



ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4444 โทรสาร 0 2590 4443

รายการอาหารหมนเวียนแนะนำในศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม

การประกอบอาหารในศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมส่วนใหญ่มักจะเป็นเมนูที่ประกอบง่ายและสะดวกต่อการบริโภค ไม่บูดเสียง่าย กรมอนามัยโดยสำนักโภชนาการ ขอแนะนำรายการอาหารหมนเวียนที่หลากหลายเพื่อสะดวกแก่ผู้ประกอบการอาหาร ในการเลือกปรุงให้แก่ ผู้ประสบภัยน้ำท่วม ส่วนใหญ่เป็นรสชาติกลางๆ ไม่เผ็ด เหมาะสำหรับบุคคลทุกกลุ่มอายุ โดยแบ่งประเภท ตัวอย่างอาหารหมนเวียนได้ดังนี้

ประเภท จานไข่

- 1) ผัดผักทองใส่ไข่
- 2) ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่
- 3) ไข่พะโล้
- 4) ไข่เจียวหมู/ไก่สับ
- 5) ไข่ผัดกะหล่ำปลี หรือ ถั่วฝักยาว
- 6) ไข่ต้ม

ประเภทผัดไม่เผ็ด

- 1) ผัดผักใส่หมู/ไก่ (ไม่ใส่หนัง)
- 2) ผัดหมู/ไก่(ไม่ใส่หนัง) ใส่ซีอิ๊ว
- 3) ผัดกระเพราหมู/ไก่

ประเภททอด

- 1) หมู/ไก่/ปลา ทอด
- 2) กุนเชียงทอด

ประเภทอาหารจานเดียว

- 1) ข้าวผัดหมู/ไก่ใส่ผัก
- 2) ข้าวผัดกระเพราหมู/ไก่
- 3) ข้าวต้มหมู/ไก่

ประเภทข้าวเหนียว

- 1) ข้าวเหนียวนึ่ง + หมู/ไก่/ปลาทอด

ประเภทต้ม

- 1) แกงจืดผักเขียวใส่หมูหรือไก่
- 2) แกงจืดผักกาดขาวใส่หมูหรือไก่
- 3) แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูหรือไก่
- 4) ต้มจับฉ่ำ

รายการอาหารแต่ละประเภทสามารถใช้เป็นอาหารเด็กทารกและเด็กเล็กได้โดยไม่ต้องประกอบใหม่ เช่น เด็ก 6 เดือน เป็นต้นไปก็สามารถกินข้าวบดผสมผัดผักทอง หรือ ไข่ต้ม ไข่เจียว ซึ่งอาจต้องเป็นอาหารที่เตรียมไว้ทุกวันเพราะง่ายและสะดวกต่อการบริโภค