

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	อาหารเสริมจากวัตถุดิบในท้องถิ่นและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเสริมสำหรับเด็กทารกอายุ 6 เดือน
ผู้เขียน	นายสุรเชษฐ จินะแก้ว
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)
คณะกรรมการที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประสิทธิ์ ว่างภคพัฒน์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร.ศักดา พริงลำภู อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างตำรับอาหารเสริมจากวัตถุดิบในท้องถิ่นสำหรับเด็กทารกอายุ 6 เดือน 2) วิเคราะห์หาคุณค่าทางโภชนาการและค่าความหนืดของอาหารเสริมจากตำรับที่สร้างขึ้น โดยเลือกตัวอย่างวัตถุดิบจากข้อมูลของแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความหลากหลายของอาหารตามโครงการโภชนาการและความมั่นคงด้านอาหารบนพื้นที่สูงของประเทศไทย จำนวน 7 ชนิด ประกอบด้วย ข้าวคอก ไข่ไก่ กุ้งน้ำจืด พริกทอง ยอดพริกทอง ตำลึงและมันเทศ นำวัตถุดิบมาสร้างเป็นตำรับอาหารเสริมสำหรับเด็กทารกอายุ 6 เดือน โดยกำหนดสัดส่วนและประมาณการพลังงานและสารอาหารของเด็กทารกอายุ 6 เดือนที่ควรได้รับต่อวันตามข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จากนั้นกำหนดปริมาณของส่วนประกอบอาหารเสริมของทุกตำรับ นำมาประกอบอาหารและวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการ หาค่าความหนืดของอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า การสร้างตำรับอาหารเสริมสำหรับเด็กทารกอายุ 6 เดือน โดยใช้วัตถุดิบจำนวน 7 ชนิด ได้ตำรับอาหารเสริมจำนวน 5 ตำรับคือ ตำรับข้าวคอกกล้วยๆ (กล้วยน้ำจืด) ตำรับข้าวคอกเหลืองอำพัน(พริกทอง) ตำรับข้าวคอกเดินดิน (ยอดพริกทอง) ตำรับข้าวคอกขมิ้นร้ว (ตำลึง) และตำรับข้าวคอกติดดิน (มันเทศ) โดยแต่ละตำรับมีค่าเฉลี่ยของคุณค่าโภชนาการและค่าความหนืดของอาหารต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ดังนี้ พลังงาน 113.40, 111.64, 106.56, 109.76 และ 119.38 กิโลแคลอรี ตามลำดับ โปรตีน 3.51, 3.42, 3.63, 3.80 และ 3.62 กรัม ตามลำดับ ไขมัน 6.61, 6.79, 6.37, 6.66 และ 7.23 กรัม ตามลำดับ คาร์โบไฮเดรต 9.96, 9.21, 8.68, 8.65 และ 9.97 กรัม ตามลำดับ เถ้า 0.51, 0.46, 0.46, 0.42 และ 0.52 กรัม ตามลำดับ ความชื้น 89.42, 95.12, 110.87, 100.46 และ 88.67 กรัม ตามลำดับ แร่ธาตุแคลเซียม 27.89, 27.08, 33.02, 38.05 และ 28.35 มิลลิกรัม ตามลำดับ และแร่ธาตุเหล็ก 1.02, 1.04, 1.09, 1.12 และ 1.06 มิลลิกรัม ตามลำดับ ส่วนค่าความหนืดอาหารคือ 3,290, 4,239, 3,107, 2,437 และ 4,445 เซนติพอยส์ ตามลำดับ

Independent Study Title	Complementary Food from Local Raw Materials and Its Nutritive Values for 6 Months Old Infants	
Author	Mr. Surachet Jinakeaw	
Degree	Master of Science (Nutrition Education)	
Advisory Committee	Asst. Prof. Dr. Prasit Wangpakapattanawong	Advisor
	Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo	Co-advisor

ABSTRACT

This study aimed 1) to create complementary food recipes from local raw material for 6 months old infants 2) to analyze the nutritive values and the viscosity of complementary food recipes. The sample of law materials selected from diet diversity questionnaire of Nutrition and Food Security in Uplands of Thailand Project, which were 7 kinds including upland rice, egg, cultivated banana, pumpkin meat, leaves and stem of pumpkin, ivy gourd and sweet potato. These raw materials used to create 5 complementary food recipes for 6 months old infants, by specified proportion and estimated energy and nutrients intake for 6 months old infants per day by Thai Health Promotion Foundation, then specified amount of ingredients for complementary foods. These 5 recipes of complementary food were cooked and analyzed for nutritive values and viscosity. The data was analyzed by using descriptive statistics including mean and standard deviation.

The results showed that the complementary food creating for 6 months old infant by using 7 kinds local raw materials were 5 complementary food recipes as followed: rice with cultivated banana, rice with pumpkin meat, rice with leaves and stem of pumpkin, rice with ivy gourd and rice with sweet potato. The mean of nutritive values and viscosity for each recipe per one serving size were as followed energy values were 113.40, 111.64, 106.56, 109.76 and 119.40 kilocalories respectively. Protein values were 3.51, 3.42, 3.63, 3.80 and 3.62 grams respectively. Fat values were 6.61, 6.79, 6.37, 6.66 and 7.23 grams respectively. Carbohydrate values were 9.96, 9.21, 8.68, 8.66 and 9.96 grams respectively. Ash values were 0.05, 0.46, 0.46, 0.42 and 0.52 grams respectively. Moistures values were 89.42, 95.12, 110.87, 100.46 and 88.67 grams respectively. Calcium values were 27.89, 27.08, 33.02, 38.05 and 28.35 milligrams respectively. Iron values were 1.02, 1.04, 1.09, 1.12 and 1.06 milligrams respectively. Viscosity values were 3,290, 4,239, 3,107, 2,437 and 4,445 centipoise respectively.