



โครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น  
ประจำปีงบประมาณ 2564

ตำรับอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย  
Buriram local food recipes for early childhood

โดย  
รุ่งเรือง งามหอม และคณะ

สนับสนุนโดย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์  
พ.ศ. 2564

โครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น  
ประจำปีงบประมาณ 2564

ตำรับอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย  
Buriram local food recipes for early childhood

โดย

|           |        |
|-----------|--------|
| รุ่งเรือง | งาหอม  |
| จิตตะวัน  | กุโบลา |
| กนิษฐา    | จอตนอก |

สนับสนุนโดย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์  
พ.ศ. 2564

## บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

จังหวัดบุรีรัมย์ ดินแดนภูเขาไฟที่มีแร่ธาตุอุดมสมบูรณ์ที่สุดของประเทศไทย ส่งผลให้ข้าวหอมมะลิมีฟอสฟอรัสสูงกว่าข้าวหอมมะลิทั่วไปร้อยละ 109-226 และแคลเซียมสูงกว่าข้าวหอมมะลิทั่วไปร้อยละ 64-149 นอกจากนี้ จังหวัดบุรีรัมย์ ยังมีอาหารพื้นถิ่นที่เป็นภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่มีการสืบทอดกันมาแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน อันได้แก่ กุ้งจ่อม กุนเชียง ตักแต้ ปลาย่าง ผักแขยง ลูกยอ ฟักทอง ตำลึง เป็นต้น การสร้างสรรค์อาหารท้องถิ่นสำหรับเด็กเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เพื่อให้ได้ตำรับอาหารท้องถิ่นเด็กที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน และมีลักษณะ รูปร่าง และสีสรรอาหารที่ดึงดูดใจและกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร จำเป็นต้องบูรณาการองค์ความรู้จากสาขาวิชาโภชนาการและการแปรรูป สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ และฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลบุรีรัมย์ ซึ่งได้ร่วมกันพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้วัตถุดิบจากท้องถิ่น สร้างสรรค์อาหารตามหลักโภชนาการ 11 ตำรับ ได้แก่ ข้าวปั้นสลัดลูกยอ ข้าวปั้นกุ้งจ่อม ข้าวปั้นตักแต้ ข้าวปั้นกุนเชียง ข้าวปั้นแกงกล้วยไก่บ้าน ข้าวปั้นสลัดส้มตำ แกงเผือกปลาย่าง แกงจืดไก่ใบตำลึง โยเกิร์ตกุ้งจ่อม ไอศกรีมกุ้งจ่อม และน้ำนมข้าว นอกจากนี้ยังพัฒนาเป็นสื่อในรูปแบบหนังสือเล่มเล็ก สีสรรสดใส รูปภาพอาหารสวยงาม น่าหยิบอ่าน ดึงดูดใจ และมีรูปภาพหลากหลายที่เด็กสามารถเลือกทำได้ตามชอบ โดยแต่ละตำรับอาหารมีรายละเอียดของส่วนผสม ขั้นตอนการทำอาหาร และคุณค่าทางโภชนาการ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ทำให้มีข้อจำกัดด้านระยะเวลาและจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดนวัตกรรมการทำอาหารท้องถิ่น คณาจารย์ และคณะครูจากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์และโรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ) เพื่อเลือกรายการอาหารที่จะถ่ายทอดให้เด็กนักเรียนระดับปฐมวัย จำนวน 4 รายการ คือ ข้าวปั้นกุนเชียง ข้าวปั้นกุ้งจ่อม ข้าวปั้นตักแต้ และไอศกรีมกุ้งจ่อม ซึ่งจากการดำเนินการถ่ายทอดเทคโนโลยีอาหารท้องถิ่น ณ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ สำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย 3 จำนวน 22 คน เป็นเพศชายจำนวน 9 คน และเพศหญิง จำนวน 13 คน พบว่า นักเรียนทุกคน (คิดเป็นร้อยละ 100) ชอบรับประทานไอศกรีมกุ้งจ่อมและข้าวปั้นกุนเชียงมากที่สุด ขณะนักเรียนเพียงร้อยละ 9 ที่ชอบรับประทานข้าวปั้นกุ้งจ่อมและข้าวปั้นตักแต้ สำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย 3 โรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ) จำนวน 20 คน เป็นเพศชายจำนวน 10 คน และเพศหญิง จำนวน 10 คน พบว่า นักเรียนทุกคน (คิดเป็นร้อยละ 100) ชอบรับประทานทุกเมนู ได้แก่ ไอศกรีมกุ้งจ่อม ข้าวปั้นกุนเชียง ข้าวปั้นกุ้งจ่อมและข้าวปั้นตักแต้

## สารบัญเรื่อง (Table of Contents)

|  | หน้า      |
|--|-----------|
| บทสรุปสำหรับผู้บริหาร  | (ก)       |
| สารบัญเรื่อง   | (ข)       |
| สารบัญตาราง  | (ง)       |
| สารบัญภาพประกอบ  | (จ)       |
| <b>บทที่ 1 บทนำ</b>  | <b>1</b>  |
| หลักการเหตุผล  | 1         |
| วัตถุประสงค์โครงการ  | 3         |
| ข้อมูลพื้นที่เป้าหมาย  | 3         |
| ปัญหาของชุมชนพื้นที่เป้าหมาย                                 | 5         |
| ความต้องการของชุมชน  | 5         |
| <b>ส่วนที่ 2 ขั้นตอนการทำงาน</b>                             | <b>7</b>  |
| ขั้นเตรียมการ  | 7         |
| ขั้นดำเนินการ  | 7         |
| ขั้นการติดตามประเมินผล                                       | 9         |
| <b>ส่วนที่ 3 ผลการดำเนินงาน</b>                              | <b>11</b> |
| ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย                       | 11        |
| อาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์                                | 12        |
| ตำรับอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย           | 16        |
| สื่อการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย | 27        |
| การถ่ายทอดนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์              | 34        |
| ผลการดำเนินงานเชิงคุณภาพ                                     | 35        |
| <b>ส่วนที่ 4 สรุปการดำเนินงาน</b>                            | <b>37</b> |
| สรุปผลการบริการวิชาการ                                       | 37        |
| ระบุกิจกรรมในส่วนที่จะดำเนินการในส่วนที่เหลืออยู่            | 41        |
| ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินโครงการ                               | 41        |
| ข้อเสนอแนะ   | 41        |

## สารบัญเรื่อง (Table of Contents) (ต่อ)

|                                       | หน้า |
|---------------------------------------|------|
| ส่วนที่ 5 การนำไปใช้ประโยชน์และขยายผล | 42   |
| ด้านวิชาการ                           | 42   |
| ด้านการพัฒนาท้องถิ่น                  | 43   |
| เอกสารอ้างอิง                         | 44   |
| ภาคผนวก                               | 45   |
| รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ             | 47   |
| ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ               | 50   |

## สารบัญตาราง (List of tables)

| ตารางที่                                   | หน้า |
|--|------|
| 3.1 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย | 10   |

## สารบัญภาพ (List of Illustrations)

| ภาพประกอบ   | หน้า |
|---|------|
| 3.1 ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์                                    | 12   |
| 3.2 การถ่ายทอดอาหารท้องถิ่น ณ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ | 34   |
| 3.3 การถ่ายทอดอาหารท้องถิ่น ณ โรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ)   | 35   |

# ส่วนที่ 1

## บทนำ

### หลักการเหตุผล

อาหารพื้นบ้านหรืออาหารพื้นถิ่น เป็นภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่มีการสืบทอดกันมาแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่นเนื่องจากส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่าย ในชุมชนมาปรุงอาหาร การรับประทานอาหารพื้นถิ่นส่วนใหญ่จะรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักคู่กับกับข้าวที่ปรุงด้วยวิธีการต่าง ๆ เน้นการปรุงที่เรียบง่าย แหล่งโปรตีนในอดีตส่วนใหญ่เป็นปลา แต่ปัจจุบันมีทั้ง หมู ไก่ ไข่ และเครื่องปรุงอื่น ๆ ประกอบด้วยผักพื้นบ้านและสมุนไพรต่างๆ ที่หาได้ทั่วไป ในท้องถิ่นไม่ว่าจะเป็นวัตถุดิบตามธรรมชาติที่ปลูกในครัวเรือน หรือจากตลาดในชุมชน ทำให้อาหารพื้นถิ่นเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ปลอดภัยจากสารเคมีและให้สรรพคุณในการดูแลสุขภาพ (วิวรรณ วงศ์อรุณ. 2562 : 121-122) ดังนั้น ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงมีความสำคัญต่อชุมชนเพราะทำให้สามารถดำรงชีวิตและพึ่งพาตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น อันเป็นรากฐานสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการพัฒนาที่สอดคล้องกับความเป็นอยู่ของคนในชุมชน (ประภาส กลัสนวล และคณะ. 2561 : 31)

จังหวัดบุรีรัมย์ ดินแดนภูเขาไฟที่มีแร่ธาตุอุดมสมบูรณ์ที่สุดของประเทศไทย ส่งผลให้ข้าวหอมมะลิมีฟอสฟอรัสสูงกว่าข้าวหอมมะลิทั่วไปร้อยละ 109-226 มีความสำคัญต่อร่างกายเพื่อใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน เป็นองค์ประกอบของอะดีโนซีนไตรฟอสเฟต (adenosine triphosphate: ATP) ฟอสโฟลิพิด (phospholipid) กรดดีออกซีไรโบนิวคลีอิก (deoxyribonucleic acid : DNA) กรดไรโบนิวคลีอิก (ribonucleic acid - RNA) มีส่วนสำคัญในกระบวนการเมแทบอลิซึมของสารอาหาร ควบคุมการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และควบคุมสมดุลของกรดต่าง และแคลเซียมสูงกว่าข้าวหอมมะลิทั่วไปร้อยละ 64-149 ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของกระดูกและฟัน มีหน้าที่ควบคุมการเต้นของหัวใจ การทำงานของระบบประสาท การหดตัวของกล้ามเนื้อ แข็งตัวของเลือด และความดันโลหิต (รุ่งเรือง งามหอม และคณะ. 2562) นอกจากนี้ จังหวัดบุรีรัมย์ ยังมีวัฒนธรรมอาหารที่หลากหลายที่มีชื่อเสียงจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน อันได้แก่ กุ้งจ่อมที่เป็นอาหารท้องถิ่นขึ้นชื่อของอำเภอประโคนชัย ได้ชื่อว่าเป็นสุดยอดแห่งกุ้งจ่อมที่ผู้นิยมกุ้งจ่อมยอมรับในรสชาติมาช้านาน ยิ่งกว่านั้น ในปี 2561 อาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์ ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ GOURMAND AWARDS เวทีประกวดระดับโลกด้านอาหารและการเกษตร ที่ประเทศฝรั่งเศส ซึ่งเป็นอาหารท้องถิ่นที่มีคุณค่าและความน่าสนใจของส่วนผสมและสูตรวิธีการปรุงเมนูแต่ละอย่าง รวมถึงบอกเรื่องราวความเป็นมา (ไทยรัฐออนไลน์. 2562 : 1-2)



โภชนาการมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก โดยเฉพาะเด็กปฐมวัย (early childhood) หรือเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยทองของชีวิต (golden age) ที่มีช่วงอายุ 3-6 ปี เป็นระยะที่สำคัญที่สุดของชีวิตทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและบุคลิกภาพ โดยเฉพาะด้านสติปัญญาจะมีการพัฒนาการมากที่สุดในช่วงนี้ อย่างไรก็ตามเด็กวัยก่อนเรียนมักจะมีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหาร เนื่องจากเด็กให้ความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากกว่าและยังไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อีกทั้งเป็นช่วงวัยที่พร้อมจะต่อต้านหาไม่ถูกใจหรือชอบสิ่งใด หรือหากถูกบังคับให้รับประทานอาหารที่ไม่ชอบ เด็กจะปฏิเสธการรับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ ทั้งนี้ นอกจากนั้น ปัญหาการรับประทานอาหารของเด็กในปัจจุบัน ได้แก่ เด็กไม่ชอบรับประทานอาหาร เด็กเลือกรับประทานอาหาร ปฏิเสธอาหารหรือรับประทานอาหารยาก การแพ้อาหาร การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และเด็กไม่รับประทานอาหารเช้าหรือรับประทานอาหารเช้าน้อย (อังคณา ชันตรีจิตรานนท์. 2563 : 1-2) เด็กที่ได้รับอาหารเด็กอย่างไม่เหมาะสมหรือไม่ครบทั้ง 5 หมู่ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก มีระดับสติปัญญาไม่เท่าที่ควร และเจ็บป่วยบ่อย ด้วยเหตุนี้ เด็กวัยก่อนเรียนจึงควรได้กินอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละชนิดควรกินให้หลากหลายชนิด วันละ 3 มื้อ และดื่มนมเป็นอาหารเสริมให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายเด็กต้องการในแต่ละมื้อแต่ละวัน เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่ครบถ้วนและปลอดภัย จึงจะสามารถป้องกัน แก้อา และฟื้นฟูภาวะทุพโภชนาการของเด็กได้ (ประไพพิศ สิงหเสม และคณะ. 2560 : 226)

การบูรณาการองค์ความรู้ด้านนวัตกรรมอาหารและการแปรรูป การพยาบาล และวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม เพื่อพัฒนาเมนูอาหารท้องถิ่นสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้วัตถุดิบจากท้องถิ่นอันได้แก่ ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์ (GI) กุ้งจ่อม กุนเชียง ดกแด่ ปลาย่าง ผักแขยง ลูกยอ ฟักทอง ตำลึง เป็นต้น แล้วสร้างสรรค์อาหารตามหลักโภชนาการ 11 ตำรับ ได้แก่ ข้าวปั้นสลัดลูกยอ ข้าวปั้นกุ้งจ่อม ข้าวปั้นดกแด่ ข้าวปั้นกุนเชียง ข้าวปั้นแกงกล้วยไก่บ้าน ข้าวปั้นสลัดส้มตำ แกงเผือก ปลาย่าง แกงจืดไก่ใบตำลึง โยเกิร์ตกุ้งจ่อม ไอศกรีมกุ้งจ่อม และน้ำนมข้าว พร้อมทั้งพัฒนสื่อการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย และการถ่ายทอดนวัตกรรมอาหารท้องถิ่น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูและผู้มีหน้าที่ประกอบอาหาร ได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย ที่สะท้อนความเป็นวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของจังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดความยั่งยืนของการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นในการประกอบอาหาร เป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น

## วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อศึกษาอาหารท้องถิ่นของจังหวัดบุรีรัมย์
2. เพื่อพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย
3. เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย
4. เพื่อถ่ายทอดนวัตกรรมการอาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย

## ข้อมูลพื้นที่เป้าหมาย

### 1. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

#### 1.1 ความเป็นมา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เดิมใช้ชื่อว่า “ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก” ตั้งขึ้นมาจากนโยบายของวิทยาลัยครูบุรีรัมย์ได้ดำริว่าควรมีสถานปฏิบัติการเกี่ยวกับเด็กเล็กในวิทยาลัยฯ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่หลายฝ่าย เช่น เป็นที่ศึกษาและทดลองฝึกกิจกรรมของภาควิชาต่าง ๆ อีกทั้งจะเป็นสวัสดิการสำหรับอาจารย์ในวิทยาลัยฯ และยังอาจบริการผู้ปกครอง ลูกหลาน บุคคลที่อยู่ภายนอกได้อีกด้วย นอกจากนั้นยังสามารถจะพัฒนาให้เป็นศูนย์พัฒนาเด็กตัวอย่างต่อไปได้ด้วย โดยวิทยาลัยฯ ได้อนุมัติงบประมาณครั้งแรกเพื่อก่อสร้างอาคาร จำนวนเงิน 50,000 บาท และยังได้อนุมัติงบประมาณอีกจนแล้วเสร็จ ใช้เงินลงทุนทั้งสิ้นประมาณ 95,000 บาท

ศูนย์พัฒนาเด็ก เปิดทำการอย่างไม่เป็นทางการเมื่อวันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2525 มีนักเรียนรุ่นแรกจำนวน 30 คน รุ่นที่ 2 จำนวน 36 คน และรุ่นที่ 3 จำนวน 40 คน ทำพิธีเปิดเป็นทางการ ในวันพุธ ที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2525 ซึ่งได้รับเกียรติจากนายพนอม แก้วกำเนิด อธิบดีกรมการฝึกหัดครูในสมัยนั้นมาเป็นประธานในพิธีเปิด ในปี พ.ศ. 2527 วิทยาลัยได้อนุมัติงบประมาณเพื่อใช้ในการก่อสร้างอาคารอีกหลังหนึ่ง จึงทำให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสามารถรับได้ 3 ห้องเรียน โดยมีนักเรียนจำนวน 70 คน ต่อมาในปี พ.ศ. 2537 วิทยาลัยฯ ได้อนุมัติงบประมาณสร้างอาคารอีกหลัง ในวันที่ 16 พฤษภาคม พ.ศ. 2538 สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์ ได้ยกฐานะจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เป็น “โรงเรียนอนุบาลสาธิต” เปิดสอนระดับบริหาร รับเด็กอายุ 2 ปี 6 เดือน ถึง 3 ปี และระดับอนุบาลหลักสูตร 3 ปี รับเด็กอายุ 3-5 ปี ในปี พ.ศ. 2548 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ได้อนุมัติงบประมาณสร้างอาคารเรียนอนุบาลหลังที่สาม เป็นจำนวนเงิน 2 ล้านบาทเศษ และเริ่มใช้ในปีการศึกษา 2548

ต่อมาสภามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ได้เห็นความสำคัญในการจัดการศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน และการบริการทางวิชาการแก่ชุมชน จึงได้อนุมัติให้โรงเรียนอนุบาลสาธิตเปิดรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2550 และเห็นชอบให้เปลี่ยนชื่อโรงเรียนเป็น “โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์” เปิดรับครั้งแรก จำนวน 1 ห้องเรียน มีนักเรียน 24 คน ในสมัย ผศ.ละออง ภูเงิน ดำรงตำแหน่งคณบดีคณะครุศาสตร์ และมี ผศ.ชนิษฐา ศรีตะวัน ดำรง

ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียน ปีงบประมาณ 2553 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ได้อนุมัติงบประมาณจำนวน 18,784,248 บาท เพื่อก่อสร้างอาคารเรียน 3 ชั้น 2 หลัง สำหรับระดับประถมศึกษา เริ่มใช้ในปีการศึกษา 2554 ในเดือนตุลาคม 2555 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ได้แต่งตั้งให้ ดร.โกวิท วชิรินทรางกูร ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียน เดือนมีนาคม 2556 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 33 คน สำเร็จการศึกษาเป็นรุ่นแรก ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนได้ทำความร่วมมือกับกลุ่มโรงเรียนเลิศล้ำเปิดโครงการสื่อการสอนเพื่อการสื่อสาร GrapeSEED English Communication Solution ในชั้นอนุบาล 1 และ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 รับนักเรียนห้องละ 20 คน ปัจจุบันโรงเรียนสาธิตฯ เปิดทำการสอนตั้งแต่ระดับชั้นปรีบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

### 1.2 วิสัยทัศน์

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ มุ่งจัดการศึกษาเพื่อส่งเสริมให้เด็กพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญาอย่างเต็มศักยภาพ และสมดุลกันทุกด้าน มุ่งพัฒนาสมรรถนะ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อวางรากฐานคุณภาพชีวิตและพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมทั้งเป็นโรงเรียนต้นแบบของโรงเรียนในท้องถิ่น

### 1.3 พันธกิจ

เป็นสถานที่ให้นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาธิตการจัดการศึกษาในระดับปฐมวัยและระดับประถมศึกษา บริการทางวิชาการแก่ชุมชน ปรับปรุง เผยแพร่ และพัฒนา กิจกรรมและนวัตกรรมการเรียนการสอน และวิจัยในชั้นเรียน

### 1.4 คำขวัญ

“ความรู้เด่น เป็นคนดี มีความสุข ประยุกต์ความรู้สู่ชุมชน”

### 1.5 อัตลักษณ์โรงเรียน

“ต้นแบบสถานศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมืออาชีพ”

### 1.6 อัตลักษณ์นักเรียน

“ยิ้มง่าย ไหว้สวย มีจิตอาสา วาจาไพเราะ”

## 2. โรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ)

### 2.1 ข้อมูลพื้นฐาน

โรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ) ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1 เป็นโรงเรียนขยายโอกาส เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

## 2.2 เขตพื้นที่บริการโรงเรียน

เขตพื้นที่บริการโรงเรียน 5 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านหัววัว บ้านระเบิกขาม บ้านหนองขาหย่าง บ้านสนวน และบ้านสำโรง ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

## 2.3 วิสัยทัศน์/ปรัชญา

คิด จิต กาย ไปด้วยกัน (HEAD HEART HEALTH)

## ปัญหาของชุมชนพื้นที่เป้าหมาย

เมืองปราสาทหิน ถิ่นภูเขาไฟ ผ้าไหมสวย รวยวัฒนธรรม เลิศล้ำเมืองกีฬา จังหวัดบุรีรัมย์ขึ้นชื่อว่าเป็นดินแดนภูเขาไฟที่ดับสนิทแล้วมากที่สุดในประเทศไทย ดินภูเขาไฟมีแร่ธาตุจากลาวาภูเขาไฟที่ปะทุออกมาในอดีต ที่เป็นประโยชน์ในการเพาะปลูกทางการเกษตร และยังผสมผสานภูมิปัญญาด้านการเกษตรของบรรพบุรุษในการปลูกข้าวหอมมะลิ ด้วยกระบวนการผลิตที่ทรงคุณค่าด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น สืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการทำเกษตรข้าวหอมมะลิ จนได้ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่พบได้ในจังหวัดบุรีรัมย์ นอกจากนั้น จังหวัดบุรีรัมย์ ยังมีวัฒนธรรมอาหารที่หลากหลายที่มีชื่อเสียงจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน อันได้แก่ กุ้งจ่อม กุนเชียง ตักแต้ และพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่น ได้แก่ กล้วย ยอ ตำลึง ผักแขยง และมะละกอ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จังหวัดบุรีรัมย์จะมีความหลากหลายของอาหารท้องถิ่น แต่เด็กส่วนใหญ่ยังไม่รู้จักอาหารท้องถิ่นมากนัก ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารจานด่วนที่แพร่หลายเข้ามาผ่านสื่อโฆษณาในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กวัยก่อนเรียนจะมีการเจริญเติบโตของสมองเป็นไปอย่างรวดเร็ว และจำเป็นต้องได้รับอาหารต่าง ๆ ที่มีคุณภาพในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสม ซึ่งเด็กวัยนี้มักไม่นิยมบริโภคผัก และผลไม้เนื่องจากมีรสชาติที่ไม่อร่อย ทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบ รวมทั้งเป็นวัยซุกซนทำให้เด็กวัยนี้มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการและปัญหาการขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

## ความต้องการของชุมชน

เด็กวัยก่อนเรียนมักจะมีปัญหาไม่ชอบรับประทานผัก เลือกรับประทานอาหาร ปฏิเสธอาหารหรือรับประทานอาหารยาก การแพ้อาหาร การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และเด็กไม่รับประทานอาหารเช้าหรือรับประทานอาหารเช้า้าน้อย ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ทุกคนต้องการให้เด็กได้ทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก จากปัญหาดังกล่าว จึงเป็นที่มาของการพัฒนาสูตรอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยบูรณาการองค์ความรู้จากสาขาวิชานวัตกรรมอาหารและการแปรรูป สาขาวิชาวิทยาศาสตร์

สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ และฝ่ายโภชนาการ  
โรงพยาบาลบุรีรัมย์

การพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับเด็ก พร้อมจัดทำสื่อเป็นหนังสือเล่มเล็กสี่บรรทัดสวยงาม เพื่อเป็นกิจกรรมเสริมในหลักสูตรของโรงเรียน ทั้งนี้การทำอาหารเป็นสื่อการสอนที่ดีที่ช่วยพัฒนา ทักษะความรู้ความเข้าใจในแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ ที่เด็กได้รับประสบการณ์ตรงตั้งแต่ขั้นเตรียม อุปกรณ์และส่วนผสม ส่วนประกอบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารก็ล้วนแต่เป็นของจริง ทำให้เด็ก เกิดความสนใจและช่วยทำให้เด็กจดจำง่าย ในขณะที่ทำอาหาร เด็กต้องใช้การสังเกตปริมาณส่วนผสม ส่วนประกอบของอาหารที่จะทำ รวมถึงการสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของสิ่งที่นำมาทำเป็นอาหาร การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิ การเปรียบเทียบรสชาติ ในขณะที่ทำอาหาร เด็กได้พัฒนาแนวคิดพื้นฐาน เกี่ยวกับขนาด รูปร่าง ตัวเลข จำนวน สี การชั่ง ตวง การดมกลิ่น การรู้รส ซึ่งจะทำให้เด็กได้รับความ เหมือน ความต่างและความหมายของสิ่งที่เด็กได้รับนั้น ซึ่งกิจกรรมอาหารจะช่วยส่งเสริมให้เด็กได้ เรียนรู้ และสนุกกับการเป็นผู้ลงมือทำอาหารด้วยตนเองแล้ว

## ส่วนที่ 2

### ขั้นตอนการทำงาน

#### ขั้นเตรียมการ

1. รวบรวมความรู้ที่ได้รับจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปัญหาและตามความต้องการของชุมชนและโรงเรียนในแต่ละพื้นที่
2. สรุปลงความรู้อย่างที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชุมชน จากนั้นจึงคณาจารย์ ชุมชนและโรงเรียนจึงร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมวางแผน ที่เหมาะสมกับการจัดโครงการ
3. คณาจารย์จากหลากหลายสาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชานวัตกรรมอาหารและแปรรูป สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์ และคณะพยาบาลศาสตร์ ร่วมพัฒนาองค์ความรู้ การพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับเด็ก
4. การร่วมประชุมระหว่างคณะทำงาน และคณะครูที่สอนระดับอนุบาล โรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบของคณะวิทยาศาสตร์ โดยแบ่งเป็น โรงเรียนในเมือง 1 แห่ง และโรงเรียนในชนบท 1 แห่ง เพื่อร่วมกันวางแผนการดำเนินงาน และการถ่ายทอดความรู้ตำรับอาหารสำหรับเด็ก

#### ขั้นดำเนินการ

1. รวบรวมข้อมูลอาหารท้องถิ่นที่มีชื่อเสียงและเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดบุรีรัมย์ โดยการสัมภาษณ์ผู้ประกอบการ คุณครู ร้านค้า กลุ่มแม่บ้าน ชุมชน และรวบรวมจากเอกสารต่าง ๆ
2. การประชุมร่วมกันระหว่างคณาจารย์สาขาวิชานวัตกรรมอาหารและแปรรูป สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์ และคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ และฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลบุรีรัมย์ เพื่อวางแผนและสร้างสรรค์ตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับเด็ก
3. การรวบรวมและจัดเตรียมวัตถุดิบในท้องถิ่น ได้แก่ ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์ กุนเชียง กุ้งจ่อม ตักแต้ กล้วย ยอ ตำลึง ผักแขยง และมะละกอ
4. การดำเนินการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย 11 ตำรับ ได้แก่ ข้าวปั้นสลัดลูกยอ ข้าวปั้นกุ้งจ่อม ข้าวปั้นตักแต้ ข้าวปั้นกุนเชียง ข้าวปั้นแกงกล้วยไก่บ้าน ข้าวปั้นสลัดส้มตำ แกงเผือกปลาอย่าง แกงจืดใบตำลึง โยเกิร์ตกุ้งจ่อม ไอศกรีมกุ้งจ่อม และน้ำนมข้าว พร้อมทั้งบันทึกข้อมูลส่วนผสมและวิธีทำอาหารแต่ละตำรับ
5. จัดวางอาหารในภาชนะให้สวยงาม เพื่อถ่ายภาพอาหารโดยช่างภาพมืออาชีพ
6. การคำนวณคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละตำรับ ซึ่งประกอบด้วยพลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม

7. การจัดทำหนังสือคำรับอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์ มีลำดับขั้นตอนดังนี้
  - 7.1 การเตรียมต้นฉบับ โดยวางโครงเรื่อง เรียบเรียงเนื้อหา และภาพประกอบ
  - 7.2 ส่งงานให้บรรณาธิการตรวจสอบต้นฉบับ เพื่อเสนอแนะและเพิ่มเติมความสมบูรณ์ของเนื้อเรื่องของหนังสือ
  - 7.3 ปรับปรุงและแก้ไขตามข้อเสนอแนะของบรรณาธิการ
  - 7.4 ส่งไฟล์ข้อมูลและไฟล์รูปภาพ ให้โรงพิมพ์ เพื่อออกแบบหนังสือ ขนาดรูปเล่ม A5 ปกและเนื้อในพิมพ์ 4 สี
  - 7.5 การตรวจสอบความถูกต้องและปรับปรุงแก้ไขความถูกต้อง แล้วส่งข้อมูลกลับไปโรงพิมพ์เพื่อปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ
  - 7.6 การจัดรูปเล่มสมบูรณ์และจัดพิมพ์หนังสือ
8. การเตรียมถ่ายทอดนวัตกรรมการอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย มีลำดับขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้
  - 8.1 จัดทำหนังสือจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เพื่อขออนุญาตถ่ายทอดนวัตกรรมการอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย
  - 8.2 ประสานโรงเรียนในเมือง 1 แห่ง คือ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ และโรงเรียนในชนบท 1 แห่ง คือ โรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ)
9. ดำเนินการถ่ายทอดนวัตกรรมการอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย ตามลำดับขั้นตอนดังนี้
  - 9.1 การจัดเตรียมสถานที่สำหรับถ่ายทอดนวัตกรรมการอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์ ณ ห้องประชุมของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ และโรงอาหารโรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ)
  - 9.2 การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ และวัตถุดิบการทำอาหารสำหรับนักเรียนแต่ละกลุ่ม
  - 9.3 จัดแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ 4-5 คน โดยแต่ละกลุ่มมีคุณครู 1 ท่าน และนักศึกษา 1 คน
  - 9.4 แจกหนังสือคำรับอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัยให้นักเรียน
  - 9.5 ส่งตัวแทนนักเรียน 1 คนต่อกลุ่ม มาดูการสาธิตการทำอาหารแต่ละเมนู
  - 9.6 ครูและนักศึกษา อธิบายขั้นตอนการทำอาหารให้นักเรียนฟัง
  - 9.7 นักเรียนทุกคนในแต่ละกลุ่มช่วยกันประกอบอาหาร จัดจานอาหาร และชิมรสชาติ
  - 9.8 การประเมินความพึงพอใจอาหาร โดยคุณครูและนักศึกษาสัมภาษณ์นักเรียน

10. การจัดทำรายงานผลการถ่ายทอดนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย ณ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ และโรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ)
11. การเขียนบทวิชาการเพื่อเผยแพร่ในวารสารต่าง ๆ

### **ขั้นตอนการติดตามประเมินผล**

คณะผู้บริหารและคณาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ติดตามผลการดำเนินงานของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ และโรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ) ที่ใช้ประโยชน์จากการถ่ายทอดนวัตกรรมอาหารท้องถิ่นสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น



## ส่วนที่ 3

### ผลการดำเนินงาน

#### ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย

ผลการดำเนินงานการพัฒนาตำรับอาหารและถ่ายทอดนวัตกรรมอาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า อาหารท้องถิ่นที่อยู่ในชุมชนที่มีชื่อเสียงมี 9 รายการ ได้แก่ ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์ กุนเชียง กุ้งจ่อม ดกแด่ กล้วย ยอ ตำลึง ผักแขยง และมะละกอ และสามารถพัฒนาเป็นตำรับอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยได้ 11 ตำรับ ได้แก่ ข้าวปั้นสลัดลูกยอ ข้าวปั้นกุ้งจ่อม ข้าวปั้นดกแด่ ข้าวปั้นกุนเชียง ข้าวปั้นแกงกล้วยไก่อบ้าน ข้าวปั้นสลัดส้มตำ แกงเผือกปลาอย่าง แกงจืดใบตำลึง โยเกิร์ตกุ้งจ่อม ไอศกรีมกุ้งจ่อม และน้ำนมข้าว ดังรายละเอียดดังนี้

#### ตารางที่ 3.1 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย

| วัตถุประสงค์   | กิจกรรม  | ตัวชี้วัด   | ค่าเป้าหมาย  | ผลการดำเนินงาน   |
|--|--|---|--|--|
| เพื่อศึกษาอาหารท้องถิ่นของจังหวัดบุรีรัมย์                   | รวบรวมข้อมูลอาหารท้องถิ่น โดยการสัมภาษณ์ สัมภาษณ์ สํารวจข้อมูลในชุมชน และศึกษาจากเอกสารต่าง ๆ  | ข้อมูลอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดบุรีรัมย์                          | อาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์และสร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดบุรีรัมย์ | อาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์ 9 รายการ ได้แก่ ข้าวหอมมะลิ ดินภูเขาไฟบุรีรัมย์ กุนเชียง กุ้งจ่อม ดกแด่ กล้วย ยอ ตำลึง ผักแขยง และมะละกอ   |
| เพื่อพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย | การออกแบบและพัฒนาสูตรอาหารคาว เครื่องดื่มและไอศกรีมสุขภาพ ตามหลักโภชนาการอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย | ตำรับอาหารคาว เครื่องดื่มและไอศกรีม สุขภาพ ตามหลักโภชนาการอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย | ตำรับอาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย                   | ตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับเด็กปฐมวัย 11 ตำรับ ได้แก่ ข้าวปั้นสลัดลูกยอ ข้าวปั้นกุ้งจ่อม ข้าวปั้นดกแด่ ข้าวปั้นกุนเชียง ข้าวปั้นแกงกล้วยไก่อบ้าน ข้าวปั้นสลัดส้มตำ แกงเผือกปลาอย่าง แกงจืดใบตำลึง โยเกิร์ตกุ้งจ่อม ไอศกรีมกุ้งจ่อม และน้ำนมข้าว |

ตารางที่ 3.1 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย (ต่อ)

| วัตถุประสงค์   | กิจกรรม   | ตัวชี้วัด  | ค่าเป้าหมาย  | ผลการดำเนินงาน   |
|--|---|--|--|--|
| เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนรู้<br>อาหารท้องถิ่น<br>จังหวัดบุรีรัมย์<br>สำหรับเด็ก<br>ปฐมวัย | การเรียบเรียง<br>ข้อมูลตำรับ<br>อาหารท้องถิ่น<br>และภาพถ่าย<br>เพื่อจัดทำ<br>หนังสือ  | ครูและนักเรียน<br>ได้รับหนังสือ<br>อาหารท้องถิ่น<br>จังหวัดบุรีรัมย์<br>สำหรับเด็ก<br>ปฐมวัยเพื่อใช้<br>เป็นสื่อการเรียน<br>การสอน   | โรงเรียนมีหนังสือ<br>ตำรับอาหาร<br>ท้องถิ่นของจังหวัด<br>บุรีรัมย์เพื่อใช้ใน<br>การเรียนการสอน<br>อาหารท้องถิ่น  | โรงเรียนมีหนังสือ<br>ตำรับอาหารท้องถิ่น<br>จังหวัดบุรีรัมย์<br>สำหรับเด็กปฐมวัย<br>ไม่น้อยกว่า 100<br>เล่ม     |
| เพื่อถ่ายทอด<br>นวัตกรรม<br>อาหารท้องถิ่น<br>จังหวัดบุรีรัมย์<br>สำหรับเด็ก<br>ปฐมวัย  | การถ่ายทอด<br>นวัตกรรม<br>อาหารพื้นถิ่น<br>จังหวัดบุรีรัมย์<br>ระหว่างวันที่<br>19-20 ม.ค.<br>2564 ณ<br>โรงเรียนสาธิต<br>มหาวิทยาลัย<br>ราชภัฏบุรีรัมย์<br>และ โรงเรียน<br>ชุมชนบ้านหัววัว<br>(ราษฎร์อุทิศ) | คณะอาจารย์<br>และนักศึกษา<br>ถ่ายทอด<br>นวัตกรรม<br>อาหารท้องถิ่น<br>ให้ครูและ<br>นักเรียน<br>โรงเรียนสาธิต<br>มหาวิทยาลัย<br>ราชภัฏบุรีรัมย์<br>และโรงเรียน<br>ชุมชนบ้านหัววัว<br>(ราษฎร์อุทิศ) | ครูและนักเรียนมี<br>ความรู้ความเข้าใจ<br>และประยุกต์ตำรับ<br>อาหารท้องถิ่นใน<br>การเรียนการสอน<br>และประยุกต์ใช้ใน<br>จัดกิจกรรมอาหาร<br>กลางวันและอาหาร<br>ว่าง | คณะอาจารย์<br>นักศึกษา ครูและ<br>นักเรียน เข้ารับการ<br>ถ่ายทอดนวัตกรรม<br>อาหารท้องถิ่น ไม่<br>น้อยกว่า 50 คน |

## อาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์

การสำรวจข้อมูลอาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์ที่สำคัญมีทั้งหมด 9 ชนิด ดังนี้

### 1. ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์



ภาพประกอบ 3.1 ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์

กรมทรัพย์สินทางปัญญา ได้ประกาศขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์ ในวันที่ 29 กันยายน 2563 โดยให้นิยามไว้ว่า

“เป็นข้าวเปลือก ข้าวกล้อง และข้าวขาว ที่แปรรูปมาจากข้าวหอมมะลิพันธุ์ข้าวขาวดอกมะลิ 105 และพันธุ์ กข 15 ปลูกในฤดูนาปี บนพื้นที่ที่มีแร่ธาตุจากดินภูเขาไฟบุรีรัมย์ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะ ทำให้เมล็ดข้าวเรียวยาวเลื่อมมัน มีท้องไข่น้อย เมื่อบริโภคจะเหนียวนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง”

เอกลักษณ์เฉพาะ คือ มีฟอสฟอรัส 1,578-3,109 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม สูงกว่าข้าวหอมมะลิทั่วไปร้อยละ 109-226 และมีแคลเซียม 66.25-110.70 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม สูงกว่าข้าวหอมมะลิทั่วไปร้อยละ 64-149

### 2. กุนเชียง

กุนเชียงพนมรุ้ง เป็นผลิตภัณฑ์เด่นของอำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ ลักษณะที่โดดเด่นของกุนเชียงพนมรุ้ง คือ ใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ เนื้อกุนเชียงมีความนุ่ม อบแห้งด้วยเตาฟืนที่ทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่หอม อร่อย และมีการผลิตที่สะอาดถูกหลักอนามัย ผ่านการรับรองจาก ออย. ไม่เจือสารกันเสีย ใช้วัตถุดิบเน้นคุณภาพ สะอาด อร่อย ถูกหลักอนามัย (สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์. 2561 : 1-2) คุณค่าทางโภชนาการประกอบด้วยโปรตีนร้อยละ 20.71 ไขมันร้อยละ 28.68 ความชื้นร้อยละ 25.26 และเถ้าร้อยละ 3.75 (กองส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์. 2555 : 1)

### 3. กุ้งจ่อม

กุ้งจ่อม เป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ที่กลุ่มวิสาหกิจชุมชนกุ้งจ่อมกระยาสารทประโคนชัย ผลิตมานานกว่า 20 ปี โดยใช้ความรู้ ทักษะ ความชำนาญที่สืบทอดรุ่นต่อรุ่น และพัฒนาวิธีการผลิตที่ทันสมัย ปลอดภัย รวดเร็ว แต่ยังคงรสชาติและความอร่อยเช่นเดิม การผลิตกุ้งจ่อม จะใช้กุ้งฝอยเป็นวัตถุดิบหลัก โดยต้องล้างทำความสะอาด และปล่อยให้แห้ง จากนั้นนำไปใส่ในภาชนะและใส่น้ำปลายี่ห่อทิพย์รส ในอัตรากุ้งฝอย 10 กิโลกรัมต่อน้ำปลา 8 ขวด หมักทิ้งไว้ 2 คืน แล้วใส่ข้าวคั่วประมาณ 2 กิโลกรัม หมักอีก 2 คืน จึงสามารถนำไปรับประทานหรือจำหน่ายได้ กุ้งจ่อมสามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน 2 เดือน โดยแช่ตู้เย็น ผู้บริโภคสามารถนำกุ้งจ่อมไปปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น รับประทานสดโดยใส่หอม ตะไคร้ ผสมกับไข่เจียว หรือนำไปผัด ยำ (ทะนุพงศ์ กุสุมา ณ อยุธยา. 2560 : 70-71)

### 4. ดักแด้

ผ้าไหม มีการถักทอด้วยความละเอียด ประณีต ทั้งมีลวดลายที่สวยงามเป็นเอกลักษณ์ ทำให้เป็นที่ต้องการของตลาดและเป็นผลิตภัณฑ์โอท็อปที่มียอดจำหน่ายมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งของจังหวัดบุรีรัมย์ นอกจากนี้ ดักแด้ ของกลุ่มผู้ผลิตผ้าไหมยังมียอดขายปีละกว่า 1 ล้านบาท ที่มีลูกค้ามารับซื้อถึงหมู่บ้านเพื่อนำไปแปรรูปเป็นอาหารประเภทต่าง ๆ (หนังสือพิมพ์โคราชคนอีสาน. 2560 : 1) ดักแด้เป็นแหล่งคุณค่าอาหารที่มีโปรตีนสูง โดยเฉพาะโปรตีนเลซิติน มีประโยชน์ในการช่วยบำรุงและพัฒนาสมองได้ดี และในดักแด้แห้งจะมีโปรตีนสูงถึงร้อยละ 48.98 นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 และ 2 มีเกลือแร่หลายชนิด และยังมีกรดไลโนเลอิกและกรดไลโนเลนิก ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็นมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยลดไขมันในเลือด ลดการเกิดโรคหัวใจ (มติชนออนไลน์. 2552 : 1) ดักแด้ น้ำหนักสด 100 กรัมให้พลังงาน 152 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย โปรตีน 14.7 กรัม ไขมัน 8.3 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 4.7 กรัม และกรดอะมิโนจำเป็น ได้แก่ ไอโซลิวซีน (Isoleucine) 46.09 มิลลิกรัม ลิวซีน (Leucine) 70.59 ไลซีน (Lysine) 77.24 เมไทโอนีน (Methionine) 36.28 ฟีนิลแอลานีน (Phenylalanine) ไทโรซีน (Tyrosine) 121.98 ทรีโอนีน (Threonine) 45.31 ทริปโตเฟน (tryptophan) 18.97 และ วาลีน (Valine) 52.15 มิลลิกรัมต่อกรัมโปรตีน (นันทยา จงใจเทศ และคณะ. 2548 : 14-16)

### 5. กล้วย

แกงกล้วยเป็นแกงพื้นบ้านของชาวเขมร และกวย (ส่วย) เรียกว่า ซันลอร์เจ็กจ์ แปลว่า แกงกล้วย แกงกล้วยนี้นอกจากจะนิยมทำกินโดยทั่วไปแล้ว ยังเป็นอาหารสำหรับเลี้ยงแขกในงานศพ เนื่องจากต้องทำอาหารเพื่อเลี้ยงคนจำนวนมาก การเอากล้วยมาแกงก็ไม่ต้องซื้อหา เพราะกล้วยเป็นของที่หาง่าย มีปลูกกันโดยทั่วไปทุกครัวเรือนอยู่แล้ว นอกจากนี้ยังเป็นสัญลักษณ์ถึงการตัดสายสัมพันธ์ระหว่างผู้ตายกับญาติมิตร ที่ยังมีชีวิตอยู่ด้วย กล้วยที่ใช้ทำแกงกล้วยนั้นเป็นกล้วยดิบ เช่น

กล้วยส้ม กล้วยดิบ กล้วยตีนเต่า แต่เราก็สามารถใช้กล้วยน้ำว่าดิบมาแกงได้อร่อยเช่นกัน วิธีแกงกล้วยก็เหมือนกับการทำแกงเผ็ดทั่วไป แต่ต้องเป็นไก่อบ้าน ใส่กล้วยดิบที่ปอกเปลือกออก เวลาปอกนั้นต้องปอกให้เกลี้ยงอย่าให้มีเยื่อของเปลือกติดมา มิฉะนั้น เวลาแกงแล้วสีจะดำคล้ำไม่น่ามอง แล้วหันเป็นชิ้น ๆ เพราะเหตุนี้กระมังชาวเขมรจึงเชื่อกันว่าแกงกล้วยเป็นแกงที่ใช้ตัดสัมพันธ์ระหว่างคนตายกับคนเป็น ปอกเสร็จแล้วก็แช่น้ำเกลือเอาไว้ สีจะได้ไม่หมอง หากกล้วยผาดให้นำไปต้มน้ำทิ้งก่อน ปัจจุบันการเตรียมกล้วยนั้นจะปอกเปลือกเขียวด้านนอกออกแต่ยังคงมีเปลือกติดอยู่หันเป็นชิ้นพอดีคำให้สวยงาม เครื่องแกงของแกงกล้วยประกอบไปด้วย ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า เกลือ กะปิ พริกแห้ง หอม กระเทียม กะทิ ขมิ้น ปลาร้า ทราย ขมิ้น น้ำปลา อุตลักษณ์ของแกงกล้วยไก่อบ้าน คือ ต้องเป็นกล้วยดิบไม่อ่อนไม่แก่เกินไป หากแก่เกินไปจะมีรสชาติเปรี้ยวและไก่อต้องเป็นไก่อบ้าน เครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้คือ ปลาร้าเพิ่มความกลมกล่อม (หากทานปลาร้าไม่ได้ใช้กะปิแทน) (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดบุรีรัมย์. 2562 : 1 ; ธีรรัตน์ คิมกระโทก และศุทธา โกติรัมย์. 2561 : 56-58)

## 6. ลูกยอ

ยอ (*Morinda citrifolia* Linn.) เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงประมาณ 1-6 เมตร แตกกิ่งก้านสาขาไม่มากนัก เปลือกต้นเรียบผิวของลำต้นเป็นสีน้ำตาลเทาเกลี้ยง แขนงมักเป็นสี่เหลี่ยม ใบเดี่ยวรูปมนรี ออกเรียงกันเป็นคู่ ๆ ไปตามข้อต้น โคนใบและปลายใบแหลม ขอบใบเป็นคลื่น ผิวใบเป็นมันสีเขียว ขนาดใบกว้างประมาณ 6-17 เซนติเมตร ยาวประมาณ 15-30 เซนติเมตร หูใบอยู่ระหว่างโคนก้านใบมีรูปร่างและขนาดต่างๆ ก้านใบยาวประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร ออกรวมกันเป็นช่อกลมช่อดอกยาว 3-4 เซนติเมตร ดอกมีขนาดเล็กสีขาวโคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นรูปท่อ ปลายดอกแยกเป็น 5 กลีบ ยาว 4.5-5 มิลลิเมตร กลีบด้านนอกเรียบ แต่ด้านในมีขนหนาแน่นเฉพาะส่วนบน ผลเป็นรูปลักษณะค่อนข้างกลมหรือทรงกระบอกมน ผิวเป็นตุ่ม ๆ รอบ ๆ ผลอ่อนสีเขียวพอแก่จัดมีสีชาวมเขียวหรือออกเหลืองและมีกลิ่นเหม็น ผลมีขนาด 3-10 เซนติเมตร ภายในเมล็ด มีสีน้ำตาลเข้มจำนวนมาก คุณค่าทางอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วยโปรตีน 5.0 กรัม ไขมัน 7.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.8 กรัม เส้นใยอาหาร 4.0 กรัม เถ้า 2.0 กรัม แคลเซียม 469 มิลลิกรัม เหล็ก 1.4 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.30 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.14 มิลลิกรัม ไนอะซิน (Niacin) 7.20 มิลลิกรัม และวิตามินซี 3 มิลลิกรัม (กรมส่งเสริมการเกษตร. 2563 : 1-2)

## 7. ตำลึง

ตำลึง (*Coccinia grandis* Voigt.) เป็นไม้เถาเลื้อยอายุหลายปี เถาแก่ของตำลึงใหญ่และแข็ง เถากลมสีเขียวตามข้อมีหนวดหรือมือจับไว้ยึดเกาะหลักและต้นไม้อื่น ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกแบบสลับ ใบรูปร่างคล้าย 5 เหลี่ยม ขอบใบเว้าเข้าเล็กน้อยหรือเว้าลึก ใบสีเขียวเรียบไม่มีขน ดอกเป็นดอกเดี่ยวออกจากบริเวณซอกใบ ดอกแยกเพศกันอยู่คนละดอก กลีบเลี้ยงสีเขียว โคนกลีบเชื่อมติดกันปลายแยกออกเป็น 5 แฉก กลีบดอกสีขาวโคนกลีบติดกันเป็นถ้วยปลายแยกเป็น 5 แฉก

เกสรตัวผู้มี 3 อัน เกสรตัวเมียมี 1 อัน ผลรูปร่างกลมรีคล้ายแตงกวาแต่มีขนาดเล็กกว่า ผลอ่อนมีสีเขียวลายขาวเมื่อแก่มีสีแดงสด คุณค่าทางอาหารในสวนที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วย โปรตีน 3.3 กรัม ไขมัน 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.5 กรัม เส้นใยอาหาร 1.0 กรัม เถ้า 0.1 กรัม แคลเซียม 126 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 30 มิลลิกรัม เหล็ก 4.6 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.17 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.13 มิลลิกรัม ไนอะซิน 3.80 มิลลิกรัม และวิตามินซี 34 มิลลิกรัม (กรมส่งเสริมการเกษตร. 2563 : 1-2)

### 8. ผักกะแยง

ผักแยง (*Limnophila aromatica* Merr.) เป็นไม้ล้มลุกฤดูเดียวขนาดเล็กประมาณ 30-40 เซนติเมตร ลำต้นตั้งตรงสีเขียวมีขนปกคลุมเล็กน้อย กลวงเห็นข้อชัดเจน ลำต้นมีกลิ่นหอมหรือกลิ่นฉุนรุนแรง ใบเดี่ยวขนาดเล็กออกเรียงสลับ อาจมี 3 ใบ ออกอยู่รอบ ๆ ข้อรูปรีหรือ รูปขอบขนานหรือรูปหอกรูปไข่ ใบยาว 1.5-5 เซนติเมตร กว้าง 1-2 เซนติเมตร ไม่มีก้านใบฐานใบจะหุ้มลำต้นไว้ ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ด้านบนของใบมีต่อมเล็ก ๆ มากมายมีกลิ่นฉุน ดอกเดี่ยวออกตรงซอกใบหรือออกเป็นช่อ กลีบเลี้ยง 5 กลีบ สีเขียวมีขนกลีบดอกสีแดง สีชมพูอ่อน หรือสีม่วง ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ลำต้น คุณค่าทางอาหารในสวนที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วย โปรตีน 1.2 กรัม ไขมัน 0.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.2 กรัม เส้นใยอาหาร 1.2 กรัม เถ้า 0.9 กรัม แคลเซียม 10 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 3.3 มิลลิกรัม เหล็ก 2.7 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.85 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.12 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.44 มิลลิกรัม และวิตามินซี 10 มิลลิกรัม (กรมส่งเสริมการเกษตร. 2563 : 1-2)

### 9. มะละกอ

มะละกอ (*Carica papaya* Linn.) เป็นไม้ยืนต้นที่มีเนื้ออ่อนฉ่ำน้ำ ลำต้นตั้งตรงไม่แตกกิ่งก้าน ลำต้นกลวงผิวเปลือกขรุขระสีน้ำตาล ออกขาว ใบเดี่ยวขนาดใหญ่ใบแผ่คล้ายร่มขอบใบหยักเว้าลึก แยกเป็นแฉก 7-9 แฉก ออกที่ปลายยอดแบบสลับ ดอกเดี่ยวมีสีขาวเหลืองอ่อน มี 5 กลีบ กลิ่นหอม โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่กันคนละต้น ผลเดี่ยวรูปร่างกลมยาวรี กลมหรือทรงกระบอก ผลดิบสีเขียวผลสุกมีสีเหลือง เมล็ดมีสีน้ำตาลจำนวนมากอยู่ในผล เมล็ดผิวขรุขระมีเยื่อหุ้มใสโดยรอบ คุณค่าทางอาหารในสวนที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วยโปรตีน 0.5 กรัม ไขมัน 0.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 11.8 กรัม เส้นใยอาหาร 0.5 กรัม แคลเซียม 24 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 22 มิลลิกรัม เหล็ก 0.7 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.05 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.4 มิลลิกรัม และวิตามินซี 73 มิลลิกรัม (กรมส่งเสริมการเกษตร. 2563 : 1-2)

## ตำรับอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย

การพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับเด็กปฐมวัย ที่มีโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็ก โดยเลือกใช้อาหารท้องถิ่นและวัตถุดิบหลักที่มีชื่อเสียงของจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อสร้างสรรค์เมนูอาหารพื้นถิ่นสำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน 11 ตำรับ ประกอบด้วยอาหารท้องถิ่น 8 ตำรับ เครื่องดื่มและไอศกรีมสุขภาพ 3 ตำรับ ดังนี้

### ข้าวปั้นสลัดลูกยอ



#### ส่วนผสม

|                                      |     |        |
|--------------------------------------|-----|--------|
| ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์หุงสุก | 300 | กรัม   |
| สาหร่ายอบแห้ง                        | 1   | แผ่น   |
| ลูกยอต้มสุก                          | 250 | กรัม   |
| เนื้อไก่                             | 10  | กรัม   |
| ครีมสลัด                             | 200 | กรัม   |
| เกลือ                                | 1/2 | ช้อนชา |

#### วิธีทำข้าวปั้นสลัดลูกยอ

1. ต้มน้ำให้เดือด แล้วนำเนื้อไก่ลงไปต้มให้สุก
2. ล้างทำความสะอาดลูกยอ แล้วนำมาต้มจนเปื่อย
3. นำลูกยอที่ต้มแล้ว มาปั่นรวมกับเนื้อไก่ ครีมสลัด และปรุงรสด้วยเกลือ 1 หยิบมือ
4. ราดสลัดลูกยอบนข้าวปั้น ตกแต่งจานให้สวยงามด้วยสาหร่ายและเนื้อไก่ต้ม

#### วิธีทำข้าวปั้นสลัดลูกยอ

1. ต้มน้ำให้เดือด แล้วนำเนื้อไก่ลงไปต้มให้สุก
2. ล้างทำความสะอาดลูกยอ แล้วนำมาต้มจนเปื่อย
3. นำลูกยอที่ต้มแล้ว มาปั่นรวมกับเนื้อไก่ ครีมสลัด และปรุงรสด้วยเกลือ 1 หยิบมือ
4. ราดสลัดลูกยอบนข้าวปั้น ตกแต่งจานให้สวยงามด้วยสาหร่ายและเนื้อไก่ต้ม



#### คุณค่าทางโภชนาการ

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 1,771 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 169 กรัม    |
| โปรตีน 33 กรัม           | ไขมัน 107 กรัม           |
| ฟอสฟอรัส 280 มิลลิกรัม   | โพแทสเซียม 511 มิลลิกรัม |

## ข้าวปั้นกุ้งจ่อม



### ส่วนผสม

|                                      |     |      |
|--------------------------------------|-----|------|
| ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์หุงสุก | 300 | กรัม |
| สาหร่ายยอบแห้ง                       | 1   | แผ่น |
| กุ้งจ่อมนึ่งสุก                      | 20  | กรัม |

### วิธีทำข้าวปั้น

1. วางแผ่นสาหร่ายบนเสื่อสำหรับห่อข้าว ให้ด้านที่เรียบเป็นเงามันอยู่ด้านล่าง
2. ตักข้าวใส่บนแผ่นสาหร่าย เคลี่ยข้าวให้บางประมาณครึ่งแผ่น
3. ยกขอบเสื่อด้านที่ใกล้ตัวขึ้น ม้วนไปทับกับขอบอีกด้านของข้าวที่เคลี่ยไว้ เวลาม้วนกดให้แน่นแล้วค่อย ๆ ม้วนเสื่อและข้าวตามไป ทำจนหมด
4. ใช้มีดคม ๆ ตัดข้าวปั้นออกเป็นวง ขึ้นพอดีคำ

### วิธีทำข้าวปั้นกุ้งจ่อม

1. นึ่งกุ้งจ่อมให้สุก ตักพักไว้
2. นำกุ้งจ่อมนึ่งสุกวางบนข้าวปั้น แล้วราดน้ำสลัดบนตัวกุ้ง
3. ตกแต่งจานให้สวยงามด้วยกุ้งฝอยนึ่ง แครอท และดอกอัญชัญ

### คุณค่าทางโภชนาการ

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 421 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 94 กรัม     |
| โปรตีน 9 กรัม          | ไขมัน 1 กรัม             |
| ฟอสฟอรัส 106 มิลลิกรัม | โพแทสเซียม 319 มิลลิกรัม |





## ข้าวปั้นดักแด้



### ส่วนผสม

|                                      |     |      |
|--------------------------------------|-----|------|
| ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์หุงสุก | 300 | กรัม |
| สาหร่ายยอบแห้ง                       | 1   | แผ่น |
| ดักแด้                               | 20  | กรัม |

### วิธีทำข้าวปั้น

1. วางแผ่นสาหร่ายบนเสื่อสำหรับห่อข้าว ให้ด้านที่เรียบเป็นเงามันอยู่ด้านล่าง
2. ตักข้าวใส่บนแผ่นสาหร่าย เกลี่ยข้าวให้บางประมาณครึ่งแผ่น
3. ยกขอบเสื่อด้านที่ใกล้ตัวขึ้น ม้วนไปพบกับขอบอีกด้านของข้าวที่เกลี่ยไว้ เวลาม้วนกดให้แน่นแล้วค่อย ๆ ม้วนเสื่อและข้าวตามไป ทำจนหมด
4. ใช้มีดคม ๆ ตัดข้าวปั้นออกเป็นวง ชิ้นพอดีคำ

### วิธีทำข้าวปั้นดักแด้

1. ตั้งน้ำให้เดือด นำดักแด้มาต้มให้สุก พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตั้งไฟแล้วใส่น้ำในกระทะ นำดักแด้ลงในกระทะ ทอดจนดักแด้สุก
3. นำดักแด้วางบนข้าวปั้น แล้วราดน้ำสลัดบนตัวดักแด้
4. ตกแต่งจานให้สวยงามด้วยดักแด้ แครอท และใบเตย



### คุณค่าทางโภชนาการ

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 434 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 94 กรัม     |
| โปรตีน 9 กรัม          | ไขมัน 2 กรัม             |
| ฟอสฟอรัส 92 มิลลิกรัม  | โพแทสเซียม 294 มิลลิกรัม |

## ข้าวปั้นกุนเชียง



### ส่วนผสม

|                                      |     |      |
|--------------------------------------|-----|------|
| ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์หุงสุก | 300 | กรัม |
| สาหร่ายอบแห้ง                        | 1   | แผ่น |
| กุนเชียงหั่นสไลด์                    | 200 | กรัม |

### วิธีทำข้าวปั้น

1. วางแผ่นสาหร่ายบนเสื่อสำหรับห่อข้าว ให้ด้านที่เรียบเป็นเงามันอยู่ด้านล่าง
2. ตักข้าวใส่บนแผ่นสาหร่าย เคลี่ยข้าวให้บางประมาณครึ่งแผ่น
3. ยกขอบเสื่อด้านที่ใกล้ตัวขึ้น ม้วนไปพบกับขอบอีกด้านของข้าวที่เคลี่ยไว้ เวลาม้วนกดให้แน่นแล้วค่อย ๆ ม้วนเสื่อและข้าวตามไป ทำจนหมด
4. ใช้มีดคม ๆ ตัดข้าวปั้นออกเป็นวง ขึ้นพอดีคำ

### วิธีทำข้าวปั้นกุนเชียง

1. หั่นกุนเชียงแบบสไลด์หรือทำเป็นรูปดาว
2. ตั้งไฟแล้วใส่น้ำในกระทะ นำกุนเชียงลงในกระทะทอดจนกุนเชียงสุก
3. นำกุนเชียงมาวางบนข้าวปั้น แล้วราดน้ำสลัดบนกุนเชียง
4. ตกแต่งจานให้สวยงามด้วยกุนเชียง แครอท และสาหร่าย



### คุณค่าทางโภชนาการ

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 1,189 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 107 กรัม    |
| โปรตีน 51 กรัม           | ไขมัน 62 กรัม            |
| ฟอสฟอรัส 508 มิลลิกรัม   | โพแทสเซียม 267 มิลลิกรัม |

## ข้าวปั้นแกงกล้วยไก่บ้าน



### ส่วนผสม

|                                      |     |          |
|--------------------------------------|-----|----------|
| ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์หุงสุก | 300 | กรัม     |
| สาหร่ายอบแห้ง                        | 1   | แผ่น     |
| เนื้ออกไก่หั่นเป็นชิ้น               | 100 | กรัม     |
| กล้วยดิบ                             | 60  | กรัม     |
| น้ำเปล่า                             | 1   | ถ้วยตวง  |
| พริกแกง                              | ½   | ช้อนโต๊ะ |
| เกลือ                                | ½   | ช้อนชา   |
| กะทิ                                 | ¼   | ถ้วยตวง  |
| น้ำตาลทราย                           | 1   | ช้อนชา   |
| น้ำปลาร้า                            | ¼   | ช้อนโต๊ะ |
| ผักแขยง                              | ¼   | ถ้วยตวง  |

### วิธีทำข้าวปั้นแกงกล้วยไก่บ้าน

1. นำกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกงเคี่ยวจนแตกมัน
2. ใส่เนื้อไก่หั่นเล็ก ผัดให้สุก
3. เติมน้ำเปล่า ต้มให้เดือด ใส่กล้วยที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ลงไป
4. ปรงรสชาติด้วยเกลือ น้ำปลาร้า และน้ำตาลทราย
5. ต้มจนกล้วยสุก ก่อนยกหม้อลงจากเตา เติมผักแขยงลงไป
6. เมื่อแกงไก่อุ่นแล้ว นำไปปั่นเป็นน้ำสลัด ที่มีลักษณะเป็นครีม
7. ราดสลัดแกงกล้วยไก่บ้านราดบนข้าวปั้น
8. ตกแต่งจานให้สวยงามด้วยกล้วย ใบเตย แครอท ดอกอัญชัญ และสาหร่าย



### คุณค่าทางโภชนาการ

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 766 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 117 กรัม    |
| โปรตีน 38 กรัม         | ไขมัน 16 กรัม            |
| ฟอสฟอรัส 281 มิลลิกรัม | โพแทสเซียม 368 มิลลิกรัม |

## ข้าวปั้นสลัดส้มตำ



|                                      | ส่วนผสม |        |
|--------------------------------------|---------|--------|
| ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์หุงสุก | 300     | กรัม   |
| สาหร่ายอบแห้ง                        | 1       | แผ่น   |
| เส้นมะละกอ                           | 50      | กรัม   |
| เส้นแครอท                            | 20      | กรัม   |
| น้ำปลา                               | 1/2     | ช้อนชา |
| น้ำตาลทรายแดง                        | 1/8     | ช้อนชา |
| น้ำปลาร้า                            | 1/2     | ช้อนชา |
| น้ำมะนาว                             | 1/2     | ช้อนชา |
| น้ำสลัดลูกยอ                         |         |        |

### วิธีทำข้าวปั้น

1. วางแผ่นสาหร่ายบนเสื่อสำหรับห่อข้าว ให้ด้านที่เรียบเป็นเงามันอยู่ด้านล่าง
2. ตักข้าวใส่บนแผ่นสาหร่าย เกลี่ยข้าวให้บางประมาณครึ่งแผ่น
3. ยกขอบเสื่อด้านที่ใกล้ตัวขึ้น ม้วนไปพบกับขอบอีกด้านของข้าวที่เกลี่ยไว้ เวลาม้วนกดให้แน่น แล้วค่อย ๆ ม้วนเสื่อและข้าวตามไป ทำจนหมด
4. ใช้มีดคม ๆ ตัดข้าวปั้นออกเป็นวง ขึ้นพอดีคำ

### วิธีทำข้าวปั้นสลัดส้มตำ

1. ผสมน้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาลทราย และมะนาว ให้เข้ากันเป็นน้ำปรุงรส
2. ใส่เส้นมะละกอและเส้นแครอท ลงไปในน้ำปรุงรส คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. วางส้มตำบนข้าวปั้น แล้วราดด้วยน้ำสลัดลูกยอ
4. ตกแต่งจานให้สวยงามด้วยส้มตำ แครอท ใบเตย ดอกอัญชัญ และมะนาว



### คุณค่าทางโภชนาการ

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 255 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 46 กรัม     |
| โปรตีน 4 กรัม          | ไขมัน 6 กรัม             |
| ฟอสฟอรัส 50 มิลลิกรัม  | โพแทสเซียม 283 มิลลิกรัม |



## แกงจืดไก่ใบตำลึง



### ส่วนผสม

|                        |     |         |
|------------------------|-----|---------|
| น้ำเปล่า               | 1   | ถ้วยตวง |
| เนื้ออกไก่หั่นเป็นชิ้น | 200 | กรัม    |
| ใบตำลึง                | 1   | ถ้วยตวง |
| เกลือ                  | ½   | ช้อนชา  |

### วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด แล้วนำเนื้อไก่ลงไปต้มให้สุก
2. ปรับรสด้วยเกลือ
3. ใส่ใบกับยอดอ่อนตำลึง ที่ล้างสะอาด ต้มต่อจนตำลึงสุก
4. รับประทานพร้อมข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์ที่หุงสุกร้อน ๆ



### คุณค่าทางโภชนาการ

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| พลังงาน 509.7 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 6.8 กรัม      |
| โปรตีน 47.8 กรัม         | ไขมัน 32.4 กรัม            |
| ฟอสฟอรัส 418.3 มิลลิกรัม | โพแทสเซียม 635.3 มิลลิกรัม |

## โยเกิร์ตกึ่งจ่อม



### ส่วนผสม

|                          |    |          |
|--------------------------|----|----------|
| นมไขมันเต็ม หรือน้ำนมดิบ | 1  | ลิตร     |
| หัวเชื้อโยเกิร์ต         | 1  | ช้อนโต๊ะ |
| เนื้อกึ่งจ่อมนึ่งสุก     | 50 | กรัม     |

### วิธีทำ

1. นำน้ำนมต้มให้เดือดเป็นเวลา 20-25 นาที ปิดไฟ พักไว้จนน้ำนมมีอุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส
2. เติมหัวเชื้อโยเกิร์ตลงไปนึ่ง แล้วคนให้โยเกิร์ตละลาย
3. เติมกึ่งจ่อมนึ่งลงไป แล้วคนให้เข้ากัน
4. เทลงในภาชนะที่สะอาดผ่านการฆ่าเชื้อ ปิดไว้ที่อุณหภูมิอุ่นหรือใส่ในกล่องโฟมเป็นเวลา 6-8 ชั่วโมง
5. นำไปแช่เย็นเป็นเวลา 12 ชั่วโมงแบบไม่ปิดฝา
6. รับประทานพร้อมไอศกรีมกึ่งจ่อมและข้าวปั้นกึ่งจ่อม ทำให้อร่อยยิ่งขึ้น



### คุณค่าทางโภชนาการ

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| พลังงาน 618 กิโลแคลอรี   | คาร์โบไฮเดรต 31 กรัม       |
| โปรตีน 38 กรัม           | ไขมัน 38 กรัม              |
| ฟอสฟอรัส 1,016 มิลลิกรัม | โพแทสเซียม 1,361 มิลลิกรัม |

## ไอศกรีมกุ้งจ่อม



### ส่วนผสม

|                                      |     |           |
|--------------------------------------|-----|-----------|
| ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์หุงสุก | 50  | กรัม      |
| กะทิ                                 | 500 | มิลลิลิตร |
| เนื้อกุ้งจ่อม                        | 50  | กรัม      |
| น้ำตาลทราย                           | 6   | ช้อนโต๊ะ  |
| เกลือ                                | 1/2 | ช้อนชา    |
| แป้งข้าวโพด                          | 2   | ช้อนโต๊ะ  |
| กลิ่นวานิลลา                         | 1   | ช้อนชา    |

### วิธีทำ

- นำกุ้งจ่อมที่นึ่งสุกมาปั่นพร้อมข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์หุงสุก
- นำกะทิไปตั้งไฟ แล้วใส่กุ้งจ่อมที่ปั่นพร้อมข้าว น้ำตาลทราย เกลือ และกลิ่นวานิลลา คนจนมีลักษณะข้น
- ละลายแป้งข้าวโพดกับกะทิ แล้วเติมลงไปในหม้อ คนจนแป้งสุก นำลงจากเตาพักให้เย็น
- เทลงในภาชนะที่สะอาด นำไปแช่แข็งเป็นเวลา 3-4 ชั่วโมง
- นำมาปั่นรอบที่ 1 จนไอศกรีมมีเนื้อละเอียด
- เทลงในภาชนะที่สะอาด นำไปแช่แข็งจนเนื้อไอศกรีมเป็นเกล็ดน้ำแข็ง
- นำมาปั่นรอบที่ 2 จนไอศกรีมมีเนื้อละเอียด
- เทลงในภาชนะที่สะอาด นำไปแช่แข็งเป็นเวลา 24 ชั่วโมง
- ตักเสิร์ฟ พร้อมข้าวปั้นกุ้งจ่อม ทำให้อร่อยยิ่งขึ้น



### คุณค่าทางโภชนาการ

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 1,115 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 115 กรัม    |
| โปรตีน 15 กรัม           | ไขมัน 66 กรัม            |
| ฟอสฟอรัส 378 มิลลิกรัม   | โพแทสเซียม 178 มิลลิกรัม |



## น้ำนมข้าว



### ส่วนผสม

|                                |     |        |
|--------------------------------|-----|--------|
| ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์ | 500 | กรัม   |
| น้ำเปล่า                       | 1   | ลิตร   |
| ใบเตย                          | 2   | ใบ     |
| เกลือ                          | 1/2 | ช้อนชา |

### วิธีทำ

1. แช่วข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์ในนํ้านาน 1 ชั่วโมง
2. ปั่นข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์กับนํ้าสะอาด กรองด้วยผ้าขาวบาง
3. ใส่ใบเตยหอม และเกลือลงในนํ้านมข้าว แล้วต้มให้เดือด
4. พักให้เย็น พร้อมดื่ม



### คุณค่าทางโภชนาการ

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| พลังงาน 678.6 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 155.5 กรัม    |
| โปรตีน 11.4 กรัม         | ไขมัน 1.2 กรัม             |
| ฟอสฟอรัส 94.4 มิลลิกรัม  | โพแทสเซียม 441.4 มิลลิกรัม |

## สื่อการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย

การพัฒนาสื่อในรูปแบบหนังสือเล่มเล็กขนาด สีสันสดใส รูปภาพอาหารสวยงาม น่าหยิบอ่าน เป็นสิ่งที่ดึงดูดใจเด็ก และมีรูปภาพหลากหลายที่เด็กสามารถเลือกทำได้ตามชอบ โดยในหนังสือมีตำรับอาหารท้องถิ่น 11 รายการ ประกอบด้วยข้าวปั้นสลัดลูกยอ ข้าวปั้นกุ้งจ่อม ข้าวปั้นดกแด่ ข้าวปั้นกุนเชียง ข้าวปั้นแกงกล้วยไก่บ้าน ข้าวปั้นสลัดส้มตำ แกงเผือกปลาหย่าง แกงจืดใบตำลึง โยเกิร์ตกุ้งจ่อม ไอศกรีมกุ้งจ่อม และน้ำนมข้าว โดยแต่ละตำรับอาหารมีรายละเอียดของส่วนผสม ขั้นตอนการทำอาหาร และคุณค่าทางโภชนาการ



**2**

## ตำราอาหาร

พิพิธภัณฑสถานบุรีรัมย์

ข้าวปั้น  
สลัด  
ลูกยอ

**วัตถุดิบ**

|                  |          |
|------------------|----------|
| ข้าวหอมมะลิสีทอง | 300 กรัม |
| สาหร่ายทะเลแห้ง  | 1 แผ่น   |
| ทูน่ากระป๋อง     | 200 กรัม |
| แครอท            | 100 กรัม |
| มะเขือเทศ        | 200 กรัม |
| พริก             | 1/2 เม็ด |

**วิธีทำข้าวปั้น**

1. ล้างและล้างสาหร่ายทะเลสำหรับห่อข้าว ให้ล้างที่บริเวณที่เป็นเกล็ดอยู่ข้างล่าง
2. ตักข้าวใส่หม้อและใส่น้ำตามปกติ ปล่อยให้ข้าวสุกตามปกติ
3. ตักข้าวใส่ถ้วยที่ใส่น้ำแข็งไว้ แล้วใช้ทัพพีตักข้าวใส่ถ้วยที่ใส่น้ำแข็งไว้ เวลาคือหม้อต้มแห้งแล้วค่อย ๆ ตักข้าวปั้นออกมาใส่ถ้วย ตามชอบ
4. ใช้มีดคม ๆ ตัดข้าวปั้นออกเป็นวง ๆ ขึ้นหน้า

**วิธีทำข้าวปั้น**

1. ตัดแครอทเป็นเส้น ๆ และล้างแครอทให้สะอาด
2. ตักทูน่ากระป๋องใส่ถ้วย แล้วล้างทูน่าให้สะอาด
3. ตักทูน่าที่ล้างแล้ว มาปั่นรวมกับแครอท พริก และทูน่าด้วยเครื่องปั่น
4. เจลลี่ลูกยอแช่ตู้เย็น สามารถใส่ตามชอบแล้วตักมาเคลือบข้าวปั้น

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน 171 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 44 กรัม โปรตีน 33 กรัม  
ไขมัน 1.07 กรัม ไขมันอิ่มตัว 0.22 กรัม ไขมันไม่อิ่มตัว 0.85 กรัม



**3**

## ตำราอาหาร

พิพิธภัณฑสถานบุรีรัมย์

# ข้าวปั้นสลัด ลูกยอ



**4**

## ตำราอาหาร

พิพิธภัณฑสถานบุรีรัมย์

ข้าวปั้น  
กุ้งจ่อม

**วัตถุดิบ**

|                  |          |
|------------------|----------|
| ข้าวหอมมะลิสีทอง | 300 กรัม |
| สาหร่ายทะเลแห้ง  | 1 แผ่น   |
| กุ้งจ่อม         | 20 กรัม  |

**วิธีทำข้าวปั้น**

1. ล้างและล้างสาหร่ายทะเลสำหรับห่อข้าว ให้ล้างที่บริเวณที่เป็นเกล็ดอยู่ข้างล่าง
2. ตักข้าวใส่หม้อและใส่น้ำตามปกติ ปล่อยให้ข้าวสุกตามปกติ
3. ตักข้าวใส่ถ้วยที่ใส่น้ำแข็งไว้ แล้วใช้ทัพพีตักข้าวใส่ถ้วยที่ใส่น้ำแข็งไว้ เวลาคือหม้อต้มแห้งแล้วค่อย ๆ ตักข้าวปั้นออกมาใส่ถ้วย ตามชอบ
4. ใช้มีดคม ๆ ตัดข้าวปั้นออกเป็นวง ๆ ขึ้นหน้า

**วิธีทำข้าวปั้น**

1. ตักกุ้งจ่อมใส่ถ้วย ตักผักไว้
2. ตักกุ้งจ่อมที่สุกแล้วมาปั่นกับผัก แล้วราดน้ำจิ้มบนข้าวปั้น
3. ตักน้ำจิ้มจากน้ำจิ้มรสตามถ้วยจิ้มจ่อม และรอจนแห้งก่อนใช้

**คุณค่าทางโภชนาการ**

พลังงาน 421 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 94 กรัม โปรตีน 11 กรัม  
ไขมัน 11.11 กรัม ไขมันอิ่มตัว 1.06 กรัม ไขมันไม่อิ่มตัว 9.05 กรัม



**5**

## ตำราอาหาร

พิพิธภัณฑสถานบุรีรัมย์

# ข้าวปั้น กุ้งจ่อม



**ตำราอาหาร**  
พิชญ์จิตรวิบูลย์ริโอต์

**ข้าวปั้นหัดักบัตต์**

**วัตถุดิบ**

|                                      |     |      |
|--------------------------------------|-----|------|
| ข้าวหอมมะลิสีทองขาวใหญ่รีไรซ์ดีซูงุก | 300 | กรัม |
| สาหร่ายอบแห้ง                        | 1   | แผ่น |
| ผักกาด                               | 20  | กรัม |

**วิธีทำข้าวปั้น**

1. วานผ่าสาหร่ายอบแห้งเพื่อสาหร่ายพร้อมข้าว ใส่น้ำที่เตรียมเป็นเงาตั้งอยู่ข้างล่าง
2. ตักข้าวใส่บนแผ่นสาหร่าย เกลี่ยข้าวไว้บางประมาณครึ่งแผ่น
3. ยกอบบนเตาที่ไฟระดับอ่อน ระวังไฟกับขอบอบอีกด้านของข้าวที่เกือบไหม้ เวลาข้าวปกติสีเข้มๆ แล้วค่อย ๆ ระวังเมื่ออบข้าวตามไป ทางขดลวด
4. ใช้มีดคม ๆ ตัดข้าวปั้นออกเป็นวง 4 ชิ้นพอดีคำ

**วิธีทำข้าวปั้นผักกาด**

1. ตีไข่ไก่ตีผสม ผักกาดคั้นน้ำคั้น ผักชีโรตเตอร์ตีเข้า
2. ตีไข่ไก่แล้วใส่ไข่ไก่กระตือ ผักกาดคั้นน้ำกระตือ ทอดจนผักกาดสุก
3. นำผักกาดคั้นน้ำกับข้าวปั้น แล้วราดด้วยไข่คั้นน้ำคั้นผักกาด
4. ต้มแป้งจนได้ที่รอวางด้วยผักกาดคั้นน้ำ ผักชีโรตเตอร์ ผักชีโรตเตอร์

**คุณค่าทางโภชนาการ**

|         |     |            |              |     |      |                 |     |      |
|---------|-----|------------|--------------|-----|------|-----------------|-----|------|
| พลังงาน | 434 | กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต | 94  | กรัม | โปรตีน          | 9   | กรัม |
| ไขมัน   | 2   | กรัม       | ไขมันอิ่มตัว | 0.2 | กรัม | ไขมันไม่อิ่มตัว | 2.4 | กรัม |



**ตำราอาหาร**  
พิชญ์จิตรวิบูลย์ริโอต์

**ข้าวปั้นหัดักบัตต์**

**วัตถุดิบ**

|                                      |     |      |
|--------------------------------------|-----|------|
| ข้าวหอมมะลิสีทองขาวใหญ่รีไรซ์ดีซูงุก | 300 | กรัม |
| สาหร่ายอบแห้ง                        | 1   | แผ่น |
| กุ้งหั่นครึ่งชิ้น                    | 200 | กรัม |

**วิธีทำข้าวปั้น**

1. วานผ่าสาหร่ายอบแห้งเพื่อสาหร่ายพร้อมข้าว ใส่น้ำที่เตรียมเป็นเงาตั้งอยู่ข้างล่าง
2. ตักข้าวใส่บนแผ่นสาหร่าย เกลี่ยข้าวไว้บางประมาณครึ่งแผ่น
3. ยกอบบนเตาที่ไฟระดับอ่อน ระวังไฟกับขอบอบอีกด้านของข้าวที่เกือบไหม้ เวลาข้าวปกติสีเข้มๆ แล้วค่อย ๆ ระวังเมื่ออบข้าวตามไป ทางขดลวด
4. ใช้มีดคม ๆ ตัดข้าวปั้นออกเป็นวง 4 ชิ้นพอดีคำ

**วิธีทำข้าวปั้นหัดักบัตต์**

1. ตีกุ้งหั่นครึ่งชิ้นกับไข่ไก่ตีผสม ผักกาดคั้นน้ำคั้น ผักชีโรตเตอร์ตีเข้า
2. ตีไข่ไก่แล้วใส่ไข่ไก่กระตือ ผักกาดคั้นน้ำกระตือ ทอดจนผักกาดสุก
3. นำกุ้งหั่นครึ่งชิ้นกับข้าวปั้น แล้วราดด้วยไข่คั้นน้ำคั้นผักกาด
4. ต้มแป้งจนได้ที่รอวางด้วยกุ้งหั่นครึ่ง ผักชีโรตเตอร์ ผักชีโรตเตอร์

**คุณค่าทางโภชนาการ**

|                 |       |            |
|-----------------|-------|------------|
| พลังงาน         | 1,189 | กิโลแคลอรี |
| คาร์โบไฮเดรต    | 107   | กรัม       |
| โปรตีน          | 51    | กรัม       |
| ไขมัน           | 62    | กรัม       |
| ไขมันอิ่มตัว    | 50.8  | กรัม       |
| ไขมันไม่อิ่มตัว | 26.7  | กรัม       |





14

## ตำราอาหาร

พืชน้ำจืดหรือบุริริมีท์

### บกกงเมือกปลาอย่าง

**ส่วนผสม**

|                |              |
|----------------|--------------|
| เมือกปลาน้ำจืด | 30 กรัม      |
| ผักกาดเขียวปลี | 30 กรัม      |
| ปลาอย่าง       | 20 กรัม      |
| พริกแดง        | 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| เกลือ          | 1 ช้อนชา     |
| กุ้ง           | 1/2 ถ้วยตวง  |
| ข้าวสวยสุก     | 1 ช้อนชา     |
| ข้าวปลา        | 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| ข้าวปลา        | 1 ถ้วยตวง    |

**วิธีทำ**

- ล้างผักกาดเขียวปลีให้สะอาด แล้วนำไปล้างเกลือด้วยปริมาณ 3 เท่า
- ใส่เมือก ปลาอย่าง และข้าวปลาอย่างในหม้อ
- เติมน้ำปลา ข้าวปลา และข้าวสวยสุก
- ต้มด้วยไฟแรงจนข้าวสุกนุ่ม
- รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักกาดเขียวปลี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

|              |                |
|--------------|----------------|
| พลังงาน      | 604 กิโลแคลอรี |
| คาร์โบไฮเดรต | 113 กรัม       |
| โปรตีน       | 18 กรัม        |
| ไขมัน        | 4 กรัม         |
| ฟอสฟอรัส     | 155 มิลลิกรัม  |
| โพแทสเซียม   | 365 มิลลิกรัม  |



15

## ตำราอาหาร

พืชน้ำจืดหรือบุริริมีท์

### บกกงเมือกปลาอย่าง



16

## ตำราอาหาร

พืชน้ำจืดหรือบุริริมีท์

### บกกงจืด ไก่ใบตำลึง

**ส่วนผสม**

|               |            |
|---------------|------------|
| ข้าวปลา       | 1 ถ้วยตวง  |
| เนื้ออกไก่สับ | 200 กรัม   |
| ใบตำลึง       | 1 ถ้วยตวง  |
| เกลือ         | 1/2 ช้อนชา |

**วิธีทำ**

- ล้างไก่ให้สะอาด แล้วล้างไก่ลงไปต้มให้สุก
- ปรุงรสด้วยเกลือ
- ใส่ใบตำลึงและข้าวปลา
- รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักกาดเขียวปลี

**คุณค่าทางโภชนาการ**

|         |                  |              |                 |            |                 |
|---------|------------------|--------------|-----------------|------------|-----------------|
| พลังงาน | 509.7 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต | 6.8 กรัม        | โปรตีน     | 47.8 กรัม       |
| ไขมัน   | 32.4 กรัม        | ฟอสฟอรัส     | 418.3 มิลลิกรัม | โพแทสเซียม | 635.3 มิลลิกรัม |



17

## ตำราอาหาร

พืชน้ำจืดหรือบุริริมีท์

### บกกงจืดไก่ใบตำลึง



**18**  
**ตำราอาหาร**  
พิพิธภัณฑสถานบุรีรัมย์

**โยเกิร์ต  
กึ่งจ่อม**



**ส่วนผสม**

|   |            |
|---|------------|
| นมโกลเด้นเต็ม หรือข้าวเหนียว                                    | 1 ลิตร     |
| น้ำตาลโยเกิร์ต  | 1 ช้อนโต๊ะ |
| (ใช้โยเกิร์ตสำเร็จรูปรสจืดก็ได้ (และควรเลือกยี่ห้อที่ใส่โปรตีน) | 50 กรัม    |
| เกลือป่นจ่อมครึ่งช้อน   |            |

**วิธีทำ**

1. นำข้าวเหนียวใส่หุงต้มเป็นเวลา 20-25 นาที ยัดใบเตยไว้ขณะหุง
2. เมื่อสุกดีประมาณ 40-50 นาที ปล่อยให้เย็น
3. เมื่อข้าวเย็นดีแล้วนำโยเกิร์ตไปผสม แล้วคนให้โยเกิร์ตละลาย
4. เติมน้ำตาลจ่อมครึ่งช้อนไป แล้วคนให้เข้ากัน
5. เติมน้ำเกลือจ่อมครึ่งช้อนแล้วคนให้เข้ากัน
6. นำไปแช่ตู้เย็นเป็นเวลา 12 ชั่วโมงนำไปเสิร์ฟ
7. ปรับรสชาติให้จ่อมได้ตามใจชอบแล้วรับประทาน

**คุณค่าทางโภชนาการ**

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| พลังงาน      | 618 กิโลแคลอรี  |
| คาร์โบไฮเดรต | 31 กรัม         |
| โปรตีน       | 38 กรัม         |
| ไขมัน        | 38 กรัม         |
| คอเลสเตอรอล  | 1,016 มิลลิกรัม |
| โพแทสเซียม   | 1,361 มิลลิกรัม |

**19**  
**ตำราอาหาร**  
พิพิธภัณฑสถานบุรีรัมย์

**โยเกิร์ตกึ่งจ่อม**



**20**  
**ตำราอาหาร**  
พิพิธภัณฑสถานบุรีรัมย์

**ไอศกรีม  
กึ่งจ่อม**



**ส่วนผสม**

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| ข้าวหอมมะลิสุกปั่นละเอียด | 50 กรัม     |
| นม                        | 500 มิลลิตร |
| เกลือป่นจ่อม              | 50 กรัม     |
| น้ำตาลทราย                | 6 ช้อนโต๊ะ  |
| เกลือ                     | 1/2 ช้อนชา  |
| แป้งข้าวโพด               | 2 ช้อนโต๊ะ  |
| กลิ่นวานิลลา              | 1 ช้อนชา    |

**วิธีทำ**


1. นำข้าวหอมมะลิสุกปั่นละเอียดแล้วนำข้าวหอมมะลิไปปั่นละเอียด
2. นำแป้งข้าวโพด 2 ช้อนโต๊ะ และน้ำตาลทราย 6 ช้อนโต๊ะ ผสมกับนมปั่นละเอียด แล้วคนให้เข้ากัน
3. นำส่วนผสมไปต้มในไฟอ่อนๆ แล้วคนให้เข้ากัน
4. เติมน้ำตาลทรายที่เหลือ และเกลือป่นจ่อม แล้วคนให้เข้ากัน
5. นำไปปั่นจนละเอียด
6. เติมน้ำเกลือป่นจ่อม 1 ช้อนโต๊ะ แล้วคนให้เข้ากัน
7. นำส่วนผสมไปแช่ตู้เย็นเป็นเวลา 2 ชั่วโมง
8. นำไปปั่นจนละเอียด
9. เติมน้ำเกลือป่นจ่อม 2 ช้อนโต๊ะ แล้วคนให้เข้ากัน

**คุณค่าทางโภชนาการ**

|              |                  |
|--------------|------------------|
| พลังงาน      | 1,115 กิโลแคลอรี |
| คาร์โบไฮเดรต | 115 กรัม         |
| โปรตีน       | 15 กรัม          |
| ไขมัน        | 66 กรัม          |
| คอเลสเตอรอล  | 379 มิลลิกรัม    |
| โพแทสเซียม   | 178 มิลลิกรัม    |

**21**  
**ตำราอาหาร**  
พิพิธภัณฑสถานบุรีรัมย์

**ไอศกรีมกึ่งจ่อม**



## ตำราอาหาร

พืชมิ่งจืดสวีตบุรี่รี่

๕

หม่ำหม่ำขาว

**ส่วนผสม**

ข้าวหอมมะลิพันธุ์เบาไป๋บุรีรี่รี่ 500 กรัม

ข้าวโพด 1 ถ้วย

ใบเตย 2 ใบ

เกลือ 1/2 ช้อนชา

**วิธีทำ**

1. นำข้าวหอมมะลิพันธุ์เบาไป๋บุรีรี่รี่ 1 ถ้วย ข้าวโพด 1 ถ้วย
2. ปั่นข้าวหอมมะลิพันธุ์เบาไป๋บุรีรี่รี่ กับข้าวโพดจนละเอียดแล้วล้างด้วยน้ำ
3. ใส่น้ำใบเตยต้ม และเกลืออย่างละพอประมาณ
4. ต้มให้สุก พรมควัน

**คุณค่าทางโภชนาการ**

|              |                  |
|--------------|------------------|
| พลังงาน      | 678.6 กิโลแคลอรี |
| คาร์โบไฮเดรต | 175.9 กรัม       |
| โปรตีน       | 11.3 กรัม        |
| ไขมัน        | 1.2 กรัม         |
| ไฟเบอร์      | 2.4 กรัม         |
| โพแทสเซียม   | 441.4 มิลลิกรัม  |

## ตำราอาหาร

พืชมิ่งจืดสวีตบุรี่รี่

23

๕

หม่ำหม่ำขาว

## ตำราอาหาร

พืชมิ่งจืดสวีตบุรี่รี่



## การถ่ายทอดนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์

การบูรณาการองค์ความรู้จากสาขาวิชานวัตกรรมการอาหารและการแปรรูป สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ และฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลบุรีรัมย์ เพื่อร่วมกันพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับเด็กปฐมวัย โดยคำนึงถึงความต้องการทางโภชนาการของเด็กวัยปฐมวัยเพื่อให้ได้สารอาหารครบและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน นอกจากนี้ ยังได้รวบรวมเมนูอาหารเป็นหนังสือเล่มเล็ก สีสดใส ใสรูปภาพสวยงาม ดึงดูดใจเด็ก นำหยิบอ่านและเด็กสามารถเลือกเมนูอาหารที่ตรงกับความต้องการได้

จากการร่วมประชุมระหว่างคณาจารย์ และคณะครูจากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์และโรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ) เพื่อเลือกรายการอาหารที่จะถ่ายทอดให้เด็กนักเรียนระดับปฐมวัย จำนวน 4 รายการ คือ ข้าวปั้นกุญเชียง ข้าวปั้นกุ้งจ่อม ข้าวปั้นดกแด่ และไอศกรีมกุ้งจ่อม ทั้งนี้เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ทำให้มีข้อจำกัดด้านระยะเวลาและจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดนวัตกรรมอาหารท้องถิ่น

การดำเนินการถ่ายทอดเทคโนโลยีอาหารท้องถิ่น ณ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ สำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย 3 จำนวน 22 คน เป็นเพศชายจำนวน 9 คน และเพศหญิงจำนวน 13 คน พบว่า นักเรียนทุกคน (คิดเป็นร้อยละ 100) ชอบรับประทานไอศกรีมกุ้งจ่อมและข้าวปั้นกุญเชียงมากที่สุด ขณะนักเรียนเพียงร้อยละ 9 ที่ชอบรับประทานข้าวปั้นกุ้งจ่อมและข้าวปั้นดกแด่ สำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย 3 โรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ) จำนวน 20 คน เป็นเพศชายจำนวน 10 คน และเพศหญิง จำนวน 10 คน พบว่า นักเรียนทุกคน (คิดเป็นร้อยละ 100) ชอบรับประทานทุกเมนู ได้แก่ ไอศกรีมกุ้งจ่อม ข้าวปั้นกุญเชียง ข้าวปั้นกุ้งจ่อมและข้าวปั้นดกแด่



ภาพประกอบ 3.2 การถ่ายทอดอาหารท้องถิ่น ณ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์



ภาพประกอบ 3.3 การถ่ายทอดอาหารท้องถิ่น ณ โรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ)

### ผลการดำเนินงานเชิงคุณภาพ

#### 1. ชุมชนเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเมื่อดำเนินโครงการไปแล้ว

1.1 โรงเรียนที่ร่วมโครงการมีความกระตือรือร้นในการพัฒนาครูและนักเรียน เนื่องจากการประสานทั้งจากคณะวิทยาศาสตร์และพยาบาลศาสตร์อย่างต่อเนื่อง

1.2 นักเรียนได้รู้ว่าบุรีรัมย์มีอาหารท้องถิ่นที่หลากหลาย ได้แก่ ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์ กุนเชียง กุ้งจ่อม ตักแต้ กล้วย ยอ ตำลึง ผักแขยง และมะละกอ

1.3 ตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับเด็กปฐมวัย เลือกใช้อาหารท้องถิ่น และตกแต่งด้วยแคโรทเพราะมีสีสันทนดู جذاب เป็นไปตามทฤษฎีว่า สีสดขึ้น สดใส จะทำให้เกิดความอยากและเด็กสนใจ และสาหร่ายเพราะกินง่ายและเด็กทั่วไปชอบทาน

1.4 ตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับเด็กปฐมวัย นักเรียนสามารถทำเมนูอาหารง่ายๆ ได้สำเร็จ เนื่องจากอุปกรณ์ใช้ง่ายและขั้นตอนไม่ยุ่งยาก เมื่อทำสำเร็จ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ แล้วนำกลับไปใช้ได้

1.5 การฝึกทำอาหารเมนูง่าย ๆ จะช่วยเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดเล็ก สายตาและประสาทสัมผัส

1.6 การฝึกทำอาหารของเด็ก ต้องอยู่ในความดูแลของผู้ใหญ่ ข้อที่ต้องระมัดระวังคือ มีดที่ใช้หั่นข้าวปั้น แต่ถ้าเด็กต้องการจะหั่นเอง ผู้ใหญ่ต้องกะขนาดและจับมือ เพื่อช่วยให้เด็กทำได้ เพราะถ้าเด็กทำได้ครั้งแรกจะภาคภูมิใจ แล้วนำกลับไปใช้ได้

1.7 นักเรียนรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายของท้องถิ่น มีคุณค่าทางโภชนาการครบ มีประโยชน์ต่อร่างกาย และทำให้ทานอาหารได้มากขึ้น

## 2. นักวิชาการเกิดประสบการณ์และการทำงานโครงการอย่างไร

การสร้างสรรคอาหารท้องถิ่นสำหรับเด็กเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เพื่อให้ได้ตำรับอาหารท้องถิ่นเด็กที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน และมีลักษณะ รูปร่าง และสีสันทานอาหารที่ดึงดูดใจและกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร จำเป็นต้องบูรณาการองค์ความรู้จากสาขาวิชาพฤกษศาสตร์อาหารและการแปรรูป สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ และฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลบุรีรัมย์

## 3. สร้างและขยายเครือข่าย

3.1 เกิดกลไกความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาชุมชน ในรูปแบบเครือข่ายระหว่างมหาวิทยาลัย โรงพยาบาล และโรงเรียน ในการพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และรูปแบบการจัดอาหารที่เหมาะสมตามวัย

3.2 เกิดระบบถ่ายทอดองค์ความรู้ และทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพ และการเรียนการสอนอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจอาหารท้องถิ่น และสามารถเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลาย

## ส่วนที่ 4

### สรุปการดำเนินงาน

#### สรุปผลการบริการวิชาการ

1. อาหารท้องถิ่นที่มีชื่อเสียงของจังหวัดบุรีรัมย์ มีลักษณะและคุณค่าทางอาหารดังนี้
  - 1.1 ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟจังหวัดบุรีรัมย์ มีฟอสฟอรัส 1,578-3,109 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม สูงกว่าข้าวหอมมะลิทั่วไปร้อยละ 109-226 และมีแคลเซียม 66.25-110.70 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม สูงกว่าข้าวหอมมะลิทั่วไปร้อยละ 64-149
  - 1.2 กุนเชียงพนมรุ้ง เป็นผลิตภัณฑ์ของอำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ คุณค่าทางโภชนาการประกอบด้วยโปรตีนร้อยละ 20.71 ไขมันร้อยละ 28.68 ความชื้นร้อยละ 25.26 และเถ้าร้อยละ 3.75
  - 1.3 กุ้งจ่อม เป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์
  - 1.4 ดักแด้ เป็นแหล่งโปรตีนสูงถึงร้อยละ 48.98 โดยเฉพาะโปรตีนเลซิดิน มีประโยชน์ในการช่วยบำรุงและพัฒนาสมองได้ดี
  - 1.5 กล้วยน้ำว่า ปลูกโดยทั่วไปทุกครัวเรือน นิยมทำเป็นอาหารเพื่อเลี้ยงคนจำนวนมาก อุตลักษณ์ของแกงกล้วยไก่บ้าน คือ ต้องเป็นกล้วยดิบ ไม่อ่อนไม่แก่เกินไป หากแก่เกินไปจะมีรสชาติเปรี้ยวและไก่อต้องเป็นไก่บ้าน
  - 1.6 ยอ คุณค่าทางอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วยโปรตีน 5.0 กรัม ไขมัน 7.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.8 กรัม เส้นใยอาหาร 4.0 กรัม เถ้า 2.0 กรัม แคลเซียม 469 มิลลิกรัม เหล็ก 1.4 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.30 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.14 มิลลิกรัม ไนอะซิน (Niacin) 7.20 มิลลิกรัม และวิตามินซี 3 มิลลิกรัม
  - 1.7 ตำลึง มีคุณค่าทางอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วยโปรตีน 3.3 กรัม ไขมัน 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.5 กรัม เส้นใยอาหาร 1.0 กรัม เถ้า 0.1 กรัม แคลเซียม 126 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 30 มิลลิกรัม เหล็ก 4.6 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.17 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.13 มิลลิกรัม ไนอะซิน 3.80 มิลลิกรัม และวิตามินซี 34 มิลลิกรัม
  - 1.8 ผักแขยง มีคุณค่าทางอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วยโปรตีน 1.2 กรัม ไขมัน 0.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.2 กรัม เส้นใยอาหาร 1.2 กรัม เถ้า 0.9 กรัม แคลเซียม 10 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 3.3 มิลลิกรัม เหล็ก 2.7 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.85 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.12 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.44 มิลลิกรัม และวิตามินซี 10 มิลลิกรัม

1.9 แมะละกอ มีคุณค่าทางอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วย โปรตีน 0.5 กรัม ไขมัน 0.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 11.8 กรัม เส้นใยอาหาร 0.5 กรัม แคลเซียม 24 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 22 มิลลิกรัม เหล็ก 0.7 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.05 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.4 มิลลิกรัม และวิตามินซี 73 มิลลิกรัม

2. การสร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นถิ่นสำหรับเด็ก มีลักษณะดังนี้

2.1 การจัดวางอาหารเป็นทรงกลม หรือเหลี่ยม หรือรูปทรงตุ๊กตา

2.2 การจัดอาหารให้มีขนาดพอคำ พอดีมือ จะทำให้เด็กชอบ

2.3 ภาชนะใส่อาหารต้องสีฉูดฉาด คือ สีแดง แสด เขียว เหลือง นิยมสุดคือสีแดงและสีขาว เพราะจะกระตุ้นได้มากที่สุด เกิดความร้อน กระตุ้นให้อยากอาหาร

2.4 การจัดวางอาหารในทรงแนวตั้ง ทำให้เด็กอยากกิน ขณะที่ลักษณะจานแบน ๆ การวางแบน ๆ เด็กจะไม่ชอบ

2.5 การเลือกวัตถุดิบที่มีสีสด เช่น แครอทเพราะมีสีฉูดฉาด จะทำให้เกิดความอยาก และเด็กสนใจ

2.6 เด็กไม่ทานผัก ให้ทำเป็นรูปทรง รูปร่าง และมีสีสันดึงดูดใจ

3. ตำรับอาหารพื้นถิ่นสำหรับเด็กปฐมวัย มีลักษณะและคุณค่าทางโภชนาการดังนี้

### 3.1 ข้าวปั้นสลัดลูกยอ



#### คุณค่าทางโภชนาการ

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 1,771 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 169 กรัม    |
| โปรตีน 33 กรัม           | ไขมัน 107 กรัม           |
| ฟอสฟอรัส 280 มิลลิกรัม   | โพแทสเซียม 511 มิลลิกรัม |

### 3.2 ข้าวปั้นกุ้งจ่อม



#### คุณค่าทางโภชนาการ

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 421 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 94 กรัม     |
| โปรตีน 9 กรัม          | ไขมัน 1 กรัม             |
| ฟอสฟอรัส 106 มิลลิกรัม | โพแทสเซียม 319 มิลลิกรัม |

## 3.3 ข้าวปั้นตักแต่้



## คุณค่าทางโภชนาการ

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 434 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 94 กรัม     |
| โปรตีน 9 กรัม          | ไขมัน 2 กรัม             |
| ฟอสฟอรัส 92 มิลลิกรัม  | โพแทสเซียม 294 มิลลิกรัม |

## 3.4 ข้าวปั้นกุนเชียง



## คุณค่าทางโภชนาการ

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 1,189 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 107 กรัม    |
| โปรตีน 51 กรัม           | ไขมัน 62 กรัม            |
| ฟอสฟอรัส 508 มิลลิกรัม   | โพแทสเซียม 267 มิลลิกรัม |

## 3.5 ข้าวปั้นแกงกล้วยไ้บ้าน



## คุณค่าทางโภชนาการ

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 766 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 117 กรัม    |
| โปรตีน 38 กรัม         | ไขมัน 16 กรัม            |
| ฟอสฟอรัส 281 มิลลิกรัม | โพแทสเซียม 368 มิลลิกรัม |

## 3.6 ข้าวปั้นสลัดส้มตำ



## คุณค่าทางโภชนาการ

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 255 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 46 กรัม     |
| โปรตีน 4 กรัม          | ไขมัน 6 กรัม             |
| ฟอสฟอรัส 50 มิลลิกรัม  | โพแทสเซียม 283 มิลลิกรัม |

## 3.7 แกงเผือกปลาย่าง



## คุณค่าทางโภชนาการ

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 604 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 113 กรัม    |
| โปรตีน 18 กรัม         | ไขมัน 9 กรัม             |
| ฟอสฟอรัส 155 มิลลิกรัม | โพแทสเซียม 365 มิลลิกรัม |

## 3.8 แกงจืดไก่ใบตำลึง



## คุณค่าทางโภชนาการ

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| พลังงาน 509.7 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 6.8 กรัม      |
| โปรตีน 47.8 กรัม         | ไขมัน 32.4 กรัม            |
| ฟอสฟอรัส 418.3 มิลลิกรัม | โพแทสเซียม 635.3 มิลลิกรัม |

## 3.9 โยเกิร์ตกุ้งจ่อม



## คุณค่าทางโภชนาการ

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| พลังงาน 618 กิโลแคลอรี   | คาร์โบไฮเดรต 31 กรัม       |
| โปรตีน 38 กรัม           | ไขมัน 38 กรัม              |
| ฟอสฟอรัส 1,016 มิลลิกรัม | โพแทสเซียม 1,361 มิลลิกรัม |

## 3.10 ไอศกรีมกุ้งจ่อม



## คุณค่าทางโภชนาการ

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| พลังงาน 1,115 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 115 กรัม    |
| โปรตีน 15 กรัม           | ไขมัน 66 กรัม            |
| ฟอสฟอรัส 378 มิลลิกรัม   | โพแทสเซียม 178 มิลลิกรัม |

## 3.11 น้ำนมข้าว



## คุณค่าทางโภชนาการ

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| พลังงาน 678.6 กิโลแคลอรี | คาร์โบไฮเดรต 155.5 กรัม    |
| โปรตีน 11.4 กรัม         | ไขมัน 1.2 กรัม             |
| ฟอสฟอรัส 94.4 มิลลิกรัม  | โพแทสเซียม 441.4 มิลลิกรัม |

4. สื่อการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย  
การพัฒนาสื่อในรูปแบบหนังสือเล่มเล็ก สีสดใส รูปภาพอาหารสวยงาม น่าหยิบอ่าน เป็นสิ่งที่ดึงดูดใจเด็ก และมีรูปภาพหลากหลายที่เด็กสามารถเลือกทำได้ตามชอบ
5. การถ่ายทอดนวัตกรรมอาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย  
การฝึกปฏิบัติทำอาหารเมนูง่ายๆ ที่เด็กวัยนี้สามารถใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ใช้สายตาหรือประสาทสัมผัสกัน ทำให้ทำอาหารหรือเมนูต่างๆ ได้ แล้วอุปกรณ์ที่ทำก็ง่าย แต่ถ้าเป็นพวกต้มแกง จะต้องอยู่ในความดูแลของผู้ใหญ่ ความปลอดภัยจะน้อย อันตราย ส่วนอันนี้ข้อที่ต้องระวังคือมีด เราจะต้องดู พี่จะต้องหันให้ แต่ถ้าเด็กคนไหนจะหันเอง เราต้องกะและจับมือ

### ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินโครงการ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ที่มีการระบาดในวงกว้างทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ดังนั้น การจัดกิจกรรมการถ่ายทอดนวัตกรรมทำอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย จึงต้องปฏิบัติตามแนวทางป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 อย่างเคร่งครัด ซึ่งคณะอาจารย์และคุณครูได้พิจารณาจัดกิจกรรมถ่ายทอดอาหารท้องถิ่นเพียง 4 รายการ แต่ได้มอบหนังสือตำรับอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัยให้โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมอาหารท้องถิ่นตำรับอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้ดำเนินการ นอกจากนี้ยังเผยแพร่ในรูปแบบ E-book ตำรับอาหารในเวปไซด์ข้าวหอมมะลิถิ่นภูเขาไฟบุรีรัมย์

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงเรียนในเขตจังหวัดบุรีรัมย์สามารถใช้ตำรับอาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนาเป็นหลักสูตรหรือสื่อการเรียนการสอนในระดับอนุบาล

#### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับโรงเรียน

โรงเรียนสามารถประยุกต์ใช้เป็นอาหารกลางวันหรืออาหารว่างสำหรับเด็กปฐมวัย หรือสร้างสรรค์เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมพัฒนาการเด็ก ทั้งนี้เนื่องจากเป็นต้นแบบตำรับอาหารที่ออกแบบตามหลักโภชนาการและมีรูปแบบ รูปทรง สีสนของอาหารที่เหมาะสมกับเด็ก

#### 3. ข้อเสนอแนะสำหรับนักวิจัย/นักวิชาการ

3.1 คณาจารย์และครู สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหรือปรับปรุงการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพให้มากยิ่งขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการผลการวิจัย



ไปเผยแพร่สู่สาธารณชน ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาอาหารสุขภาพ สำหรับวัยรุ่น วัยทำงาน วัยผู้สูงอายุ และนักกีฬา

3.2 การบูรณาการหลากหลายศาสตร์และหลากหลายหน่วยงาน ทำให้เกิดประสิทธิภาพ ของผลงานสร้างสรรค์ที่นำไปสู่การพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ที่มีคุณภาพมากขึ้น รวมถึงข้อค้นพบจาก การศึกษาใหม่จะช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจและความชำนาญได้ดียิ่งขึ้น

## ส่วนที่ 5

### การนำไปใช้ประโยชน์และขยายผล

#### ด้านวิชาการ

1. การพัฒนาต้นแบบตำรับอาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย สามารถใช้เป็นสื่อในการให้บริการวิชาการให้กับโรงเรียนที่ยังไม่ได้เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้
2. การนำผลการดำเนินงานไปใช้เป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ และนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน
3. นำความรู้ที่ได้รับจากการดำเนินงานมาจัดทำหรือนำเนื้อหาที่น่าสนใจมาสอดแทรกในเอกสารประกอบการสอนหรือจัดทำเป็นตำรา

#### ด้านการพัฒนาท้องถิ่น

1. โรงเรียนมีคู่มืออาหารที่ทันสมัยและมีเนื้อหาที่ถูกต้องตามหลักวิชาการที่สามารถนำไปใช้เป็นการเรียนการสอนของโรงเรียนได้
2. ส่งเสริมให้เด็กเห็นคุณค่าของสิ่งมีอยู่ในจังหวัดบุรีรัมย์รู้จักรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นและเอกลักษณ์ของชุมชน เกิดภาคีเครือข่ายความร่วมมือในชุมชน
3. เกิดการมีส่วนร่วมระหว่างครูและผู้ปกครอง ในการเข้ามาแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการของเด็กอย่างต่อเนื่อง ผู้ปกครองมีความรู้ด้านการจัดอาหารให้บุตรหลานผ่านกิจกรรม ครูสามารถบูรณาการการสอนและส่งเสริมการเรียนรู้เมนูอาหารกับการสอน

## เอกสารอ้างอิง

- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2563). **ตำลึง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://area-based.lpru.ac.th/veg>. [1 มกราคม 2564].
- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2563). **ผักแขยง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://area-based.lpru.ac.th/veg>. [1 มกราคม 2564].
- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2563). **ผักพื้นบ้านในประเทศไทย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://area-based.lpru.ac.th/veg>. [1 มกราคม 2564].
- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2563). **มะละกอ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://area-based.lpru.ac.th/ve>. [1 มกราคม 2564].
- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2563). **ยอ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://area-based.lpru.ac.th/veg>. [1 มกราคม 2564].
- กองส่งเสริมและพัฒนาการปศุสัตว์. (2555). **การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากสัตว์ – กุนเชียง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [http://extension.dld.go.th/th1/index.php?option=com\\_content&view=article&id](http://extension.dld.go.th/th1/index.php?option=com_content&view=article&id). [1 มกราคม 2564].
- ชลธิศ สมหาธิโต. (2552). ทำอาหาร : กิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะทางวิทยาศาสตร์ในเด็กปฐมวัย. **นิตยสาร สสวก**. 37(158) : 40-42.
- ทะนุพงศ์ กุสุมา ณ อยุธยา. (2560). **เที่ยวบุรีรัมย์ อย่าลืมไป อ.ประโคนชัย แวะซื้อของฝากที่ร้าน "กุ่มจอมแก้วพะเยาว์"**. **เส้นทางเศรษฐกิจ**. 23(419) : 70-71
- ไทยรัฐออนไลน์. (2562). **อาหารพื้นถิ่นบุรีรัมย์ ขณะเลิกเวทีอาหารระดับโลก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.thairath.co.th/newspaper/columns/1569768>. [12 ธันวาคม 2563].
- ธิดารัตน์ คิมกระโทก และศุทธา โกติรัมย์. (2561). การฟื้นฟูอาหารท้องถิ่นเพื่อสร้างความเข้มแข็งของชุมชนบ้านสนวนนอก ตำบลสนวน อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์. **วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น**. 2(3) : 55-68.
- นันทยา จงใจเทศ, พิมพร วัชรพงศ์กุลม ปิยนันท์ เฝ้าม่วง และ เพ็ญพโยม ประภาศิริ. (2548). คุณภาพโปรตีนและไขมันในแมลงที่กินได้. **วารสารโภชนาการ**. 40(1) : 11-17

ประภาส กลับนวล, ศศินันท์ ศาสตร์สาระ, ดำรงค์ศักดิ์ หัตถศาสตร์, กุลประภัสสร สุชีโรจน์ และ  
กิตติพงษ์ โสภณธรรมภาณ. (2561). ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัด  
พระนครศรีอยุธยา จังหวัดนนทบุรี และจังหวัด สุพรรณบุรี) **วารสารวิชาการ มทร.  
สุวรรณภูมิ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)**. 3(1) : 30-41.

มติชนออนไลน์. (2552). "ดักแด้" โปรตีนสูงจากหนอนไหม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :  
<https://mgronline.com/travel/detail/9520000036539>. [1 มกราคม 2564].

วิวรรณ วงศ์อรุณ. (2562). ตำรับอาหารพื้นเมืองตำบลทองมั่งคล อำเภอบางสะพาน จังหวัด  
ประจวบคีรีขันธ์. **วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร**. 14(2) : 121-130.

สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์. (2561). กุนเชียงพนมรุ้ง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :  
[https://buriram.mots.go.th/news\\_view.php?nid=471](https://buriram.mots.go.th/news_view.php?nid=471). [12 ธันวาคม 2563].

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดบุรีรัมย์. (2562). อาหารพื้นเมือง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :  
[https://www.m-culture.go.th/buriram/more\\_news.php?cid=39](https://www.m-culture.go.th/buriram/more_news.php?cid=39). [12 ธันวาคม  
2563].

หนังสือพิมพ์โคราชคนอีสาน. (2560). โททอปบุรีรัมย์ยอดทะเล 700 ล้าน ดักแด้สร้างเงินเกินคาด  
1 ล้านต่อปี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://koratdaily.com/blog.php?id=5387>. [1  
มกราคม 2564].

อังคณา ชันตรีจิตรานนท์. (2563). **อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพฯ : บริษัท  
ไฮสปีด เลเซอร์ปริ้นต์ จำกัด

ประไพพิศ สิงหเสม, ศักรินทร์ สุวรรณเวหา และอดิญาณ์ ศรีเกษตริน. (2560). การส่งเสริมโภชนาการ  
ในเด็กวัยก่อนเรียน. **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**.  
4(3) : 226-235.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

**ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ**  
**“อาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย”**  
 ภายใต้การสนับสนุนโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น  
 ประจำปีงบประมาณ 2564

วันที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2564

ณ ห้องประชุมโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

| ลำดับที่ | ชื่อ-สกุล                         |
|----------|-----------------------------------|
| 1        | เด็กชายกฤตยชญ์ เจริญศิริ          |
| 2        | เด็กชายณัฐวรรธน์ บุญยธารวงศ์      |
| 3        | เด็กชายณาศิส สิงห์รัมย์           |
| 4        | เด็กชายธารากร จารย์คุณ            |
| 5        | เด็กชายสุวิจักขณ์ ผลเจริญฤทธิ     |
| 6        | เด็กชายภาคล มาศวิริยะกุล          |
| 7        | เด็กชายภูธิพัฒน์ พีรยศพัฒน์       |
| 8        | เด็กชายภูมิจักษ์ วัฒนวงศ์วิสุทธิ์ |
| 9        | เด็กชายสุจิตุฬิ ทองธวัช           |
| 10       | เด็กหญิงณรินทร์ดา อัมไพพันธ์      |
| 11       | เด็กหญิงณรินทร์ดา อัมไพพันธ์      |
| 12       | เด็กหญิงณรินทร์ดา อัมไพพันธ์      |
| 13       | เด็กหญิงณัฐณิชา สุรกุล            |
| 14       | เด็กหญิงณัฐวัลย์ กาญจนอักษรเดช    |
| 15       | เด็กหญิงณชวดี โอฟารวณิช           |
| 16       | เด็กหญิงเธียรวรา คงนาวัง          |
| 17       | เด็กหญิงพรชนก พลพวก               |
| 18       | เด็กหญิงพรชนก พลรัมย์             |
| 19       | เด็กหญิงภริดา สิ้นพูล             |
| 20       | เด็กหญิงภิษณาภา กิตติการอำพล      |

**ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ**  
**“อาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย”**  
 ภายใต้การสนับสนุนโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น  
 ประจำปีงบประมาณ 2564

วันที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2564

ณ ห้องประชุมโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

| ลำดับที่ | ชื่อ-สกุล                     |
|----------|-------------------------------|
| 21       | เด็กหญิงอัญญ์ ชัยอริยวรวัดณ์  |
| 22       | เด็กหญิงอารีญา พิมพ์รัตน์     |
| 23       | เด็กชายทัชพล เกาประโคน        |
| 24       | เด็กชายโชคชัย สียา            |
| 25       | เด็กชายธนดล มีชัย             |
| 26       | เด็กชายอัศวินท์ ประภูหาร      |
| 27       | เด็กชายธีรภาพ ดิงาม           |
| 28       | เด็กหญิงแพรวพราว เขียนคำสี    |
| 29       | เด็กหญิงพิชชา นาควิเชียร      |
| 30       | เด็กหญิงสุวิชชา ราชคำ         |
| 31       | เด็กหญิงกัญญาภัทร นิคมทัศน์   |
| 32       | เด็กหญิงวัลภา เกียรติรัมย์    |
| 33       | เด็กชายสุรศักดิ์ บุญภูมิ      |
| 34       | เด็กชายศรายุทธ์ แป้นเกิด      |
| 35       | เด็กชายกริชฎา ชุมพลวงศ์       |
| 36       | เด็กชายปณธร ลอยนอก            |
| 37       | เด็กชายศักดิ์สิทธิ์ ไชยนารมย์ |
| 38       | เด็กหญิงนิตยา เวหา            |
| 39       | เด็กหญิงสุดารัตน์ โพธิ์เงิน   |
| 40       | เด็กหญิงชญภา ดวงชาติ          |



ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ  
 “อาหารพื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย”  
 ภายใต้การสนับสนุนโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น  
 ประจำปีงบประมาณ 2564

วันที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2564

ณ ห้องประชุมโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

| ลำดับที่ | ชื่อ-สกุล                     |
|----------|-------------------------------|
| 41       | เด็กหญิงนันณภัสร์ ไชยศรีรัมย์ |
| 42       | เด็กหญิงอลิษาเบธ ไพรซ์        |
| 43       | นางสาวกนกวรรณ ประกิจรัมย์     |
| 44       | นางสาวกรรณิการ์ วาปีโส        |
| 45       | นางสาวจุฬารัตน์ ใจหาญ         |
| 46       | นางสาวชนัญฉิธา นครชัย         |
| 47       | นางสาวชนิการ์ ไกรหอม          |
| 48       | นางสาวธัญพิมล เสาะสนธิ์       |
| 49       | นางสาวธิตาพร อูปพงศ์          |
| 50       | นางสาวบงกช ไตรจักร์           |

ภาคผนวก ข  
ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ

การถ่ายทอดเทคโนโลยีอาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย  
ณ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์





การถ่ายทอดเทคโนโลยีอาหารท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์สำหรับเด็กปฐมวัย  
ณ โรงเรียนชุมชนบ้านหัววัว (ราษฎร์อุทิศ) ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์



