

โครงการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

ประวัติ

การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนมีมานานแล้วตั้งแต่ก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 คือเริ่มจัดให้นักเรียนโรงเรียนประจำ อาหารที่จัดคืออาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น แต่การจัดอาหารกลางวันเริ่มเป็นครั้งแรกที่ยุโรป เช่น ฝรั่งเศส เยอรมัน อังกฤษ นอร์เวย์ อิตาลี และเนเธอร์แลนด์ แต่ประเทศที่จัดได้ผลดีที่สุดได้แก่ประเทศอังกฤษจนถึงกับมีกฎบัตรสำหรับอาหารขึ้นที่เรียกว่า School Meal Act ค.ศ. 1906

ในปี ค.ศ. 1944 ได้มีการจัดตั้งกฎหมายขึ้นเป็นกฎหมายที่เกี่ยวกับอาหารโดยเฉพาะและจัดให้มีอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการศึกษา ค.ศ. 1952 ได้มีการสำรวจในอังกฤษ พบว่าครึ่งหนึ่งของนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันในโรงเรียนจัดขึ้น

ส่วนในประเทศสหรัฐอเมริกา นั้น การจัดอาหารกลางวันเริ่มในศตวรรษที่ 19 ในปี ค.ศ. 1954 ได้เริ่มในโรงเรียนประถมในรัฐฟิลาเดลเฟีย และการจัดอาหารกลางวันได้แพร่หลายไปอย่างรวดเร็วทั่วทั้งประเทศ

สำหรับประเทศไทย การจัดเลี้ยงอาหารกลางวันในโรงเรียนไม่ปรากฏหลักฐานว่าจัดขึ้นเมื่อใด ประเทศที่มีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านอาหาร เช่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ และประเทศในภาคพื้นยุโรปได้เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องอาหารกลางวันของนักเรียนในโรงเรียนก่อนประเทศอื่นจึงได้เริ่มดำเนินการจัดเลี้ยงอาหารกลางวันในโรงเรียน โดยมีหลักการในอันที่จะส่งเสริมสุขภาพและอนามัย ตลอดจนสวัสดิภาพของนักเรียนมาเป็นเวลาช้านานแล้ว ทั้งนี้บางประเทศถึงกับออกพระราชบัญญัติเกี่ยวกับการจัดอาหารกลางวันโดยกำหนดมาตรฐานในด้านมูลค่าของอาหารและวางระเบียบในด้านการจัดหาเงินมาช่วยเหลือในการใช้จ่าย

ในการประชุมเกี่ยวกับการศึกษาซึ่งจัดขึ้นมาด้วยความร่วมมือขององค์การสหประชาชาติ ณ กรุงเจนีวา ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ในปี 1951 ที่ประชุมได้ตกลงจัดทำข้อเสนอแนะต่อกระทรวงศึกษาธิการนานาประเทศ มีข้อความเกี่ยวกับการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนรวม 10 ข้อ มีใจความดังนี้

1. เสนอไปยังกระทรวงศึกษาธิการนานาประเทศว่า เมื่อจัดตั้งโรงเรียนที่ใหม่แล้วก็ตามต้องคำนึงถึงโรงอาหารและโรงครัว

2. โรงเรียนที่สร้างขึ้นแล้ว ถ้ายังไม่มีโรงครัวและโรงอาหารมาก่อนก็ควรที่จะจัดตั้งขึ้นให้ได้

3. ค่าใช้จ่ายในการสร้างอาคารที่จะใช้เป็นโรงอาหารและเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้ผู้ที่ออกค่าก่อสร้างโรงเรียนเป็นผู้ออก
4. ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานเลี้ยงแก่นักเรียนที่องค์การอาหารส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องค่าใช้จ่ายทั่ว ๆ ไป ในการบริหารโรงเรียนเป็นผู้ออก
5. โรงอาหารของโรงเรียนควรจะทำให้ดีพอ อากาศดี น่าอยู่ เพื่อช่วยให้นักเรียนปฏิบัติตนได้อย่างอิสระเหมือนอยู่บ้าน
6. การจัดโต๊ะไม่ควรเบียดเสียดกัน มีการจัดเป็นหมู่เพื่อให้บรรยากาศเหมือนบ้าน
7. เครื่องใช้ควรจะเลือกให้สวยงามน่าใช้
8. การจัดอาหารกลางวันให้นักเรียนนี้ควรจะต้องจัดให้นักเรียนทั่วไป โดยไม่มีข้อจำกัด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในทางโภชนาการและในทางให้การศึกษาแก่นักเรียน
9. ถ้าจัดเลี้ยงอาหารกลางวันแก่นักเรียนทั่วไป โดยไม่คิดมูลค่ายังไม่ได้ ก็ควรให้ผู้ปกครองนักเรียนได้ออกเงินช่วยเป็นค่าใช้จ่ายตามกำลัง แต่ไม่ควรเกินกว่าค่าอาหารที่ยังไม่ประกอบ
10. รายการควรจัดให้ได้สมส่วนในด้านโภชนาการเพื่อจะส่งเสริมการพัฒนาของเด็กทั้งทางกายและทางใจ

หลักการจัดอาหารกลางวัน

1. ไม่มุ่งหวังกำไร ถ้าจัดฟรีได้ยิ่งดี ถ้าฟรีไม่ได้ก็ให้ราคาเท่ากับอาหารดิบ
2. เพื่อหวังโภชนาการของนักเรียนโดยถือหลักว่าอาหารที่ดีควรจะได้เป็น 1 ใน 3 ของอาหาร 3 มื้อ
3. เพื่อการศึกษา มีประโยชน์ในแง่ต่าง ๆ เช่น ด้านโภชนาการ การปรุงอาหาร อนามัย ในการแตะต้องอาหาร

วัตถุประสงค์ในการจัดอาหารกลางวัน

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน เพราะนักเรียนจะได้คุณค่าทางอาหารตามร่างกายต้องการ
2. เพื่อลดภาระของผู้ปกครองในด้านอาหารกลางวันของนักเรียนเป็นการประหยัดเศรษฐกิจในการซื้ออาหารที่อื่นรับประทาน
3. เพื่อจะเปลี่ยนนิสัยในการรับประทานอาหารของนักเรียนให้ถูกต้อง
4. เพื่อช่วยให้เด็กและผู้ปกครองมีความซาบซึ้งและตระหนักในความจริงที่ว่า การเลือกกินอาหารนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของสุขภาพ นอกเหนือไปจากการพักผ่อนหลับนอน การออกกำลังกาย ความสะอาด และการรักษาพยาบาล

5. จะเป็นผลสะท้อนทำให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชน
6. เป็นการสะดวกแก่การควบคุมดูแล

ประโยชน์ของการจัดอาหารกลางวัน

1. เป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายผู้ปกครอง
2. ให้ประโยชน์ทางด้านสุขภาพทั้งทางกายและทางจิต อาหารที่จัดต้องให้ได้สัดส่วนตามหลักโภชนาการเพราะอาหารกลางวันเป็นอาหารมื้อสำคัญที่ควรได้สารอาหารต่าง ๆ 1 ใน 3 ของความต้องการของเด็กในวันหนึ่ง ฉะนั้นในกรณีที่อาหารทางบ้านขาดสารอาหารอะไรทางโรงเรียนก็ควรเสริมอาหารประเภทนั้น
3. ให้เกิดประโยชน์ทางด้านการศึกษา เช่น ให้นักเรียนได้มีความรู้ในวิชาเกษตรศาสตร์ และความรู้ทางด้านการทำบัญชีรับจ่าย
4. ให้ความรู้ในวิชาอนามัยโรงเรียนและบุคคล เช่น การกำจัดเศษอาหาร สิ่งสกปรก ตลอดจนความสะอาดของโรงอาหาร และห้องอาหารโดยถือโอกาสฝึกหัดให้นักเรียนมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร
5. ให้นักเรียนมีความรู้ด้านสังคม เช่น เป็นการฝึกนักเรียนให้รู้จักมารยาทในการนั่งรับประทานอาหารและรู้จักสังสรรค์ทำตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้
6. เป็นประโยชน์ในด้านความเป็นประชาธิปไตย การจัดอาหารกลางวันเป็นโอกาสที่จะฝึกหัดให้เด็กคุ้นกับหลักประชาธิปไตยอย่างหนึ่ง เช่น การเข้าแถวรอรับอาหารตามลำดับก่อนหลัง วิธีการจัดแบ่งออกเป็น 2 แบบคือ

1. อาหารมื้อ (School Meal) นิยมทำกันในลักษณะเป็นอาหารกลางวันเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า School Lunch แต่ในบางประเทศ เช่น นอร์เวย์ ได้จัดอาหารมื้อให้นักเรียนรับประทานในตอนเช้า เมื่อนักเรียนมาถึงโรงเรียนเรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้เพราะได้พิจารณาเห็นว่านักเรียนที่มาโรงเรียนมักได้กินอาหารมาจากบ้านไม่ค่อยพอเพียงที่จะมาคร่ำเคร่งการเรียนทั้งวันได้

แต่อย่างไรก็ตาม อาหารมื้อไม่ว่าจะจัดแบบไหนย่อมมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของเด็กนักเรียนด้วยกันทั้งสิ้น และมีหลักการอยู่ว่าไม่เพียงจะต้องมีคุณค่าในทางอาหารสูง ยังต้องให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ของท้องถิ่นตลอดจนหลักเศรษฐกิจอีกด้วย และนอกจากนั้นต้องพยายามใช้อาหารที่มีอยู่ภายในท้องถิ่นให้มากที่สุด โดยทั่วไปมักนิยมกำหนดให้อาหารที่จัดนี้มีคุณค่าเพียงพอที่จะให้ได้ประมาณ 2 ใน 3 ของความต้องการของอาหารประจำวัน ในฟิลิปปินส์ รัฐบาลได้ร่วมมือกับองค์การกองทุนสงเคราะห์เด็กยูนิเซฟ ในปี ค.ศ. 1948 คณะกรรมการโภชนาการระหว่างชาติได้มีการประชุมกันที่เมืองบาเกียว ประเทศฟิลิปปินส์ ได้กำหนดเยเนรล แพทเทิน

สำหรับอาหารมื้อกลางวันขึ้น เพื่อใช้ในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ไว้ดังนี้

1. ข้าวต่าง ๆ จำนวน 70 กรัม
2. ถั่วต่าง ๆ 14 กรัม
3. ปลาตัวเล็ก (กินได้ทั้งตัว) 7 กรัม
4. ผักต่าง ๆ 28 กรัม
5. น้ำมัน 7 กรัม
6. เกลือ 5 กรัม

อาหารมื้อนี้จะให้กำลังงาน 400 แคลอรี และประกอบด้วยธาตุอาหารต่าง ๆ แล้วแต่ชนิดของอาหารที่จะหาได้ในท้องถิ่น สำหรับประเทศไทยก็ได้อนุโลมตามคำแนะนำนี้เช่นกัน

2. อาหารว่าง (Snack) ในเมื่อไม่สามารถจะจัดให้ครบทั้งมื้อได้ ก็มีวิธีการอีกแบบหนึ่งคือ จัดให้เป็นอาหารว่าง ให้เด็กกินตอนไหนก็ได้ในระหว่างเวลาเรียน เช่น การเลี้ยงนม ประเทศไทยได้เคยจัดอาหารประเภทหางนมมาชงให้เป็นน้ำผสมน้ำตาล หรือทำเป็นขนมต่าง ๆ เช่น ผสมมะพร้าว น้ำตาล ถั่วต่าง ๆ แจกให้เด็ก ๆ

หลักในการปฏิบัติก่อนที่จะมีการดำเนินงานอาหารกลางวัน

ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติงานนั้น เราต้องทำการดังนี้คือ ต้องสำรวจสิ่งต่าง ๆ เช่น

1. สำรวจเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของนักเรียนในโรงเรียน ผู้ปกครองนักเรียน
2. สำรวจสภาพการสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น สำรวจตำแหน่งที่ตั้งของโรงเรียน
3. การคมนาคม เพื่อสะดวกในการติดต่อ และสะดวกในการขนส่ง
4. ชุมชนในโรงเรียน วัตถุประสงค์ของโรงเรียนที่จะปลูกผัก ต้นไม้ หรือสัตว์ เกี่ยวกับภาวะ

เกษตรหรือไม่

5. สภาพสภาพของโรงครัว โรงอาหารว่าอยู่ในสภาพไหน เพื่อเราจะได้ตกแต่งเพิ่มเติมหรือไม่ นอกจากนี้ก็สำรวจเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ในการประกอบอาหารว่ามีครบหรือไม่

6. สำรวจภาวะเศรษฐกิจของท้องถิ่นเพื่อเราจะรู้ได้ว่า เราควรจัดให้เหมาะสมกับงบประมาณขนาดไหน เช่น จะจัดในงบประมาณคนละ 1 บาท หรือ 50 สต.

7. สภาพสภาพของตลาดท้องถิ่นนั้น ๆ เพื่อจะได้รู้ว่า มีอาหารสดอะไรบ้าง เราจะได้เลือกอาหารได้ถูกต้องตามฤดูกาล และราคาถูกด้วย

การสำรวจนี้ เราควรสำรวจด้วยตัวของเราเอง เพื่อประโยชน์ในการที่เราจะวางแผนงานต่อไปให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ถ้าเราไม่ทราบอะไรเลย การปฏิบัติงานอาจจะไม่ได้รับผลบรรลุถึงความมุ่งหมายได้

ขั้นของการวางแผนงาน

1. ต้องคำนึงถึงงบประมาณว่า เราจะได้เงินมาจากไหน เราจะจัดแบบที่ใ้งบประมาณโดย

- ก. เงินอุดหนุนจากรัฐบาล
- ข. เงินอุดหนุนจากองค์กรต่าง ๆ
- ค. เงินอุดหนุนจากผู้บริจาค
- ง. เงินจากผู้ปกครองเอง

ถ้าเรารู้ว่างบประมาณที่จะใช้เป็นงบประมาณจากชนิดไหนดังกล่าวมาแล้ว เราก็ควรจะจัดดำเนินการได้ถูกต้อง ถ้าเป็นงบประมาณที่ผู้ปกครองเป็นผู้จ่ายเอง เราก็ต้องขอความร่วมมือไปยังผู้ปกครองโดยเราอาจจะคิดเป็นเดือนหรือเป็นเทอมการศึกษา เช่น การเก็บค่าอาหารกลางวัน เดือนละ 25 บาท หรือ 30 บาท โดยคิดคนละ 1 บาทต่อวัน

2. ต้องคำนึงถึงจำนวนคนรับประทาน อายุ เพศของนักเรียน เพื่อเป็นผลดีที่จะได้รายการอาหารให้ถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย

3. คิดถึงสภาพของโรงเรียนว่า เราจะใช้บริการอาหารแบบไหน เช่น การบริการอาหารแบบช่วยเหลือตัวเอง ต้องคำนึงถึงนิสัยการรับประทานอาหารของเด็กเพื่อจัดรายการอาหารให้ถูกใจคนรับประทาน

4. เราต้องคำนึงถึงว่าการจัดเป็นแบบจัดเป็นชุดหรือเป็นจาน อาหารให้เลือกหรือไม่ให้เลือก แต่ควรจัดแบบไม่ให้เลือก และบริการแบบถาดหลุม

5. จำนวนผู้ร่วมงาน เราต้องดูว่าจะมีคณาจารย์เท่าใดและพอกับโครงการอาหารกลางวันหรือไม่ ถ้าไม่พอเราจำเป็นต้องจ้างแม่ครัวเพิ่มขึ้น

6. ต้องนึกถึงผู้ร่วมงานอื่น ๆ เช่น ครู ความสนใจของผู้ปกครองนักเรียนตลอดจนตัวนักเรียนเองว่าเขามีความกระตือรือร้นแค่ไหน

หน้าที่ของครูผู้ร่วมงาน

การโภชนาการยังนับว่าใหม่อยู่ การอบรมสั่งสอนมักจะได้ผลในเด็ก ๆ มากกว่าผู้ใหญ่ ฉะนั้นครูควรจะสอนวิชาโภชนาการให้แก่เด็กอย่างถูกต้อง เช่น สอนให้รับประทานอาหารที่ถูกหลักหรือการสอนวิชาโภชนาการเบื้องต้นให้กับเด็กในช่วงโมงอื่น ๆ ที่เราแทรกได้ ครูเวรห้องอาหารประจำวันควรมีไว้ควบคุมความเรียบร้อยและช่วยกิจกรรมเกี่ยวกับการแนะนำอบรม สุนิสัยให้เด็กในระหว่างที่เด็กรับประทานอาหารที่โรงเรียน

การเงินและการบัญชี

เจ้าหน้าที่หรือผู้จัดการจะต้องวางหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการบัญชีไว้เพื่อการลงรายรับรายจ่ายประจำวันโดยทำแบบสมุดรายวัน เมื่อสิ้นงวดการบัญชี ผู้รับผิดชอบอาหารกลางวันก็รับผิดชอบโดยตรง การทำบัญชีอาศัยหลักการเก็บบันทึกการอาหาร ค่าอาหาร เงินค่าอาหารที่ได้รับจากผู้ปกครองเก็บบันทึกการจัดซื้อ

วิธีดำเนินงาน

เมื่อเราวางแผนไว้ตามลำดับแล้วก็ถึงขั้นลงมือทำตามแผนที่ได้กำหนดไว้โดย

1. เขียนจดหมายหรือแบบสอบถาม ถามไปหาผู้ปกครองของนักเรียน การทำแบบสอบถามนี้ก็เพื่อจะทราบถึงว่าผู้ปกครองจะให้ความร่วมมือหรือไม่ ในราคาอาหารกลางวันของเด็ก ๆ ที่เรากำหนดไว้ เมื่อเราได้ข้อมูลมาแล้วก็เตรียมทำขั้นต่อไป

2. จัดหาอุปกรณ์ที่จะใช้ประกอบอาหาร เช่น จัดซื้อภาตหลุม ช้อนช้อม และอุปกรณ์อื่น ๆ ถ้ายังไม่มีก็ควรซื้อให้พร้อมโดยเฉพาะในการปรุงอาหาร

3. สถานที่ จัดสถานที่สำหรับนักเรียนให้พอเพียงและให้พอเหมาะกับจำนวนนักเรียน ถ้าไม่มีก็จัดสร้างขึ้นใหม่ โดยเฉพาะห้องรับประทานอาหารควรมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก แสงสว่างควรมีเพียงพอ เสียงควรลดให้น้อยลง การทำความสะอาด การรักษาอนามัยเป็นเรื่องใหญ่ พื้นห้อง ผนัง และโต๊ะ ควรจะเป็นแบบที่ทำความสะอาดง่าย สีของห้องอาหารควรเป็นสีอ่อน

4. จัดหาคนงานที่จะมาช่วยทำงาน อาจจ้างมาหรือจัดนักเรียนผลัดเปลี่ยนเวรกันเข้าช่วย เพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติงานกันจริง นักเรียนจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมด้วย

5. การกำหนดรายการอาหารต้องพยายามกำหนดรายการอาหารให้ง่าย ๆ และใช้อาหารที่มีในท้องถิ่น อาหารจะต้องมีคุณค่าทางอาหารเพียงพอ รสดี และต้องให้เหมาะกับผู้รับประทาน การจัดซื้ออาจทำได้หลายวิธี อาจทำโดยซื้อจากตลาดโดยตรงหรือโดยการประมูล การกำหนดรายการอาหารจะต้องให้เหมาะสมกับเวลาและรายงาน ควรกำหนดรายการอาหารไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์

6. การควบคุมการเตรียมการปรุงอาหาร ควรทำให้ถูกต้อง เป็นต้นว่าผักสดไม่ควรหั่นทิ้งไว้นาน และให้ล้างเสียก่อนหั่น อาหารเหลือใช้ควรเก็บไว้ให้ดี

7. เมื่อเราจัดทำเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของเราแล้ว ก่อนที่จะเสิร์ฟนักเรียน สิ่งที่ไม่ควรลืมทำคือควรมีการสำรวจสุขภาพนักเรียนไว้ก่อน ซึ่งการสำรวจนั้นอาจทำได้โดยใช้

การชั่งน้ำหนักตัว การวัดส่วนสูง หรืออาจใช้วิธีตรวจสอบสุขภาพของเด็กโดยพิจารณาเด็กที่ควรจะมีสุขภาพดีมีดังนี้

1. มีน้ำหนักตาประกายสดใส
2. สีหน้าแสดงความสุขและร่าเริง
3. มีความอยากอาหารและการย่อยดี
4. มีการขับถ่ายดี
5. นอนหลับดี
6. กระดูกทรงตัวตรง แข็งแรง
7. ฟันเรียบและมันคง
8. เหยือกเป็นสีชมพูอ่อน
9. ตัวตรง หน้าอกได้ส่วน
10. ผิวหนังสดชื่นและสมบูรณ์มันคง

เราอาจจะใช้หลัก 10 ประการดูเด็กไว้เพื่อจะดูผลการเลี้ยงอาหารกลางวันโดยทำเป็นสมุดคู่มือเด็กแต่ละคนไว้

อนามัยในการแต่ต้องอาหาร

การอนามัยในการแต่ต้องอาหารเป็นปัญหาทางโภชนาการที่สำคัญ มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของมนุษย์ มนุษย์เราใช้แต่เพียงความต้องการอาหารที่ถูกส่วนเท่านั้นไม่พอ อาหารจะต้องมีความสะอาด ถูกหลักอนามัยด้วย เพราะถ้ารับประทานอาหารที่สกปรกแทนที่ร่างกายจะได้รับประโยชน์กลับได้โทษ และเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้ร่างกายต้องได้รับอันตรายหรือได้รับภัยจากบริเวณอาหารนั้น ๆ เป็นเหตุให้เกิดโรคได้เหมือนกัน

ปัญหาเกี่ยวกับความสะอาดโดยทั่ว ๆ ไป

1. ต้องตรวจตราดูความสะอาด อนามัยและสุขภาพของคนงานทุกคน
2. รักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบของอุปกรณ์ตลอดจนจัดการด้านสุขาภิบาล

ในบริเวณโรงอาหารให้ถูกหลักวิชา

โรคติดต่อทางอาหาร

1. โรคติดต่อจากอาหารโดยตรง เช่น อหิวาตกโรค ไทฟอยด์ บิด และอื่น ๆ สามารถติดต่อกันได้ทางอาหารอันมีน้ำและผักดิบ อาหารจำพวกน้ำนมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น ไอศกรีม โดยมากอาหารเหล่านี้จะติดเชื้อโรคมามาก่อน อาจเกิดจากสัตว์เป็นโรคและถ่ายทอดมาสู่ผู้บริโภคนได้

2. จากพาหะนำโรค เช่น ผู้ประกอบอาหารจะต้องรักษาความสะอาดและควรรักษาสุขภาพอนามัยให้ดี ไม่ควรมีโรคติดต่อ เช่น วัณโรค นอกจากนี้ก็ควรคำนึงถึงความสะอาดของ

ผู้รับประทานด้วย เช่น สอนให้นักเรียนล้างมือก่อนรับประทานอาหาร เมื่อเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ควรล้างมือให้สะอาด

การประเมินผล

1. ตรวจสอบสุขภาพของเด็กเพื่อเปรียบเทียบว่าหลังจากการให้อาหารกลางวันแก่เด็กแล้ว เด็กมีสุขภาพดีขึ้นจากเดิมเพียงใด น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างไร โดยเราจะประเมินผลเป็นระบบ เช่น 3 เดือนทำครั้งหนึ่ง

2. ดูจากการรับประทานอาหารของเด็กแต่ละวันว่าอาหารเหลือในถาดมากหรือเปล่า ถ้าเราบริการอาหารที่พอเหมาะ แต่อาหารเหลือมาก แสดงว่านักเรียนอาจจะไม่ชอบอาหารที่เราจัดขึ้น

3. ดูจากความกระตือรือร้นของเด็กขณะรับประทานอาหาร

4. การประเมินผลโดยตั้งแบบสอบถาม เราอาจจะจัดทำแบบสอบถามเมื่อ 1 เดือน ผ่านไป หรือ 2 เดือนผ่านไป เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ

รายการอาหารตัวอย่างสำหรับอาหารกลางวันในโรงเรียน จัดตามอายุและเพศ

อายุ ปี	เพศ	แคลอรี	ข้าว กรัม	เนื้อหรือไข่ กรัม	ปลาเล็กปลาน้อยหรือถั่ว กรัม	ผักและผลไม้ กรัม	น้ำมัน กรัม	อื่น ๆ
3½-6	-	400	76	14	7	28	7	น้ำตาล, น้ำปลา
6-10	-	570	100	20	10	40	10	และเครื่องปรุง
11-14	ชาย	800	140	28	14	56	14	รสต่าง ๆ ใช้ตาม
11-14	หญิง	670	117	23	12	46	12	สมควร
15-18	ชาย	990	168	34	17	68	17	
15-18	หญิง	750	131	26	13	52	13	

หมายเหตุ - ถ้าใช้อาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้ลดจำนวนข้าวลง

- น้ำมันถั่วเหลือง ควรให้วันละ 1 แก้ว เพื่อเป็นอาหารเพิ่ม
- ข้าว ควรพยายามเลือกข้าวที่ขัดไม่ขาวมาก หรือใช้ข้าวกระยาทิพย์ ข้อสำคัญ คือ หุงน้ำไม่เหนียวข้าวทั้ง (หุงไม่เช็ดน้ำ)
- เนื้อสัตว์ ควรประกอบด้วยเครื่องในสัตว์บ้าง อย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง
- พวผัก ควรพยายามเลือกผักที่มีใยสีเขียว และหาวิธีให้ได้บริโภคสด ๆ บ่อยครั้ง
- ผลไม้ ควรเลือกตามฤดูกาล เช่น ส้มต่าง ๆ สับปะรด, กล้วย, มะละกอ, มะม่วง, ชมพู, แดงหทัย, แดงโม

สารอาหารที่ได้รับต่อคนต่อวัน (2518)

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	แคลอรี	ไขมัน (ก)	คาร์โบ ไฮเดรท (ก)	โปรตีน		คลเซียม (มก.)	ฟอสฟอรัส (มก.)	เหล็ก (มก.)	วิตามิน				a un.	หมายเหตุ	
					สัตว์ (ก)	พืช (ก)				เอ หน่วยสากล	บี. 1 un.	บี. 2 มก.	ไนอาซิน un.			
ข้าว ข้าวสาร	340	1251	1.7	274.7		25.1	27	367	4.1		0.34	0.17	8.2		ถ้าจะใช้ เมล็ดข้าว แห้งแทน ชนิดใด ชนิดหนึ่ง ต้องใช้ 15 กรัม	
เนื้อสัตว์ ปลา	18	26	1.2		3.6		31	11	2.1	2	5	0.01	0.11	1.7		
ไก่	17	51	4.3		3.1		2	34	0.3	138		0.01	0.03	1.4		
เนื้อวัวติดมัน	16	44	3.5		2.8			24	0.4	6		0.01	0.03	0.7		
เนื้อหมู	23	86	8.1		3.2		2	35	0.5			0.16	0.04	0.9		
ไข่เป็ด	27	49	3.4	1.0	3.2		19	47	0.6	76.3		0.07	0.15			
ผัก ผักใบเขียวปานกลาง	100	48	0.7	5.0		5.0	250		4.0	3,000		0.10	0.30	1.5		100
ผักอื่น ๆ (ถั่วงอก)	200	48	0.4	10.8		2.6	98	58	0.8	260		0.10	0.10	0.6		94
ผลไม้ มะละกอ	150	32	0.3	18.3		0.9	35	15	1.1	638		0.05	0.05	0.6		134
ส้ม	50	12	0.1	4.0		0.2	16	9	0.1	25		0.06	0.01	0.1		10
น้ำมัน น้ำมันหมู	15	135	15.0													
น้ำมันพืช	15	133	15.0													
รวม		1954	53.7	313.9	15.9	33.8	480	600	13.9	4860		0.91	0.99	15.7	338	
ความต้องการที่คำนวณได้		1913			49.7		484		8.54	1988		0.76	1.05	12.57	27	

THAILAND RECOMMENDED DAILY DIETARY ALLOWANCES
FOR THE MAINTENANCE OF GOOD NUTRITION OF THE MAJORITY OF THAI PERSON
(Allowances are intended for Persons normally active)

INDIVIDUAL	AGE Yrs	WEIGHT Kg.	CALORIES	PROTEIN Gm.	CALCIUM Gm.	IRON Mg.	VITAMIN ACTIVITY I.U.	THIAMINE Mg.	RIBOFLAVIN Mg.	NIACIN Mg.	ASCORBIC ACID Mg.	VITAMIN I U
MEN	20-29	54	2550	54	0.5	6	2500	1.0	1.4	17	30	400
	30-39	54	2450	54	0.5	6	2500	1.0	1.4	16	30	400
	40-49	54	2350	54	0.5	6	2500	0.9	1.3	16	30	400
	50-59	54	2200	54	0.5	6	2500	0.9	1.2	14	30	400
	60-69	54	2000	54	0.5	6	2500	0.8	1.1	13	30	400
	70+	54	1750	54	0.5	6	2500	0.7	1.0	12	30	400
WOMEN	20-29	47	1800	47	0.4	16	2500	0.7	1.0	12	30	400
	30-39	47	1700	47	0.4	16	2500	0.7	0.9	11	30	400
	40-49	47	1650	47	0.4	16	2500	0.1	0.9	11	30	400
	50-59	47	1550	47	0.4	6	2500	0.6	0.8	10	30	400
	60-69	47	1450	47	0.4	6	2500	0.6	0.8	10	30	400
	70+	47	1250	47	0.4	6	2500	0.5	0.7	8	30	400
PREGNANT (1st AND 2nd TRIMESTERS) 3rd TRIMESTER)			+ 200									
			+ 200	+ 20	1.0	26	3500	0.8	1.1	13	50	400
LACTATING			+ 1000	+ 40	1.2	26	4000	1.1	1.5	18	50	400
INFANTS	0-1	6	K.G. x 110	14	0.5	6 G. x 1.0	1000	0.3	0.4	4	20	400
CHILDREN	1-3	10	1200	17	0.4	4	850	0.5	0.7	8	20	400
	4-6	16	1550	21	0.4	4	1000	0.6	0.8	10	20	400
	7-9	20	1900	24	0.5	4	1350	0.8	1.0	12	20	400
	10-12	25	2300	32	0.6	8	1900	0.9	1.3	15	30	400
BOYS	13-15	36	2800	40	0.7	11	2400	1.1	1.5	18	30	400
	16-19	50	3300	50+	0.6	11	2500	1.3	1.8	22	30	400
GIRLS	13-15	38	2355	38	0.6	16	2400	0.9	1.3	16	30	400
	16-19	40+	2200	40+	0.5	16	2400	0.9	1.2	14	30	400

ตารางอาหารเด็กอายุ 1-5 ปี

อายุ	เวลา	อาหารเด็กก่อนวัยศึกษา
1-2 ปี	07.00-09.00 น.	ข้าวไข่ และน้ำนม
	12.00-13.00 น.	ข้าว เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ผักต่าง ๆ ขนมหวาน
	14.00-15.00 น.	ผลไม้ หรือ น้ำผลไม้คั้น
	16.00-17.00 น.	ข้าว เนื้อสัตว์ ถั่วหรือเต้าหู้ ผักต่าง ๆ ผลไม้
	19.00-20.00 น.	น้ำนม 1 ถ้วย
3-5 ปี	08.00-09.00 น.	อาหารเช้า และน้ำนม
	12.00-13.00 น.	อาหารกลางวัน ผลไม้ ของหวาน
	16.00-17.00 น.	อาหารเย็น ผลไม้ ของหวาน
	19.00-20.00 น.	น้ำนม 1 ถ้วย

เปรียบเทียบ Amino Acid Pattern ของข้าว ถั่วเขียว นม และไข่

(gm A A. / 16 gm. N-100 gm. protein)

Amino Acid Pattern	Egg (1)	Cow's Milk (1)	Rice Protein (2)	Mung bean Protein (3)
Isoleucine	6.6	6.4	4.2	5.3
Leucine	8.8	9.9	10.8	8.7
Lysine	6.4	7.8	4.4	7.0
Phenylalanine	5.3	4.9	8.4	6.5
Tyrosine	4.2	5.1	4.0	3.5
Cystine	2.4	0.9	0.3	0.58
Methionine	3.1	2.4	2.5	2.1
Threonine	5.1	4.6	4.5	3.5
Tryptophan	1.6	1.4	1.0	1.06
Valine	7.3	6.9	3.3	6.1
Total	51.3	50.3	43.4	44.34
Protein Score	100	91	72	46

- (1) FAO Nutrition Meetings Report Series No. 37 : Report of a Joint FAO/WHO Expert Group on Protein Requirement, 1965.
- (2) ICNND : Amino Acid Composition of The Thai Rice Samples and a Thai Fish Sauce Sample, Table 81-A., 1962
- (3) Central Institute for Nutrition and Food Research, Utrecht, Netherlands, 1969

รายชื่อตำรับและคุณค่าอาหารที่ผสมอาหารเสริมผลิตเองในท้องถิ่น

ลำดับ ที่	ชื่อตำรับอาหาร	คุณค่าอาหารที่ได้ต่อ 100g			
		โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮเดรต (g)	พลังงาน (cal)
1.	ข้าวต้มอนามัย	2.87	1.41	11.45	69.97
2.	ข้าวต้มไข่เจียวอนามัย	3.03	2.68	9.05	12.44
3.	ส้มตำ	2.47	0.99	18.25	91.79
4.	ซุบหน่อไม้	6.18	1.97	6.50	68.45
5.	น้ำพริกอ่อง	3.58	10.54	8.69	143.94
6.	แกงผักกาดจอบ	4.63	6.79	3.61	94.07
7.	พระรามลงสรง	3.05	12.29	11.50	168.81
8.	น้ำพริกหนุ่ม	4.33	1.08	11.03	71.61
9.	น้ำพริกแกงหมู	9.06	6.83	11.59	144.07
10.	ฟักทองผัดไข่	4.61	8.03	15.85	154.11
11.	สาเกุใส่หมู	3.45	11.88	46.19	305.48
12.	ไข่ตุ๋น	5.93	6.32	7.1	109.00
13.	แกงต้มเปราะหน่อไม้	4.45	1.25	4.46	46.89
14.	น้ำพริกปลาร้า	6.75	1.71	9.83	81.71
15.	ผัดพริกขิงถั่ว	4.68	10.66	16.60	181.06
16.	ข้าวต้มปลาอนามัย	2.77	3.28	8.59	74.96
17.	แกงอีสาน	3.50	1.08	4.75	42.64
18.	ลาบหมู	13.89	8.76	9.6	172.80
19.	แกงป่าปลา	5.48	3.77	6.35	81.25
20.	ยำแตง	3.86	0.96	9.39	61.64
21.	ปลาร้าทรงเครื่อง	4.13	9.88	18.75	180.44
22.	ยำถั่วฝักยาว	7.50	3.03	15.71	120.11
23.	ตำมะเขือยาว	4.55	2.10	9.52	75.18
24.	ข้าวต้มหมูอนามัย	3.79	1.64	9.02	66.0
25.	เต้าเจี้ยวหลน	2.57	6.82	10.17	112.34
26.	ข้าวต้มไข่อนามัย	2.98	1.82	8.96	64.14

1. ข้าวต้มอนามัย

ส่วนผสม	ข้าวเจ้า	1/4	ถ้วยตวง
	น้ำมันพืช	1/3	ถ้วยตวง
	น้ำมันพืช	1/2	ช้อนโต๊ะ
	น้ำปลา	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
	น้ำเปล่า	3	ถ้วยตวง
	กระเทียม	1	หัว
	ผักชี	1	ต้น
	ต้นหอม	1	ต้น
	พริกไทย	เล็กน้อย	

- วิธีทำ**
- ล้างข้าวเจ้าให้สะอาด นำไปต้มจนเดือดสักครู่เติมอาหารเสริมลงไป เคี่ยวจนเปื่อยดี เติมน้ำปลาแล้วยกลง
 - เจียวกระเทียมที่สับละเอียดพอแล้วพอนเหลืองดี ตักใส่ในข้าวต้ม
 - โรยต้นหอมและผักชีที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ลงไป โรยพริกไทยป่น รับประทานร้อน ๆ.

2. ข้าวต้มไข่เจียวอนามัย

ส่วนผสม	ข้าวเจ้า	1/4	ถ้วยตวง
	อาหารเสริม	1/3	ถ้วยตวง
	ไข่ไก่	1	ฟอง
	กระเทียม	1	หัว
	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
	น้ำปลา	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
	น้ำเปล่า	3	ถ้วยตวง
	ต้นหอม	1	ต้น
	ผักชี	1	ต้น
	พริกไทย	เล็กน้อย	

- วิธีทำ**
- ล้างข้าวเจ้าให้สะอาด นำไปต้มจนเดือดสักครู่ แล้วใส่อาหารเสริมลงไป เคี่ยวจนเปื่อยดี เติมน้ำปลา โรยไข่เจียวหั่นฝอย คนให้ทั่วยกลง
 - เจียวกระเทียมพอนเหลือง ตักใส่ในข้าวต้ม
 - โรยต้นหอมและผักชีหั่นแล้วลงไป โรยพริกไทยป่น รับประทานร้อน ๆ

3. ส้มตำ

ส่วนผสม	มะละกอดิบ	1	ถ้วยตวง
	มะเขือเทศ	3	ผล
	กระเทียม	1	หัว
	น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
	ถั่วฝักยาว	3	ฝัก
	อาหารเสริม	3	ช้อนโต๊ะ
	พริกขี้หนู	3	เม็ด
	น้ำปลาร้า	2 1/2	ช้อนโต๊ะ
	มะนาว	1	ผล

- วิธีทำ**
1. ตำหัวกระเทียมและพริกขี้หนูพอละเอียด แล้วเติมถั่วฝักยาวมะเขือเทศตำต่อ แล้วจึงเติมน้ำตาลปีบ อาหารเสริม น้ำปลาร้า มะนาว
 2. ใส่มะละกอดิบที่สับแล้วลงคลุกให้ทั่ว ตำเบา ๆ พอเข้ากัน
 3. รับประทานกับพวกผักสด ถั่วฝักยาว ผักนึ่ง เป็นต้น

4. ซุบหน่อไม้

ส่วนผสม	ปลาสดตัวเล็ก ๆ	1	ตัว
	หน่อไม้ลวก	1	ถ้วย
	อาหารเสริม	4	ช้อนโต๊ะ
	มะนาว	1	ผล
	พริกป่น	1	ช้อนชา
	น้ำปลาร้าต้ม	3	ช้อนโต๊ะ
	ใบย่านาง	ต้นหอม	ผักชี
	ผักชีฝรั่ง	ใบโหระพา	พริกขี้หนู

- วิธีทำ**
1. ซอยหน่อไม้แล้วต้ม เหน่าจนหายขื่น แล้วต้มหน่อไม้ด้วยน้ำใบย่านาง
 2. ต้มปลาพอสุก แกะเอาแต่เนื้อ โขลกพอละเอียด
 3. ผสมหน่อไม้ เนื้อปลา พริกป่น น้ำปลาร้า อาหารเสริม น้ำมะนาว ผักชี ต้นหอม ผักชีฝรั่งหั่นฝอย
 4. รับประทานกับใบโหระพาและถั่วฝักยาว

5. น้ำพริกอ่อน

ส่วนผสม	มะเขือเทศลูกเล็ก	2	ขีด
	พริกแห้ง	4	เม็ด
	หัวหอม	2	หัว
	กระเทียม	4	กลีบ
	กะปิ	1/2	ช้อนโต๊ะ
	อาหารเสริม	1/3	ถ้วยตวง
	น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
	น้ำมันหมู	5	ช้อนโต๊ะ

- วิธีทำ**
1. โขลกพริก หัวหอม กระเทียม กะปิ อาหารเสริม ให้ละเอียด ตักออกไว้
 2. บดมะเขือเทศในครกพอแตก
 3. ผัดเครื่องปรุงในข้อ 1 ด้วยน้ำมันหมู แล้วใส่มะเขือเทศลงผัดต่อจนเห็นว่าได้ที่แล้วก็เอาน้ำเติมพอขลุกขลิก ตั้งไว้จนสุก ยกลง โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี

6. แกงผักกาดจอบ

ส่วนผสม	ผักกวางตุ้งที่มีดอก	4	ขีด
	กระดุกหมู	2	ขีด
	อาหารเสริม	1/4	ถ้วย
	ปลาร้าสับ	1	ช้อนโต๊ะ
	เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
	มะขามเปียก	2	ฝัก
	หัวหอม	5	หัว
	กระเทียม	1	หัว
	น้ำมันหมู	2	ช้อนโต๊ะ

- วิธีทำ**
1. ต้มกระดุกหมูพอเดือดสักครู่ ใส่ปลาร้าสับ อาหารเสริมและเกลือลงไป พอเดือดสักครู่เด็ดผักกวางตุ้งเป็นท่อนสั้น ๆ ใส่ลงไป
 2. ละลายมะขามเปียกแล้วเติมลงไปให้รสเปรี้ยวเล็กน้อยตามต้องการ เมื่อผักเปื่อยลงไป
 3. เจียวหอม กระเทียมกับน้ำมันหมู พอเหลืองเทใส่ลงในหม้อผักกาดจอบ แล้วคนให้ทั่ว

7. พระรามลงสรง

ส่วนผสม	พริกแห้งเม็ดใหญ่	6	เม็ด
	เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
	ตะไคร้ซอย	5	ช้อนโต๊ะ
	กระเทียม	2	หัว
	ข่าซอย	1/2	ช้อนโต๊ะ
	รากผักชีซอย	1/2	ช้อนโต๊ะ
	หอม	3	หัว
	กะปิ	1/2	ช้อนชา
	ผักบุ้ง	3	ขีด
	หัวกะทิ	3	ถ้วยตวง
	น้ำตาลทราย	2 1/2	ช้อนโต๊ะ
	น้ำปลา	5	ช้อนโต๊ะ

- วิธีทำ**
1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
 2. เคี่ยวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกลงคนให้เข้ากัน ใส่อหารเสริมเคี้ยวสักครู่ แล้วปรุงด้วยน้ำตาลและน้ำปลา
 3. ลวกผักบุ้งใส่จาน ตักน้ำแกงราดให้ทั่ว

8. น้ำพริกหนุ่ม

ส่วนผสม	พริกชี้ฟ้า	7	เม็ด
	หัวหอม	1	หัว
	กระเทียม	1	หัว
	มะเขือเทศ	2	ลูก
	ปลาร้าสับ	1	ช้อนโต๊ะ
	อาหารเสริม	2	ช้อนโต๊ะ
	น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ

ต้นหอม ผักชี ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง

- วิธีทำ**
1. ห่อปลาร้าด้วยใบตอง แล้วนำไปย่างไฟ พร้อมด้วยพริก หอม กระเทียม และมะเขือเทศ
 2. นำส่วนผสมต่างๆ มาโขลกพร้อมกันพอแหลก รับประทานกับผักนึ่ง

9. น้ำพริกแกบหมู

ส่วนผสม	แกบหมู	1/3 ถ้วยตวง
	กะปิ	1/2 ช้อนโต๊ะ
	กระเทียม	1 หัว
	พริกชี้หนู	5 เม็ด
	หัวหอม	2 หัว
	มะเขือเทศ	2 ลูก
	ปลาร้าสับ	1 ช้อนโต๊ะ
	อาหารเสริม	2 ช้อนโต๊ะ

ผักชี ต้นหอม มะเขือเทศเปราะ แตงกวา
ถั่วฝักยาว ผักนึ่ง

- วิธีทำ
1. ย่างพริก หัวหอมและมะเขือเทศให้สุก ลอกเปลือกทิ้ง
 2. ต้มปลาร้าและกะปิให้สุก
 3. โขลกพริก หอม กระเทียม ให้ละเอียด พร้อมทั้งปลาร้าและกะปิด้วย
 4. ใส่แกบหมูลงโขลกอีก แล้วใส่มะเขือเทศลงโขลก ใส่ภาชนะ โรยหน้าด้วยผักชีและต้นหอม
 5. รับประทานกับ แตงกวา มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ผักนึ่ง

10. ฟักทองผัดไข่

ส่วนผสม	ฟักทองหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ	1 ถ้วยตวง
	อาหารเสริม	3 ช้อนโต๊ะ
	ไข่ไก่	1 ฟอง
	น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
	น้ำเปล่า	1 ถ้วยตวง
	กระเทียม	1 หัว

- วิธีทำ
1. เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่ฟักทองลงผัด เติมน้ำลงไปด้วย จนกระทั่งฟักทองเปื่อย
 2. ใส่อาหารเสริมลงไปคนให้ทั่ว ใส่ไข่ไก่ลงผัด เติมน้ำปลา น้ำตาล คนให้เข้ากันดี ยกลง

11. สาकुไส้หมู

ส่วนผสม	หัวผักกาดเค็มสับละเอียด	1/3 ถ้วยตวง
	หัวหอมใหญ่สับละเอียด	2/3 ถ้วยตวง
	อาหารเสริม	1/2 ถ้วยตวง
	น้ำตาลปีบ	1/4 ถ้วยตวง
	เนื้อหมูสับ	2 ช้อนโต๊ะ
	น้ำมันพืช	1/4 ถ้วยตวง
	ถั่วลิสง	2 ช้อนโต๊ะ
	กระเทียมสับละเอียด	1/2 ช้อนโต๊ะ
	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
	สาकु	2 ถ้วยตวง
	น้ำอุ่นสำหรับนวดสาकु	1 ถ้วยตวง

พริกไทยป่น เล็กน้อย ผักกาดหอม ผักชี พริกขี้หนู

- วิธีทำ**
1. เจียวกระเทียมพอเหลือง แล้วใส่หมูสับ อาหารเสริม หอมใหญ่ สับละเอียด ผักกาดเค็มสับละเอียด ถั่วลิสงคั่วบดพอละเอียด น้ำตาล น้ำปลา ลงไปผัดให้สุก โรยพริกไทยป่นเล็กน้อย
 2. นวดสาकुด้วยน้ำอุ่น เมื่อนวดดีแล้วปั่นเป็นก้อน แล้วแผ่เป็นแผ่นบาง ใส่ไส้สาकु ลงไป ปั่นเป็นลูกกลม นำไปนึ่งในรังถึง ประมาณ 15–20 นาที ยกลงพร้อมด้วย กระเทียมเจียว แล้วตัดใส่จานทานกับผักกาดหอม ผักชี และพริกขี้หนู

12. ไข่ตุ๋น

ส่วนผสม	ไข่ไก่	1 ฟอง
	อาหารเสริม	3 ช้อนโต๊ะ
	ต้นหอม	1 ต้น
	กระเทียมเจียว	1 ช้อนโต๊ะ
	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
	น้ำเปล่า	1/2 ถ้วย

- วิธีทำ**
1. ต่อยไข่ใส่ถ้วย ใช้ช้อนตีใส่น้ำปลา อาหารเสริม คนให้เข้ากัน เติมน้ำ โรยต้นหอม กระเทียมเจียว
 2. ใส่อ่างนึ่งประมาณ 15 นาที

13. แกงต้มเปรอะหน่อไม้

ส่วนผสม	น้ำปลาร้า	2	ช้อนโต๊ะ
	น้ำพริกแกง	1	ช้อนโต๊ะ
	หน่อไม้หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ	2/3	ถ้วยตวง
	ใบชะพลูหั่นฝอย	6	ใบ
	น้ำใบย่านาง	1 1/2	ถ้วยตวง
	น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
	เนื้อปลาแห้ง	1/4	ถ้วยตวง
	อาหารเสริม	2	ช้อนโต๊ะ

- วิธีทำ**
1. ต้มปลาร้าจนเปื่อย แล้วกรองเอาก้างออก
 2. คั้นใบย่านางให้ได้ 1 1/2 ถ้วยตวง กรองใส่ขามไว้
 3. เทน้ำใบย่านางลงในหม้อแกง เอาปลาอย่างที่แกะเอาแต่เนื้อแล้วใส่ลงไป และเอาเครื่องแกงลงละลาย
 4. ใส่น้ำปลาร้า น้ำปลา แล้วใส่หน่อไม้ที่ต้มแล้วและอาหารเสริม คนให้เข้ากัน แล้วใส่ใบชะพลู ยกลง

14. น้ำพริกปลาร้า

ส่วนผสม	ปลาสดตัวเล็ก ๆ	1	ตัว
	หัวหอม	1	หัว
	พริกชี้ฟ้า	2	เม็ด
	น้ำปลาร้าต้ม	2	ช้อนโต๊ะ
	อาหารเสริม	2	ช้อนโต๊ะ
	ผักชี ต้นหอม ผักบุ้ง		
	มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว พอกว		

- วิธีทำ**
1. เผาหอม พริก ซอยแล้วโขลกให้ละเอียด
 2. ปลาต้มแกะเอาแต่เนื้อโขลก ใส่น้ำปลาร้าต้ม คนให้เข้ากัน โรยผักชี ต้นหอม
 3. รับประทานกับผักสด

15. ผัดพริกขิงถั่ว

ส่วนผสม	ถั่วฝักยาว	3	ฝัก
	น้ำพริกแกง	1	ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
	น้ำปลา	1	ช้อนชา
	น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
	ใบมะกรูด	1	ใบ
	อาหารเสริม	1	ช้อนโต๊ะ
	น้ำเปล่า	3/4	ถ้วยตวง

- วิธีทำ
1. ต้มอาหารเสริมด้วยน้ำเปล่าโดยใช้ไฟอ่อน พอน้ำแห้งยกลง
 2. ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน ผัดน้ำพริกแกงจนหอม ใส่น้ำปลา น้ำตาล ลงไป
 3. ใส่ถั่วฝักยาวที่ตัดเป็นท่อนๆ ลงผัด ใส่อาหารเสริม คนให้ทั่ว ใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย ยกลง

16. ข้าวต้มปลาอนามัย

ส่วนผสม	ปลา	2	ช้อนโต๊ะ
	ข้าวสาร	1/4	ถ้วยตวง
	อาหารเสริม	1/3	ถ้วยตวง
	กระเทียม	1	หัว
	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
	น้ำปลา	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
	น้ำเปล่า	3	ถ้วยตวง
	ผักกั้นช่าย	1	ต้น
	พริกไทย เล็กน้อย		

- วิธีทำ
1. ล้างข้าวเจ้าให้สะอาด นำไปต้มจนเดือดสักครู่ แล้วใส่อาหารเสริมลงไปเคี่ยวจนเปื่อยดี
 2. เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่ปลาลงผัดจนสุกดี แล้วตักใส่ในข้าวต้ม
 3. โรยผักกั้นช่ายที่หั่นแล้วลงไป โรยพริกไทยป่นก หานร้อนๆ

17. แกงอีสาน

ส่วนผสม	พลาสติกตัวเล็ก ๆ	1	ตัว
	หัวหอม	1	หัว
	หน่อไม้ลวก	1	ยอด
	ผักบุ้ง	4	ยอด
	ใบตำลึง	5	ยอด
	มะเขือเปราะ	1	ผล
	พริกชี้ฟ้า	2	เม็ด
	น้ำปลาร้าต้ม	5	ช้อนโต๊ะ
	อาหารเสริม	4	ช้อนโต๊ะ

- วิธีทำ**
- เอาพริก หอม ซอยแล้วโขลกให้ละเอียด ละลายน้ำ 2 ถ้วยตวง
 - ใส่เนื้อปลา ใส่น้ำปลาร้าและอาหารเสริม ต้มต่อไปจนเดือดสักครู่ แล้วใส่ผักต่าง ๆ ลงไป แล้วต้มจนสุก

18. ลาบหมู

ส่วนผสม	หมูสับ	3/4	ถ้วยตวง
	อาหารเสริม	1/3	ถ้วยตวง
	มะนาว	3	ผล
	น้ำปลา	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
	พริกป่น	1/2	ช้อนโต๊ะ
	ต้นหอม	1	ต้น
	ผักชี	1	ต้น

กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว

- วิธีทำ**
- สับหมูให้ละเอียด คนบนไฟให้สุก ใส่ออาหารเสริม คนให้ทั่ว ยกลง บีบมะนาว น้ำปลา พริกป่น ต้นหอม ผักชี คลุกให้เข้ากันดี รับประทานกับผักสด

19. แกงป่าปลา

ส่วนผสม เนื้อปลา	2	ช้อนโต๊ะ
มะเขือเปราะ	3	ผล
น้ำพริกแกง	1	ช้อนโต๊ะ
ใบกระเพรา	1/3	ถ้วยตวง
ถั่วฝักยาว	3	ฝัก
หน่อไม้	1/4	ถ้วยตวง
พริกชี้ฟ้า	2	เม็ด
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำใส่น้ำแกง	3/4	ถ้วยตวง
อาหารเสริม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มอาหารเสริม	3/4	ถ้วยตวง

วิธีทำ ต้มอาหารเสริมกับน้ำ ต้มไฟอ่อนๆ ให้สุกและแห้ง ตั้งกะทะพอร้อน ใส่น้ำมันหมู เอน้ำพริกแกงลงผัดให้หอม แล้วใส่น้ำปลาลงไปผัดจนสุก เติมน้ำแกง พอเดือด ใส่มะเขือเปราะที่ผ่าไว้เป็นชิ้นเล็ก ๆ หน่อไม้ต้มแล้วใส่ลงไป ถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อน ๆ เติมน้ำปลา น้ำตาล พอชิมรสดีแล้ว นำอาหารเสริมใส่ลงไป คนให้ทั่ว

20. ยำแดง

ส่วนผสม แดงกวา	3	ผล
อาหารเสริม	1	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	1	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1/2	ช้อนชา
มะนาว	1	ผล
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาร้าต้ม	1 1/2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ซอยแดงกวา แล้วใส่อาหารเสริม กุ้งแห้ง พริกป่น น้ำมันมะนาว น้ำตาล น้ำปลาร้า คนให้ทั่ว

21. ปลาไร้ทรงเครื่อง

ส่วนผสม	ถั่วฝักยาว	2	ฝัก
	หน่อไม้	¼	ถ้วยตวง
	ใบมะกรูด	1	ใบ
	ผักบุ้ง	3	ต้น
	ตะไคร้	2	ต้น
	กระชาย	5	หัว
	ข่า	2	แฉ่ง
	มะเขือเปราะ	2	ผล
	พริกชี้ฟ้า	1	เม็ด
	กะทิ	2	ถ้วยตวง
	น้ำปลาร้า	¼	ถ้วยตวง
	เนื้อปลา	2	ช้อนโต๊ะ
	อาหารเสริม	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ต้มปลาร้าให้เปื่อย แล้วกรองเอาก้างออก ยกน้ำกะทิตั้งไฟ แล้วใส่น้ำปลาร้า และอาหารเสริมลงไป ข่า ตะไคร้ และกระชายที่หั่นฝอยลงไป หั่นถั่วฝักยาว ผักบุ้ง หน่อไม้ต้ม มะเขือเปราะใส่ลงไป ชิมรสดู แล้วใส่พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด คนให้เข้ากัน พอเดือด ยกลง

22. ยำถั่วฝักยาว

ส่วนผสม	ถั่วฝักยาว	15	ฝัก
	อาหารเสริม	2	ช้อนโต๊ะ
	กุ้งแห้งป่น	1	ช้อนโต๊ะ
	ถั่วลิสงคั่วป่น	1	ช้อนโต๊ะ
	มะนาว	1	ผล
	น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
	น้ำปลาร้า	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ล้างถั่วฝักยาวให้สะอาด แล้วต้มพอเปื่อย ตัดเป็นท่อนเล็ก ๆ ใส่อาหารเสริม กุ้งแห้งป่น ถั่วลิสงคั่วป่น มะนาว น้ำตาล น้ำปลาร้าต้ม คนให้เข้ากัน

23. ตำมะเขือยาว

ส่วนผสม	อาหารเสริม	1/4 ถ้วยตวง
	มะเขือยาว	2 ลูก
	พริกชี้ฟ้า	1 เม็ด
	ไข่เป็ด	1 ฟอง
	หัวหอม	1 หัว
	กระเทียม	1 หัว
	ปลาร้า	1 ช้อนชา
	น้ำปลา	1/2 ช้อนโต๊ะ
	เกลือ	1/2 ช้อนชา
	ใบสาระแหน่	7 ยอด
	ต้นหอม	5 ต้น

วิธีทำ เฝ้ามะเขือยาวให้สุกทั้งลูก โดยใช้ซอมน้ำแกงให้เป็นรูเสียบก่อน ปอกเปลือกออกตัดเป็นท่อนๆ เฝ้าพริกชี้ฟ้าและหัวหอมให้สุก กระเทียมปอกเปลือก ปลาร้าสับละเอียดห่อใบตองเผาให้สุก นำพริกชี้ฟ้า หัวหอมเผา ปลาร้า กระเทียม และเกลือโขลกให้ละเอียด ใส่มะเขือเผาลงไป บดให้เข้ากัน เด็ดใบสาระแหน่ 2-3 ยอด ต้นหอม 1-2 ต้น ใส่ลงไป คนให้เข้ากัน เติมน้ำปลาเล็กน้อยตักใส่จาน ต้มไข่ให้สุกผ่าสี่ ตกข้างหน้าพร้อมด้วยใบสาระแหน่ เวลารับประทาน รับประทานกับต้นหอมและใบสาระแหน่

24. ข้าวต้มหมอนามัย

ส่วนผสม	หมูสับ	2 ช้อนโต๊ะ	น้ำปลา	3 ถ้วยตวง
	ข้าวเจ้า	1/4 ถ้วยตวง	กระเทียม	1 หัว
	อาหารเสริม	1/3 ถ้วยตวง	ผักชี	1 ต้น
	น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ	ต้นหอม	1 ต้น
	น้ำปลา	1 1/2 ช้อนโต๊ะ	พริกไทย เล็กน้อย	

วิธีทำ ล้างข้าวเจ้าให้สะอาด แล้วยำไปต้มจนเดือดสักครู่ เติมน้ำปลาลงไปเคี่ยวจนเปื่อยดี ใส่หมูสับ เติมน้ำปลาพอเดือดสักครู่ยกลง เจียวกระเทียมที่สับละเอียดด้วยน้ำมันพืช พอเหลืองดีตักใส่ในข้าวต้ม โรยต้นหอมและผักชีที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ลงไป โรยพริกไทยป่น รับประทานร้อน ๆ

25. เต้าเจี้ยวหลน

ส่วนผสม เต้าเจี้ยว	1½ ช้อนโต๊ะ
หัวหอม	6 หัว
พริกชี้ฟ้า	2 เม็ด
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำมันงา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	1 ถ้วยตวง
อาหารเสริม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มอาหารเสริม	¾ ถ้วยตวง
ผักชี	3 ต้น
แตงกวา	3 ผล

วิธีทำ เติมอาหารเสริม ใช้ไฟอ่อน ๆ ต้มจนสุกและน้ำแห้ง คั้นกะทิให้ได้ 1 ถ้วย ตั้งไฟพอเดือด ใส่เต้าเจี้ยวที่โขลกละเอียดแล้วลงไป ใส่หัวหอม ขอยละเอียด และพริกชี้ฟ้าตัดเป็นท่อน น้ำตาลปีบ น้ำมันงาเปียก ชิมดูให้รสดี แล้วใส่อาหารเสริม คนให้เข้ากัน ยกลง

26. ข้าวต้มไข่อานมัย

ส่วนผสม ข้าวเจ้า	¼ ถ้วยตวง	น้ำเปล่า	3 ถ้วยตวง
อาหารเสริม	⅓ ถ้วยตวง	กระเทียม	1 หัว
ไข่ไก่	1 ฟอง	ผักชี	1 ต้น
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ	ต้นหอม	1 ต้น
น้ำปลา	1½ ช้อนโต๊ะ	พริกไทย เล็กน้อย	

วิธีทำ นำข้าวเจ้าไปต้มจนเดือดใส่อาหารเสริมลงไป เคี่ยวจนเปื่อยดี ต่อยไข่ใส่ถ้วยคนพอเข้ากัน แล้วค่อยๆ เติมน้ำมันหอยข้าวต้ม คนให้ทั่วกัน เติมน้ำปลา ยกลง เจียวกระเทียมพอเหลืองดี และตัดใส่ในข้าวต้ม โรยต้นหอม และผักชีที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ลงไป โรยพริกไทยป่น ทานร้อน ๆ

ตัวอย่างรายการอาหาร

รายการอาหารวันที่ 1 ราคา บาท

ได้คาลอรี 575.87

โปรตีน 19.83 กรัม

ชื่ออาหาร	เครื่องปรุง		คาลอรี	คาร์โบฯ	โปรตีน	หมายเหตุ
	ชนิด	นน.				
ข้าวผัดกะปิ	ข้าวเจ้า	75	270.00	55.19	15.10	
	น้ำมันหมู	10	90.20	-	-	
	กุ้งแห้ง	5	14.75	0.09	3.12	
	กะปิ	7	5.11	0.01	0.04	
	กระเทียม	5	4.75	1.16	0.33	
	หัวหอม	8	3.60	0.62	0.11	
	มะนาว	8	2.56	0.70	0.70	
	ไข่	10	18.90	0.08	0.31	
แกงจืดผักกาด ขาวกับหมู	ผักกาดขาว	40	5.60	0.96	0.48	
	เนื้อหมู	15	56.40	-	2.12	
	ตับหมู	15	20.10	0.72	2.96	
	น้ำปลา	10	5.90	0.30	0.99	
มะละกอ (สุก)	มะละกอ	200	78.00	20.00	1.20	
รวมคุณค่าอาหาร		575.87	63.64	19.83		

ตัวอย่างรายการอาหารวันที่ 2

ชื่ออาหาร ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเนื้อ

ของหวาน ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ได้ C a l . 582.55

Prot. 19.90

รายชื่ออาหาร	เครื่องปรุง	แคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	หมายเหตุ
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า เนื้อ เนื้อวัว	ก๋วยเตี๋ยว 35	127.05	27.83	2.59	
	เนื้อวัว 40	82.80	—	7.52	
	ผักคะน้า 100	40.00	7.20	8.90	
	น้ำมันหมู 1 0	90.20	—	—	
	น้ำปลา 10	5.90	0.30	0.99	
ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ถั่วเขียว 20	67.80	11.94	4.80	
	น้ำตาลทราย 20	77.00	19.90	—	
รวมคุณค่าอาหารใน 1 มื้อ		528.58	67.41	19.90	

ตัวอย่างการกำหนดรายการอาหาร

รายการอาหาร	เครื่องปรุง	ธาตุอาหารที่มีมาก
1. แกงเลียงอนามัย	ผักตำลึง	วิตามินเอ วิตามินซี
	บวบ	—
	น้ำเต้า	—
	ใบแมงลัก	วิตามินเอ ซี และบีสอง
	กุ้งแห้ง	โปรตีน แคลเซียม เหล็ก

รายการอาหาร	เครื่องปรุง	ธาตุอาหารที่มีมาก
	หัวหอม กระชาย	—
	พริกไทย	—
	กะปิ	โปรตีน แคลเซียม เหล็ก
	น้ำปลา	โปรตีน เกลือ
ผัดเผ็ดดับ	ดับหมู	โปรตีน เหล็ก วิตามินเอ บีสอง
	พริกสด	วิตามินเอ วิตามินซี
	ใบกระเพรา	เหล็ก
	กระเทียม หัวหอม	—
	น้ำมันรำ	
	หรือน้ำมันหมู	ไขมัน
	น้ำตาล	เหล็ก
	น้ำปลา	โปรตีน เกลือ
กล้วยน้ำว้า		วิตามินซี วิตามินเอ
2. แกงส้มผักรวม	กุ้งทะเล	โปรตีน ไอโอดีน
	ปลาช่อน	โปรตีน
	มะเขือเทศ	วิตามินซี
	ถั่วฝักยาว	โปรตีน วิตามินเอ แคลเซียม
	ผักบุ้ง	วิตามินเอ ซี บีสอง เหล็ก แคลเซียม
	น้ำพริกแกงส้ม	—
	ใบมะกรูด	—
	มะขามเปียก	วิตามินซี
2. แกงส้มผักรวม (ต่อ)	น้ำตาล	เหล็ก
	น้ำปลา	โปรตีน เกลือ
ผัดเต้าหู้ขาว	เนื้อหมู	โปรตีน วิตามินบีหนึ่ง
	เต้าหู้ขาว	วิตามินบี
	มันหมู	ไขมัน

รายการอาหาร	เครื่องปรุง	ธาตุอาหารที่มีมาก
	เต้าเจี้ยว	โปรตีน วิตามินบี
	ต้นหอม	—
सबปรด		วิตามินซี
3. ผักเผ็ดหอยแมลงภู่	มะเขือเขียว	
	หอยแมลงภู่	เหล็ก โปรตีน ไอโอดีน
	มันหมู	ไขมัน
	ใบโหระพา	วิตามินเอ
	พริกสด	วิตามินเอ วิตามินซี
	น้ำพริกสำเร็จรูป	—
	กระเทียม	—
ไข่พะโล้กับเต้าหู้	ไข่เบ็ด	โปรตีน วิตามินเอ
	เต้าหู้	เหล็ก
	เครื่องพะโล้	—
	ผักชี	วิตามินเอ วิตามินซี เหล็ก
		แคลเซียม วิตามินบีสอง
	พริกไทย กระเทียม	—
	น้ำตาล	เหล็ก
	น้ำปลา	โปรตีน เกลือ
	ซีอิ้ว	เหล็ก วิตามินบีสอง
มะละกอสุก		วิตามินซี วิตามินเอ

ตำรับอาหารถนอม

1. การทำผักกาดดองเปรี้ยว

วัตถุดิบ ผักกาดเขียวปลี 1 ก.ก. เกลือ 1 ถ้วย น้ำ 5 ถ้วย น้ำตาลหม้อ 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้ม 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ 1. ล้างผักกาดให้สะอาดแกะเป็นก้านแล้วล้างแฉก 1 วัน พอเหี่ยวบรรจุ
ขวด หรือไห

2. ต้มน้ำเกลือ โดยใช้เกลือ 1 ถ้วย น้ำ 5 ถ้วย เมื่อเดือดแล้วยกลงปล่อยให้

เย็น แล้วใส่ลงในผ้าที่ใส่ขวดไว้ ให้นำเกลือท่อมัก ถ้าผ้ากลอยต้องหาของหนักทับทิ้งค้างไว้ 1 คืน

3. เข้าขึ้นนำผ้าที่แช่เกลือไว้นำมาล้างด้วยน้ำสะอาด ซึมดูก้านผ้า หมตรสขึ้นจึงจะใช้ได้ ถ้ายังไม่หมตรสขึ้นต้องแช่น้ำเกลือค้างอีก 1 คืน แล้วเข้าขึ้นจึงล้างและผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
4. ผสมน้ำเกลือสำหรับดอง ใช้ส่วนดังนี้ เกลือปน 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลหม้อ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำส้ม 2 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า 5 ถ้วย ต้มให้เดือด (กะให้มีน้ำเกลือเมื่อต้มแล้วมากพอจะท่วมผ้า) ปล่อยให้เย็น
5. เรียงผ้ากาดที่ล้างน้ำแล้วลงในขวดหรือไห เทน้ำเกลือที่เตรียมตามส่วนในข้อ 4 นั้น ลงให้ท่วม ปิดฝาขวดหรือไหทิ้งไว้ 7-15 วัน ผ้าจะเปรี้ยวรับประทานได้
6. ถ้าต้องการเก็บไว้นาน ให้ใส่โซเดียมเบนโซเอตในอัตราส่วนไม่เกิน 0.025% (หรือ 1 ช้อนชาต่อน้ำ 10 ลิตร)

วิธีรับประทาน ใช้แกงจืดกับหมูหรือปลา แกงส้ม ผัด และปรุงอย่างอื่น เช่น ห่อเมี่ยงลาว

2. การทำไข่เค็ม

วัตถุดิบ ไข่ 50 ฟอง เกลือ 2 ถ้วย น้ำ 8 ถ้วย (อาจใช้ไข่ไก่ก็ได้ แต่รสสู้ไข่เป็ดไม่ได้)

- วิธีทำ
1. ต้มเกลือในน้ำจนละลายและเดือด กรองแล้วปล่อยให้เย็น
 2. เทน้ำเกลือที่เตรียมไว้ลงในไข่ที่ล้างสะอาดแล้ว ใส่ไว้ในหม้อดินหรือโถง
 3. ใช้ไม้ไผ่สานขัดกันให้ไข่จมอยู่ในน้ำเกลือ ถ้าน้ำหนักไม่พอต้องหาหินหรือของหนักทับข้างบนพอให้ไข่จมลงใต้น้ำ
 4. เก็บไว้ประมาณ 15-25 วันก็ใช้ได้ (ไข่ที่เก็บไว้นานจะเค็มจัด แต่สีของไข่แดงจะแดงขึ้นกว่าที่ยังไม่ได้ที่)
 5. เวลาที่จะรับประทานจะต้มหรือทอดก็ได้ แต่จะทำเป็นไข่เจียวไม่ได้เพราะไข่แดงแข็ง

3. การทำเห็ดสดบรรจุขวด

ความมุ่งหมาย เพื่อเก็บเห็ดสดไว้รับประทานนาน ๆ

วัตถุดิบ เห็ดฟาง เกลือ น้ำสะอาด

- วิธีทำ
1. ทำความสะอาดเห็ดโดยตัดราก และล้างส่วนที่เปื้อนออกให้สะอาด
 2. ผ่าเห็ดดอกที่โต ถ้าเล็กไม่ต้องผ่า ใช้ปลายมีดหรือของแหลมแทงสัก 2-3 แห่ง
 3. ต้มน้ำเกลือ ใช้เกลือ 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 1 ถ้วย ต้มให้มากพอที่จะใส่ลงไป ในขวดเห็ด
 4. แบ่งน้ำเกลือประมาณครึ่งหนึ่ง ต้มให้เดือดใส่เห็ดลงไปลวกนาน 10 นาที แล้วตักขึ้น
 5. บรรจุเห็ดที่ลวกแล้วลงไป ในขวดที่เตรียมทำสะอาดไว้เรียบร้อยแล้ว บรรจุให้แน่นพอควร
 6. เติมน้ำเกลือลงไป ในขวด ใส่อากาศออกให้หมด เว้นที่ว่างไว้ทางปากขวด 1/2 นิ้ว
 7. เช็ดปากขวดด้วยผ้าสะอาด แล้วปิดฝาขวดตามชนิดของขวด
 8. นำไปใส่หม้ออัดความดัน ผ่าเชื้อโรคโดยใช้ความดัน 10 ปอนด์ เวลา 30 นาที
 9. เมื่อครบเวลาตามกำหนดแล้วยกลง รอจนความดันลดลงเป็นศูนย์ จึงเอาออกมาปล่อยไว้ให้เย็น
 - * 10. ทำความสะอาดภายนอกขวด

4. การทำแยมกล้วย

- วัตถุดิบ กล้วยหอมห่าม ๆ 12 ผล มะนาว 4 ผล ส้มเกลี้ยง 6 ผล น้ำตาลทราย
- วิธีทำ
1. ปอกกล้วยหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แต่ให้คงเป็นแวนรูปกล้วย ไม่แตกจากกัน
 2. ตวงน้ำตาลใส่ในส่วนกล้วย 1 ก.ก. ต่อน้ำตาล 1 1/2 ก.ก.
 3. ปอกเปลือกส้มเกลี้ยง เอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
 4. คั้นมะนาว แล้วผสมกล้วย ส้มเกลี้ยง และน้ำมะนาวเข้าด้วยกัน
 5. ต้มโดยใช้ไฟอ่อน ๆ นานประมาณ 45 นาที แล้วจึงบรรจุในขวดที่ทำ ความสะอาดไว้เรียบร้อยแล้ว ผึ่งให้เรียบร้อย