

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

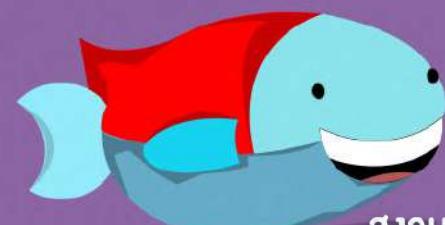
เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี

#เมนูหนูช่วยทำ

#MealTogether

# รวมมิวสิก เมนูประจำบ้าน

บ้าน



สงวนลิขสิทธิ์ © 2564 โดยบริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด  
All rights reserved © 2021 by Nestlé (Thai) Ltd.





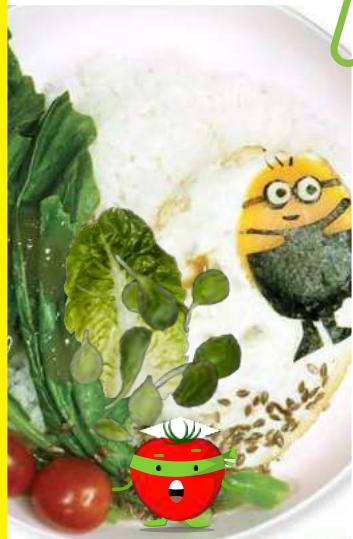
#ເບຸຫຼຸ່ມໜ້າ

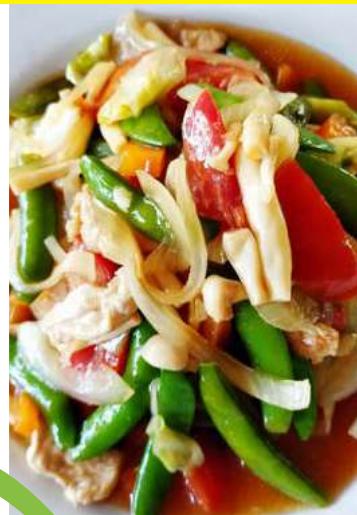
#MealTogether



<https://www.facebook.com/N4HKThailand/>

ขอบคุณภาพจากทุกครอบครัวที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้  
ภายใต้โครงการเนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี





# สารบัญ

#เมนูหนูช่วยทำ



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS   
เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี

## ชวนลูกเข้าครัว สร้างมือสุนักร่วมกัน

4

### เข้าครัวกับผู้เชี่ยวชาญ

- อาจารย์รณสิริ์ รือเรือง นักจิตวิทยาคลินิก 5
- ผศ. พญ. จิราภรณ์ อรุณากุร ภูมิการแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น 6
- เจ้าของเพจเลี้ยงลูกอาบ้าน
- จาก บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด
  - งานพาทิปย์ ปริญญาณุสรณ์ ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาและสื่อสารโฆษณาเพื่อสุขภาพ 8
  - อิสตรี ประจุลศานต์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโฆษณา 9
  - ทีศนีย์ สีทธิรัตน์ ณ นครพนม ผู้จัดการฝ่ายอำนวยการพิเศษด้านอาหาร 10

## รวมมือสุนัขเมนูประจำบ้าน จากกิจกรรม #เมนูหนูช่วยทำ

11

ต้มจีดปลาหมึกด้วย กับพี่สโนว์แมน บ้านคุณ Supakorn Lertskulayangyuen

12

ข้าวผัดกุ้งหรรษา บ้านคุณ Ayunee Mscnr

14

ข้าวผัดกะเพราไก่เจียว พี่เมแกในรีร้านตะวัน บ้านคุณผึ้กภาค ผัดไก่

16

ข้าวแกงกะหรี่ เมนูนี้เพื่อคนไทย กำลังใจไทยสุข บ้านคุณ Onion Huahom Dao

18

ไก่ต้มซ่อนแอบ บ้านคุณสายใจ บุตรเมือง

20

ข้าวไก่เจียวแสนอร่อย บ้านคุณแซลลิต้า ไชยนาน

22

ข้าวราดគ่าน้ำห้มน้ำหอย กับห้องไปตามวินเนียน บ้านคุณ Nina Puanda

24

ไก่ตุ๋นใส่กุ้ง บ้านคุณราตรี ภาคโพธิ์ทอง

26

น้ำพริกกะปิคุณหนู บ้านคุณ Sarakorn Bangprasit

28

ข้าวไก่เจียวหรรษา บ้านคุณ Namfon Saengjin

30

ข้าวผัดกุนเชียงปูอัด บ้านคุณบุญญาธี รีตาร์ นิติเมฆคล้อ

32

ผัดผักรวมใจ บ้านคุณน่องพึ้งค์ พรawan

34

ผัดผักรวมรัก หมูลับแสนอร่อย บ้านคุณ Jamjuree Samornrit

36

มีกากโรนีกุ้งสองแม่ลูก บ้านคุณปูนปูน กะ นานา

38

หมูพะโล้สามชั้น กับพอเพื่อนสุดที่ร้าช่องแม็กกี้ บ้านคุณอโอล่า เมนี่มิก้า

40

ไก่กระเทาะแม็กกี้สีสหาย บ้านคุณพิพวรรณ์ แฉดดี้

42

ข้าวผัดรวมมิตร แม็กกี้แสนอร่อย บ้านคุณวิจตรา แผ่นทอง

44

Vegie Mouse บ้านคุณ Kanokthip Prinyarnussorn

46



มือเข้าง่ายๆ กับแม็กกี้	บ้านคุณ Soraya Or	48
ใบตุนนมสด	บ้านคุณ Mewme Naka	50
ขนมปังหน้าหมู	บ้านคุณ JuNe' Nathamon	52
ไนเจียกลัวย	บ้านคุณ Thanatsorn Boonya	54
ขนมไป่engaภาระฯ	บ้านคุณ Chutima Danwichit	56
สุดยอดปังปิ้ง	บ้านคุณกวาง หุ้ย เจ้า คุณปี๊สุ	58
แพนเค้กหารษา	บ้านคุณ Boww Saowapha	60
ไม้เลลavaเบ้มบัน	บ้านคุณ Dow Vinci	62
ช็อคบลล 7 สี กับนมพี่トラหมีแสนอร่อย	บ้านคุณ Give Gayniga Weshawong	64
พุดดิ้งนมสดเมล็ดเจียว	บ้านคุณ Tanny Sivaporn	66
ไม้เลลพุดดิ้ง เด้งดึง โถนใจ	บ้านคุณ Thida Wise	68
วุ้นนมสดพี่หมีกับไม้เล	บ้านคุณ Kandti Wi	70
ชีสซี ปังบูรีเย	บ้านคุณ Phatnapa Sumonmitr	72
ไม้เลลูกทาไฟระเบิด	บ้านคุณศิริวัตรา ภาพิรเมย์	74
บิงซูการเจี้ยบนมหมี	บ้านคุณพีชี ไอซ์ แม่ยู่ นวลสุวรรณ	76
นมสดตราชาลล์สคราเมล ชีรีลลิโอล่าเก้น	บ้านคุณ Lek Chai Chailert	78
เค้กไม้เล โอ้ไห้อร่อย	บ้านคุณ MaMoo Doodee	80
ไอติมไม้เลหารษา	บ้านคุณ Nat Rit	82

### ไอเดียสร้างสรรค์กับ Nestlé for Healthier Kids

ชาโอลีวีนเบอร์เกอร์	84
เบนโนต์ไบม้วนเพิ่มพลัง	86
เห็ด 3 สหาย	88
พิซซ่าไบกรอบ	90
ข้าวหน้าหมูนุ่มนารษา	92
สาคูนมน้ำผึ้ง	94
พระจันทร์ยิ้มแฉ่ง	96
ไม้เลบลลเพิ่มพลัง	98
เยลลี่ไบมังกร	100
DIY โยเกิร์ตผลไม้แพนเค้ก	102



### ช่องทางติดตามสาระน่ารู้ เพื่อส่งเสริมให้เด็กไทยสุขภาพดี



105

# เพราะมือท่อร้อยที่สุด คือมือที่ลูกามีส่วนร่วม

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS   
เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี



ชวนทุกครอบครัวร่วมพนึกกำลัง เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กไทย  
ด้วยการชวนลูกามีส่วนร่วมในมืออาหาร

จากการให้เด็กมีส่วนร่วมกับมืออาหารตั้งแต่เล็ก  
เป็นจุดเริ่มต้นในการล้างเสริมให้เด็กฯ  
รู้จักเลือกินอาหารที่ดี มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ



"ห้องครัว" เป็นพื้นที่ที่เด็กๆ จะได้เรียนรู้  
สร้างเสริมประสบการณ์จริงจากการลงมือทำ  
และฝึกฝนทักษะชีวิตใหม่ๆ รอบด้านที่จะติดตามเด็กฯ  
ไปตลอดชีวิต และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สุขภาพดีในอนาคต

# ประจุก้าวะชีวิต จากครัวในบ้าน

การเข้าครัวลงมือทำอาหารร่วมกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง เป็นการสร้างลัมพันธภาพของครอบครัว ที่ดีที่สุด ลงทุนน้อยที่สุด ใช้เวลาคุณภาพร่วมกันในครอบครัวได้มากที่สุด และสามารถทำได้ในทุกวัน เนื่องจากการเข้าครัวเป็นการสร้างทักษะทางสังคม (Social Skill) ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับคนอื่น ช่วยเหลือผู้อื่น จากการทำกิจกรรมต่างๆ และกระบวนการทางอาหารเป็นกระบวนการที่สร้างลัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกันมากขึ้น เมื่อมีลัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว เด็กจะสามารถเห็นภาพลักษณ์เชิงบวกหรือข้อบ่งบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว เกิดเป็นบุคคลตนแบบหรือสีรุ้ง (Role Model) ทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะซึ้งซับ พฤติกรรมจากบุคคลตนแบบในครอบครัว นั่นคือ พ่อ แม่และครอบครัว หากการซึ้งซับพฤติกรรมจากบุคคลอื่น หรือสามารถล่าวได้ว่าเป็น "ลูกไม่หล่นไม่ไกลต้น"

อีกหนึ่งกิจกรรมในการเข้าครัว การทำอาหารยังเป็นกระบวนการพัฒนาสมองด้วยการบูรณาการ ประสาทลัมเพลส Sensory Integration (SI) ที่ดีที่สุด เป็นการกระตุ้นประสาทลัมเพลสครบถ้วน 7 องค์ประกอบพร้อมกัน ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส การได้ลัมเพลส การเคลื่อนไหวและทรงตัว รวมถึงการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่นร่วมกัน เมื่อสมองมีการพัฒนาที่ดีที่สุดจะช่วยสร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับเด็ก เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ เชื่อมโยงประสบการณ์และความรู้ เพื่อช่วยในการแก้ปัญหา ส่งผลให้เด็กๆ มีความเก่งในทุกด้าน อาทิ ด้านการเรียนรู้ การเข้าสังคม และการพึงตัวเอง และสุตท้ายเด็กๆ จะใช้ความสามารถของตนเองช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม อีกหนึ่งปัจจัยพัฒนาสมองส่วนหนึ่ง ที่ช่วยความสามารถในการจัดการ กระบวนการคิด วางแผนไปสู่เป้าหมาย (Executive Functions) ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากต้นจนจบกระบวนการ หรือการเรียนรู้เรียงขั้นตอนจากการทำงานทำอาหารนั่นเอง เริ่มต้นจากการคิดเมนู การหาวัตถุดุลย การเตรียมส่วนประกอบในเมนู การลงมือปรุงอาหาร การจัดจานและตกแต่งจาน การทานอาหารกับครอบครัว และการเก็บล้าง จากการกระบวนการเรียนรู้เรียงขั้นตอนเด็กๆ ยังได้ฝึกทักษะต่างๆ ในการใช้ชีวิต ทั้งทักษะการคิด ความมั่น และสังคม หรือที่เรียกว่า Soft Skills ไม่ว่าจะเป็น การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตัดสินใจ การสร้างลัมพันธภาพในครอบครัว และการทำงานเป็นทีม ได้ฝึกความรับผิดชอบ ความมีวินัย ความอดทนรอคอย และการเกิดความภาคภูมิใจที่ได้ทำกิจกรรมล้ำเรื่อง



ดร.รณสิงห์ รีວอร์ง  
นักจิตวิทยาคลินิก



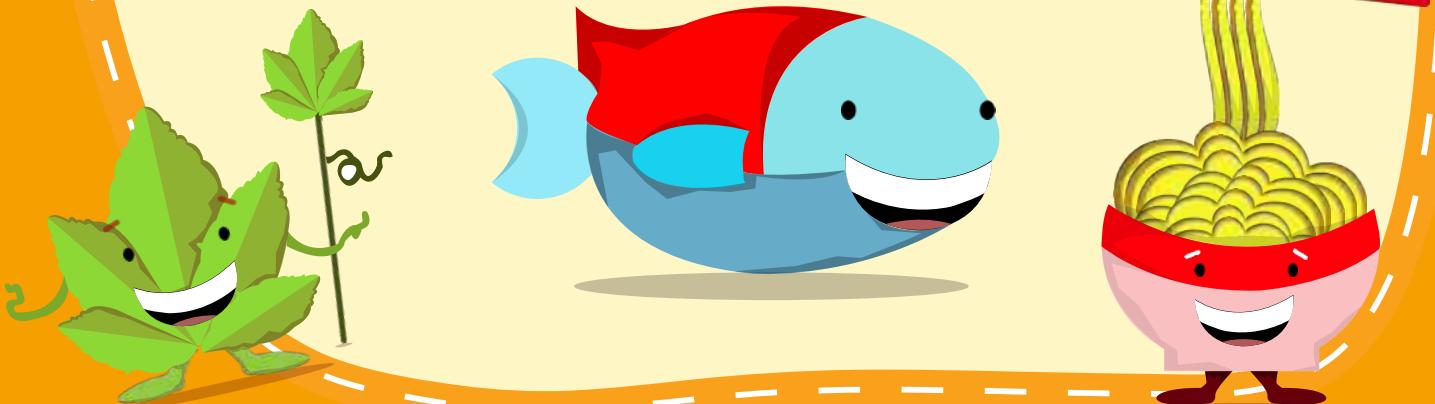
#เมนูหนูช่วยทำ

# ເບົາຄຣຳວ ຈວນຄິດລີ



ปัจจุบันเทคโนโลยีເບົາມາອົາອີພເປັນຍ່ອຍ່າງມາກຕ່ອງຊື່ວົດທອງສາມາຊີກທຸກຄົນໃນຄຽບຄຣວ່າໃຈໆສັຜລູຕ່ອງພົມນາກໃນກາຮົບຮັບຂອງເຕັກໆ ໂດຍເນັດພາກກາຮສ້າງປະລິສົມພັນນົດວັນດີກັບພ່ອ ແມ່່ຮູ້ຜູ້ປາກໂຮງ ເພຣະໜ້າຈອງທຸກຮົນດີໄມ່ສາມາດສ້າງສໍາຍສົມພັນນົດໄດ້ເໝືອນກາຮສບຕາ ແລະກາຮໄຕ້ຕອບບອງພ່ອແມ່່ທີ່ມືອຢູ່ຈົງ ຈຶ່ງຈະຫຼັຍໃຫ້ເຕັກສ້າງຕົວຕານ (Self) ແລະພົມນາທັກະະ EF (Executive Functions) ອົງກະຊະກາຮບົຮາກຈັດກາຮສມອງບັນຫຼຸງ ຈຶ່ງດີວິເປັນທັກະະສຳຄັນໃນກາຮເຮັນຮູ້ທີ່ຈະບົຮາກຈັດກາຮຕາແລກກັບລົ້ມຄມແລະລົ້ງຮອບຕົວຍ່າງມີປະສິບອີກາພນັບເປັນຮູ້ອື່ນທີ່ພ່ອແມ່່ຜູ້ປາກໂຮງທຸກວັນນີ້ ຫັນມາດີກາຫາແລະໃໝ່ຄວາມສັນໃຈກາຮພົມນາທັກະະ EF ໃຫ້ກັບເຕັກໆ ມາກີ້ນ ຈຶ່ງເຮົາສາມາດພົມນາທັກະະ EF ນີ້ໃຫ້ກັບເຕັກໆ ໄດ້ໃນທຸກໜ່ວຍວັນ ໂດຍເນັດພະໜ່ວງ 6 ຈື່ງແຮກອງຊົດ ຜ່ານກິຈກາຮມທີ່ເໝາະກັບໜ່ວຍອາຍຸຂອງເບາ ເປັນກະບວນກາຮເຮັນຮູ້ທີ່ສາມາດີກາແລະສ້າງເບີນໄດ້ທີ່ບ້ານຈາກກາຮເລື່ອງດູແລະກາຮມີປະລິສົມພັນນົດກັບພ່ອ ແມ່່ແລະຜູ້ປາກໂຮງ

ບ້ານຄົ້ອງຈຸດເຮີມຕ້ານຂອງສຸວາພທີ່ດີທີ່ທັກກາຍແລະໃຈ ອ້ອງຄຣວ່ານັບເປັນ "ພື້ນທີ່ເຮັນຮູ້" ທີ່ສຳຄັນໃນບ້ານເປັນແລ້ວີີກາທັກະະ EF ເພຣະລູກຈະໄດ້ມີອາສເຮັນຮູ້ກາຮບົຮາກຈັດກາຮຄວາມເລື່ອງ ຜ່ານກາຮລົ້ມມື້ອປະລິບຕິຈົງໄປພ້ອມກັບພ່ອແມ່ແລະຜູ້ປາກໂຮງ ກິຈກາຮ #ເມັນຫຼູ້ຫຼັຍທໍາ (#MealTogether) ທີ່ຍົກເລີກກາຮມເບົາຄຣວ່າມາຫຼັຍສ້າງຄວາມສົມພັນນົດໃນຄຽບຄຣວ່ານີ້ເປັນກິຈກາຮທີ່ມີປະໂຫຼນມາກາທຳໄດ້ທີ່ບ້ານໄດ້ໄມ້ຕ້ອງລົງຖຸນສູງເປັນກາຮຜສມຜສານກາຮີກໍກັກກຳກາຮໃຫ້ກາຍຄົດ (Head), ກາຮລົ້ມມື້ອທໍາ (Hand), ແລະກາຮໃສ່ໃຈໃນສິ່ງທີ່ກຳ (Heart)ໄປໃນແລາເດີຍກັນ ຈຶ່ງຈະຫຼັຍສ້າງທັກະະ EF ໃຫ້ເຕັກໆ ໄດ້ເປັນຍ່ອຍ່າດີ





เริ่มต้นจากทักษะพื้นฐาน การได้รับอาหาร จดจำสี สี และรสชาติของคู่ประกอบต่างๆ ที่นำมาใช้ปรุงอาหาร ทักษะปฏิบัติในการกำหนดเป้าหมาย กำหนดเมนูอาหาร วางแผนและเตรียมวัสดุที่ใช้ในการทำอาหาร ทักษะการทำกับตันเอง ฝึกความอดทนและสามารถนำไปใช้ในการทำอาหารให้สำเร็จ และที่สำคัญคือการแก้ไขปัญหาระหว่างการทำอาหาร ฝึกความยืดหยุ่นทางความคิด หากผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง นอกจากนี้ ยังเป็นกิจกรรมที่พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถปลูกฝังให้กับลูกได้อีกด้วย เพราะกิจกรรมที่สนุกสนานจะช่วยกระตุ้นให้ลูกอยากเรียนรู้ และอยากร่วมกิจกรรมที่เคยไม่ชอบ เช่น ผักใบเขียวหรือผลไม้บางชนิด ได้อีกด้วย

ขอเชิญชวนให้พ่อแม่ผู้ปกครอง จัดสรรเวลาช่วงหลุกมาทำกิจกรรมเบื้องต้น เช่น เข้าครัวและอาบน้ำ โดยสามารถนำเมนูอาหารและเคล็ดลับจากการหนังสือเล่มนี้มาปรับใช้กับลูกของตน เพื่อสร้างทักษะการเรียนรู้ของลูกและสร้างล้มเหลวที่ดีในครอบครัว สุดท้ายนี้อย่าลืมว่า เป้าหมายของกิจกรรมเบื้องต้นนี้ ไม่ได้อยู่ที่เมนูอาหารที่รสชาติดีเลิศ แต่อยู่ที่บันตอนหรือกระบวนการที่พ่อแม่และผู้ปกครองได้ใช้เวลาอย่างมีคุณภาพร่วมกับลูกเพื่อการเรียนรู้เชิงบวก อย่าลืมตั้งค่ามาตรฐานให้ลูกคิดและแก้ปัญหา เปิดโอกาสให้ลูกใช้พื้นที่นี้เป็นคนออกแบบและกำหนดเป้าหมายเอง ที่สำคัญอย่าลืมทำให้บรรยายกาศสนุกสนาน และให้คำชมเมื่อลูกทำการกิจกรรมด้วยนะครับ



## ดร. พลอย จิราภรณ์ อรุณากุร

กุญแจพิเศษสู่สุขภาพดี  
เจ้าของใจเลี้ยงลูกน้อยบ้าน



N

# รวมพลังสร้างต้นแบบ เด็กไทยสุขภาพดี



โครงการเนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี (Nestlé for Healthier Kids) ริเริ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2559 มุ่งปลูกฝัง 5 พฤติกรรมสุขภาพให้เด็กไทย (ได้แก่ กินหลากหลายเพิ่มผักผลไม้ กินสัดส่วนเหมาะสม กินพร้อมหน้า ขยายบับออกกำลังกาย และเลือกademain) ผ่านการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้เชิงบวกให้กับเด็ก เพราะเราเชื่อว่าเด็ก เรียนรู้ได้ดีที่สุดผ่านการเล่น หรือการทำกิจกรรมที่สนุกสนาน โดยโครงการฯ มุ่งจุดประกายให้พ่อแม่ คุณครู และผู้ดูแลเด็กอายุ 3-12 ปี ร่วมกันเป็นต้นแบบที่ดี ฝึกฝนทักษะการสื่อสารเชิงบวก และลงเสริมให้เด็กเรียนรู้ผ่านการลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง (Active Learning) โดยโครงการฯ ได้รับความร่วมมือจากพันธมิตรทั่วภาครัฐ ภาคเอกชน หน่วยงานการศึกษา และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมเด็ก ช่วยกันพัฒนาเครื่องมือ กิจกรรม และวิธีการสื่อสารที่สร้างสรรค์มาอย่างต่อเนื่อง มีเครือข่ายและชุมชนออนไลน์เพื่อร่วมพลังลั่นคอม แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ทางเฟสบุ๊ค <https://www.facebook.com/N4HKThailand/> เพราะการสร้างสุขนิสัยที่ดีเพื่อการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนของเด็กไทย ต้องอาศัยความร่วมมือและพลังจากทุกฝ่ายในลั่นคอม



## นางกานติพย์ ปริญญาณุสสรณ์

ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาและสื่อสารโซเชียลมีเดียเพื่อสุขภาพ  
บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด



# เปลี่ยนเรื่องโภชนาการ ให้เป็นเรื่องสนุก



#เมนูหนูช่วยทำ

#MealTogether

แคมเปญ "#เมนูหนูช่วยทำ (#MealTogether)" เป็นหนึ่งในกิจกรรมภายใต้โครงการ เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี มุ่งสร้างการเรียนรู้โภชนาการและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพดีแก่เด็กๆ ที่ผู้ปกครองและเด็กๆ ทำด้วยกันได้ง่ายๆ จากสิ่งรอบตัวภายในบ้าน การที่ผู้ปกครองช่วยเหลือเด็กๆ มาสนับสนุน กับการเข้าครัว ช่วยเตรียมมื้อาหาร เป็นต้นว่า ให้เด็กๆ ลسمือปลุกผ้าคลุมตานเอง ดูแลรดน้ำ นำผักน้ำดื่ม มาปรุงเมนูที่เขาชื่นชอบ หรือนำผักผลไม้มาราดแต่งจาน จะช่วยทำให้เด็กคุ้นเคยกับผักผลไม้มากขึ้น อย่างกินลงที่ตัวเองทำ ผลงานให้กินผักผลไม้ได้หลากหลายชนิดมากขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อร่างกายได้รับผักผลไม้เพียงพอ และได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม เด็กๆ ก็จะแข็งแรงเติบโต สมวัยมีภูมิคุ้มกันที่ดี เราเชื่อว่าการสร้างพัฒนาการสุขภาพดีจากกิจกรรมนี้ ไม่เพียงแต่จะเกิดขึ้นกับเด็กๆ เท่านั้น แต่จะช่วยให้ผู้ปกครองและทุกคนในบ้านเกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการกินที่ดีขึ้นไปพร้อมกันดวย



## อิสตรี ประจุลุศานต์

ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด



N



# อาหารไทย

## รสชาติที่ส่งต่อการรุ่นสู่รุ่น

"อาหาร" เป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต เป็น 1 ในปัจจัย 4 ที่ช่วยให้เราทุกคนมีชีวิตที่มีคุณภาพและเจริญเติบโตสมวัย หรือเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่ล้าหรือให้ร่างกายในช่วงวัยต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

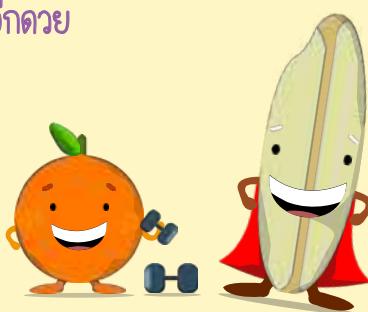
อาหารในวัฒนธรรมไทยได้มีการพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เราทุกคนได้ลิ้มรสชาติอาหารที่ดี จากวัตถุธรรมชาติ ผ่านขั้นตอนกรรมวิธีต่างๆ ด้วยวิธีการปรุงอาหารอย่างพิถีพิถันจากรุ่นสู่รุ่น รวมถึงการรังสรรค์เมนูอาหารใหม่ จากการรับวัฒนธรรมอาหารนานาชาติเข้ามา แล้วประยุกต์ให้เข้ากับรสชาติที่คนไทยคุ้นเคย เราจึงมีโอกาสได้รับอาหารที่มีคุณภาพเหมาะสมกับช่วงวัยในหลากหลายรูปแบบ หลากหลายรสชาติ ทั้งอาหารคาว หวาน และเครื่องดื่ม

หวังว่า "#เมนูหนูช่วยทำ (#MealTogether)" เล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยแบ่งปันประสบการณ์การทำอาหาร การดูแลครอบครัว การชวนลูกูเบ้าครัว เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้สามารถนำไปใช้ในครอบครัวได้ทำอาหารร่วมกัน เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ช่วยเสริมสร้างความลัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว และเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก ทั้งการกินอาหารที่หลากหลาย การเข้าสังคม รู้จักการรอด้อย ความมีระเบียบวินัย และมีความสุขกับการให้และการแบ่งปันผู้อื่นอีกด้วย



**ทัศนีย์ สิทธิรัตน์ ณ นครพนม**

ผู้จัดการฝ่ายช้านาฏการพิเศษด้านอาหาร  
บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด

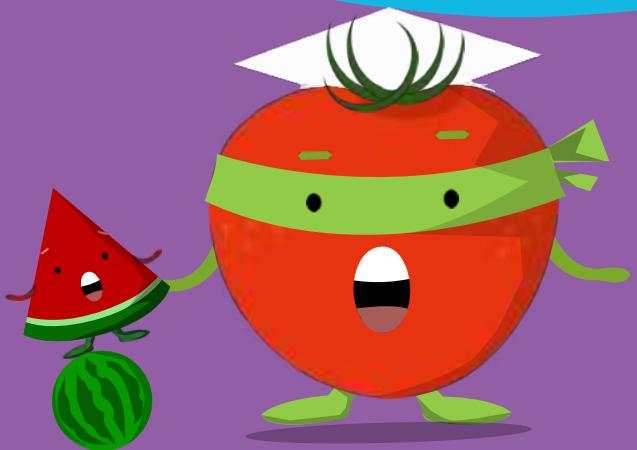




# รวมมือสุน្តา เมนูประจำบ้าน

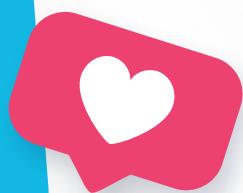
จากการรวม

#เมนูใหญ่ช่วยทำ



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS   
เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี

# “ต้มจีดปลาหมึกด้ําลีส กับพืชโนว์เม่น”



#เมนูหนูช่วยทำ บ้านคุณ Supaporn Lertskul yangyuen

## หวานลูกเติรีมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 4 ที่

1. กระเทียม
2. พริกไทยป่น
3. น้ำเปล่า
4. ซอสเหยาะจิม ตราแม็กกี้

5. เกลือ
6. น้ำตาล
7. หขุลีบ
8. ปลาหมึกสดครึ่งไล์ ล้างให้สะอาด
9. ผักชี





## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!



1. โขลกกระเทียมและพริกไทยให้ละเอียด สำหรับหมักหมู
2. นำกระเทียมพริกไทยผสมกับหมูสับ คลุกให้เข้ากันแล้วนำไปยัดไส้ปลาหมึก
3. นำหม้อน้ำตั้งไฟปานกลาง พอดีดปรงสน้ำซุปด้วยซอสเหยาะจิม ตราแม็กกี้ เกลือและน้ำตาลเล็กน้อย ตามด้วยปลาหมึกยัดไส้ ในขณะน้ำซุปเดือด ลดไฟลงให้น้ำซุปเดือดเบาๆ พอสุกปิดไฟ ยกลง โรยหน้าด้วยผักชี พร้อมรับประทาน กับข้าวสวยแนะนำ!

น้องเริ่มตั้งแต่ทำการเตรียมสำหรับ  
หมักหมูเลย ผสมเครื่องปุงกับหมูสับ  
คลุกให้เข้ากัน ยัดไส้ปลาหมึก

### เคล็ดลับการทำอาหาร

- การทำหมึกยัดไส้ให้มีรูปทรงสวยงาม และน้ำซุปใส เมื่อยัดไส้หมูสับแล้ว นำหัวดหมึกมาเสียบด้วยไม้กลั้ด ถ้าหมึกมีขนาดใหญ่ อาจบีบด้านบนเล็กน้อย แล้วนำไปผิงสุก จึงจะดูไม่ลัด แล้วนำไปใส่หม้อน้ำซุปที่ปุงสุกแล้ว
- สามารถเพิ่มเครื่อง หั่นชิ้นบางๆ เพิ่มสีสันให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น

### Gerard น่ารู้เริ่มโภชนาการ

เมนูนี้มี prototype จากเนื้อสัตว์ 2 ชนิด ช่วยให้เด็กๆ ได้ลองเนื้อสัมผัสที่หลากหลาย อาจเพิ่มปริมาณผักด้วยผักชนิดอื่นๆ เช่น ผักกาดขาว ลงไป นอกจากจะเพิ่มสีสันแล้ว ยังช่วยให้กินผักได้มากขึ้น

### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

ฝึกหัดช่วยให้เด็กๆ ได้ใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กด้วยงานจ่ายๆ เช่น ทำการเตรียม ผสมเครื่องปุง กับอาหาร และการยัดไส้ปลาหมึก ยังช่วยฝึกการกระปริมาณให้เด็กๆ เช่น ใส่มากไป ใส่น้อยไป ใส่ให้พอดี

# ข้าวผัดกุ้งหรรษา



#เม่นหนูช่วยทำ

บ้านคุณ Ayunee Mscnr

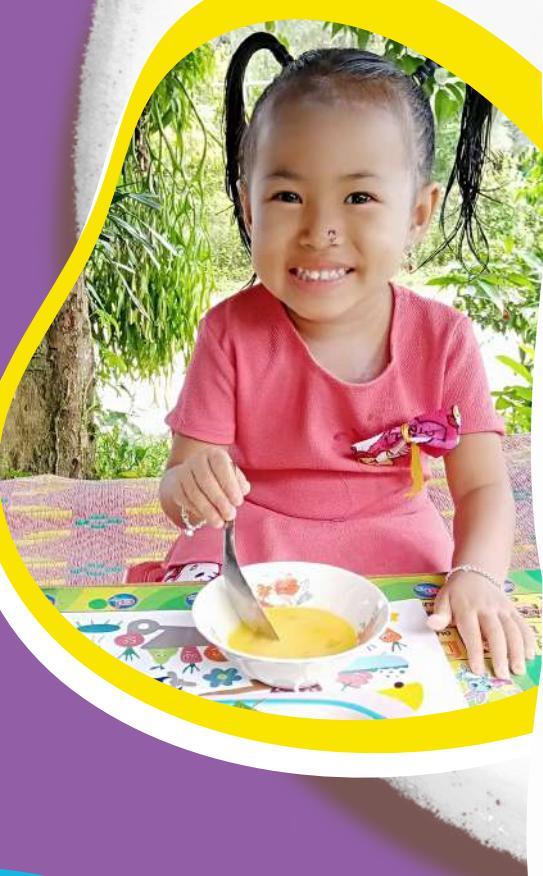


## ชวนลูกเตรียมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

1. ข้าวสวย
2. กุ้งขาวແກະເປີອັກຜ່າຫລັງ ດີນເລັ້ນດຳອອກ
3. បູວັດ
4. ໄປໄກ
5. ກະທຳປັບປຸງທິ່ນເຊື້ນເລັກ
6. ແຄຣອທິ່ນເຕົ່າເລັກ
7. ມະເບື້ອເທັສທິ່ນເຊື້ນເລັກ
8. ກະເທື່ອມລັບ
9. ນຳມັນພຶ້ງ
10. ຂຶ້ວງຫວາ
11. ຫອລ໌ຫຍອນນາງຮມ ຕຣາແມັກກີ່
12. ນຳປາ
13. ນຳຕາລ
14. ຜັກຕາມຫອບ ສຳຫັບການຕັກແຕ່ງ

# พร้อมแล้ว เริ่มเลย!



น้องตัว嫁เป็นลูกมือ ล้างผัก  
ตอกไก่ ใส่เครื่องปุ่ง "ช่วงเวลาสานความรัก  
ผ่านอาหารงานอร่อยที่สนุกและมีประโยชน์"

- นำกระทะตึงไฟปานกลาง ใส่น้ำมันพีชพอร้อน ตามด้วยกระเทียมสับเจียวให้เหลืองหรือได้กลิ่นหอม จึงใส่กุ้งผัดพอสุกตามด้วยปูอัด
- ใส่ข้าวสวยลงผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน จึงใส่เครือชา กะหล่ำปลีมะเบือเต๊ะ ลงไปผัด ปรุงรสตัวยซ์ซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้น้ำตาล น้ำปลาและซีอิ๊วขาว ผัดให้เครื่องปุ่งเข้ากัน
- จากนั้นใช้ตะหลิวดันข้าวผัดไปด้านบนกระทะ ตอกไก่ให้เกลิงในกระทะใช้มูนตะหลิวไว้ให้แตก ตักข้าวกลับทับไบรอนสุก แล้วจึงห่อนกับไข่ปูให้ยอดด้านบน ปรุงรสเพิ่มตัวยซ์ซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้ผัดให้เข้ากันด้วยไฟแรง ปิดไฟ ยกลงจัดใส่จาน ตกแต่งด้วยผักสดตามชอบให้สวยงาม พร้อมรับประทานทันทีขณะร้อน

## เคล็ดลับการทำอาหาร

การผัดข้าวผัดให้ได้กลิ่นหอมของซอสถ้วนเหลือง และมีกลิ่นกระทะ ควรใช้ไฟแรงในขั้นตอนปุ่ง แล้วผัดเร็วๆ ให้เข้ากันจนเม็ดข้าวเรียงตัวสวยงาม



## เกร็ดน่ารู้เสริมโภชนาการ

ผักหลากรสสีเป็นแหล่งดีดองใบอาหาร ช่วยลดอาการท้องผูก และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค เด็กในวัย 4-5 ปี ควรกินผักมือละ 3 ช้อนกินเข้าวัน

## ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การให้เด็กได้มีส่วนร่วมในครัว เช่น ล้างผัก ตอกไก่ ใส่เครื่องปุ่ง เขาจะได้เรียนรู้จากการเป็นลูกมือช่วยคุณพ่อคุณแม่ เด็กจะจำรายละเอียดและขั้นตอนการทำงาน และสามารถลงมือทำได้ด้วยตัวเองในครั้งต่อไป

# ข้าวผัดกากเพชรไก่เจี๊ยบ

## พี่แมวในร่างงานตะวัน



#เมนูหนูช่วยทำ บ้านคุณผู้การ ผัดไก่



หวานลูกเตี้ยมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

- |            |               |                            |                                 |
|------------|---------------|----------------------------|---------------------------------|
| 1. ข้าวสวย | 6. พ稷         | 11. หัวไชเท้า              | 16. ซอสเหยาะหรือจิ่ม ตราแม็กกี้ |
| 2. หมูชิ้น | 7. กะเพรา     | 12. ต้นหอม                 | 17. น้ำดื่มเนสท์เล่ เพียวไลฟ์   |
| 3. ไก่     | 8. กระเทียม   | 13. นำมัง                  |                                 |
| 4. หมูยอ   | 9. แตงกวา     | 14. นำตาล                  |                                 |
| 5. ไส้กรอก | 10. มะเขือเทศ | 15. ซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้ |                                 |





น้องมีส่วนร่วมทุกอย่าง  
ตั้งแต่เลือกเมนู หั่นผัก หั่นวัตถุดิบ  
หาดใหญ่ ผัดข้าว จัดจาน  
แบ่งช่วยดูแลและลอกหอยต่ออุด

#### วิธีการตักแต่งจานอาหาร

1. นำข้าวผัดกะเพราใส่ถ้วยอัดให้แน่น คว่ำลงบนถาด แล้วนำไก่เจียวมาวางทับบนข้าว แต่งหน้าเป็นพี่เมว
2. จัดวางแตงกวาเป็นวงแหวน 2 ชุ่ย ต้านห้อมเป็นวงแหวนด้านหลังละ 3 เส้น หั่นมะเขือเทศตัดเป็นปากสามเหลี่ยม สำหรับดอกอาหารตะวัน ให้ใช้หมูยอวางแผนกลาง แล้ววางไส้กรอกรอบชิ้นหมูยอเป็นกลีบดอกอาหารตะวัน ลำต้นใช้แตงกวา ต้นหนูน้ำและดอกไม้ใช้แตงกวาและมะเขือเทศค่ะ

#### เคล็ดลับการทำอาหาร

ถ้าน้องๆ โটีแล้ว ใส่พริกขี้หนูได้ 1-2 เม็ด เพื่อเรียนรู้รสชาติ สำหรับบ้านที่น้องๆ  
ยังเล็กอยู่นั้น ผัดกะเพราแบบใส่กระเทียมอย่างเดียว โดยไม่ต้องใส่พริกขี้หนู



#### เกร็ດน่ารู้เรื่องโภชนาการ

เมนูนี้มีโปรตีนและไข้อาหารจากผักหลากหลายชนิด นอกจากนี้ การนำผักมา  
ตักแต่งจานอาหารให้น่ารัก ยังช่วยดึงดูดให้เด็กๆ อยากกินผักมากขึ้น

#### ข้อคิดดีๆ ติวิทยาเด็ก

การให้เด็กๆ ได้ลงมือทำด้วยตัวเอง ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก ซึ่งสัมพันธ์กับการ  
พัฒนา ไอคิว : IQ ของเด็กๆ การใช้มือบ่อยๆ ช่วยให้เด็กๆ เบียนหนังสือ  
ได้ดีและเปียนได้สวยงามขึ้น

## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!



#### วิธีทำ ข้าวผัดกะเพราหมูชิ้น

1. นำกระาะใส่น้ำมันเล็กน้อย ตั้งไฟปานกลางพอร้อน ใส่พริกกระเทียมที่已被ลอกเปลือกนึ่งผัดพอได้กลิ่นหอม ตามด้วยเนื้อหมู ผัดให้เข้ากันจนสุก ตามด้วยข้าว ซอสหอย น้ำปลา ตราแม็กกี้ และน้ำตาลเล็กน้อย ผัดให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ใส่ใบกะเพรา ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟฟ้าไว้
2. ปรุงรสด้วย

#### วิธีทำ ไก่เจียวและน้ำซุป

1. นำไก่ไก่ตอกใส่ชาม ปูนรสด้วยซอสเหยาะหรือจิ้ม ตราแม็กกี้เล็กน้อย และวนนำไปปักอุดในน้ำมันที่ร้อนจัด พอกสุกเหลืองทอง ปิดไฟตักขึ้นฟ้าไว้
2. นำน้ำเงือนท์เล่ เพียงไอล์ฟใส่หม้อต้มพอเดือด ปูนรสด้วยซอสเหยาะหรือจิ้ม ตราแม็กกี้ ใส่หัวไชเท้า พอกสุก พร้อมจัดเสิร์ฟ

# ບ້າວແກ້ກະໜ່ວ

## ເມື່ອນີ້ເພື່ອຄົນໄທຍ ກຳລັ້ງໃຈໄທຍສູ່ຕາ



#ເມື່ອນີ້ຫຼຸງຮ້ວຍໆກຳ

ບ້ານຄຸນ Onion  
Huahom Dao

### ຮ້ານລູກເຕີຣີມລ່ວນຜົສນ

ລ່ວນຜົສນ ສຳຫັບ 4 ກ්

- ແອປເປົ້າບຸດຫຼືສຳຫຍາບ
- ແຄຣອາຫັ້ນແຕ່າ
- ມັນຝົ່ງຫັ້ນແຕ່າ
- ໜອມໜ້ວໃໝ່ຫັ້ນແຕ່າ

5. ກරະເທີມແກະເປົ້າກຳລັບຫຍາບ

6. ແກງກະຫຼືກໍ່ກ່ອນ
7. ເນຍສົດຈົນິດເຄີມ
8. ເນື້ອຫຼຸງລັນນອກຫັ້ນໜາ 1 ຊມ.
9. ທອລປຽບອາຫານ ຕຣາແມັກກີ່ ສູຕຣັຜັດກລມກລ່ອມ

10. ໄປໄກ

11. ແປ່ງຫວັດກຣອບ

12. ເກົ່າດບໍ່ນມີປຶກ

13. ບ້າວສ່ວຍ



# พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

วิธีทำ แกงกะหรี่ปูน

- นำกระทะไส่น้ำมันตึงไฟปานกลางพอร์อัน ใส่เครื่อง มันฝรั่งผัดให้สุก แล้วตามด้วยหัวใหญ่ผัดให้สุกนุ่มหรือเนื้อไส้สีเหลืองนวล ยกลงพักไว้
- นำหม้อตึงไฟต้มน้ำในส่วนที่เปลี่ยนไปตามด้วยกระเทียม และเนื้อเอปเปิล ต้มพอเดือด แล้วคีบี๋ต่อจนมันฝรั่งและเครื่องสุกนุ่ม
- ปรุงรสด้วยซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกากล่ม ก็จะได้แกงกะหรี่ก้อนลงไป คนให้ล่อนลายเข้ากับน้ำซุป แล้วคีบี๋ตัวน้ำ ก็จะได้แกงกะหรี่ไก่หัวใจฟ่าน

วิธีทำ หมูทอด (ทางคัตสี)

- นำเนื้อหมูมักปรุงรสด้วยซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกากล่ม ก็จะได้แกงกะหรี่ก้อนลงไป คนให้ล่อนลายเข้ากับน้ำซุป แล้วคีบี๋ตัวน้ำ ก็จะได้แกงกะหรี่ไก่หัวใจฟาน
- นำไปปะรุงแบบกรอบ ตามด้วยชุบไปแล้วเกลือบนนมปัง นำไปทาอยู่ในหม้อท่อไว้ประมาณ 5-10 นาที
- นำไปปะรุงแบบกรอบ ตามด้วยชุบไปแล้วเกลือบนนมปัง นำไปทาอยู่ในหม้อท่อไว้ประมาณ 5-10 นาที
- จัดรับประทานโดยตักแกงกะหรี่ใส่ด้านข้างของข้าว แล้วจัดวางหมูทอดไว้ด้านบน



## เคล็ดลับการทำอาหาร

- สามารถปั่นกระเทียม และเอปเปิลด้วยกัน เพื่อเพิ่มรสชาติหวานแบบธรรมชาติให้กับอาหาร
- เพิ่มน้ำมันลีตัว หมู ไก่ หรือเนื้อวัวหันเต้าใบในแกงกะหรี่ได้ตามชอบ
- การจัดรับประทาน สามารถทำไข่ห่อข้าว หรือไข่ข้นราดข้าว จัดเลิร์ฟพร้อมแกงกะหรี่และหมูทางคัตสี ได้ตามชอบ

## Gerard น่ารู้เสริมโภชนาการ

โปรดีนคุณภาพดีจากไปแล้วเนื้อหมู ช่วยในการเจริญเติบโต อาจเพิ่มผักใบเขียวอีกหน่อย เช่น บรอกโคลี นอกจากจะช่วยเพิ่มลีสันให้メニュー ยังช่วยให้เด็กๆ ได้กินผักหลากหลายสีอีกด้วย



## ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การช่วยเด็กๆ มีส่วนร่วมในเมื่ออาหาร เป็นช่วงเวลาที่คุณจะได้ใช้เวลาคุณภาพกับเด็กๆ (Quality Time) ได้พูดคุย แบ่งปันเรื่องราว ถ่ายทอดความรัก ความอบอุ่น ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแรงให้ครอบครัว

# ໄປເຕັມຊ້ອນແວບ



#ເມື່ອນຫຼຸງຫຼັງກຳ ບ້ານຄຸນສາຍໃຈ ບຸຕຣເມືອງ

ໜ້ານລູກເຕີຣີມລ້ວນຜສມ

ລ້ວນຜສມ ສໍາຮັບ 2 ທີ່

1. ໄປໄກ໌ 3 ພອງ
2. ເບຄອນ ແບບເລື່ອຍ່າວ 4 ເລື່ອນ
3. ທອລ່າຍະໜີ້ອົ້ມື້ ຕຣາແມັກກີ້

4. ແກ້ວດບໍ່ນມັປັງ
5. ນຳມັນພື້ນ

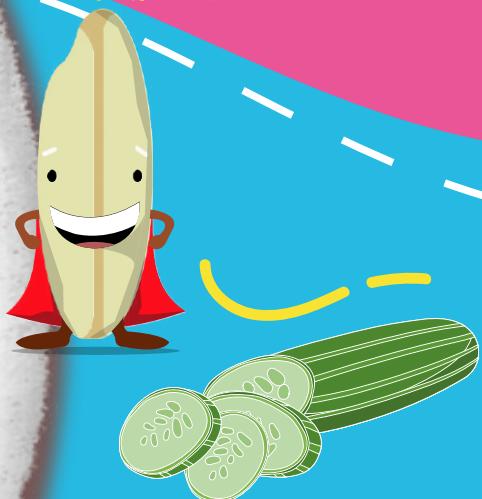




## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำไข่ไก่ 2 ฟอง ต้มในน้ำเดือดนาน 8 นาที เสร็จแล้ว แกะเปลือก กาดให้แบนเป็นทรงสี่เหลี่ยม แล้วปูรุลด้วยซอสเหยาะหรือจิม ตราเม็กกี้เล็กน้อย พักไว้ประมาณ 3 นาที
- นำเบคอนพันรอบไข่ไก่ทั้งด้านกว้างและด้านยาว แล้วกดปลายให้แน่น นำไข่ไก่ที่เหลือ แยกไข่แดงตื้อให้เข้ากัน นำไข่พันเบคอนมาซับไปๆ ตามด้วยชูบเกล็ดขนมปัง
- นำกระเทียมหั่นฝานบางๆ ไฟปานกลาง-แรง พอน้ำมันร้อนจัด ใส่ไข่เบคอนที่ซับไป ลงทอดพอสุกเหลือง ตักขึ้นพัก ให้สะเด็ดน้ำมัน พร้อมจัดรับประทานเป็นข้าวสวย และผักสดได้ตามชอบ

เมนูนี้ ใช้ปอกเปลือกเป็นคนทำทุกขั้นตอน  
แม่ช่วยตอนหาอุดกับจัดจานสวยๆ



### เคล็ดลับการทำอาหาร

- การนำไปต้มทรงสี่เหลี่ยม ให้ใส่ในกล่องสี่เหลี่ยมขนาดเล็ก หรือใช้ของที่มีน้ำหนักกว่าที่ปูให้แน่นๆ แล้วนำไปบนเตา
- การต้มไข่ ให้รีบจับเวลาเมื่อน้ำเดือดแรง แล้วครบทุกครบทุกคราว ตักขึ้นหันที่ แซ่น้ำเพื่อลดความร้อน ไปไก่จะมีเนื้อนุ่มละมุน
- การใช้ไข่แดงสำหรับซับไข่พันเบacon เนื่องจากไข่มีความเป็นกรด หนีดทำให้เกล็ดขนมปังเกาะตัวได้ และเมื่อหยอดไข่เบคอน สุกจะได้ลีสวาย
- การหยอดไข่เบคอนเดียวบนฝานหั่นที่ร้อนจัด ไข่จะมีความกรอบ และมีกลิ่นหอมของซอส

### เกร็ดน่ารู้เรื่องโภชนาการ

เมนูนี้ใช้โปรตีนและไขมันสูง ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตและให้พลังงาน ควรกินควบคู่กับผักสดเป็นเครื่องเคียง หรือข้าวกล่องก็จะได้รับประโยชน์จากโภชนาการ วิตามิน และแร่ธาตุมากขึ้น

### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

เด็กๆ ได้พัฒนาทักษะสมอง Executive Function (EF) เมื่อเด็กๆ ได้เรียนรู้การทำอาหารรับคุณแม่แล้ว ครั้งต่อไปเขาจะจดจำรายละเอียด และปั้นตอนการทำงานและสามารถลงมือทำได้ด้วยตัวเอง จนเป็นมายสำเร็จ

# บ้ำว้าไบ่เจียวนแส่นอร์อย



#เมนูหนูช่วยทำ บ้านคุณชลธิดา ไชยนาท

## ชวนลูกเตรียมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำมันพีช
- ห้อมหัวใจญี่ หั่นเต้าเจี้ก
- แครอท หั่นเต้าเจี้ก
- ผักชี ซอยลະເວີຍດ
- กระเทียมลັບລະເວີຍດ
- ซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ ສູຕົກລົມກລ່ອມ
- น้ำตาล





## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!



1. ตอกไก่ให้เข้าชาม ปรุงรสด้วยซอสปูรุอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม และน้ำตาลเล็กน้อย ใส่เครื่อง ห้อมให้เหลวและผักชี ตีให้เข้ากันพักไว้
2. นำกระทะไส่น้ำมันต้มไฟอ่อนพอร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดพอหอม ได้สีเหลือง เกลี่ยน้ำมันให้ทั่วกระทะ แล้วเทไบเป็นพломไวน์ไป กราไบให้ทั่วกระทะ (หรือเอียงกระทะให้ไบเป็นแผ่นๆ) พอไบสุก ใช้ช้อนม้วนเบาๆ ให้เป็นแท่งกลม
3. ตักไบใส่จาน พร้อมข้าวสวย และตามแต่ใจด้วยผ้าสดตามชอบ เช่น แตงกวา มะเขือเทศ หรือผัก寥กสุก เช่น แครอท ถั่วแบบ บรอกโคลี เป็นต้น

ลูกๆ ช่วยตอกไบ ตีไบ  
ปรุงรสด้วยซอสแม็กกี้  
และดีบ้มโนโลเพิ่มความเบี๊ยบ  
สดชื่นในทุกวันเลยค่ะ



### เคล็ดลับการทำอาหาร

การกราไบหรือการทำหอดไบเป็นงานโดยเดียวของกระทะ ให้ไบเป็นแผ่นๆ ให้ใช้น้ำมันทาทั่วกระทะเล็กน้อย รอให้น้ำมันร้อนจึงเทไบลงไป เพื่อไบให้สุกและหากเป็นแผ่น ได้สวยงาม วิธีนี้ทำให้ใช้น้ำมันทำอาหารปริมาณน้อยมาก

### เกร็็ดน่ารู้เรื่องโภชนาการ

โปรดเน้นจากไบช่วยในการเจริญเติบโต การเริ่มฝึกที่อยากฝึกให้ลูกกินลงในเมนูที่ลูกชอบ จะช่วยให้ลูกกินผักได้ง่ายขึ้น อาจเริ่มจากผักที่เด็กกินง่าย มีรสหวาน เช่น แครอท ห้อมหัวไก่ มะเขือเทศ

### ปัจจุบันจิตวิทยาเด็ก

การตอกไบ ตีไบ เป็นการฝึกการทำงานที่สัมพันธ์กับบองตาและมือ (Eyes and Hands Coordination) ช่วยให้สมองส่วนมิติสัมพันธ์ควบคุมร่างกายได้ดียิ่งขึ้น เช่น เรื่องจังหวะ การกะระยะ หรือการใช้แรง

# ເປົ້າວຣາດຄະນຳກຳນົດນຳມືນໂຫຍ່

## ກຳບັນຍອງໄປດ້າວມີນເນື່ອຍໆ



#ເມື່ອງຫຼຸງຫຼຸງຊັບຊຳ ບ້ານຄຸນ Nina Puanda

### ຈວນລູກເຕີຣີມສ່ວນຜົສມ

ສ່ວນຜົສມ ສໍາຫຬນ 1 ທີ່

1. ຍອດອ່ອນຄະນຳ
2. ນຳຕາລາທරາຍ
3. ແປ່ງມັນສໍາປະເທິງ (ຜົສມນຳເປົ່າ)
4. ກະເທິມລັບ
5. ນຳເປົ່າ
6. ໄປໄກ່
7. ສາຫ່າຍແຜ່ນ
8. ຜົວສ່ວຍໜາງຮຽນ ຕຣາແມັກກີ້
9. ຜົວສ່ວຍໝາກໜີ້ ຕຣາແມັກກີ້



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. นำมือตักให้เด็อด ลวยยอดคง้ำ นาน 2 นาที แล้วนำมาราดเข้าในไข่ทันที
2. นำกระเทียมหั่น丁ใส่ปานกลางพอร้อน ตอกไปไก่ใส่กระเทียมหั่น ไบค์ชิ้นเล่นๆ นำสาหร่ายแผ่นมาตากแต่งเป็นมินเนี่ยน พักไว้
3. ใส่น้ำมันเล็กน้อยลงในกระทะพอร้อน เจียวย่างเทียมลับพอสุกเหลือง มีกิลิ่นหอม ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้ นำตาลาราย และนำเปล่าเล็กน้อย คนจนละลายเข้ากัน จากนั้นค่อยๆ เทเป็นมันผอมลงไปพอให้ข้นหนืด ปิดไฟ ยกลง
4. การจัดรับประทานโดยจัดข้าวพร้อมไข่ดาวมินเนี่ยน และยอดคง้ำ ราดด้วยน้ำซอสนำมันหอย โรยด้วยเมล็ดแฟลเก็ตและมะเบือเทศสด

ลูกมุ่ยช่วยแม่คนซ้อมและชิมรส  
ได้ฝึกสมาร์ท และล้ามเนื้อมัดเล็ก  
ช่วงเวลาความสุขที่สวยงามนี้จะอยู่กับเขาไปจนถาวร



### เคล็ดลับการทำอาหาร

การลวกผักให้เป็นสด กรอบ หวาน และรักษاقุณค่าอาหาร ไว้ด้วย "นำน้ำหอย ไฟแรง ปิดฝา เวลาลับ" หมายถึง การลวกผักในน้ำต้มเดือดเต็มที่ ประมาณห้าพอนท์วัตมผัก ใช้ไฟแรง โดยปิดฝาให้สนิท เพื่อใช้เวลาลับในการต้มและรักษาคุณค่าอาหาร พอสุกตักขึ้นจะน้ำเย็นทันที เพื่อลดความร้อนในผัก สีสวยสด ผักหวานกรอบ น่ารับประทาน

### เกร็ดน่ารู้เรื่องโภชนาการ

ผักคง้ำเป็นผักที่กรอบอร่อย มีวิตามินซี แคลเซียม และเบต้าแคโรทีน ที่ช่วยบำรุงสายตา มีประโยชน์ที่ต่อสุขภาพลำไส้

### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การให้เต็加 ได้ลงมือทำด้วยตัวเอง ช่วยพัฒนาการล้ำก้าวเนื้อมัดเล็ก ชึ้งล้มพันธุ์รับ การพัฒนา IQ ของเด็กฯ ได้อย่างดี

# ໄປຕຸ່ນ ໄສ້ກຸງ



#ເມື່ອນູ້ໜູ້ຮ້ວຍໆກຳ

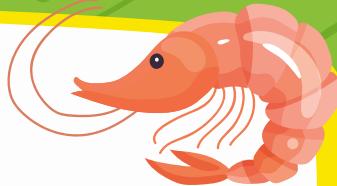
ບໍານຄວາມຮາຕະລີ ວັດທະນາໄລ

## ຈວນລູກເຕຣີມສ່ວນຜລົມ

ສ່ວນຜລົມ ສໍາຮັບ 4 ທີ່

- ໄປໄກ໌ 3 ພອງ
- ກຸງຂາວສັດ
- ນໍ້າດື່ມແນສັກໄລ່ ເພີຍວໄລຝີ
- ແຄຣອາຫຼຸດຜອຍ
- ພຣິກໄທຍ
- ໜອລ໌ເຫຍາະໂຮ້ອງຈຶ່ມ ຕຣາແມັກກີ້





## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำกุ้งมาแกะเปลือก ผ่าหาง ตึงเล่นตำโอชา ล้างให้สะอาด แล้วลวกกุ้งให้สุกพักไว้
- ตอกไข่สีชามตีให้พอแตก ปูนรสด้วยซอสเหยาะหรือจิมตราเม็กกับพริกไทย ตามด้วยน้ำเนยสดๆ แล้วนำไปกรองด้วยกระชอนลักษณะเดียวกันให้ได้ใส่ไข่ตุ๋นที่มีเนื้อเนียนละเอมนุน
- โรยหน้าด้วยเครื่องบูดฝอย แล้วนำไปนึ่งในลังถิง (ซึ้ง) นาน 5-10 นาที หรือจนสุก แล้วตักแต่งด้วยกุ้งลวกพร้อมรับประทานได้ทันที

### เคล็ดลับการทำอาหาร

- ในการนึ่งด้วยลังถิง (ซึ้ง) ให้ใช้ไฟปานกลาง และให้น้ำในลังถิงเดือดสม่ำเสมอ ใช้พากวางบนไฟอยู่ติดภาระขณะนึ่งจะช่วยให้เนื้อไข่ตุ๋นเนียนนุ่ม ละเอมนุน
- ถ้าใช้ไฟแรง หรือน้ำเดือดมากเกินไป แรงดันของไอน้ำทำให้หน้าไข่ตุ๋นแตกไม่เนียน

เป็นเมนูที่หนูช่วยคุณย่าทำเป็นประจำ ตอนนี้หนูทำเองได้แล้ว ทำให้คุณท่านใดก็หุ่นงามลงตัว แต่วันนี้หนูเป็นหลานรีอ บูดเครื่องและตีไข่ช่วยคุณย่าค่ะ



### เกร็ດน่ารู้เรื่องโภชนาการ

โปรดีนจากไข่และกุ้ง ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต อาจเพิ่มผ้าคลุมสีเหลืองไว้ เช่น พอกห้อง บรรจุโคคี เมล็ดข้าวโพดหวาน เพื่อเพิ่มสีสัน และช่วยให้เด็กๆ กินผักได้มากขึ้น

### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การทำอาหารให้คุณทวด ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างวัย เช่น เลือกเมนูที่เหมาะสมกับคุณทวด เป็นการช่วยฝึกการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่งเป็นทักษะทางอารมณ์ : EQ ได้ดียิ่งขึ้น



# ໜໍາພຣິກາະປີຄຸນໜູງ



#ເມື່ອນໜູງຊ່ວຍໆກຳ ບ້ານຄຸນ Sarakom  
Bangprasit

## ຈວນລູກເຕຣີມສ່ວນຜສນ

ສ່ວນຜສນ ສໍາຮັບ 4 ທີ່

ໜໍາພຣິກາະປີ

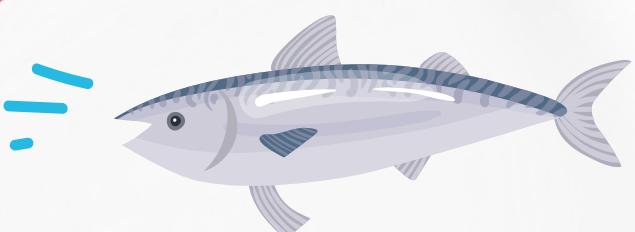
- ກະປີ
- ພຣິກາະປີໜູນສ່ວນ
- ກະເທິຍມ

4. ນໍາຕາລີ່ປ

5. ມະນາວ

ຈະວົມແລະມະເຂື້ອຫຼັບໄປ

- ໄປໄກ
- ມະເຂື້ອຍາ ຫັ້ນເນີຍຈໍາໜາ 1 ຊົວ.
- ຈະວົມ ເດືອນໄປແລະຍອດອ່ອນ
- ໜ້ອສປຸງອາຫານ ຕຣາແມັກີ້ ສູຕຣັດຕາລມາລ່ອມ
- ປລາຖາວດ
- ນໍາມົ່າສໍາຮັບຫາວດ

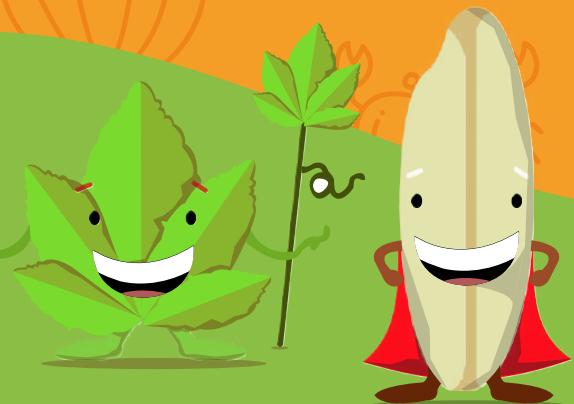




## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. โภคภาระเที่ยม พริกปี๊บหูสวน และกะปิ ปูรุสตัวยาน้ำตาลปีบ และน้ำมะนาว ชิมรสตามรอบ ตักใส่ถ้วยที่เตรียมไว้
2. ตօาໄໄกໄกใส่ชามผสม ปูรุสตัวยารสปูงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกากลอล้อม ใส่มะเบือย瓦ลงในชามผสม คนให้ทั่วทั้งชิน
3. ตօาໄໄกໄกใส่ชามผสม ปูรุสตัวยารสปูงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัด กากลอล้อมใส่ชะอมลงในชามผสม คนให้เข้ากัน
4. นำกระชาไส่น้ำมันตึงไฟปางกลาง พอร์อนจัด ใส่มะเบือซุปไป ลงทอด ทีลีชินให้สุกสีเหลืองทองสวยงาม ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วนำชะอม ที่ผสมไว้ลงทอด ให้เป็นแผ่นกลม (ยอดเป็นแพ) ให้สุกสีเหลืองทอง ตักขึ้น ปิดไฟ พักให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วหันเป็นชิ้นพอคำ พร้อมจัดรับประทาน กับน้ำพริกปลาทูทอด และข้าวสวยร้อนๆ

เมื่อนึ่งหองหีตาหช่วยดำเนิน้ำพริกกะปิ  
ปูรุสไป ใส่ทุกอย่างตามใจ  
ได้ชิมรสที่ชอบ สนุกสนานนีมากค่ะ



### เคล็ดลับการทำอาหาร

- การทำน้ำพริกกะปิให้ลูกน้อย ควรใช้พริกปี๊บหู 1-2 เม็ด หรือไม่ใส่เลยได้เช่นกัน
- ควรใช้ใบตองห่อกะปิ แล้วนำไปย่างให้สุกหอม จะทำให้น้ำพริกกะปิมีกลิ่นหอมมากยิ่งขึ้น
- สามารถตัดเปล่งเมนูอาหารจากน้ำพริกกะปิ เป็นข้าวผัด น้ำพริกกะปิปลาทู ข้าวผัดน้ำพริกลงเรือ หรือ ข้าวคลุกกะปิ เพื่อให้ลูกน้อยคุ้นเคยกับรสชาติและกลิ่นอาหาร รวมทั้งรับประทานคุ้กกับผักต่างๆ ได้ง่ายอีกด้วย

### เกร็ດน่ารู้เรื่องโภชนาการ

นอกจากจะกินกับผักซุปไปท่อแล้ว ลองเสริมด้วยผักสดกรอบ เช่น แตงกวา ผักกาดขาว ถั่วพู มะเขือเทศ จะช่วยให้อร่อยยิ่งขึ้น และการทำงานกับข้าวกล้อง ก็จะได้維生素 แร่ธาตุ และไข้อาหารมากขึ้นอีกด้วย

### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การปูรุสไป ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ ลองผิด ลองถูก ได้ค้นพบสิ่งที่ตัวเองชอบ (Life Purpose) และสนุกสนานในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ช่วยให้เด็กปรับตัวกับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้เหมาะสม



# ข้าวไข่เจียวหัวปลา



#เมนูหนูช่วยทำ

บ้านคุณ Namfon  
Saengin

ชวนลูกเตรียมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 4 ที่

- ไข่ไก่ 4 ฟอง
- ซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรเข้มเข้มเนื้อ
- ซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้

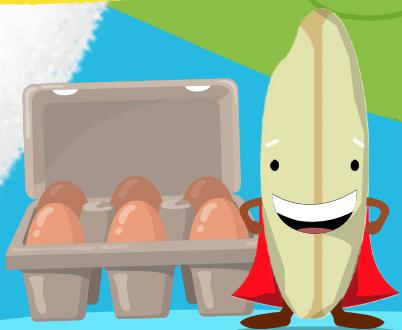




## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำไข่ไก่ 4 พอง ตอกใส่ชามและตีให้เข้ากันจนเนื้อเนียน
- ปรุงรสด้วยซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรเบบี๋เนื้อ และซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้ แล้วตีให้เข้ากันอีกครั้ง
- นำกระเทียมหั่นนำมันเล็กน้อย ตั้งไฟปานกลาง-แรงพอร์โอง เทไข่ลงไป ทอดในเจียวให้ได้สีเหลืองทอง ปิดไฟ ตักใส่จาน จัดรับประทาน กับข้าวสวยขณะร้อน พร้อมกันทั้งครอบครัว

ลูกได้มีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร  
และกอดไปเจียวและน่อร่ออย่างเป็นธรรมชาติ



### เคล็ดลับการทำอาหาร

- การทอดในเจียว เมื่อไห่สุกได้ที่แล้วให้เร่งไฟแรงอีกครั้ง เพื่อไห่น้ำมันออกจากไข่ ทำให้ไม่มอมนำมัน
- สามารถเพิ่มผักชนิดต่างๆ หรือสมุนไพรได้ตามชอบ เช่น แครอท ถั่วฝ้ายขาว ถั่วพู ข้าวโพดอ่อน เห็ดต่างๆ ชะอม เต้าหู้ หรือ ใบโหระพา เป็นต้น



### เกร็ดน่ารู้เรื่องโภชนาการ

ไข่มีโปรตีนคุณภาพดี ช่วยในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างภูมิต้านทานโรค อาจเพิ่มผักที่ไม่มีรสเผ็ด เช่น ใบโหระพา แครอท หรือหอยหัวใหญ่หั่น成เส้นเล็กๆ ลงในไข่เจียว จะช่วยให้ลูกกินผักได้มากขึ้น และมีส่วนช่วยจากผักอีกด้วย



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

ฝึกให้เด็กลังเลต่อการเปลี่ยนแปลงของอาหารเมื่ออุณหภูมิเปลี่ยนไป เช่น จากไข่ดิบเมื่อตอนความร้อนเป็นไข่เจียว เวลาที่นานเกินไปก็จะทำให้ไข่ไหม้ และฝึกเวลาไหนควรทำอะไร เช่น เวลาไหนที่ควรพลิกไข่ หรือทอดเร็วๆ นำไปสู่การพัฒนาทักษะสมอง ที่ใช้ในการบริหารจัดการชีวิตของตัวเอง ที่เรียกว่า Executive Functions : EFs

# ບ້າວຜັດກຸນເຊີຍງາປູອັດ



#ເມື່ອນູ້ຫຼັງໜ້າ

ບ້ານຄຸນບໍລະລົງຖານີ້ ກີຕາຣ໌  
ນິຕິໂມງຄລ໊ຍ



ຈວນລູກເຕີຍມສ່ວນຜສມ

ສ່ວນຜສມ ສໍາຮັບ 1 ທີ່

1. ນ້ຳມັນພຶ່ງ
2. ກຸນເຊີຍ
3. ປູອັດ
4. ໄບເກີ
5. ຂ້າວສວຍ
6. ຜອສປຽງອາຫານ ຕຣາແມັກກີ້ ສູຕຣັຜັດກາລມກລ່ອມ





## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำกระเทียมสับฝานเล็กน้อย ตั้งไฟไปบนกากบาทอ่อน ใส่กุนเชียงลงทอดพอสุก ตักขึ้นพักไว้ ตอกไข่ไก่ให้ลงยีให้แตก
- ตามด้วยหัวสวาย และกุนเชียง ผัดคลุกเคล้ากับไข่ไก่ ปูรรถด้วยซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม ซีมรสตามชอบ
- ใส่ญูดีในหัวผัด ผัดพอเข้ากัน จิ้ดไฟ ตักใส่จานพร้อมจัด ตกแต่งจานด้วยผักสด เช่น แตงกวา มะเบือเทศ หรือผักหวานๆ เช่น แครอท กั่วแยก บรอกโคลี เป็นต้น

น่องกีตาห์ช่วยผัดหัว

ปูรรถ ใส่ล่วงผสมเมือง

เมนูง่ายๆ ที่สนุก

และช่วยในการแก็บปูหา

### เคล็ดลับการทำอาหาร

หัวผัด สามารถเพิ่มผักต่างๆ ได้ตามชอบ โดยหั่นชิ้นเล็ก เพื่อให้สุกเร็ว เคี้ยวง่าย และเพิ่มสีลันอาหารให้แห้งบง茫ๆ



### Gerard น่ารู้เริ่มโภชนาการ

อาจเพิ่มผักหั่นชิ้นเล็กๆ หรือใช้พิมพ์กดให้เป็นรูปร่างน่ารัก นำมาเป็นล่วงผสม นอกจากจะช่วยเพิ่มสีลันให้เมนูนี้แล้ว ยังช่วยให้ลูกกินผักได้มากขึ้นอีกด้วย โดยเด็กในวัย 6-12 ปี ควรกินผ้ามื้อละ 4 ช้อนกินหัว



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การให้เด็กนิล่วงร่วมในเรื่องอาหาร เป็นการช่วยพัฒนาทักษะทางลังคม เช่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น การรู้จักและทำตามบทบาทหน้าที่ของตัวเอง และการช่วยเหลือผู้อื่น

# ຜົດຜໍາຮວມໃຈ



#ເມື່ອນຸ້າຫຼັງກໍາ ບ້ານຄຸນນ້ອງພິ້ງກີ່ ພຣາວ

## ຈວນລູກເຕີຍມ່ວນຜົນຜສນ

ສ່ວນຜສນ ສໍາຮັບ 4 ທີ່

1. ແຄຣອາ ຫໍ້ນເຊີນພອຄໍາ

2. ມະເບືອເທັກ ຫໍ້ນເຊີນພອຄໍາ

3. ຂ້ວຂອມໃໝ່ ຫໍ້ນເຊີນພອຄໍາ

4. ຄ້ວລັ້ນເຕາ ຕັດໜ້ວແລະທ້າຍດີງເລັ້ນແປ້ງ

5. ກະຫລຳປັລີ ຫໍ້ນເຊີນພອຄໍາ

6. ເໜີຕິ່ມະບາງ ຫໍ້ນເຊີນພອຄໍາ

7. ເນື້ອໝູ ຫໍ້ນເຊີນພອຄໍາ

8. ກຣະເຖິຍມລັບໜຍາບ

9. ນໍາມັນເພື່ອ

10. ຜົດສປຽບງວາຫາດ ຕຣາແມັກກີ່

ສູຕຣັດກລມກລ່ອມ

11. ຜົດສຫຍອນນາງຮມ ຕຣາແມັກກີ່

12. ນໍາຕາລທරາຍ

13. ນໍາເປົ່າລ່າ





## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำกระทะตึ้งเตาไส่น้ำมัน ตั้งไฟปานกลางพอร้อน ใส่กระเทียมลับหยาบ เจียวพอหอม หรือสีเหลืองทอง ตามด้วยเนื้อหมู ผัดพอสุก
- ใส่ผักที่สุกยากางผัดก่อน เช่น แครอท ถั่วลันเตา หัวหอมใหญ่ มะเขือเทศ และกะหล่ำปลี ตามลำดับ
- ปรุงรสด้วยซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม และซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้ นำatalothy-leek-n'oy และน้ำเปล่า ชิมรสตามชอบ และใส่เห็ดหิมะขันตอนสุดท้าย ผัดพอเบ้ากัน ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ จัดรับประทานกับข้าวล้อง หรือข้าวสวยบนะร้อน

### เคล็ดลับการทำอาหาร

- การล้างผัก โดยนำผักต่างๆ เช่น มะเขือเทศ ถั่วลันเตา หัวหอมหัวใหญ่ปอกเปลือก แครอทปอกเปลือก กะหล่ำปลีแกะใบ แห้งในน้ำเกลือ อย่างน้อย 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด เพื่อล้างสารพิษที่ตากค้างในผัก แล้วพักสะเด็ดน้ำ หันตัวแต่ลงตามขนาดที่ต้องการ
- เห็ดหิมะขาว หรือเห็ดหูหนูขาว ให้ล้างด้วยน้ำสะอาด
- เนื้อหมู สามารถเพิ่มรสชาติเนื้อหมูให้อร่อยกลมกล่อมได้ด้วย การหมักปรุงรส กับซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อมเล็กน้อย นาน 5 นาที หรือโดยการปรุงรสเนื้อหมู บนกระทะผัดพอสุก ก่อนจะใส่ผักลงผัดได้เช่นกัน
- ข้าวล้อง ช่วยเพิ่มเลี่นใบอาหารสูงและทำให้อร่อยนาน 때문에สำหรับทุกคน ในครอบครัว

### การดูแลรักษาอาหาร

ผักหกานหอยลายสีมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางเคมี และมีไขอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย เด็กวัย 4-5 ปี ควรกินผักมีอัล 3 ช้อน กินข้าว เด็กวัย 6-12 ปี ควรกินผักมีอัล 4 ช้อนกินข้าว

### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

ช่วงเด็กๆ มาเป็นลูกวีอ เตรียมวัตถุดีบ หั่นผัก ปรุงรส ฝึกให้เด็กทำป่วยฯ ยิ่งช่วยพัฒนาสมองและประสานลักษณะฟังได้อย่างดี



# ผัดผักรวมรัก

## หมูลับปั้นอร่อย



# เมนูหมูร่วยทำ

บ้านคุณ Jamjuree  
Samornrit



### ชวนลูกเตรียมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 4 ที่

1. บรอกโคลี หันชิ้นพอคำ
2. แครอท หันชิ้นพอคำ
3. ตօกกะหลា หันชิ้นพอคำ
4. หมูลับ
5. กระเทียมลับหลาย
6. ซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกากล่อม
7. นำatal
8. นำ้มันพีช



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำกระทะไส่น้ำมันตั้งไฟปานกลาง ใส่กระเทียมผัดพอหอม หรือสีเหลืองทอง ตามด้วยหมูสับผัดพอสุก ใส่ผักที่เตรียมไว้ผัดให้เข้ากัน
- ปูนรสด้วยซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกากลางก่อ และนำatalเล็กน้อย ซึมรสตามช่อง ผัดเร็วๆ ด้วยไฟแรง จนผักสุก ปิดไฟ ตักเสิร์ฟ
- จัดรับประทานกับข้าวสวยขณะร้อน



คุณลูกยังช่วยหั่นผัก

และช่วยตักใส่จาน ช่วยปูน  
 เมนูนี้เจ้อร้อย ห้อม กากล่อง



### เคล็ดลับการทำอาหาร

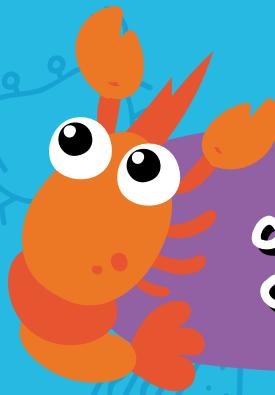
การผัดผัก ควรใช้ไฟแรง โดยใช้ไส้ผักที่สุกยากลังผัดก่อน หรือผักที่เนื้อแน่นและแข็ง ควรลวกให้สุกแล้วนำมาผัด จะได้รสชาติและเนื้อสัมผัสที่ดี เช่น แครอท บрокโคลี ตօกาหะหลำ หรือถั่วแบบ ถั่วหวาน เป็นต้น

### เกร็ดน่ารู้เสริมโภชนาการ

การกินผักหลากหลายลักษณะ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารต้านอนุมูลอิสระ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การปรับเปลี่ยนชนิดผักในแต่ละเมนูจากจะเปิดความสนุกในการที่เด็กๆ ได้ลองรสชาติใหม่ๆ และยังช่วยให้ได้รับวิตามินแร่ธาตุที่หลากหลายอีกด้วย

### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การฝึกปูนรสอนเป็นการฝึกให้เด็กเรียนรู้สัดส่วนที่เหมาะสม ปูนรสด้วยหวาน ฟัน เครื่อง เผ็ด ให้มีมาตรฐานและได้รสชาติที่ถูกใจตัวเอง สร้างความภาคภูมิใจและได้กินอาหารที่ปูนด้วยตัวเอง หากเป็นเมนูผักก็จะช่วยให้เขาอยากกินผักมากขึ้นด้วย



# มั่กกะโรนีกุ้งสองแม่น้ำ



#เมนูหนูช่วยทำ บ้านคุณปู่ปู่ กะ นานา

## ชาวลูกเตียงมีส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 2 ที่

- มั่กกะโรนีต้มสุก 200 กรัม
- กุ้ง (แกะเปลือกและผ่าหัวลง) 5 ตัว
- ไข่ไก่ 1 พอง
- หอยเม่นหัวห้นเต้า 2 ช้อนโต๊ะ

5. แครอทหัวห้นเต้า 2 ช้อนโต๊ะ

6. มะเขือเทศสุกหัวห้นเต้า 2 ช้อนโต๊ะ

7. ซีอิ๊วขาว 3 ช้อนโต๊ะ

8. ซีอิ๊วรสจืด ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม 1 ช้อนโต๊ะ

9. นำatalothy 1 ช้อนชา

10. พริกไทย 1/2 ช้อนชา

11. นำมันพีช 2 ช้อนโต๊ะ

12. กระเทียมลับลະເອີຍດ 1 ช้อนโต๊ะ



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำกระอะตังไก่ใส่น้ำมัน พอร์ชัน ตօาໄຟ  
ໃສ່ຮະເຫີມບນໄປ ຍືປີໃໝ່ແຕກພອສຸກ ຕາມດ້ວຍກຸ່ງສດ  
ຜັດໃໝ່ສຸກແລ້ວໃສ່ມັກກະໂຣນີ ດັນພອເບົກັນ
- ປຽງຮສດ້ວຍໜອສປຽງອາຫາຣ ຕາມແມັກກີ້ ສູຕຣັດກາລມກລ່ອມ  
ໜອສມະເບືອເທັກ ແລະພຣິກໄທຢ ແລ້ວຜັດໃໝ່ເບົກັນ  
ຈິມຮສຕາມຮອບ
- ໃສ່ໜອມໃໝ່ ແຄຣອາ ແລະມະເບືອເທັກ  
ຕາມດ້ວຍນໍາຕາລາທາຍເລີກນ້ອຍ ຜັດໃໝ່ເບົກັນຈຸນັກສຸກດີ  
ພຽມຈັດຮັບປະການບນະຮ້ອນ

ແມ່ລູກຊ່ວຍທຳເມຸນໂປດປະຈຳບ້ານ  
ແມ່ຕັງມວັດຖຸດີບ ລູກຊ່ວຍແກກຸ່ງໜັກ  
ແລະລົມມືອຜັດດ້ວຍຕົວເອງ



### ເກົ້າດຳກັນສຸກ

ເມຸນນີ້ອາຈາກຈະມີໂປຕືບຈາກກຸ່ງແລະໄປແລ້ວ ເດືອນ ຍັງໄດ້ກິນຜັກຫລາຍໜົດ  
ເສົ້ມດ້ວຍຜລໄມ້ອັກນ້ອຍ ຈະຊ່ວຍເຕີມຄຸນຄ່າໃໝ່ມືອນ໌ຄຽບຫ້າໜຸ່ງ

### ບັນດາຈິຕິວິທາຍາເດັກ

ກາຣແກກກຸ່ງ ຫໍ່ນັກ ຂ່ວຍພໍມານາລ້າມເນື້ອມັດເລົາໄດ້ອ່າງດີ ແລະກາຣໃໝ່ເຕີກໄດ້ລົງຜັດອາຫາຣ  
ຂ່ວຍຝັກທັກະຊະກາຮຕັດສິນໃຈທີ່ຈະລົມມືອນຳກຳສິ່ງຕ່າງໆ ດ້ວຍຕົວເອງ



### ເຄື່ອນໄຫວ

- ກາຣຕົມມັກກະໂຣນີ ອີ່ວີ່ລັນສປາເກາຕີ ໃຫ້ຕົມໃນນໍາເດືອດ  
ແລະເຮີມຈັບເວລາທັນທີຕາມທີ່ຮຽບໄວ້ບັນຍົງບຣຸງວັນທີ ເນື່ອນໍາ  
ໄປຜັດຄວາມຮ້ອນບັນນະທີ່ຜັດຈະກຳໃຫ້ມັກກະໂຣນີໜີ່ສປາເກາຕີ  
ສຸກກຳລັງຕີ ທຳໃໝ່ຕົວເລັ້ນສ່ວຍຄຽງຮູບ ໄມ່ແນະ ອີ່ວີ່ນິກາບາດ
- ຜັດມັກກະໂຣນີ ສາມາຮັດຈັດຕາແຕ່ງຈານດ້ວຍຜັກສລັດ ເຮັນ ຜັກຄອສ  
ຜັກກາດແກ້ວ ມະເບືອເທັກ ແລະຮັບປະການຄວບຄຸກັນເພີ່ມ  
ຮສ່າຕີຄວາມອ່ອຍກຽບກອບຂອງຜັກ



# ໜູ້ພະລິສາມບັນ

## ກັບຜອງເພື່ອນສຸດທີ່ກໍາງວົງສແນ້ກຳ



#ເມື່ອຫຼຸງຊ່ວຍທໍາ ບ້ານຄຸນອວຣຸລ່າ ເມື່ອນິມຈິກ



### ຮວ່າງລູກເຕັມຢືນລ່ວມຜົສນ

ລ່ວມຜົສນ ສໍາຫຬບ 4 ທີ່

1. ໜູ້ລຸມບັນ 2 ເລື່ນ

2. ຊອລປຽງອາຫານ ຕຣາແມັກກີ່  
ສູຕາເບີມເບົາເນື້ອ 2 ຊົ້ວໂຕ

3. ຊອລຫອຍນາງຮມ ຕຣາແມັກກີ່ 3 ຊົ້ວໂຕ

4. ຊອລປຽງອາຫານ ຕຣາແມັກກີ່  
ສູຕາຜັດລາມກລ່ອມ 1 ຊົ້ວໂຕ

5. ຫົວ້ວທໍາ 1 ຊົ້ວໂຕ

6. ນໍາລັກຕົກ 5 ຊົ້ວໂຕ

7. ນໍາມັນພຶກ 1 ຊົ້ວໂຕ

8. ເຄຣື່ອງເທສພະໄລ໌ ອບເຮຍ ໂປ່ງກັກ  
ເລັກນ້ອຍ

9. ນໍາຕາລັປັບ 1 ຊົ້ວໂຕ

10. ຮາກຜັກຊີ, ກະທຶນມລັບ 1 ຊົ້ວໂຕ





เมนูอร่อยของทุกคนในครอบครัว

เพราะลูกมีส่วนร่วมช่วยแม่ทำมื้อนี้  
 ถูกใจในผลงานมากค่ะ



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำหมูสามชั้นที่ล้างสะอาดแล้วขับนำไปให้แห้ง แล้วหมักปูรณาด้วย ซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้ 2 ช้อนโต๊ะ พักไว้หนา 20 นาที
- นำกระเทียมหั่น成ๆ ไฟปานกลางพอร้อน ใส่รากผักชี กระเทียมสับลงไปผัดพอหอม ตามด้วยเครื่องเทศและนำตาลปีบ ตามด้วยหมูสามชั้นลงผัดจนไก่สุกใส่เข้าไปต่อ ปูรณาด้วย ซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้ ซอสปูรณาหาร ตราแม็กกี้ สูตรเข้มเข้าเนื้อ และซอสปูรณาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกุ้งมาล่อง และซีอิ๊วดำ ผัดให้เข้ากันจนหมูสุกนุ่ม
- ให้ลดไฟอ่อน เคี่ยวต่อนาน 20 นาที จะได้หมูสามชั้นเนื้อนุ่ม หอมกลิ่นซอสของผลิตภัณฑ์แม็กกี้ ปิดไฟยกลงหันเชิงพอกคำ จัดเส้นงานตามแต่งด้วยผ้าสด หรือผักลวก พร้อมรับประทาน กับข้าวสวยร้อนๆ



### เคล็ดลับการทำอาหาร

- การหมักหมูสามชั้น ด้วยซอสหอยนางรมตราแม็กกี้ ช่วยทำให้เนื้อหมูนุ่มและมีรสชาติกลมกล่อมเข้าเนื้อมากขึ้น
- สามารถเติมผักเนื้อแน่น เช่น แครอท ลงไปผัดแล้วเคี่ยว กับหมูสามชั้นเป็นผักเคียงได้เช่นกัน
- อาหารจานนี้หมายหัวรับทุกคนในครอบครัวโดยเฉพาะเด็กๆ ควรรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ พร้อมกับผ้าสด หรือผักลวกสุกได้ตามชอบ เพื่อเพิ่มไข้อาหารและทำให้อาหารมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกัน



### เกร็ดน่ารู้เริ่มโภชนาการ

อาจผสมกับเนื้อหมูไนท์ติดฟัน เพื่อลดปริมาณไขมันลง และเพิ่มผ้าสด ที่เลิร์ฟคู่กับเมล็ดน้ำmelon ได้กินผักมากขึ้น หากเลิร์ฟเป็นอาหารจานเดียวควรแบ่งตามสัดส่วน 2:1:1 คือ แบ่งจานออกเป็น 4 ส่วน โดยใส่ลงในจานเป็นผัก 2 ส่วน ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

ชื่นชมในความพยายามเมื่อเด็กๆ ทำสำเร็จ สิ่งนี้จะทำให้เด็กๆ รู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง (Self Esteem) สร้างความภาคภูมิใจ มั่นใจ และมีแรงจูงใจให้ทำแบบนี้ต่อไป

# ໄປກະຮະກະແມັກ ຂໍ້ສ່ຫາຍ



#ເມືນູ້ໜູ້ຂ່ວຍໆກໍາ ບ້ານຄຸນທີພວරຣົນ ແຈ້້າຕັ້ງ

## ຈວນລູກເຕຣີຢູມສ່ວນຜົສມ

ສ່ວນຜົສມ ສໍາຮັບ 1 ທີ່

- ເບໂຄນ 1 ຊິ້ນ
- ໄສ່ກາອກໜູ້ 1 ຊິ້ນ
- ປຸດັດ 3 ຊິ້ນ
- ໄປໄກ໌ 2 ພອງ
- ກຸງຂາວແກະເປົ້ອກ ຜ່າໜັງ 3 ຕ້າວ
- ໜອສປຽງອາຫານ ຕຣາແມັກ ສູຕຣັດກາມກລ່ອມ  
ແລະໜອສເຫຍະໜ້ອຈຶ່ມ ຕຣາແມັກ
- ນໍ້ມັນພຶ່ງ ຜ້ວມເນຍ ສໍາຮັບຫວຼດ





กิจกรรมนี้ลูกช่วยได้มาก  
นอกจากจะแกะปูอัดแล้ว  
ยังได้เรียนรู้ที่จะแกะกุ้งอีกด้วย

## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำไส้กรากาหมู ปูอัด และเบคอน หั่นชิ้นพอตีคำ
- นำกระทะตึ้งไฟอ่อน-ปานกลาง ใส่น้ำมันหรือเนยเล็กน้อย  
ใส่เบคอน ไส้กรากาและปูอัดผัดพอสุก ตักขึ้นพักไว้ ตามด้วย  
กุ้งผัดพอสุก ปรุงรสด้วยซอสปรุงอาหารเม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม  
ตักขึ้นจากการกระทะ
- นำกระทะใบเล็กตึ้งไฟอ่อน-ปานกลาง ใส่น้ำมันพีชเล็กน้อย  
หรือเนยพอร์อ่อน ตอกไข่ 2 ใบลงในกระทะ พ่อไป่ขาเริ่มสุก  
นำไปล์กรากา เบคอน ปูอัด และกุ้ง ใส่ให้รอบกระทะ แล้วปิดฝานาน  
1 นาที หรือไป่สุกตามชอบ ปิดไฟกาง พร้อมรับประทานทันที  
บนโต๊ะ

### เคล็ดลับการทำอาหาร

- ขณะรับประทาน เพิ่มรสชาติด้วยซอสเหยาะหรือจิ่ม  
ตราเม็กกี้ พริกไทยได้ตามชอบ พร้อมทานคู่ขนมปังปิ้ง  
และผักสด เช่น แตงกวา ผักล旦 ผักชี เป็นต้น เพื่อ  
ให้ได้ลารอาหารครบถ้วนในอาหารมื้อนี้
- วัตถุที่สามารถจัดเตรียมในปริมาณที่สอดคล้องกับ  
จำนวนคนรับประทาน

### เก็บน่ารู้เริ่มโภชนาการ

ไม่เป็นวัตถุที่มีปฏิสนธุ์คุณภาพมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของเด็กๆ ลองเพิ่ม  
ผักที่เด็กๆ ชอบ เช่น ข้าวโพดหวานต้มสุกแกงเม็ด ข้าวโพดอ่อนหั่นแ่ว่นบางๆ  
ดูเหมือนดอกไม้ หรือรอต์โคคลีหั่นชิ้นเล็กๆ เมื่อันต้นไม้จิ้ว ลางสุก หรือผักสด  
ตามชอบ พร้อมขนมปังโรลวีฟ จัดรับประทานคู่กับอาหาร แล้วตามด้วยผลไม้หลังมื้ออาหาร  
จะทำให้มื้อนี้ครบท้าทาย

### ข้อคิดกิจวิทยาเด็ก

การแกะปู แกะกุ้ง ช่วยฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยเฉพาะนิ้วมือได้อย่างดี รวมถึงฝึก  
ความสัมพันธ์ของมือและสายตาที่ต้องทำงานประสานกัน

# ข้าวผัดรวมมิตร แม่ก็กี้แล่นอร่อย



#เมนูหนูช่วยทำ  
ป้านคุณ วีจิตรา แผ่นทอง

## ชวนลูกเติร์ยมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

1. น้ำมันพืช
2. หอมหัวใหญ่ซอย
3. ข้าวสวย 1 ถ้วยเล็ก
4. ไข่ไก่ 1 พอง
5. อกไก่
6. ถั่วลิสง
7. ซอสตือก 1 ชิ้น
8. ถั่วฝักยาวซอยละเอียด
9. ฟักทองหันแต่๊ะเล็ก
10. ผักใบไม่มอบกรอบ
11. นำตาลาราย
12. ซอสปรุงอาหาร ตราแม่ก็กี้ สูตรผัดกalemala





มือน้องลูกช่วยแม่ตีไข่  
กิจกรรมสนุกๆ  
ที่ช่วยให้ลูกได้มีส่วนร่วม  
ทำอาหารอย่างมีความสุข

## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. ใช่น้ำมันพืชเทลงในกระทะ ตั้งไฟพอร้อนไม่ถือไก่และกุ้งสับ ผัดให้เข้ากัน ตามด้วยซอสต์อิqa ข้าวสวย และพากา万物ผัด ให้เข้ากัน พอกสุก
2. ให้พากข้าวไว้ด้านบนกระทะ ตօาไปไก่ลงใบปี๊บอแตก พอกไปเริ่มสุกให้ผัดรวมกับข้าว ตามด้วยถั่วฝ้าย加 加 หมูหัวใหญ่ ผัดพอสุกและผักโภชนาการรอบ
3. ปรุงรสด้วยซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม และน้ำตาลเล็กน้อย ผัดให้เข้ากันปิดไฟ พร้อมจัดใส่จาน ให้ลูกน้อยรับประทาน



### เคล็ดลับการทำอาหาร

เมื่อใช้ข้าวลงผัดให้เร่งไฟเพื่อให้ความร้อนกระจายทั่วถึง แล้วจึงปรุงรสด้วยซอสปรุงอาหาร จากนั้นใช้ไฟแรง ผัดเร็วๆ จนเม็ดข้าวเรียงเม็ดไม่เกะกะกัน จะได้กลิ่นหอมละมุน ของซอสปรุงอาหารอยู่ในข้าว และกลิ่นกระทะอีกด้วย



### เกร็ดน่ารู้เรื่องโภชนาการ

เมนูนี้มีผักหลากหลายชนิด และหลากหลายลักษณะ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วเหลืองล้ม และถั่วเขียว ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ผู้ปกครองสามารถปรับเปลี่ยนผักชนิดต่างๆ ในแต่ละเมนู เพื่อให้เด็กๆ คุ้นเคยกับผักหลากหลายชนิดๆ หากเด็กๆ สามารถทานผักได้หลายชนิดก็จะได้รับวิตามินแร่ธาตุที่หลากหลาย



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้และสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ แม้เรื่องง่ายๆ อย่างการตีไข่ ได้ลองทำในสิ่งที่สนุกตื่นเต้น สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้เด็กมี อารมณ์ดีและมีความสุขยิ่งขึ้น



# VegieMouse



#เมนูหนูช่วยทำ  
บ้านคุณ Kanokthip  
Prinyarnussorn

## ชวนลูกเตรียมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

ส่วนผสม : ไข่เจียว

1. ไข่ไก่

2. ซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้

3. ซอสปูปูอาหาร ตราแม็กกี้

สูตรผัดกากลามากล่อม

4. นำมังพิช

ส่วนผสม : สลัดโรล

1. แผ่นแป้งสาลีโรล

2. ผักสลัด

3. ถั่วฝักยาวลาวาสกุ

4. แตงกวา

5. ใบพาลลีย์

6. หมูยอ

7. แซลมอน

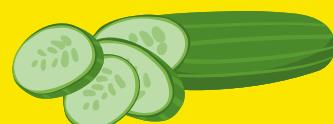
ส่วนผสม : นำ้มีมซีฟู้ด

1. กระเทียม

2. ราดผักชี

3. ผักชี

4. นำ้ตาลปี๊บ



# พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

วิธีทำ ไข่เจียว

- ตอกไข่ใส่ชามผสม ปูนรสด้วยซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้ และซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม ตีไข่ให้เข้ากัน พักไว้
- ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ตั้งไฟกลางพอร้อน เทไข่ลงในน้ำมัน หยอดให้สุกเหลืองทั้งสองด้าน ปิดไฟ ตักขึ้นพักไว้

วิธีทำ สลัดโรล

- นำแผ่นปอเปี๊ยะมาแซ่น้ำมันนิ่ม ใส่ผัก หมูยอ แล้วม้วนให้แน่น

วิธีทำ น้ำจิ้มซีฟู้ด (ไม่เผ็ด)

- ซอยผักชี ใบลาภาระเทียม รากผักชี ให้เข้ากัน
- ปูนรสด้วยน้ำตาลปีบเกลือ น้ำมะนาว และน้ำมันงา คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ
- ตกแต่งงาน ราดข้าวด้วยไข่เจียว แล้วจัดสลัดโรลผักให้เป็นหู ถ่วงฝาภาว ลูกตะกแต่งเป็นกรอบหน้า ตามด้วยพาลลี่ แตงกวา และ亥เม หน้าได้รูปทรงน่ารัก สวยงาม น่ากิน



## เคล็ดลับการทำอาหาร

- ไข่เจียว สามารถหยอดให้บางๆ แล้วหั่นฝอยไล่ในสลัดโรล หรือไข่ไข่เจียวทั้งแผ่นม้วนไปพร้อมกับแผ่นปอเปี๊ยะได้อีกด้วย
- การทำสลัดโรล สามารถใช้ผักสดที่กินดิบหลากหลายสี มาหั่นตัดแต่งให้กินได้ง่าย เช่น เส้นฝอย แห้ง ลูกเต่า หรือแผ่นบางๆ เพื่อให้เด็กๆ สนุกในการกินผักและเรียนรู้เรื่องรูปทรง ลีสัน และรสชาติอาหารใหม่ๆ อีกด้วย

## เกร็็ดน่ารู้เริ่มโภชนาการ

เมนูนี้ให้คุณค่าโภชนาการที่สมดุล เพราะนอกจากมีเนื้อสัตว์ ข้าวแป้งแล้ว ยังมีผักที่ช่วยในการขับถ่าย มีวิตามิน แร่ธาตุ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ผู้ปกครองอาจชวนเด็กๆ เลือกผักหลากหลาย เพื่อสร้างลีสันและเพิ่มรสชาติใหม่ๆ ให้เกิดความคุ้นเคย ช่วยให้เด็กๆ สนุกับการกินผักหลากหลายมากขึ้น

## ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การยกตามแห่ง "เชฟ" ประจำบ้านให้เด็ก เป็นการฝึกความรับผิดชอบที่ยิ่งใหญ่ และสร้างความภาคภูมิใจ ให้กับเด็ก เขายจะเรียนรู้ถึงการเคารพยกย่องที่มาจากครอบครัว ที่ให้ความสามารถของเข้า และจะสร้างความมุ่งมั่น ตั้งใจ พร้อมสร้างแรงจูงใจไปสู่เป้าหมายที่ยากขึ้นไปอีก การตัดแปลงจากสิ่งธรรมชาติ ช่วยให้เด็กกล้าคิดนักการอุปกรณ์ หรือสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ได้ในอนาคต



# มีอุ่นห้าง่ายๆ กับแม็กกี้



#เมนูหนูช่วยทำ บ้านคุณ Soraya Or

## ชานลูกเตยนมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

- ขนมน้ำปั่นชนิดแผ่น
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- ผ้าสูบตามชอบ
- ซอสเหยาะหรือจิม ตราแม็กกี้



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- เตรียมขนมปัง โดยใช้ส่วนล่างของแก้วน้ำ กดลงบนแผ่นขนมปัง ให้เป็นหลุม (โดยที่ขนมปังไม่ขาดออกจากกัน)
- จากนั้นให้ตอกไข่ลึกลงไปในหลุม แล้วนำไปอบให้สุกด้วยเตาอบหรือไมโครเวฟ พอน้ำเปลี่ยนเป็นกรอบเล็กน้อย จัดทานคู่กับพัฟลูฟ และซอสเนยอายิ่ม ตราเม็กกี้



### เคล็ดลับการทำอาหาร

- การทำหลุมบนแผ่นขนมปังนั้น ใช้ได้ทั้งแก้วน้ำหรือถ้วยกาแฟ ตามขนาดที่พอดีกับแผ่นขนมปัง โดยกดให้แผ่นขนมปัง เป็นหลุมลึก  $1/2$  ของความหนาแผ่นขนมปัง ซึ่งทำหน้าที่เป็นพิมพ์ เมื่อตอกไข่ลงไปในหลุม ไข่ไก่จะมีรูปทรงสวยงามมาก
- ไข่ไก่ควรตอกใส่ถ้วยก่อน เพื่อให้มั่นใจในความใหม่สด และมีคุณภาพดี
- เตาอบขนาดเล็กสำหรับปิ้งขนมปัง หรือที่เรียกว่าเตาติ่ง สำหรับเตาอบ ต้องให้ห้องขนมปังและไข่ไก่ในกระถางได้ใส่เนยเล็กน้อยลงในกระถางพร้อมกับไข่ พอไอน้ำออกได้ ก็สามารถอบไข่ไก่ และขนมปัง เป็นอาหารเช้าหรือรับประทานได้่ายๆ



### เกร็ดน่ารู้เรื่องโภชนาการ

เมนูไข่คุณไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น โปรตีน วิตามินบี 12 ธาตุเหล็ก อีกทั้งยังราคาไม่แพง เหมาะเป็นอาหารเช้า และนำเลือกเป็นขนมปังโรลวีต ที่ทำจาก เมล็ดข้าวสาลีทั้งเมล็ด ซึ่งให้อาหารสูง มีวิตามินและแร่ธาตุ อาจเสริมคุณค่าในการดื่มน้ำ เพื่อได้รับแคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญของกระดูก อันมีผลต่อความสูง



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

เมนูนี้ช่วยผู้ให้เด็กคิดสร้างสรรค์ผ่านวิธีการที่ทำง่าย ใช้เวลาไม่多く อีกทั้งได้เรียนรู้การประยุกต์ใช้สิ่งของต่างๆ มาสนับสนุนกัน การปล่อยให้เด็กได้ทำเองทุกขั้นตอน โดยค่อยให้กำลังใจและดูแล ความปลอดภัยอยู่ข้างๆ เป็นการช่วยสร้างความมั่นใจและความภาคภูมิใจให้กับเด็ก



# ไข่ตุ๋นนมสด



#เมนูหนูช่วยทำ

บ้านคุณ Mewme Naka



## ขวนลูกเตือยนมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 2 ที่

1. ไข่ไก่
2. แครอทหั่นชิ้นเล็กๆ
3. ตันหอมซอยลະເອີດ
4. นมคาร์เนชั่ນ
5. ซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม



5. ซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม

## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. ตอกไก่ให้ลื่น俐้วย ปรงรสด้วยซอสปูงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม แล้วคนไปพอแตก จี๊ดจี๊ดนมสดคาร์เนชั่น ลงไป ตีให้เข้ากัน
2. นำส่วนผสมไปโขยไปกรอง ตัวยังขาวบาง หรือการรอจน ละอุยดเพื่อให้ได้เนื้อไก่ที่เนียนละเอียด
3. โรยหน้าด้วยเครื่องพาราฟิล์มไว้ นำไปเตาไมโครเวฟ นาน 3-5 นาที หรือจนไปสุก แล้วโรยด้วยตันหอมซอย พร้อมรับประทานทันที

### เคล็ดลับการทำอาหาร

- ในกรณีด้วยลังกิง (ซึ้ง) ใช้ไฟปานกลาง และใช้ น้ำในลังกิงเดือดสมำเสมอ ใช้ผ้าขาวบางหรือแผ่นฟรอยด์ ปิดภาชนะในขณะที่นึ่ง จะช่วยให้เนื้อไก่ตุ๋นจะเนียนนุ่ม ละเอียด
- ถ้าใช้ไฟแรง หรือน้ำ滚เดือดมากเกินไป แรงดันของ ไอน้ำทำให้หน้าไก่ตุ๋นแตกไม่นียน

### เกร็ດห่ำรู้เริ่มโภชนาการ

เพิ่มผักชีสแล็คๆ ที่อยากให้ลูกฝึกกิน เช่น พีกอาง ข้าวโพดอ่อน ในเมนูห่ำรู้เริ่มของ จะช่วยให้ลูกกินผักได้หลากหลายชนิดมากขึ้น วิชาหั่งจะช่วยเพิ่มรสหวานธรรมชาติ จากผักอีกด้วย



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

'การตีไก่' ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เรื่องมิติสัมพันธ์ของตาและมือ (Eyes and Hands Coordination) ช่วยให้สมองส่วนมิติสัมพันธ์ควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น จากการใช้จังหวะ การกระยะของไม้ตีไก่ หรือความแรงในการตีไก่



# ขนมปังหน้าหมูบู



#เมนูหนูช่วยทำ บ้านคุณ JuNe' Nathamon

## หวานลูกเตรียมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 4 ที่

- ขนมปังแซนวิช 3 แผ่น
- หมูบด 1 ขีด
- นำatal 1/2 ช้อนโต๊ะ

- ซอสเหยาะหรือจิ้ม ตราแม็กกี้ 2 ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
- น้ำมันหอย 1 ช้อนชา
- ขาขาว ต้มหอมซอยเล็กน้อย
- ใบผักชีไว้ตกแต่งหน้า



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. หั่นขนมปังเป็น 4 ส่วนต่อแผ่น
2. ปรุงรสหมูสับด้วยล้วนผสมทั้งหมด ผสมให้เข้ากัน พักไว้ประมาณ 15 นาที นำหมูมาหั่นเป็นชิ้นๆ ตามขนาด บนแผ่นขนมปังที่หั่นเตรียมไว้ ตกแต่งด้วยใบผักชี
3. นำลงท่อในน้ำมันร้อนจัด แล้วลดลงโดยใช้ไฟกลาง ให้สุกหรือมีสีน้ำตาลอ่อน เร่งไฟแรงอีครั้ง แล้วตักอาหารขึ้นพักให้สุกเดือดนำมานั่ง พร้อมจัดรับประทานและร้อนเป็นอาหารว่าง

### เคล็ดลับการทำอาหาร

เชฟตัวน้อยบรรจุหมากหมูเอง  
และนำมาทำขนมปังที่หั่นเตรียมไว้



- ในหมูสับ สามารถเพิ่มผักลับละเอียด เช่น แครอท ให้มีเนื้อสัมผัสในการบดเคี้ยว
- การหยอดในน้ำมันร้อนจัด แล้วลดลงโดยใช้ไฟกลาง พอกาหารสุกเร่งไฟแรงอีครั้ง ให้น้ำมันเดือดแรง แล้วตักอาหารขึ้นพัก ทำให้อาหารไม่อมน้ำมัน
- รับประทานกับอาหาด หรือน้ำจิ่มสามรส น้ำส้มสายชู 1/2 ถ้วยตวง น้ำตาลาราย 1/2 ถ้วยตวง และเกลือ 1.5 ช้อนชา ผสมเข้าด้วยกันแล้วตั้งไฟอ่อนพอเดือด หรือเข้าไมโครเวฟ 3 นาที พักให้เย็น ใส่แตงกวาซอยบางๆ และห่มแดงซอยบางๆ

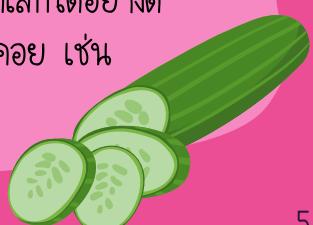
### เกร็ດน่ารู้เริ่มโภชนาการ

เมนูนี้จัดเป็นอาหารว่างที่มีโปรตีนสูง และให้พลังงานสูงจากการหยอดอาจเตรียมอาหาดที่มีแตงกวา ห้อมแดง พริกชี้ฟ้า กินเป็นเครื่องเคียง และเสริมด้วยผลไม้หวานน้อย จะช่วยให้ได้รับประโยชน์มากขึ้น



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การให้เด็กๆ ได้ลองหมากหมู โดยใช้มือในการนวด ช่วยฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กได้อย่างดี ช่วยส่งเสริมไอคิว : IQ ให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังฝึกให้เด็กๆ รู้จักรอคอย เช่น ต้องหมากหมูก่อน ถึงจะสามารถปรุงอาหารลำดับถัดไปได้



# ไข่เจียววาล์วาย



#ເມື່ອນຸ້າຫຼູກຫຼູກ  
ບໍ່ນັດນຸ້າ Thanatsorn  
ບໍ່ນັດນຸ້າ Boonya

## ຈວນລູກເຕຣີມສ່ວນຜົສນ

ສ່ວນຜົສນ ສໍາຫຬປ 1 ທີ່

- ກລົວຍໍ່ກໍາວຳສຸກໜຸ່ມ
- ໜອລປຽບງາຫາ ຕຣາແມັກກີ່ ສູຕຣັຜັດກາລມາລ່ອມ 1 ຊົ້ອນໜາ
- ເກລືອ 1/4 ຊົ້ອນໜາ
- ແປ່ງບໍ່ນັດນຸ້າ 1 ຊົ້ອນໄຕ້
- ໄຟໄກ 2 ພອງ
- ເໜຍ 1 ຊົ້ອນໜາ
- ໜອລຫຼັກໂກແລຕ



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- ล้างไปไก่ ตօກໄປເສດວຍ ຕີ່ເຫັນແລ້ວຕາມດ້ວຍ ແປ້ງຂ້າວໂພດ 1 ຊົອນຕື້ະ ປຽບສດວຍ ທຸລສປຽບອາຫານ ຕຣາແນກຝຶກ ສູຕຣັດກາລົມກລ່ອມ ແລະເກລືອ ຕີ່ສ່ວນຜສມ ໄທີ່ເປັນເນື້ອເດືອກວັນ
- ລັກລ້ວຍ ປອກລ້ວຍ ຫໍ້ກລ້ວຍເປັນແວ່ນກລມ່ງ ບາງໆ ໄສກລ້ວຍລົງໃນໜຳຜສມໄປໆ ດົນໃຫ້ເກັນທົ່ວທຸກຊື່ນ
- ຕັ້ງກະຮະຖະ ໃລ່າໜຍ 1 ຊົອນຫາ ເກລ່ວນຜສມທັງໝາດລົງໃນກະຮະເກາລີ່ຫັນລ້ວຍໃຫ້ກະຈາຍເປັນແຜ່ນບາງໆ ຮອຈນເຫຼືອງ ແລະພົກອົກດ້ານ ຮອຈນເຫຼືອງ ຕັກໄລ່ຈານ
- ໜິ່ນໄໝເຈີຍວິເປັນຫົ້ນເລັກໆ ພຣ້ອມຮັບປະການທັນທີ ພຣ້ອມຮັບປະການທັນທີ ພຣ້ອມຮັບປະການທັນທີ

### เคล็ดลับการทำอาหาร

- ควรเลือกລ້ວຍທີ່ສຸກນຸ່ມພອດ ຈະໄດ້ຮັບຕີ່ຫວານອຣມ່າຕີ ແລະເນື້ອລັ້ນຜສນຸ່ມໜີບກຳລັ້ດີ
- การຫອດໄມີເຫັນນໍ້ານັ້ນ ຕັ້ງກະຮະທີ່ໃຫ້ເນີຍລະລາຍພວ່ອນ ດ້ວຍໄຟປາກາລາງ-ແຮງ ພວໃສ່ໄໝລົງໃນກະຮະ ໄให໌ໄຟປາກາລາງ ຈົນສຸກເຫຼືອງ ກຽບທີ່ສອງດ້ານ

### เกร็ดน່າງໝູ້ເຮົາມໂກຈນາການ

ເມື່ອນີ້ໄດ້ໂປຣຕີ່ນຈາກໄປໆ ທີ່ໜ້າເຮົາມສ້າງກາລຳມານີ້ແລະກາເຈົ້າລົງເຕີບໂຕຂອງເຕັກ ແລະມີເຫຼືອອາຫານ ວິຕາມືນ ແລະແຮ່ຕາຕຸລູ ແນະນຳລອງເປົ່າຍັງລ້ວຍເປັນຜລໄມ້ໜີວິກລື່ອຕ່າງໆ ທ້ອຍລະເວີຍດ ເພື່ອໃຫ້ເຕັກໄດ້ລອງສ່າຕີໃໝ່ໆ ແລະການຝັກໄດ້ໜ່າຍລາຍໜື້ນ

### ข้อคิดຈົຕວິທາຍາເຕັກ

ການໃຫ້ເຕັກລົງມື້ອາດ້ວຍຕົວເອງ ທີ່ໜ້າພື້ນນາກລຳມານີ້ແລ້ວມັດເລົກທີ່ລັ້ງຜລຕ່ອກກາຮັດພື້ນນາສຕິປຸງລູນໄດ້ຕຽງ ແລະກາໄດ້ລອງພືດລອງຊູກ ທີ່ໜ້າໃຫ້ເຕັກໄດ້ເຮົາມ ແລະຄວດປະສບກາຮັດຕ້ວຍຕົວເອງ ວ່າລົ່ງໃຫ້ການລຳເຮົາມ ສິ່ງໃຫ້ກວດປະປຸງແກ້ໄປ ເປັນການສ້າງປຸງລູນແລະທັກະະສ່ມອງທີ່ເຮົາມກວ່າ Executive Functions (EF) ທີ່ກຳນົດກຳນົດ ເຮົາມ ອັນດີ ແລະການຝັກໄດ້ໜ່າຍລາຍໜື້ນ



# ບໍ່ນມໄປເນັກກະຮາ

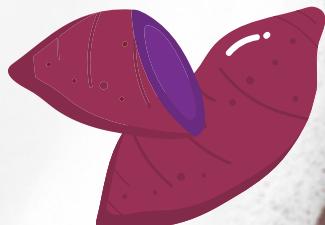


#ເມືອງຫຼວງຈ້ວຍກຳ ບ້ານຄຸນ Chutima Danwichit

## ຈວນລູກເຕີຍມສ່ວນຜສມ

ສ່ວນຜສມ ສໍາຮັບ 1 ທີ່

1. ມັກເຫດ 500 ກຣັມ
2. ແປ້ງມັກ 200 ກຣັມ
3. ແປ້ງສາລືອເນກປະສົງ 30 ກຣັມ
4. ພົງຟູ 1/2 ຊົ້ອນຫາ
5. ເກລືອ 1/2 ຊົ້ອນຫາ
6. ນໍ້າຕາລ 130 ກຣັມ
7. ນມຕາຮາໝີ ຢູ່ເອຊີ້ ສຸຕຽຜສມນໍາເັື້ອແທ້ 1/2 ດ້ວຍຕາງ  
(ແກ່ນໍ້າກະທິ)





ເມື່ອນີ້ນຳໃຈບໍ່ມ່ວນຫ້ວຍບດມັນໃໝ່ລະເວິຍດ  
ແລະປັ້ນຈະເຕີມກະລະມັງ ລູກເລົກບ້າງ ໃໝ່ງປ່າງ  
ງວມໃຈເພຣະນ້ອງຕັ້ງຈຳກຳສຸດໆ ເລຍຄະ

## ພວ້ມແລ້ວ ເຮີມເລຍ!

1. ນຳມັນເທັນໄປນຶ່ງຈຸນສຸກນິ່ມ ແລ້ວປອາເປີລືອານຳມາບດລະເວິຍດໃໝ່ເນື່ອນ  
ເປົ້າແນື້ວເຕີຍກຳນົດ ພັກໄວ້
2. ນຳສ່ວນຜສມຕ່າງໆ ແປ່ງມັນ ແປ່ງສາລືອເນາປະສົງ ພົງຟູ ແລ້ວ  
ແລະນໍ້າຕາລ ຜສມຮວມກຳນິ່ນໜາມຜສມ ດົນໃຫ້ລາຍເບັກຳນົດ
3. ໄລ່ມັນບດລົງໄປ ຄລຸາເຄລຳໃໝ່ເບັກຳບ່ວນຜສມ ແລ້ວນວດໃໝ່ເນື່ອນເປົ້າ  
ເປົ້າແນື້ວເຕີຍກຳນົດ ຕາມດ້ວຍນມຕຣາໜີ ຢູ່ອ່ອຫີ ສູຕຣຜສມນໍ້າຜົ້ງເທົ່າ ໂດຍໃລ້  
ທີ່ລະນ້ອຍ ແລ້ວນວດສລັບກຳບາກເຕີມນມຈຸນໜົດ ໃໝ່ເບັກຳນົດເປົ້າແນື້ວເຕີຍກຳນົດ
4. ນຳມາປັ້ນໃໝ່ເປົ້າແນື້ເມືດກາລມໆ ບນາດພອດີຄໍາ
5. ຕັ້ງກະະໃໝ່ນຳມັນໃໝ່ທ່ວມ ເນື້ອນຳມັນຮ້ອນຈັດກົງນຳບັນນມລົງໄປກອດ  
ໜົນໃໝ່ຕະຫລົວຄລິງໆ ຕ້າວນມ ເພື່ອໃໝ່ເປົ້າຟູ ກຽບນອການຸ່ມໃນ  
ທອດຈຸນເປັ້ນສີເໜືອງທອງຄ່ອຍຕັ້ງເບື້ນ



### ເຄື່ອດລັບການທຳອາຫານ

- ການນຶ່ງມັນເທັນ ຄວນນຶ່ງທຶນເປີລືອາເພື່ອໃໝ່ສຸກທ່າງຄົງ ຈະໄດ້ເນື້ອມັນ  
ທີ່ນຸ່ມລະມຸນ ແລະຮັກໝາກສ່າຕິຄວາມຫວານຮຽມຮາຕີ ຮວມທັງ  
ຄຸນຄ່າອາຫານຕ່າງໆ ພັກໄວ້ໃໝ່ເຍັນແລະແກະເປີລືອາອາໄດ້ສ່າຍ
- ການອັດໃໝ່ການຮັບນອການຸ່ມໃນ ຄວນໃໝ່ນຳມັນເປົ້າມານົມກາແລະໄຟແຮງ  
ເພື່ອໃໝ່ນຳມັນຮ້ອນຈັດ ພວລັງເກາຫນຳມັນເປັນວ່າ ໄລ່ກ້ອນແປ້ງ  
ລົງໄປກອດ ໂດຍໃໝ່ຕະແກຮທຳມາຍາຄລິງກ້ອນແປ້ງ ເພື່ອໃໝ່ສຸກທ່າງໜຶກ  
ຫຼືອື່ນວໍດ້ານນອກາຮອບ ມີສີເໜືອງທອງ ຂະເທີຍກຳນົດກົງທຳໃໝ່  
ກ້ອນແປ້ງກາລມສ່ວຍ ນໍາຮັບປະການ
- ເລືອກໃໝ່ນມລດ ຫຼືອນມກລ່ອງ ຢູ່ອ່ອຫີ ແກ້ນາກະທີໄດ້ເຮັ້ນກັນ  
ໃໝ່ຄວາມມັນ ຄວາມຂອມ ແລະໄດ້ໂປຣຕື່ນ ວິຕາມິນ ແຮ່ຮ່າຕຸຕ່າງໆ  
ທີ່ດີຕ່ອງຮ່າງກາຍອົກດ້ວຍ



### ເກົ່າດັ່ງນໍ້າຮັບເຮີມໄວ້

ມັນເທັນເປັ້ນແລ່ງຄວາມໄປໄສເດຣຕເຮີງຊ່ອນ ໃໝ່ພັ້ນງານແລະມີໄຍລາຫາຮູ່ສູງ ການເຮີມດ້ວຍນມຈະໄດ້ຮັບ  
ໂປຣຕື່ນແລະແຄລເຫັນມສູງ ປ່ວຍປ່ຽງກະຮູາແລະຟິນ ເນື່ອຈາກເປັນກາປະກອບອາຫານໂດຍການທອດ  
ແນະນຳໃໝ່ທານແຕ່ພອດີ ແລະເລີຣົຟົກໍກຳພລໄມ້ ເພື່ອເຮີມຄຸນຄ່າໃໝ່ອາຫານວ່າ



### ຂົວຄົດຈົດວິທີຢາເຕີກ

ການທຳນມທີ່ໃໝ່ສົ່ວແລະນຶ່ງປັ້ນ ຂ່າຍຜິກປະສາທລໍມື້ສ ການຄວບຄຸມມືຕິສົ່ມພັນອົງການໃໝ່ແຮງ  
ຈາກລໍາມເນື້ວມັດເລົກ ສັ່ງຜລຕ່ອກພື້ນາໄວຄົວ (IQ) ສ້າງສມາຮີ ແລະເຮີມທັກະນາກົດຈາກ  
ການນັບຈຳນວນ ຮົມເຖິງພື້ນາຄວາມຈຸດທາງອາຮມນົດ (EQ) ແລະສັງຄມ ຈາກການມີສ່ວນຮ່ວມ  
ໃນການທຳແລະໄຟກາຄວາມອຸທານໃນການທຳນຳຈຳກົດ

# สุกดยอดปังปัง



# เมนูหนูร่วยทำ  
บ้านคุณก้าว หุ่ย เง็ก  
คุณป้าสุ

## หวานลูกเตี๊ยมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

ส่วนผสม : ขนมปัง

- แป้งขนมปัง
- ยีสต์
- ไข่ไก่
- น้ำตาลทราย
- เกลือ
- น้ำแร่มินิเนร์
- นมสดสเตอว์ไลส์
- ตราหมี สูตรดั้งเดิม

ส่วนผสม : ไส้ขนมปัง

- แฮม
- ชีส
- ซอสเหยาะหรือจิม ตราแม็กกี้
- ซอสมะเขือเทศ
- อโกริกาโน่  
(ใช้โรยบนขนมปังก่อนเข้าอบ)





## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. ใส่แป้งขนมปัง ยีสต์ ลงในโถผสมอาหาร
2. ผสมไปไก่, น้ำตาลทราย, เกลือ, นมสดสเตรว์เบอร์รี่ ตราหมี, น้ำแร่มินเนร์ แล้วค่อยๆ เทลงในโถผสมอาหาร ตีด้วยปีดต่ำ 15 นาที จนแป้งเมตติดโถ
3. ใส่เนยสดลงไปตีต่ออีก 15 นาที และนวดแป้งให้เป็นฟิล์ม ไล่แฮมและชีส ม้วนให้เป็นก้อน บีบซอสมะเขือเทศ และโรยผงออริกาโน่ด้านบนขนมปัง
4. นำขนมปังขึ้นเตาอบ 15 นาที จนสุก พร้อมทานบนโต๊ะครัว คุ้งซอลเหยาะห์หรือจิม ตราแม็กกี้ ช่วยเพิ่มความอร่อยมากยิ่งขึ้น

ห้องพี่ๆ ช่วยคุณแม่ตั้งแต่ขึ้นตอนแรก  
จนถึงขั้นตอนสุดท้ายเลย  
ช่วยซึ่งกันและกัน ปั่นขนมปัง<sup>ปัง</sup>  
เหยาะแม็กกี้ สนุกมากๆ



### เคล็ดลับการทำอาหาร

ขนมปังที่มีไส้ สามารถปูรุ่งสไลส์ขนมปังโดยใช้ช้อนปูรุ่งอาหาร ตราแม็กกี้ ได้เช่นกัน

### เกร็ดน่ารู้เรื่องโภชนาการ

ในล้วนของไส้ อาจเพิ่มผักบางชนิดที่ให้รสหวาน เช่น แครอท ถั่วลันเตา หรือหัวหอม ที่หั่น成เส้นเล็กๆ เพื่อเพิ่มใบอาหาร ทำให้เด็กๆ กินผักได้จ่ายและเพิ่มมากยิ่งขึ้น และควรเสริมให้เด็กๆ ดื่มน้ำวันละ 2-3 แก้ว จะได้รับแคลเซียมและโปรตีนควบคู่กันไป เพื่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตที่ดี



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การซึ่งกันและกัน เป็นการเรียนรู้การเปรียบเทียบตามมาตรฐาน ลั่งผลให้เด็กยอมรับกฎติกา และฝึกสร้างวินัยได้อย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยฝึกการควบคุมตัวเองและสร้างสมาร์ทในการทำงาน รวมถึงได้เรียนรู้วิธีการและเห็นตัวอย่างที่ดีจากผู้ปกครองในการทำงานไปด้วย

# แพนเค้กหัวรุبة

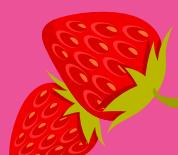


#เมนูหนูช่วยทำ บ้านคุณ BowW Saowapha

## หวานลูกเตี๋ยมล้วนผสม

ล้วนผสม สำหรับ 4 ที่

1. แพนเค้กกลาเร็จูป
2. ไข่ไก่
3. นมรสดีด
4. เนยสด
5. น้ำดื่มน้ำผลไม้ เชียวน้ำฟ้า
6. อาหารเช้าซีเรียลโอแลกรัน ตราไวโภคัตันช์



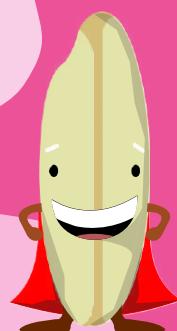


คุณแม่ได้น้องจูนจูน  
ช่วยทำแบบทุกอย่าง  
ตั้งแต่ข้าวต่อนแรก การเทแป้ง  
จนถึงการจัดจานตากแต่ง



### เกร็ดน่ารู้เรื่องโภชนาการ

การเลิร์ฟคู่กับผลไม้นานาชนิดมีส่วนเพิ่มลีส์นิโนเม่นูให้สนุกยิ่งขึ้นแล้ว  
ยังช่วยให้เด็กๆ กินผลไม้ได้มากขึ้นอีกด้วย สามารถเริ่มจากผลไม้ที่ทานง่าย  
 เช่น กล้วยหอม บลูเบอร์รี่ แอปเปิล



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. เทแป้งแพนเค้กสำเร็จรูปใส่ชามผสม ตามด้วยไข่ นม และน้ำดื่มเนลท์เล่ เพียวไลฟ์ ใช้ตะกร้อมือคนเบาๆ ให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันได้ดี จนได้เนื้อเนียนละเอียด
2. นำกระอะแบนตั้งไฟปานกลางพ่อร้อนๆ ให้หัวตักส่วนผสมแป้งแพนเค้กหยุดให้ปืนแผ่นกลม พอสุกเป็นสีเหลืองทองทั้งสองด้าน
3. จัดแพนเค้กใส่จานให้สวยงาม ด้วยเนลท์เล่ออาหารเช้า ซีเรียล โกโก้ครินช์ และผลไม้สดตามชอบ พร้อมเลิร์ฟรับประทานกันที



### เคล็ดลับการทำอาหาร

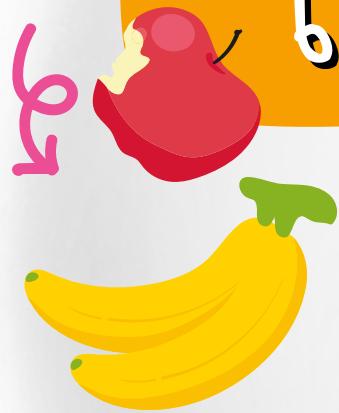
- การใช้แป้งแพนเค้กสำเร็จรูปให้เตรียมวัตถุดิบตามคำแนะนำ และวิธีผสมตามขั้นตอน เพื่อที่จะได้แพนเค้กที่ดี
- การใช้เนยสดรสดีมหรือลีดจิตในการหยอดแพนเค้ก จะทำให้แพนเค้กมีกลิ่นหอมเนยสดอีกด้วย
- การใช้กระอะแบนในการหยอดจะได้รีช์นแพนเค้กที่สวยและเป็นพูเนื้อนุ่ม
- สามารถรับประทานแพนเค้กคู่กับนมสด ไมโล หรือไอศครีม เป็นของว่างโดยรับประทานคู่กับโกโก้ครินช์ และผลไม้สดได้เช่นกัน



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การให้เด็กมีส่วนร่วมในทุกกระบวนการและเห็นขั้นตอนต่างๆ ทำให้เด็กได้ใช้สมองส่วน Executive Function (EF) ทั้งการจับ หัน เดีด หรือลงมือทำ ซึ่งส่งผลต่อการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก การใช้นิ้วมือหยิบจับ ซึ่งส่งผลต่อสมองส่วนคิดแก็บัญชา หรือ IQ ซึ่งให้พัฒนาการด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของเด็กไปจนถึงเตาะ

# ໄມ້ໂລລາວາ ເບີມບັນ



#ເມື່ອງໜູ້ຮ້ວຍກຳ

ບໍ່ນຄຸນ Dow Vinci

## ຮ້ວນລູກເຕຣີຍມສ່ວນຜົສນ

ສ່ວນຜົສນ ສໍາຫຼັບ 3 ທີ່

1. ພິມໄມ້ໂລ 230 ກຣັມ
2. ນມລັດ 100 ມລ.
3. ເນສົ່ງເລ່ວອາຫາເຫັນເຮົາໃຈເຮົາໄກໄກໆຄົ້ນໜີ
4. ນມບັນຫວານ 300 ມລ.
5. ນມຮລຈຶດ
6. ນໍ້າແປົງ
7. ຫ້ອບປຶກໆຕາມຂອບ





ມີຫົວບັງໃໝ່ເຕັກາ  
ແຕ່ຈົນໜ້າເອງຕາມໃຈຮອບຄ່າ ລອງຮວ່ານໍ້ານໍ້າຍ  
ທີ່ບໍານາກຳໃຫ້ຟຸ່ນະຄະ ຮັບຮອດຕິໃຈແນ່ນອນ

## ພຣ້ອມແລ້ວ ເຮີມເລຍ!

- ນຳຜົງໄມໂລ ແລະນມບັນຫວານ ພສມເບົາດ້ວຍກັນ ແລ້ວນຳມາຕັ້ງໄຟອ່ອນໆ ຕາມດ້ວຍນມສດ ດົນໃໝ່ລະລາຍ ເບົາກັນຕື່ ຍາລາງພັກໄວ້ໃໝ່ເຢັນ
- ເຕີຍມນໍ້າແປງ (ເປັນນໍ້າແປງຫລອດຫວັນນໍ້າແປງໃສກີໄດ້) ນຳໃໝ່ແກ້ວ ຕາມດ້ວຍນມສດຮົຈີຕ ແລ້ວຕ້າລ່ວນພສມໄມໂລທີ່ພັກໄວ້ ໃລ່ໄໝເຕີມແກ້ວ ແລ້ວໂຮຍຜົງໄມໂລ ພຣ້ອມໃໝ່ເຕັກາ ຕາແຕ່ງໜ້າດ້ວຍຫົວບັງຕາມຮອບ ແລ້ວດື່ມໄດ້ທັນທີ

### ຄົລືດລັບກາරກຳອາຫານ

ສາມາຮັດເລືອພລໄໝສດ ກລ້ວຍຂອມ ສຕຽວເບອຣີ ມະມ່ວງສຸກ ອຣູຄ່ວ່າຕ່າງໆ ເມື່ອດີ້ຈຸ່ນພຶ້ງ ມາຕາແຕ່ງແກ້ວ ເຄື່ອງດື່ມໄດ້ອີກດ້ວຍ



### ເກີດນ່າງໝູເຮີມໄວ້ໝາຍການ

ລອງເປັນຫົວບັງໃໝ່ເປັນພລໄໝ ເຊັ່ນ ແຄນຕາຫຼຸປ ສຕຽວເບອຣີ ກລ້ວຍ ຈະຫັວຍໃໝ່ເມຸນ້າ ນີ້ມີເຄລອຣີພອເໜາະ ແລະຍັງເປີດໄວກາສີໃໝ່ເຕັກາ ໄດ້ກິນພລໄໝດ້ວຍວິທີສຸກາ ອົກດ້ວຍ

### ຂ້ອຄົດຈີຕວິຫາຍາເຕັກ

ເປີດໄວກາສີໃໝ່ເຕັກາ ເພີດເພີນກຳການແຕ່ງໜ້າອາຫານຕາມໃຈຮອບ ຈ້ວຍພື້ນນາ ສມອງຫັກວ່າດ້ານຄືລະ ຈິຕາການ ແລະຄວາມຄືດສ້າງສຽງ ສັງຜລເຕັກອາຮມນີ້ ແລະມີຄວາມສຸກ



# ซีอิคบล 7 สี

## กับนมพัตราหมีแล้วอร่อย



#เมืองหนูช่วยทำ บ้านคุณ Give Gayniga Weshawong

### หวานลูกเตรียมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 4 ที่

1. คุกเก็ตตี้โอร์โลซ์ซอฟไก่แลตต์
2. นมตราหมียูเอชที สูตร 3
3. หัวบีบีปิงตากแต่งตามชอบ





## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำคุกกี้ซ้อกโก้แลต ปาเดเจารีมอกร แล้วบดให้ละเอียด
- เติมน้ำตราหมี ยูเอชี สูตร 3 จำนวน 6 ช้อนโต๊ะ ผสมกับคุกกี้แล้วคนพอเข้ากันในหม้อ
- นำหม้อตั้งไฟปานกลาง คนให้ส่วนผสมละลายเข้ากัน จนข้นแล้วเทใส่พิมพ์ แล้วตักแต่งด้วยหือปปี้ตามรอบ นำไปแช่เย็นประมาณ 15 นาทีหรือจนจับตัว



น้องได้บดคุกกี้และลงมือตักแต่ง

สนุกมากค่ะ

นำคุกกี้ซ้อกโก้แลตบด

ผสมกับนมตั้งไฟอ่อนๆ คนให้เข้ากัน

### เคล็ดลับการทำอาหาร

- ถ้าแช่เย็นนาน จะทำให้เนื้อคุกกี้หนึบ เคี้ยวสนุกในการรับประทาน
- เพิ่มสีสันให้การกินมากยิ่งขึ้นด้วยการตากแต่งผลไม้สด เช่น กล้วยหอม สตรอว์เบอร์รี่ กีวี่ มะม่วงสุก หรือผลไม้แห้ง เช่น ถุงเกด มะม่วงอบแห้ง หรือถั่วต่างๆ เช่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์ อัลมอนด์สไลด์ เม็ดทานตะวันเคลือบซ้อกโก้แลต ได้ตามชอบ
- กินคุกกี้นมสดตราหมี ยูเอชี สูตร 3 หรือไม้ไส้



### เกร็ດน่ารู้เริ่มโภชนาการ

เมนูที่ใช้นมเป็นส่วนประกอบก็เป็นอีกทางเลือกที่ช่วยให้เด็กได้รับนมมากขึ้น เมนูนี้เติมความสนุกด้วยการใส่ผลไม้ 7 สี 7 ชนิด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เช่น สตรอว์เบอร์รี่ กล้วย ส้ม เชอร์รี่ แกรมังกร มะละกอ จะช่วยตัดความหวานจากซ้อกโก้แลตและช่วยให้เด็กๆ กินผลไม้ได้มากขึ้น



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

นอกจากความสนุกในการบดคุกกี้ เด็กๆ ยังได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กไปพร้อมกัน และยังกระตุ้นการทำงานของสมองซึ่งกาว ซึ่งเป็นสมองล่วนสร้างสรรค์จากการตากแต่งคุกกี้



# พุดติงนมสด เมล็ดเจี๊ยบ



#เมนูหนูช่วยทำ บ้านคุณ Tanny Sivaporn

## ชานลาเต้รีมส์วันผสม

ส่วนผสม สำหรับ 4 ที่

- นมตราหมี ยูเอชที รลจีด 1 กล่อง
- เมล็ดเจี๊ยบ 5 ช้อนโต๊ะ
- มะม่วงน้ำดอกไม้สุก 1 ลูก





## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำเมล็ดเจีย 5 ช้อนโต๊ะ ผสมกับนมตราหมี ญี่ปุ่น รสด้วย 1 กล่อง คนให้เข้ากัน แล้วใส่ขวดแก้วมีฝาปิด แซ็ตตี้เย็น 1 คืน
- หลังจากแซ็ตตี้เย็น 1 คืน นำออกมาย่างไฟส่วนมากจะใช้ไฟฟ้า
- ปลาจะมีสีเหลืองสด หั่นชิ้นขนาดพอ适 นำไปตากแต่งบนพุดดิ้ง นมสดให้ส่วนมาก พร้อมจัดรับประทานบนบันไดเย็น



น้องดาด้าช่วยทำ  
ต้มแต่เตรียมอุปกรณ์  
เลือกนมที่จะใส่  
และผลไม้ที่อยากทานเอง



### เคล็ดลับการทำอาหาร

- ควรแซ่บไม่ให้เย็นก่อนนำมาจัดเสิร์ฟ จะช่วยเพิ่มรสชาติพุดดิ้งนมสดให้ดียิ่งขึ้น
- ผลไม้สดหลากหลายตามฤดูกาล เช่น มะม่วง ลิ้นจี่ ลำไย เงาะ ส้ม เป็นต้น เราจะได้ความสดใหม่ และมีรสชาติที่ดี



### เกร็ດน้ำรู้เรื่องโภชนาการ

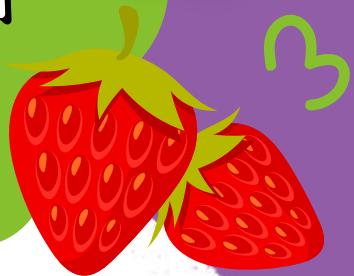
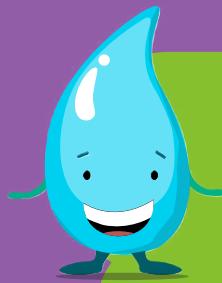
เมนูนี้มีแคลอรีมากจากนมที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน นอกจากนี้ยังมีไข่อาหารจากเมล็ดเจีย ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ตามปกติ การสอดแทรกผลไม้ลงในเมนูของว่างยังช่วยให้เด็กๆ กินผลไม้ได้จริงขึ้น

### ปั๊คิดจิตวิทยาเด็ก

การให้เด็กๆ เลือกผลไม้ที่ชอบตกแต่งให้น่าทานอย่างอิสระ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และความสุขของเด็กๆ



# ไมโลพูดดิ้ง เด้งดิ้ง โอดนใจ



#เมぬหนูช่วยทำ บ้านคุณ Thida Wise

## หวานลูกเตี๊ยมล้วนผสาน

ล้วนผสาน สำหรับ 4 ที่

- นมตราหมี ยูเอชที รลจีด ขนาด 180 มล. 4 กล่อง
- ไมโล 3 อิน 1 สูตรนำ้ำตาลน้อย 30% ขนาดซองละ 25 กรัม 3 ซอง
- ผงวุ่น 1 ช้อนชา



- นำ้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
- ผงไมโล (สำหรับตกแต่ง) 1 ช้อนโต๊ะ
- เนสท์เล่ออาหารเช้าไมโล ชีเรียล (สำหรับตกแต่ง) 1 กล่องเล็ก

## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. เทนมตรามหึ่งใส่ภาชนะสำหรับต้ม เติมผงวุ่นลงไป คนให้เข้ากัน และพักทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที
2. เติมไมโล 3 อิน 1 ลงไป คนให้เข้ากัน นำไปต้มโดยใช้ไฟกลาง หมั่นคนตลอดเพื่อไม่ให้ผงวุ่นจับกันเป็นก้อน พอดีด้วยเติมน้ำตาลทรายคนเบาๆ ให้เข้ากัน จากนั้นต้มต่อไปอีกประมาณ 3 นาที ปิดไฟ ยกลง
3. เทใส่พิมพ์รูปทรงตามชอบ หรือภาชนะที่เตรียมไว้ นำไปแช่ตู้เย็น ให้จับตัว หรือพักไว้จนจับตัวดี นำมาคาว่าใส่ภาชนะที่เตรียมไว้แล้วตกแต่งด้วยเนสท์เล่ออาหารเช้า ไมโลเชีรีล และไมโลผง

### เคล็ดลับการทำอาหาร

ลูกทำเองทุกขั้นตอนค่ะ  
คุณแม่ค่อยบอกว่าให้ใส่อะไรบ้าง  
ได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์

จัดรับประทานร่วมกับผลไม้สดที่แซ่บๆ จะช่วยเพิ่ม  
รสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น เช่น มะม่วงสุก สตรอว์เบอร์รี  
ลับปะรด องุ่น กล้วยหอม เป็นต้น



### เกร็งน้ำร้อนเสริมโภชนาการ

แค่เชย์มและโปรตีนในนมและไมโลช่วยให้เด็กๆ ตัวสูงสมวัย การเลือกใช้ไมโล สูตรนำตาลน้อย ช่วยให้เมนูนี้มีความหวานพอดี อาจตกแต่งด้วยผลไม้เพิ่มเติม จะช่วยเพิ่มลีสัน และช่วยให้เด็กๆ กินผลไม้มากขึ้น อาจจะเริ่มจากการให้เด็กๆ เลือกผลไม้ที่เขาอยากร้านกับเมนูนี้ก็ได้

### ข้อคิดวิชาเด็ก

การให้เด็กลงมือทำด้วยตัวเอง เขาต้องใช้ทักษะและประสบการณ์ที่หลากหลายร่วมกัน เมื่อได้ฝึกฝนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สมองของเด็กจะทำงานเรื่อยๆ ได้อย่างเป็นระบบ



# วุ้นนมสดพีชมีกับไมโล ~



#เมนูหนูช่วยทำ บ้านคุณ Kandti Wi



## ชาวบ้านลูกเตี๊ยมล้วนผลสม

ล้วนผลสมลำไหับ 1 ที่

ล้วนผลสม : วุ้น

1. ไมโล ยูเอชที แอคทิฟ-โภ 1 กล่อง
2. ผงวุ้น 1 ช้อนชา

ล้วนผลสม : ตีอปปีง

1. นมตราหมี ยูเอชที โอมาก้า 3,6,9 รสจีด
2. ผงไมโล
3. ผลไม้สัดตามชอบ



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. เทไวน์ ยูอีซี แอค-พีฟ-โภ ใส่หม้อ ตามด้วยผงวุ้น  
ละลายให้เข้ากัน แล้วต้มด้วยไฟอ่อนพอเดือด ปิดไฟยกลง
2. ตักส่วนผสมของวุ้นใส่พิมพ์บนม รูปทรงต่างๆ ตามชอบ  
พักไว้ให้วุ้นจับตัวแข็ง
3. นำนมตราหมี ยูอีซี โอมega 3,6,9 รสจีด  
กับไวน์ ยูอีซี แอคพีฟ-โภ มาผสานเข้าด้วยกันให้เข้มๆ  
นำไปโรยหน้า และตกแต่งด้วยผลไม้ตามชอบ

### เคล็ดลับการทำอาหาร

- การทำวุ้น ควรละลายผงวุ้นกับไวน์ ยูอีซี แอคพีฟ-โภ  
ให้ละลายดีก่อน แล้วจึงนำไปต้มด้วยไฟอ่อนพอเดือด  
ตักฟองทิ้ง แล้วปิดไฟ พักไว้
- วุ้นเนื้อเนียน滑 ให้ตักส่วนผสมวุ้นใส่พิมพ์บนมเบาๆ  
ถ้ามีฟองอากาศ ใช้มีดเหล็กจิ่มฟองอากาศให้แตก  
แล้วพักไว้ให้จับตัวแข็ง
- การตกแต่งวุ้นด้วยผลไม้สด ช่วยเพิ่มสีสันให้อาหาร  
และเพิ่มความอร่อยด้วยรสหวานธรรมชาติ
- การจัดรับประทานควรแรเงย์น เพื่อเพิ่มความสดชื่น  
แนะนำสำหรับเป็นของว่าง ของหวานสำหรับทุกคน  
ในครอบครัว



### เกร็ดน่ารู้เรื่องโภชนาการ

เมนูนี้มีเคลเซียมสูงจากนม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง  
และยังได้รับ โอมega 3,6,9 สารต้านอนุมูลอิสระ และไขอาหารไปพร้อมกัน  
เติมสีสันอีกด้วยการเพิ่มผลไม้ เช่นเลิศฯ หลาลี นอกจากดึงดูดใจแล้ว  
ยังทำให้เด็กสนุกในการดื่มน้ำเพิ่มขึ้น

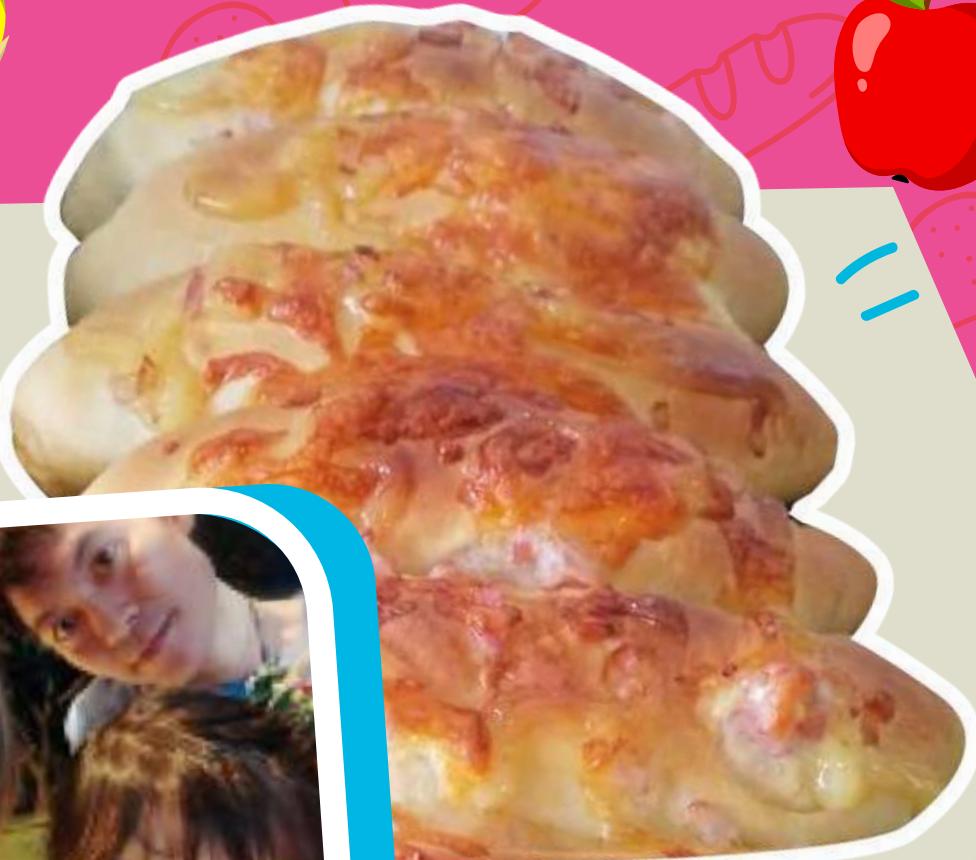
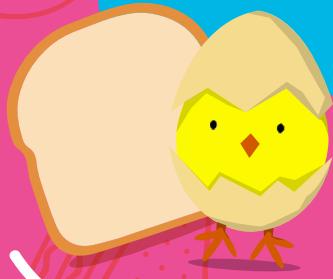


### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การมีส่วนร่วมและได้ทำเองทุกขั้นตอน ช่วยพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม ได้เรียนรู้กิจกรรม  
ที่ต่อเนื่องและการแก้ไขปัญหา ช่วยพัฒนาสมองในการคิดวางแผน สร้างแรงจูงใจ และมุ่งมั่นไปสู่  
เป้าหมายจนสำเร็จ การทำกิจกรรมร่วมกันยังช่วยสร้างเวลาคุณภาพในครอบครัว เด็กจะเห็น  
และซึมซับนิสัยและความต้องบุคลในครอบครัวเป็นต้นแบบ (Role model) หรืออีกสองขา



# சீஸ்ட் பங்குரையே



#மெநுக்குரையும்

பாந்தன் Phatnapa  
Sumonmitr

## சுவான்மலூகடெரியும் ஸ்வான்பெஸ்ம்

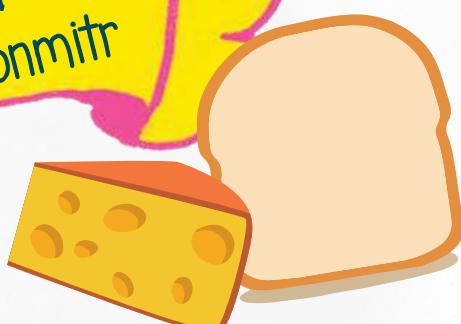
ஸ்வான்பெஸ்ம் மாங்காய் ஸ்வார்ப் 6 தீ

- பெங்காய் 250 மி.மீ
- நாடாலமராய் 15 மி.மீ
- கெலோ 1/4 சோஞ்சா
- யீஸ்ட்டங் 1 சோஞ்சா
- நமயூஷ்டி ட்ராஹ்மி ரஸ்ஜீட் 120 மி.லி. டெய்ன்
- நெய்ஜீட் 30 மி.மீ
- பீர்க்காய் பெஸ்ம் மாங்காய் ரஸ்ஜீட்

(ஸ்வார்ப்பாதா நாடாங்காய்)

ஸ்வான்பெஸ்ம் ஸ்வார்ப்பாதா நாடாங்காய்

- மாயங்கெள்
- மால்சாரல்லாரீஸ்
- பெக்கான்ஹால்கேயிட்





## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!



1. ไส้ปูปูนมปัง และนำatalทรายลงในอ่างผสม
2. ทำหมูปัง 2 หลุม ใส่ยีสต์ผง และเกลือ แยกกัน
3. ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน
4. ใส่นมゆอชี ตราหมี รสจีด ในอ่างผสม และวนดเปปป์เบร์อยๆ จนเป็นก้อน
5. ใส่เนยลงไปวนด วนจนแป้งนมปังยืดแล้ว ได้พิล็อกบางๆ
6. ปั้นก้อน คลุกอ่างผสมด้วยฝ่าหัวบางหรือพลาสติกห่ออาหาร พักแป้งไว้ในอุณหภูมิห้อง จนแป้งนมปังขึ้นฟู 2 เท่า
7. นำแป้งนมปังมาพับໄล์ลม แล้วตัดแบ่ง 6 ก้อน เท่าๆ กัน ปั้นเป็นก้อนกลม พักไว้ 15 นาที โดยใช้ฝ่าหัวบางคลุกไว้
8. นำแป้งมาปั้นเป็นแท่งยาว วางในภาครองอบ พักไว้จนขึ้นฟู 2 เท่า โดยมีฝ่าคลุกในอุณหภูมิห้อง
9. ตั้งเตาอบที่ 180 องศาเซลเซียส ระหว่างที่รออุ่นเตาอบให้อุณหภูมิสูง่อมสูง ให้เตรียมไว้ให้ผสมนม ตีให้เข้ากันลำบากท่านมปัง
10. นำแป้งนมปังที่ขึ้นฟู 2 เท่า มาทำไว้ให้ผสมนม และวนตามแต่ต้องการ
11. อบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส 15-17 นาที จนสุก นำออกจากเตาอบพักไว้ พ่ออุ่นจัดรับประทานได้ทันที



### Gerard น่ารู้เริ่มโภชนาการ

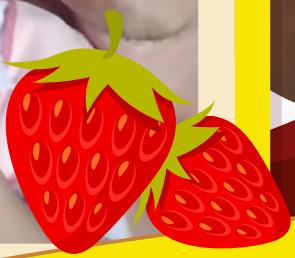
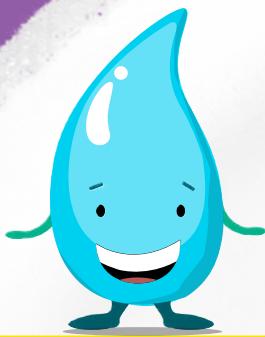
เมนูนี้ให้พลังงานและคาร์บอไฮเดรตสูง มีแคลเซียมจากนมและชีส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน แนะนำให้จัดเลิร์ฟคู่กับผลไม้ เพื่อเสริมคุณค่าให้มีอาหารว่าง



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

เด็กๆ ได้เรียนรู้การทำงานเป็นขั้นตอน จากก่อนไปหลัง ได้เรียนรู้ศิลปะจากการตากแต่งอาหาร รวมถึงฝึกการรอค่อยเมื่อนำอาหารเข้าเตาอบ ทั้งหมดนี้เป็นทักษะสมองที่ใช้ในการบริหารจัดการชีวิตของเด็กๆ

# ໄມ້ລົງເຫາໄຟ ຮະບິດ



#ເມື່ອໜູ້ຊ່ວຍໆກຳ ບ້ານຄຸນຄີຣົກໍາທຣາ ກາພິຣມຍ

## ຮ້ານລູກເຕັມສ່ວນຜົສມ

ສ່ວນຜົສມ ສໍາຫັບ 1 ປີ

- ໄມ້ລົງຜົສ 2 ຊົ້ວນໂຕເຕີ
- ໜໍ້ຮ້ອນ 50 ມລ.
- ນມບັນຫວານ 30 ມລ. ທີ່ຢູ່ 2 ຊົ້ວນໂຕເຕີ
- ນມຮລຈິດ 200 ມລ.



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. ใส่ไม้ไลเพลงลงในแก้วชง ตามด้วยน้ำร้อน คนให้ละลายเป้ากันตี
2. เติมน้ำข้นหวานแล้วคนให้เข้ากัน ตามด้วยนมสด จะได้ไม้ไลที่เข้มข้น
3. เท入แก้วใส่น้ำแข็งที่เตรียมไว้ โรยด้วยผงไม้ไลด้านบนตามชอบ พร้อมเสริฟ์ไม้ไลภูเขาไฟ ควรดื่มทันที ขณะเย็น

### เคล็ดลับการทำอาหาร

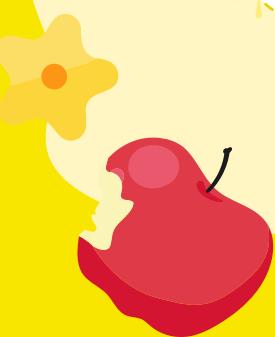
เครื่องดื่มไม้ไลเย็น สามารถรับประทานเป็นของว่างร่วมกับผลไม้ เช่น กล้วยหอม หรืออาหารเช้าซีเรียล เช่น โกโก้ครั้นซ์ เป็นต้น เพื่อความสดชื่นและได้พลังงานต่อเนื่องในการทำกิจกรรมต่างๆ สนุกเต็มที่

เด็กชอบทานและทำเองก่อน  
ไปโรงเรียนทุกเช้า เพื่อเติมพลังงานค่ะ



### เกร็ดน่ารู้เรื่องไม้ไชนาการ

เมนูนี้จะได้คุณประโยชน์จากไม้ไล คือ นม มอลต์ โกโก้ โปรตีน และแคลเซียม สูงจากนม ควรใส่นมข้นหวานแต่พอเหมาะสม เพื่อควบคุมความหวานให้พอดี จัดเลิร์ฟคู่กับผลไม้ จะช่วยให้เด็กๆ กินผลไม้ได้มากขึ้น



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การให้เด็กได้ลงมือทำเองอย่างสม่ำเสมอหรือทุกวัน ช่วยฝึกความรับผิดชอบและสร้างวินัยให้กับตัวเด็ก



# บิงซูการะเจี๊ยบนมหมื่น



## หวานลูกเตี๊ยมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 2 ที่

- นมตราหมี ญี่ปุ่น รสน้ำผึ้ง
- นำกระเจี๊ยบ 1 ขวด
- เนลท์สันอาหารเช้าเรียล โกโก้ครั้นช์





น้องไอซ์ร่วงสรรค์เมนูสุดคูล  
จากอาการเจ็บและน้ำแข็ง

แล้วอดทนรอข้ามวัน  
จนได้มามาเป็นเกร็ดหิมะสองลี  
หวานเย็นเช่นใจ แต่ต้องแต่งตัวสุดในวันนี้

## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. เทนมตราหมีสนำผึ้งใส่กล่อง ปิดฝาให้สนิท และเทน้ำกระเจี๊ยบใส่กล่องปิดฝา แล้วนำเข้าช่องทำน้ำแข็ง
2. เมื่อนมตราหมีและน้ำกระเจี๊ยบแข็งแล้ว นำออกมาใช้ช้อนหรือส้อมบุตติให้เป็นเกร็ดหิมะแข็งๆ ตักใส่ถ้วยแบบบิงซู สับสีรวมห่วงนมและน้ำกระเจี๊ยบ
3. ตกแต่งด้วยบิงซูด้วยเนสท์เล่ออาหารเช้าเรียล โกโก้ครั้นช์ตามชอบ

### เคล็ดลับการทำอาหาร

สามารถตกแต่งถ้วยบิงซูด้วยผลไม้สดหลากหลายชนิด หั่นชิ้นเต่า เพิ่มความน่ารับประทานด้วยลีสัน และรสาติที่เข้ากันได้ดี เช่น มะม่วงสุก อุ่น ลับปะรด แคนตาลูป กล้วยหอม แอปเปิล ส้ม สตรอว์เบอร์รี เป็นต้น

### เกร็ดหิมะเริ่มไวๆ

เมนูนี้มีโปรตีน ธาตุเหล็กสูง และแคลเซียมสูงจากนม ช่วยให้เต้าเต็บโตสูงสมวัย อาจเพิ่มห้อปิ้งเป็นผลไม้ เช่น กล้วย อุ่น แคนตาลูป เพื่อเต้าฯ จะได้กินผลไม้เพิ่มขึ้น

### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

เต้าฯ ได้จากการอุดทนรอคอย เพื่อให้เป็นอย่างสำเร็จ เต้าฯ จะมีความสุขและภาคภูมิใจกับจากการรอคอย



# นมสดราดซอสคาราเมล 燕麥穀物麥片



#เมนูหนูช่วยทำ  
บ้านคุณ Lek Chai  
Chailert

หวานลูกเตี๊ยมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

- นมรสจีด
- นมข้นหวานกลิ่นคาราเมล
- เนลท์เล็กซี่เรียล ไอกี้ ครันช์ หรือจะเพิ่มท็อปปิ้งอื่นๆ ตามชอบ เช่น ผลไม้ต่างๆ ก็ได้ค่ะ





## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. นำนมสดหรือสีดที่ใช้มาเทใส่แก้ว เติมชาเขียวลงไป
2. ราดด้วยซอสคарамะล พร้อมจัดรับประทานได้ทันที ด้วยกลิ่นหอม รสชาติอร่อย มีความสดชื่นเพิ่มพลัง

### เคล็ดลับการทำอาหาร

นำนมสด หรือนมยูเอชที่ แข็งในช่องห้องน้ำแข็ง พอกับผิวหน้า บุหุเป็นไอติมเกล็ดหิมะนมสด ราดด้วยซอสคарамะล ตกแต่งด้วยเนลล์เล่าอาหารเข้าชาเขียวลง และพลัมไส้สอดหั่นเต้า หวานคู่กันไปช่วยเพิ่มความสนุกในการรับประทาน และได้รสชาติที่อร่อยกลมกล่อม พร้อมทั้งความสดชื่นอีกด้วย

เด็กๆ ช่วยแกะนม เทนม  
และตากแต่งแก้วเอง อร่อยได้ประโยชน์  
พร้อมความสดชื่นแข็งแรง เติบโตสมวัย  
อร่อยได้ใจสุดๆ เลยค่ะ



### เกร็ดน่ารู้เรื่องโภชนาการ

เมนูนี้มีเคล็ดซึ่งมานะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ จากชาเขียวโลลิโอลิเกน อาจเพิ่มผลไม้เป็นท้อปปิ้ง จะช่วยให้เด็กๆ ได้กินผลไม้เพิ่มขึ้น เช่น กล้วย เพื่อให้ได้คุณค่าสารอาหารครบถ้วน และพลังงานพอเพียง สามารถเป็นมื้อเช้าก่อนไปโรงเรียนได้



### ป้อคิดวิทยาเด็ก



การตากแต่งอาหารช่วยกระตุนสมองฝึกหัด้านศิลปะ และการฝึกประยุกต์ส่วนผสมต่างๆ เช่น การเทนม ช่วยฝึกทักษะการวางแผนในการประยุกต์ที่เหมาะสม ไม่ขาดหรือไม่ล้นเกินไป

# เค้กไมโล ไวโอเลอร์ร้อย



#เมนูหนูช่วยทำ

ป้าบุญ MaMoo  
Doodee

## หวานลูกเตี๊ยมส่วนผสม

ส่วนผสม สำหรับ 10 ที่

1. ไส้เด้ง 5 ฟอง
2. แป้งเค้ก 80 กรัม
3. แป้งข้าวโพด 80 กรัม
4. เกลือ  $\frac{1}{4}$  ช้อนชา
5. เบเกอร์รี่ พาวเดอร์  $\frac{1}{2}$  ช้อนชา
6. ไก่ขาว 5 ฟอง
7. น้ำตาลทราย (หวานน้อย) 80 กรัม
8. น้ำมะนาว 1 ช้อนชา
9. กล้วยหอมสุก 1 ผล
10. ชอกโกแลตชิป (โดยหน้าตามชอบ)
11. ผงไมโล 2 ซอง
12. นมตราหมีญี่ปุ่นที่  
โอมาก้า 3,6,9 80 กรัม





พ่อลูกลงมือช่วยกันทำเมนูของหวาน  
ลูกสาวคนสวยจะคอยช่วยเตรียมเครื่องปุ่ง  
ฝึกทำโน่นนี่



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

1. นำแป้งเค้ก แป้งข้าวโพด ผงฟู และเกลือ ใส่ตะแกรงร่อนลงในชามผสม พักไว้
2. อุ่นนมตราหมีในไมโครเวฟพอร้อนแล้วนำมารสกับแป้ง ตะล่อมเบาๆ ให้เข้ากัน แล้วทยอยเติมไปเรื่อยๆ ละ 1 ลูก
3. เติมน้ำมะนาวในไข่ขาว แล้วนำไปตีกับน้ำตาล โดยแบ่งน้ำตาลเป็น 3 รอบ ใช้ความเร็วปานกลาง ตีให้แตกยอด แล้วใส่ฟองอากาศด้วยความเร็วต่ำ
4. นำไข่ขาวที่ตีแล้วไปผสมรับไปเรื่อยๆ ละ 1 ครั้ง ตะล่อมที่ละนิด ค่อยๆ เติม จนล้วนผสมเข้ากันเป็นเนื้อเดียว ตักใส่ถ้วย ใส่กลิ้วยหอมสุก โรยหัวใจและซีปแล้วเอาเข้าเตาอบ โดยเปิดไฟบนล่าง ที่อุณหภูมิ 180 องศา นาน 30 นาที



### เกร็ดน่ารู้เรื่องโภชนาการ

เมนูนี้สอดแทรกหรือตากแต่งตัวยפלไม่ในเนื้อเค้ก ช่วยให้เด็กๆ ได้กินผลไม้มากขึ้น อย่างไรก็ตามเค้ก เป็นอาหารว่างที่ค่อนข้างให้พลังงานสูง ควรกินแต่พอดี และลับกับการจัดผลไม้เป็นอาหารว่าง



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การตากแต่งเมนูของหวานที่มีสีสันสดใสร่วมกับผลไม้ ช่วยเพิ่มนาสของเด็กๆ ด้านศิลปะ จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ส่งผลให้เด็กอารมณ์ดีและมีความสุข



# ໄວຕິມໄມໂລ ຫຮຣ່າ



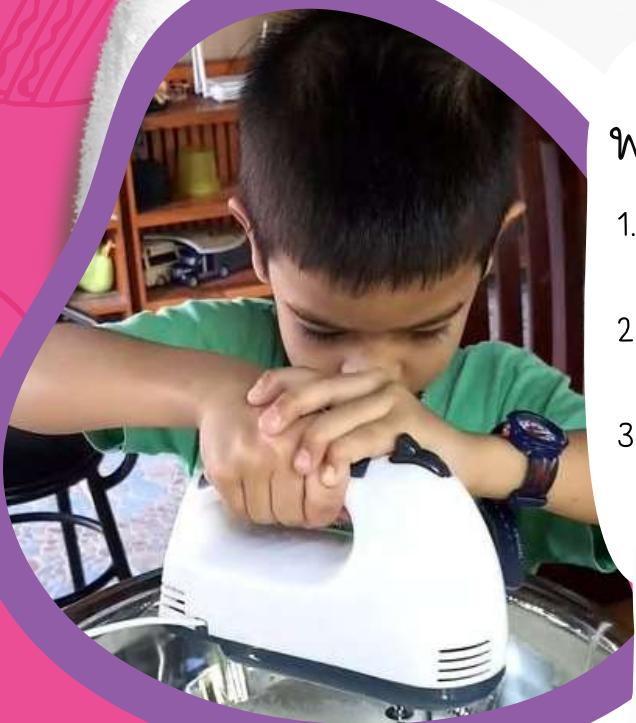
#ເມນູ້ໜູ້ໜ່ວຍທຳ ບ້ານຄຸນ Nat Rit

ຈໍານລູກເຕັມເຕີມລ້ວນຜສມ

ສ່ວນຜສມ ລໍາຮັບ 10 ກີ

1. ວິປຶກໍ່ຄຣີມແຊ່ເຢືນ
2. ນມບ້ານຫວານ
3. ພົງໄມໂລ





## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

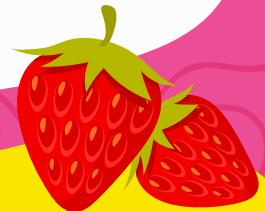
- นำวิปปิ้งครีมใส่ในภาชนะ แล้วตีให้เข้มฟูตั้งยอด ด้วยเครื่องผสมหรือใช้ตะกร้อมือตีให้ตั้งยอด
- นำเมล็ด ผสมกับนมข้นหวาน คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วนำไปผสมรวมกับวิปปิ้งครีมและตีให้เข้ากันอีกที
- ตักใส่ภาชนะปิดฝาแล้วนำไปแช่แข็ง เพื่อให้ได้เนื้อไอศกรีมที่เนียนนุ่ม



### เคล็ดลับการทำอาหาร



ไอศกรีมไมโล จัดรับประทานโดยตามแต่ต้องการไม่สด ได้ตามชอบ เช่น กล้วยหอม ส้ม สตรอว์เบอร์รี เป็นเมนูที่น้องรู้จัก "ไมโลบานาน่าโยเก" หรือ "ไมโลสตรอว์เบอร์รีชันเดย์" ได้อีกด้วย



น้องໄกัด ช่วยทุกขั้นตอนเลยค่ะ  
ทั้งตีวิปครีม  
ผสมนมข้นกับผงไมโล  
และบรรจุลงภาชนะแช่ตู้เย็น



### เกร็ดน่ารู้เสริมโภชนาการ

เมนูนี้มีคุณประโยชน์จากนม молตี้ โกโก้ มีโปรตีนและแคลเซียมสูง ช่วยในการเจริญเติบโต อาจตกแต่งด้วยผลไม้เช่นเล็กๆ จะช่วยตัดรสชาติโกโก้แลต และช่วยให้เด็กๆ ได้กินผลไม้มากขึ้น และหากเปลี่ยนการใช้นมรสจืดแทนนมข้นหวานก็จะช่วยให้เมนูนี้ มีความหวานพอเหมาะอีกด้วย



### ข้อคิดจิตวิทยาเด็ก

การตีวิปครีมเป็นการทำงานร่วมกันของตาและมือ (Eyes and Hands Coordination) ช่วยให้สมองส่วนมิติล้มพั่นธ์ควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น เช่น การกระระยะ การควบคุมทิศทาง หรือน้ำหนักได้ดีขึ้น ส่งผลให้เด็กมีทักษะในการทำกิจกรรมที่ใช้ร่างกายทำงานร่วมกับสมอง เช่น การเล่นดันตรี ศิลปะ หรือกีฬา



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

ไอเดียสร้างสรรค์จาก

# ฮาโลวีน เบอร์เกอร์

ลองทำเลย!



# คุณค่าทางโภชนาการตอน 1 ที่

พลังงาน 384 กิโลแคลอรี, น้ำตาล 1 กรัม, ไขมัน 14 กรัม, โซเดียม 686 มิลลิกรัม

## ชวนลูกเตรียมส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)

1. ขนมปังเบอร์เกอร์ (ผ่าครึ่ง)	1 ชิ้น
2. อาโภชี่นี่ใหญ่ผ่าครึ่ง	1 ชิ้น
3. ซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม	1 ช้อนชา
4. ซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้	1/2 ช้อนชา
5. พริกไทยขาวป่น	1/8 ช้อนชา
6. ใบไก่ต้ม	2 แฉน
7. มะเขือเทศห่อ	2 แฉน
8. ผักสลัด หรือผักกาดแก้ว	2 ใบ
9. เชดด้าชีสลีวี่เหลว	1/2 แผ่น
10. น้ำมันพีช	1 ช้อนชา
11. ผักสำหรับตากแต่งตามชอบ เช่น แตงกวา, เม็ดข้าวโพด, เม็ดถั่วลันเตา, มะเขือเทศราเชิ่น เป็นต้น	

## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- ปรุงสอกไก่ด้วยซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม ซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้ พริกไทยขาวป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน พักไว้สักครู่
- นำขนมปังเบอร์เกอร์ลงย่างในกระทะด้วยไฟกลาง เมื่อขนมปังกรีบยเล็กน้อย ตักขึ้นพักไว้ในจาน
- ใส่น้ำมันพีชลงในกระทะ ตั้งเตาไฟกลาง เมื่อกระทะร้อนใส่ไก่ที่หมักไว้ลงทอดจนสุกทั้ง 2 ด้าน ตักใส่จานพักไว้
- วางขนมปังเบอร์เกอร์ส่วนล่างบนจานเลิร์ฟ วางไก่ เชดด้าชีส ผักสลัด ไบต์ม มะเขือเทศ และวางผักสลัดอีกครึ่ง นำขนมปังเบอร์เกอร์ส่วนบนวางปิดท้าย ตากแต่งได้ตามชอบ



## ไล้อเดียให้หวานสนุก

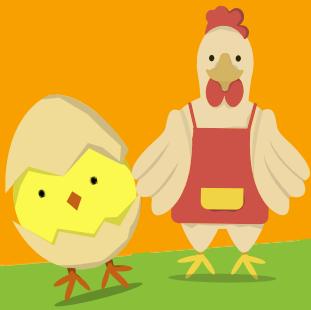
- วางขนมปังเบอร์เกอร์ส่วนล่างบนจานเลิร์ฟ วางไก่ เชดด้าชีส ผักสลัด ไบต์ม มะเขือเทศ และวางผักสลัด แล้วปิดด้วยขนมปังเบอร์เกอร์ส่วนบน
- การตากแต่งล้วนๆ และพ่น โดยนำแตงกวาลูกเล็กมาหั่นแว่น มะเขือเทศราเชิ่นหั่นครึ่งผล นำเม็ดถั่влันเตาเลี้ยบตรงกลางด้วยไม้จิมฟัน และเพิ่มล้วนพื้นโดยใช้เม็ดข้าวโพด ใส่จานพร้อมเลิร์ฟ

ยังมีเมนูสร้างสรรค์อีกมากมายรออยู่  
คลิกเลย [bit.ly/3oscaSk](http://bit.ly/3oscaSk)



Nestle for Healthier Kids TH

ไอเดียสร้างสรรค์จาก



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

# เบบีโตะไข่เบ็วบ เพิ่มพลัง



# คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

พลังงาน 262 กิโลแคลอรี, น้ำตาล 0 กรัม, ไขมัน 8 กรัม, โซเดียม 462 มิลลิกรัม

## ชوانลูกเตะรีมส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)

- ข้าวสวย
- ไก่
- เนยสด
- แครอท มะเบือเทศ และแตงร้าน ลับลະอี้ดอย่างละ
- ซอสปูน้ำอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกากล้อม
- ซอสเหยาะหรือจิ้ม ตราแม็กกี้
- เห็ดเชิงจิบูง แตงร้าน แครอท สำหรับเป็นผักเคียง

- 120 กรัม  
1 พอง  
1 ช้อนชา  
1 ช้อนโต๊ะ  
1/2 ช้อนชา  
1/2 ช้อนชา



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- ตอกาไก่ให้ลีบ ปูร์สต์ด้วย ซอสปูน้ำอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกากล้อม 1/2 ช้อนชา คนให้เข้ากัน
- ตั้งกระทะให้ไฟอ่อน ใส่เนยลดลงไปพอดีๆ ให้ไก่ลงไก่กลอกให้หัวกระยะ พ้อไบเริ่มจับตัวพอสุก ให้ไส้แครอท แตงร้านและมะเบือเทศ
- ให้ม้วนไส้จากขอบกระทะจนสุดออกด้านหนึ่ง จัดแต่งให้เป็นแท่งๆ ให้ลีบ แล้วปิดไฟกระทะเพื่อให้ไส้อบอุ่นทั่วถึง จากนั้นนำไส้ไปหั่นเป็นชิ้นพักไว้
- การทำข้าวปั้น ปูร์สหัวสวยด้วยซอสเหยาะหรือจิ้ม ตราแม็กกี้ 1/2 ช้อนชา และต้ำไส้หมูญี่ปุ่นพลาสติกัดให้ได้รูปสามเหลี่ยมมวนๆ ให้แน่น ใช้สาหร่ายห่อหมูข้าวปั้นแล้วนำออกมาจัดลงกล่องข้าว และตามด้วยไส้ม้วน และผักเคียงอื่นๆ พร้อมนำไปปรับประทานที่โรงเรียน หรือปีกนิกรอบครัว

## เคล็ดลับความอร่อย

- การทำไส้ม้วน ควรใช้ไฟอ่อน เพื่อให้เนื้อไไนนุ่มและสุกทั่วถึง แล้วม้วนให้เข็มรูปได้ด้วย
- ผักที่สอดไส้ไปม้วน ควรเป็นผักเนื้อแน่น แกะเมล็ดออก หั่นหรือลับหยาบ เพื่อให้เด็กฝึกหัดกินผักได้ง่ายยิ่งขึ้น

ยังมีเมนูสร้างสรรค์อีกมากมายรออยู่

คลิกเลย [bit.ly/3oscaSk](http://bit.ly/3oscaSk)



Nestle for Healthier Kids TH

ไอเดียสร้างสรรค์จาก

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

# "เห็ด 3 สหาย"



ลองทำเลย!



# คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

พลังงาน 271 กิโลแคลอรี, น้ำตาล 1 กรัม, ไขมัน 5 กรัม, โซเดียม 261 มิลลิกรัม

## ชวนลูกเตรียมส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. เห็ดหอมสด                               | 1/3 ถ้วยตวง |
| 2. เห็ดเชิงเมจิต้า และเห็ดออรินจิ อายุ่งละ | 1/2 ถ้วยตวง |
| 3. เต้าหู้เบี้ยง                           | 1/2 ถ้วยตวง |
| 4. มะเขือเทศราชินี                         | 1/4 ถ้วยตวง |
| 5. ฟักทอง                                  | 1/4 ถ้วยตวง |
| 6. ถั่วลันเตา                              | 1 ช้อนโต๊ะ  |
| 7. ข้าวสวย                                 | 1 ถ้วยตวง   |
| 8. ซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม | 2 ช้อนชา    |
| 9. น้ำตาลทราย                              | 1/8 ช้อนชา  |
| 10. น้ำเปล่า                               | 2 ช้อนโต๊ะ  |
| 11. น้ำมันพีช                              | 1 ช้อนชา    |
| 12. jax/jax สาหร่าย/สาหร่าย เลือกน้อย      |             |
| 13. สาหร่ายอบกรอบ เลือกน้อย                |             |

พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

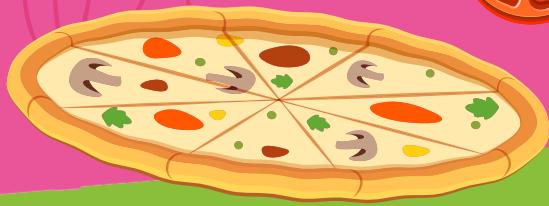
1. ใส่น้ำมันพีชลงในกระทะแล้วเกลี่ยให้ทั่ว โดยใช้ไฟกลาง เมื่อน้ำมันร้อน ใส่ฟักทองผัดลักษณะตามด้วยเต้าหู้ พอสุกได้สีน้ำตาลอ่อนๆ
2. ใส่เห็ดหอมสด เห็ดเชิงเมจิต้า เห็ดออรินจิ แล้วผัดด้วยไฟแรง ปรุงรสด้วยซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อมและน้ำตาลทราย ตามด้วยน้ำเปล่า
3. ผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วลันเตาและมะเขือเทศราชินี ผัดลักษณะ พอเข้ากัน ปิดไฟ ยกลงทันที พร้อมจัดรับประทานกับข้าวสวย โรยjax/jax สาหร่ายอบกรอบเลือกน้อย

ยังมีเมนูสร้างสรรค์อีกมากมายรออยู่

คลิกเลย [bit.ly/3oscaSk](http://bit.ly/3oscaSk)



Nestle for Healthier Kids TH



ไอเดียสร้างสรรค์จาก

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

พิซซ่า  
ไข่กรอบ

ลองทำเลย!

A photograph of a family of three (two adults and one child) standing outdoors in front of a building.

Nestlé NesVita product packaging.

Khao Kriab Pak Khaw (Khao Kriab) product packaging.

# คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

พลังงาน 190 กิโลแคลอรี, น้ำตาล 2 กรัม, ไขมัน 8 กรัม, โซเดียม 625 มิลลิกรัม

## หวานลูกเตยรีมส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)

- |                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 1. แผ่นแป้งปอเปี๊ยะญวน        | 1 แผ่น     |
| 2. ไก่                        | 1 พอง      |
| 3. ปูอัดฉีกเป็นแล็ง           | 2 แท่ง     |
| 4. หมูหวานสุก                 | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 5. กะหล่ำปลี และแครอฟท์ผัด    | 1/4 ถ้วย   |
| 6. ต้นหอมซอวย                 | 1 ช้อนชา   |
| 7. ซอสเหยาะหรือจิม ตราเม็กกี้ | 1 ช้อนชา   |



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- วางแผ่นแป้งปอเปี๊ยะญวนลงในกระทะ ตอกไส้ลงบนแผ่นแป้ง แล้วปิดไส้พลาสติก ละเลงให้ทั่วแผ่น จากนั้นเปิดไฟกลาง
- พอไส้เริ่มสุกเล็กน้อยใส่หมูหวาน ปูอัด กะหล่ำปลี และแครอฟท์ โรยให้เต็มแผ่นแป้ง
- โรยน้ำเกรียมร้อน ไส้สุก ให้เรียบต้นหอมซอวย ปูอัดและซอสเหยาะหรือจิม ตราเม็กกี้
- ตักขึ้นใส่ภาชนะ ตัดเป็นชิ้นหรือม้วน พับได้ตามชอบ พร้อมจัดรับประทานทันที

## เคล็ดลับความอร่อย

- ควรใช้กระทะแบบ ชนิดเคลือบกานติด และมีขนาดพอดี หรือไกล์เคียงกับแผ่นแป้ง
- ควรล้างผักให้สะอาด ผึงให้สะเด็ดน้ำแล้วนำมาหั่นผัด เพื่อลดความซึ้นในผัก และช่วยทำให้พิซซ่า ไปกรอบได้นาน
- การทำหมูหวานนุ่มๆ ควรใช้เนื้อหมูสันนอก มีไขมันเล็กน้อย สับละเอียด ใส่กระทะหรือหม้อตีมนาน และเกลือเล็กน้อย รวนให้สุกพอเมื่อนำลูกกลิ้ง
- การจัดเสิร์ฟพิซซ่าไปกรอบ สามารถจัดรับประทานแบบเปิดหน้า พับครึ่งแบบพับพิ้ง หรือ ม้วนโรล เป็นแท่งแบบโรตี ให้กี๊รับประทานได้ง่าย



ยังไม่มีฐานสร้างสรรค์อีกมากมายรออยู่

คลิกเลย [bit.ly/3oscaSk](http://bit.ly/3oscaSk)



Nestle for Healthier Kids TH

ไอเดียสร้างสรรค์จาก

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

ข้าวหน้าหมูบุ่ม  
หرسเต้า



# คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

พลังงาน 206 กิโลแคลอรี, น้ำตาล 3 กรัม, ไขมัน 10 กรัม, โซเดียม 240 มิลลิกรัม

## หวานลูกเตี๊ยมส่วนผสม (สำหรับ 2 ที่)

1. ข้าวสวย 1 ถ้วย	80 กรัม
2. หมูล้นนาอกสไลด์	100 กรัม
3. ซีอิ๊วดำ	1/2 ช้อนชา
4. น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
5. ซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม	1/2 ช้อนชา
6. ซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้	1/2 ช้อนชา
7. น้ำมันพีชสำหรับผัด	1/2 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำเปล่า	2 ช้อนโต๊ะ
9. หอมใหญ่หั่นเลื่อนบางๆ	1/3 ถ้วย
10. แครอทหั่นเต้า	1 ช้อนโต๊ะ
11. ต้นหอมซอย	1 ช้อนโต๊ะ
12. งาขาวคั่วสุกับบุบพอแตก	1 ช้อนโต๊ะ

พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำหมูสไลด์ใส่ชามผสม ปูร์จน้ำด้วยซอสปรุงอาหาร ตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม ซอสหอยนางรม ตราแม็กกี้ ซีอิ๊วดำและน้ำตาลทราย เติมน้ำเปล่า ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน พักไว้
- ใส่น้ำมันพีชลงในกระทะ ตั้งเตาใช้ไฟกลางพอร้อน จิ้นใส่หอมใหญ่ลงผัดพอสุกนิ่ม ตามด้วยเนื้อหมู แครอท ผัดให้สุก ชิมรสตามชอบ ยกลง
- จัดใส่จาน ตกแต่งด้วยงาขาวคั่วสุกและต้นหอมซอย รับประทานพร้อมข้าวสวยขณะร้อน

## เคล็ดลับความอร่อย

- เนื้อหมูสไลด์ มีความบางและนุ่ม ซึ่งดูบีบเครื่องปูร์จน้ำดี เหมาะสำหรับเด็กๆ
- ผัดหอมใหญ่ให้ได้สีน้ำตาลอ่อน ควรใช้ไฟกลางผัดต่อเนื่องจนสุกนุ่มได้สีสว่าง แล้วจึงใส่เนื้อหมู ลงผัดตามเป็นตอนๆจนแล้วเสร็จ
- งาขาวคั่วสุก ช่วยเพิ่มความหอมให้อาหารมากยิ่งขึ้น ซึ่งเข้ากันได้กับซอสปรุงอาหาร และช่วยเสริมเคลเซียมและโปรตีนในอาหารอีกด้วย

ยังมีเมนูสร้างสรรค์อีกมากมายรออยู่

คลิกเลย [bit.ly/3oscaSk](http://bit.ly/3oscaSk)



ไอเดียสร้างสรรค์จาก

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

ชวนลูกเข้าครัวปูรุ่งนิ้วสนุก

# สาคูนมบ้ำผึ้ง

ลองทำเลย!



# คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่



พลังงาน 80 กิโลแคลอรี, น้ำตาล 6 กรัม, ไขมัน 2 กรัม, โซเดียม 25 มิลลิกรัม

## ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1. สาคูเม็ดเล็ก                                 | 1/4 ถ้วย               |
| 2. น้ำมะพร้าว หรือน้ำเปล่า                      | 1 1/2 ถ้วย             |
| 3. เนื้อมะพร้าวอ่อน                             | 1/4 ถ้วย               |
| 4. เนื้อแคนຕาลูป ชิ้นพอคำ                       | 1 ถ้วย                 |
| 5. นมตราหมีญี่อิชิ โอมega 3,6,9<br>รสนำผึ้งแซ่บ | 1 กล่อง (ขนาด 200 มล.) |



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำสาคูเม็ดเล็กใส่กระชอน ล้างน้ำให้เปลี่ยนจนหมด พักให้สะเด็ดน้ำ
- เทน้ำมะพร้าวใส่หม้อ ตั้งเตาไฟกลาง พอดีดื่นใส่สาคูเม็ดเล็ก คนให้สาครุกระจายตัวจนสาครุสุก หรือเม็ดสาครุใส คนพอเข้ากัน ปิดไฟ ยกลงพักไว้
- จัดรับประทาน โดยตักสาครุใส่ถ้วยและราดด้วย นมตราหมีญี่อิชิ โอมega 3,6,9 รสนำผึ้ง ตามด้วยแคนຕาลูปและเนื้อมะพร้าวอ่อน ตกแต่งให้สวยงาม พร้อมรับประทานกันที

## เคล็ดลับความอร่อย

- ควรล้างเม็ดสาครุให้ผงเป้งหมดไป เมื่อน้ำໄไปต้มเม็ดสาครุจะใส่น่ารับประทาน
- เลือกเนื้อผลไม้ที่นุ่มและมีรสหวานตามธรรมชาติ เช่น แคนຕาลูป โดยหั่นขนาดชิ้นพอคำ หรือใช้ช้อนตักไอศครีม เบอร์ 100 ตักเป็นลูกากลมๆ และเนื้อมะพร้าวอ่อน หั่นหรือบดเล่นได้ตามชอบ
- ผลไม้และนมสด ควรใช้ให้เย็นจัดเพื่อรักษาความสดใหม่ และพร้อมจัดรับประทานเป็นของหวาน ของว่าง ได้รสชาติความอร่อยตามธรรมชาติและความสดชื่น

ยังมีเมนูสร้างสรรค์อีกมากมายรออยู่

คลิกเลย [bit.ly/3oscaSk](http://bit.ly/3oscaSk)



Nestlé For Healthier Kids TH

ไอเดียสร้างสรรค์จาก

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

# พระจันทร์ ยั่มแย่ง

ลองทำเลย!

# คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่



พลังงาน 110 กิโลแคลอรี, น้ำตาล 9 กรัม, ไขมัน 3 กรัม, โซเดียม 36 มิลลิกรัม

## ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- |                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| 1. ผงทำเต้าหวยเย็นกลิ่นอัลมอนด์       | 2. ช้อนโต๊ะพูน |
| 2. นมตราหมียูเอชที โอมega 3,6,9 รสจืด | 2 กล่อง        |
| 3. พีชในน้ำเชื่อมมะป่อง               | 2 ชิ้น         |



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- นำผงเต้าหวยเย็นกลิ่นอัลมอนด์ 1 ช้อนโต๊ะพูน ใส่ลงในหม้อ ผสมกับนมตราหมียูเอชที โอมega 3,6,9 รสจืด 1 กล่อง คนให้ละลายเข้ากันดี แล้วนำไปต้มด้วยไฟอ่อน คนเบาๆ ต่อเนื่อง พอร์อันหรือมีควันขึ้น เล็กน้อย ปิดไฟ ยกลง
- ตักส่วนผสมใส่ลงในถ้วยแก้ว 2 ถ้วยเท่าๆ กัน นำไปแช่ในตู้เย็น 10 – 15 นาที หรือจับตัวแข็ง จากนั้นนำถ้วยเต้าหวยออกมานะ แล้ววางพีชลงตรงกลางถ้วย
- เตรียมส่วนผสมเต้าหวยอีก 1 ส่วน จากส่วนผสมที่เหลือ แล้วคนให้ละลายเข้ากัน นำไปต้มด้วยไฟอ่อน คนเบาๆ อย่างต่อเนื่อง พอร์อัน ปิดไฟ ยกลง และตักส่วนผสมใส่ลงในถ้วยเต้าหวยเท่าๆ กัน นำไปแช่ในตู้เย็นอีกครั้ง 5 – 10 นาที หรือจับตัวแข็ง พร้อมจัดรับประทานบนเตียง เป็นของหวาน หรือของว่างได้ตามชอบ



ยังมีเมนูสร้างสรรค์อีกมากมายรออยู่  
คลิกเลย [bit.ly/3oscaSk](http://bit.ly/3oscaSk)



Nestle for Healthier Kids TH



ไอเดียสร้างสรรค์จ้า

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

# ไม่ใช่บอ! เพิ่มพลัง

ลองทำเลย!

A tray of six small muffins topped with cashews.

# คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

พลังงาน 125 กิโลแคลอรี, น้ำตาล 8 กรัม, ไขมัน 5 กรัม, โซเดียม 56 มิลลิกรัม

ชานลูกเตรียมส่วนผสม (สำหรับ 10 ที่ / ที่ละ 2 ลูก)

(ปริมาณอาหาร 20 ลูก / ลูกละ 18 กรัม)

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. ผงไมโล แอคทิฟ-โก้ สำหรับทำซอสไมโล    | 1 ถ้วยตวง                            |
| 2. ผงไมโล แอคทิฟ-โก้ สำหรับคลุก         | 1/3 ถ้วยตวง                          |
| 3. เนลท์ส์อาหารเช้าชีเรียล คอร์นเฟลากส์ | 1 1/2 ถ้วยตวง (หรือขนาด 2 กล่องเล็ก) |
| 4. เนยสดชนิดเค็ม                        | 1 ช้อนโต๊ะ                           |
| 5. ลูกเกด                               | 1/4 ถ้วยตวง                          |
| 6. น้ำเปล่า                             | 50 มล.                               |
| 7. งานวัคซ์สุกบุบพอแตก                  | 2 ช้อนโต๊ะ                           |
| 8. อัลมอนด์สไลด์คั่วพอสุกหอม            | 1/4 ถ้วยตวง                          |
| 9. เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบสำหรับตกแต่ง     |                                      |

พร้อมแล้ว เริ่มเลย!



1. ใส่นেลท์ส์ชีเรียล คอร์นเฟลากส์ ที่บดพอแตก ลูกเกดหั่นชิ้นเล็กๆ อัลมอนด์สไลด์ และงานวัคซ์สุก ลงในชามผสมและพักไว้
2. ใส่ผงไมโล แอคทิฟ-โก้ 1 ถ้วยตวง และน้ำเปล่า ลงในชามผสม และนำไปวางช้อนบนหม้อน้ำเดือด คนเร็วๆ พอละลาย ตามด้วยเนยสด คนผสมให้เข้ากันดี ปิดไฟยกลง
3. เทชอกส์ไมโลลงในชามผสม (ข้อ 1) คนให้เข้ากัน และปั้นเป็นก้อนกลม หรือรูปทรงต่างๆ ตามชอบ คลุกกับผงไมโล แอคทิฟ-โก้ และตกแต่งด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ตามชอบ

## เคล็ดลับความอร่อย

1. การตั้งหม้อน้ำเดือดแล้วนำชามส่วนผสมวางข้อนด้านบน จากนั้นคนส่วนผสมให้ละลายเข้ากัน หรือทำให้สุกน้ำเรียกว่า "การตุ๋นด้วยไอน้ำ" เป็นการหลีกเลี่ยงไม่ให้อาหารถูกความร้อนโดยตรง อาจมีผลต่อเนื้อส้มแข็ง หรือส่วนผสมอาจไหม้ได้ง่าย
2. ไมโลบล สามารถปั้นรูปทรงต่างๆ ได้ตามชอบ หรือใช้พิมพ์ขึ้นรูป และคลุกด้วยผงไมโล จะช่วยให้ไมโลบล รูปทรงสวยงามน่ารับประทาน และไม่เกาะติดกัน

ยังมีเมนูสร้างสรรค์อีกมากมายรออยู่

คลิกเลย [bit.ly/3oscaSk](http://bit.ly/3oscaSk)



ไอเดียสร้างสรรค์จาก

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

# เยลลี่ ไข่มังกร



# คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

พลังงาน 99 กิโลแคลอรี, น้ำตาล 9 กรัม, โซเดียม 27 มิลลิกรัม

## ส่วนผสม (แก้วมังกร 3 ลูก หรือ 12 ชิ้น : สำหรับ 4 ที่/ที่ละ 3 ชิ้น)

- แก้วมังกร
- เนื้อแก้วมังกรหั่นเต้า
- เจลลี่สำเร็จรูปขนาด
- นำดีเมเนสท์เล่ เพียวไลฟ์

3 ลูก  
1/2 ถ้วยตวง  
100 กรัม 1 ซอง  
500 มิลลิลิตร

หมายเหตุ: ใช้เปลือกแก้วมังกรเป็นถ้วยใส่เจลลี่

พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- ล้างแก้วมังกรให้สะอาดทั้งลูก ซึบน้ำให้แห้ง ผ่าครึ่งตามยาวจะได้หั้งหมด 6 ชิ้น แล้วใช้ช้อนตักเนื้อแก้วมังกรให้เหลือส่วนเนื้อติดเปลือกไว้ด้วย จากนั้นนำเนื้อแก้วมังกรมารหั่นเต้าเล็กขนาด 1X1 ซม. แล้วแช่เย็น
- เทเจลลี่สำเร็จรูป 1 ซอง ลงในหม้อ ผสมกับน้ำ 250 มิลลิลิตร แล้วนำหม้อไปตั้งไฟปานกลางต้มพอเดือดเติบบ่นอีก 250 มิลลิลิตร คนให้เข้ากัน ปิดไฟแล้วบีบจากเตา
- ตักเจลลี่ใส่ในเปลือกแก้วมังกร แล้วตามด้วยแก้วมังกรหั่นเต้า 1 ช้อนโต๊ะ นำไปแช่ตู้เย็นให้เจลลี่จับตัวแน่นแล้วผ่าครึ่งตามยาว พร้อมจัดรับประทานบน blatteen

## เคล็ดลับความอร่อย

- เลือกใช้แก้วมังกรได้หั้งนิดสีขาวและสีแดง ที่เนื้อสุกนุ่ม จะให้ความหวานแบบธรรมชาติ
- สามารถทำเฉพาะเจลลี่ในถ้วยแก้วมังกร รสชาติต่างๆ ตามชอบ แล้วจัดรับประทานพร้อมเนื้อแก้วมังกรที่เตรียมไว้ได้เช่นกัน

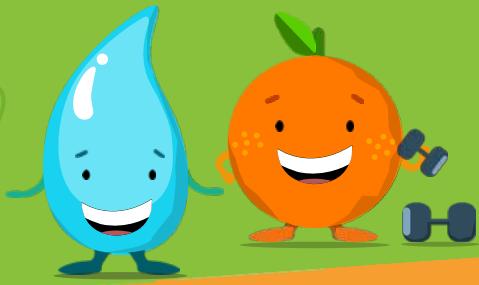


ยังมีเมนูสร้างสรรค์อีกมากมายรออยู่

คลิกเลย [bit.ly/3oscaSk](http://bit.ly/3oscaSk)



Nestle for Healthier Kids TH



ไอเดียสร้างสรรค์จาก

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

DIY  
**โยเกิร์ต  
ผลไม้แพบซี**



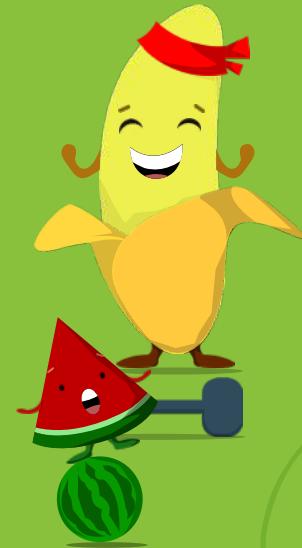
# คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

พลังงาน 89 กิโลแคลอรี, น้ำตาล 10 กรัม, ไขมัน 2 กรัม, โซเดียม 48 มิลลิกรัม

## ช่วงลูกトレียมส่วนผสม (สำหรับ 8 ที่ รวม 24 ชิ้น รวมจัดเสิร์ฟ 3 ชิ้น / 1 ที่)

- โยเกิร์ตรสธรรมชาติ
- โยเกิร์ตรสต์โรเบอร์รี่
- โยเกิร์ตรสบลูเบอร์รี่
- มะม่วงสุกหั่นลีบเลี่ยมเต้า
- แคนตาลูปหั่นลีบเลี่ยมเต้า
- องุ่นเบี้ยวน้ำเชื่อมเล็ก
- องุ่นแดงหั่นชิ้นเล็ก

1 ถ้วย  
1 ถ้วย  
1 ถ้วย  
1/4 ถ้วย  
1/4 ถ้วย  
1/4 ถ้วย  
1/4 ถ้วย



## พร้อมแล้ว เริ่มเลย!

- ตักแคนตาลูป องุ่นแดง องุ่นเบี้ยวน้ำเชื่อม 1-2 ชิ้น ใส่คละกันลงในช่องของถาดทำน้ำแข็ง แล้วตักโยเกิร์ตรสต์โรเบอร์รี่ และรสบลูเบอร์รี่ ตามด้วยผลไม้อีก 1-2 ชิ้น
- สำหรับมะม่วงสุกหั่น ตักประมาณ 1-2 ชิ้น ใส่ในช่องของถาดทำน้ำแข็ง แล้วตักโยเกิร์ตรสธรรมชาติ ตามด้วยมะม่วงอีก 1-2 ชิ้น
- นำไม้ไอศครีมปักลงตรงกลางของช่องทำน้ำแข็ง แล้วนำไปแช่แข็งในตู้เย็นให้เป็นไอศครีม จึงนำออกจากการพิมพ์พร้อมรับประทานทันที

## เคล็ดลับความอร่อย

- เตรียมถาดทำน้ำแข็ง ขนาด 12 ช่อง จำนวน 2 ถาด หรือใช้ถ้วยแก้วขนาดเล็กได้เช่นกัน
- ถางผลไม้ให้สะอาด ปอกเปลือก แล้วหั่น成เต้าเล็ก ซึ่งทำให้แกะเมล็ดได้ง่าย องุ่นกินได้ทั้งเปลือก ซึ่งให้เลสนิยอาหารด้วย หรือเลือกผลไม้อื่นๆ ตามฤดูกาล
- การแช่แข็ง ควรเตรียมพื้นที่ในช่องแช่แข็ง ให้ห่างจากน้ำแข็งได้พอตี เพื่อให้ไม่ไอศครีมตั้งตรง

ยังมีเมนูสร้างสรรค์อีกมากมายรออยู่

คลิกเลย [bit.ly/3oscaSk](http://bit.ly/3oscaSk)



Nestle for Healthier Kids TH

# รวมพลังปลูกฝัง 5 สุขนิสัย

## เพื่อเด็กไทยสุขภาพดี





## ติดตามสาระน่ารู้ ''

เพื่อส่งเสริมให้เด็กไทยสุขภาพดี



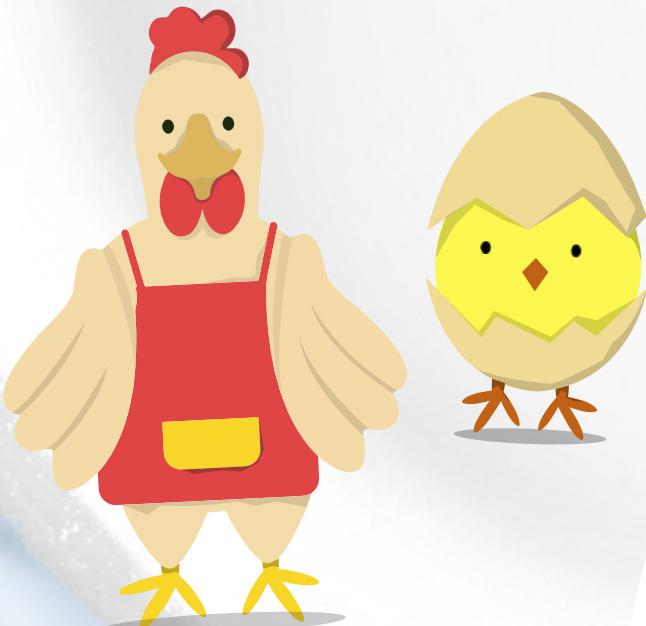
<https://www.facebook.com/N4HKThailand/>



<https://www.youtube.com/user/NestleThailand>



<https://www.nestle.co.th/th/nhw/kids>



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS   
เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี

#ເມນູໜຸ້ຍກໍາ

#MealTogether

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี