่อสุขภาพและการเรียนได้

กินข้าวเช้า แต่ได้รับสารอาหารไม่ครบ



#ลูกฉันต้องได้กินข้าวเช้า

FOOD FOR GOOD ทำงานส่งเสริมให้เด็ก
ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและหลากหลาย

การสื่อสารเรื่องมื้ออาหารที่เด็กกินที่บ้าน
เป็นอีกเรื่องที่ทำทนาย

ตัวแปรสำคัญที่สุด
ที่จะช่วยทำให้เด็กได้กินครบถ้วนและหลากหลายคือ
ผู้ปกครอง



Brief

โพสต์ภาพ หรือวิดีโอ

หัวข้อ "ลูกฉันต้องได้กินข้าวเช้า"

#ลูกฉันต้องได้กินข้าวเช้า

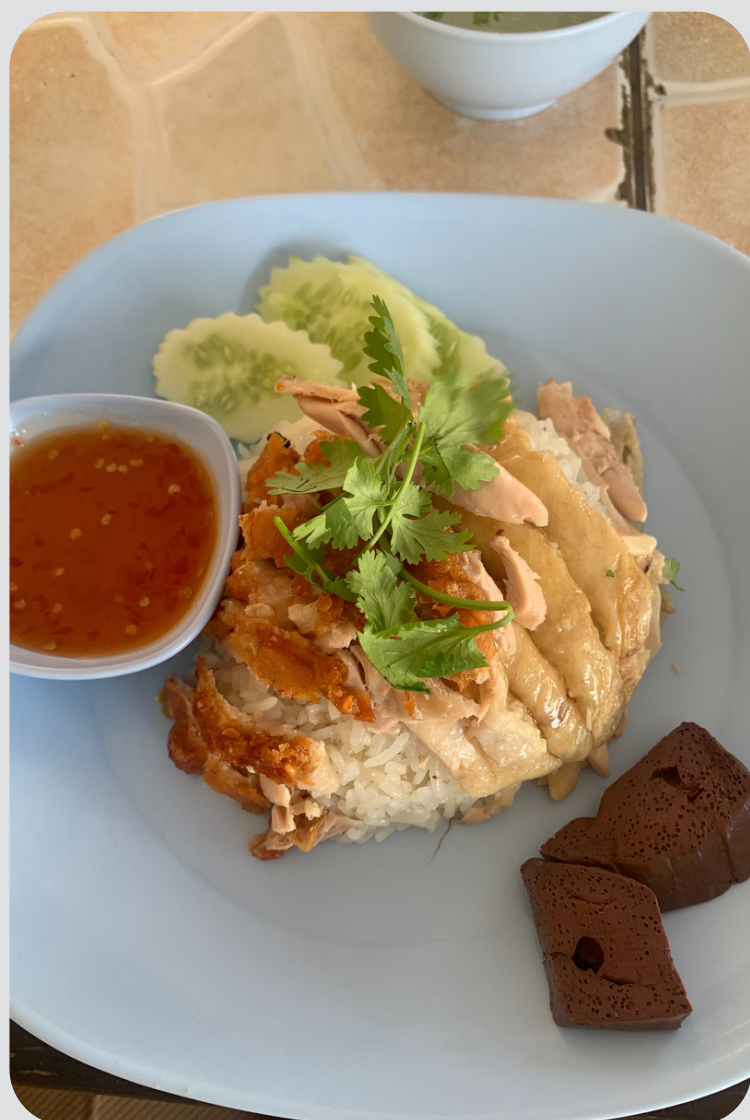
ข้าวเช้าที่มีสารอาหารครบถ้วน ต้องประกอบไปด้วย สารอาหารอย่างน้อย 3 อย่าง

- คาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าวแบ่ง เมฆุเส้น ขนมปัง
- โปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก เต้าหู้
- ไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน

ตัวอย่างเมนูอาหารเช้าที่ให้สารอาหารครบถ้วน

- โจ๊กหมูใส่ไข่
- ข้าวผัดรวมมิตร
- ข้าวต้มหมู, ไข่, ปลา
- ข้าวสวย ต้มเลือดหมู
- ผัดหมี่กะทิ
- ข้าวมันไก่

แคปชั่น



ลูกฉันต้องได้กินข้าวเช้า เพราะมือเช้าคือมือที่สำคัญ เราจะเลือกทำหรือเลือกซื้อได้ตามความสะดวก มือเช้าที่เหมาะสมควรได้สารอาหารครบ 5 หมู่ หรืออย่างน้อยๆ ต้องมีสารอาหาร 3 หมู่ คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เพื่อเพิ่มพลังงานให้เด็กๆ ได้กินอิ่มไม่หิวระหว่างวัน

FOOD FOR GOOD ส่ง CHALLENGE
เชิญชวนคุณพ่อคุณแม่ ส่งเสริมให้ลูกๆ
ได้กินอาหารเช้าที่เหมาะสม
อาหารเช้ามือสำคัญ...เป็นพลังให้เด็กได้เติบโต
#ลูกฉันต้องได้กินข้าวเช้า

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ระยะสั้น

- สร้างนิสัยให้ผู้ปกครองดูแลเรื่องอาหารเช้าให้ลูกๆ ได้กินข้าวเช้าเป็นประจำทุกวัน
- เสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการกินข้าวเช้า

ระยะยาว


- ต่อยอดกิจกรรมเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมให้ทุกคนเห็นถึงความสำคัญของการกินอาหารเช้าให้ได้รับสารอาหารครบทุกมื้อ เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเด็ก
- ลดปัญหาทุพโภชนาการของเด็กไทย




#ลูกฉันต้องได้กินข้าวเช้า

ติดต่อ สอบถาม



 <https://www.facebook.com/foodforgoodth>

 www.foodforgood.or.th

 ผู้ประสานงานโครงการ
นางสาวธมนวรรณ อ้นประเสริฐ
โทร 06-4640-8899