“ซาบีนี่” เปิดห้องครัวแสนสนุก ชวนสาวน้อยวัยใส ปรุงความรู้และจินตนาการอย่างสร้างสรรค์

“ซาบีนี่” เปิดห้องครัวแสนสนุก ชวนสาวน้อยวัยใสปรุงความรู้และจินตนาการอย่างสร้างสรรค์

ในแคมป์เรียนรู้ “ซาบีนี่แคมป์ รุ่น 10 ตอน แม่ครัวตัวน้อย โภชนาการตัวยง”

“ชุดชั้นในเด็กซาบีนี่” โดยบริษัท ซาบีน่า จำกัด (มหาชน) จัดกิจกรรม “ซาบีนี่แคมป์ รุ่น 10 ตอน แม่ครัวตัวน้อย โภชนาการตัวยง” แคมป์การเรียนรู้สำหรับเด็กผู้หญิงที่ป๊อบที่สุดอันดับ 1 ชวนสาวน้อยวัยใสอายุระหว่าง 6-12 ปีจำนวนกว่า 100 คนเข้าร่วมกิจกรรมปรุงความรู้ด้านโภชนาการ เพื่อพัฒนาทัศนคติเรื่องการรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี พร้อมเปิดห้องครัวแสนสนุกไปกับกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความคิดและจินตนาการ นอกเหนือจากประสบการณ์ในห้องเรียน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม Food Rally แรลลี่สุดสร้างสรรค์ที่มอบความรู้ด้านโภชนาการแก่น้องๆ หนูๆ ที่ทั้งสนุกและอร่อย กิจกรรม Fun Cooking ที่ให้เด็กๆ ได้แปลงกายเป็นเชฟตัวน้อย เข้าครัวปรุงเมนูสุดพิเศษกับเชฟชื่อดังอย่าง เชฟจาดี กีรติพันธุ์ อย่างใกล้ชิด ณ แกะบางกอก พุทธมณฑล สาย1

นายอมรเทพ อสีปัญญา ผู้อำนวยการสายงานกลยุทธ์และพัฒนาธุรกิจ บริษัท ซาบีน่า จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า “ในฐานะของผู้ผลิตชุดชั้นในที่เข้าใจสรีระที่แตกต่างของผู้หญิงทุกช่วงวัย เราจึงให้ความใส่ใจเรื่องการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการรังสรรค์ชุดชั้นในซาบีนี่ที่ช่วยรองรับสรีระของน้องๆ อายุระหว่าง 6-12 ปี พร้อมมอบคำแนะนำในการรับมือกับสรีระที่เปลี่ยนแปลงไปให้กับน้องๆ และคุณพ่อคุณแม่ ไม่เพียงแต่เรื่องชุดชั้นในเท่านั้น แต่เรายังได้เล็งเห็นถึงความสำคัญด้านโภชนาการที่มาพร้อมพัฒนาการการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ของเด็กในวัยนี้ด้วย ซาบีน่าจึงได้จัดกิจกรรมซาบีนี่แคมป์ รุ่นที่ 10 ขึ้น เพื่อสานต่อแคมป์กิจกรรมเพื่อเด็กและเยาวชนในเชิงสร้างสรรค์สังคมที่จัดขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี เพื่อเชิญชวนเยาวชนตัวน้อยมาทำกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้จากประสบการณ์นอกห้องเรียน รวมถึงปลูกฝังพื้นฐานการเป็นเยาวชนที่มีคุณภาพต่อไป โดยแคมป์ในครั้งนี้มีชื่อว่า **“แม่ครัวตัวน้อย โภชนาการตัวยง”** ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทัศนคติด้านการรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี พร้อมเสริมสร้างความคิดและจินตนาการนอกเหนือจากประสบการณ์ในห้องเรียนให้แก่เยาวชน ผ่านกิจกรรมแสนสนุกในรูปแบบต่างๆ โดยได้เปิดโอกาสให้น้องๆ ผู้หญิงที่สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2557 ที่ผ่านมาเพื่อมาเข้าร่วมเปิดประสบการณ์ด้านโภชนาการ ณ ห้องครัวแสนสนุกใน“ซาบีนี่แคมป์ รุ่น 10” ในครั้งนี้

โภชนาการเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้องๆ ในวัยเรียนซึ่งเป็นวัยที่ต้องทำกิจกรรมตลอดเวลาทั้งในและนอกห้องเรียน เด็กในวัยนี้จึงควรได้รับการปลูกฝังเรื่องการรับประทานอาหารอย่างถูกวิธีโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารมื้อเช้า ซึ่งเป็นมื้ออาหารที่สำคัญที่สุดต่อร่างกาย เพราะนอกจากจะช่วยเติมเต็มท้องที่ว่างมาตลอดทั้งคืนแล้วยังช่วยทำให้เด็กๆ มีพลังในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถเพิ่มพลังสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ การเรียนรู้และความกระตือรือร้นอีกด้วยโดยจากการสำรวจพบว่าเด็กไทย 30%มักไม่รับประทานอาหารเช้า โดยกลุ่มที่ไม่ทานอาหารเช้ามากที่สุดกว่า 52% เป็นเด็กผู้หญิง (ที่มา : พ.ศ. 2556, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำรวจในกลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปี) ดังนั้นหากน้องๆ หนูๆ ได้รับประทานอาหารเช้าและสารอาหารที่เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ก็จะทำให้เด็กๆ มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาไปพร้อมๆ กับพฤติกรรมที่ดีในเรื่องการรับประทานจนติดเป็นนิสัยไปจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้

เชฟจาดี กีรติพันธุ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ แนะนำเมนูอาหารที่เหมาะสำหรับเด็กในวัยเรียนรู้ว่า **เมนูอาหารมื้อเช้าที่เต็มไปด้วยประโยชน์และคุณค่ามากมายต่อร่างกายของน้องๆ นั้น** ควรมีพลังงานประมาณ 250-315 กิโลแคลอรี และโปรตีน 5-8 กรัม ที่สำคัญ**ควรมีกรรมวิธีในการเตรียมไม่ยากและใช้เวลาน้อย เพื่อให้เข้ากับไลฟ์สไตล์ของคุณพ่อคุณแม่ในยุคเร่งรีบที่ต้องตื่นขึ้นมาทำอาหารเช้าให้กับลูก** โดยการกะปริมาณอาหารที่เหมาะสม ประเภทข้าว ควรใช้ข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวหรือบะหมี่ประมาณ 1½ ทัพพี หากเป็นขนมปังก็ควรใช้ขนมปัง 1½ -2 แผ่น ส่วนเนื้อไก่และหมูควรหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หรือสับละเอียดแยกใส่กล่องแช่แข็งไว้ หรือเพิ่มความสะดวกยิ่งขึ้นด้วยการรวนสุกแช่แข็งไว้พร้อมหยิบใช้ ในหมวดผัก เช่น แครอทหรือถั่วฝักยาวหั่นเป็นลูกเต๋าเล็กๆ นึ่งพอสุกแล้วเก็บแช่แข็งไว้หยิบใช้ได้สะดวก แต่อย่าทำค้างไว้นานเพราะอาจสูญเสียคุณค่าทางอาหารได้ และอย่าลืมให้ลูกดื่มนมวันละ 1 แก้วหรือสลับสับเปลี่ยนกับน้ำผลไม้ 1 แก้วตามชอบ

ไม่เพียงแต่การเตรียมอาหารที่อร่อยถูกปากคุณหนูแล้ว คุณพ่อคุณแม่อย่าลืมให้ความสำคัญกับความสุขกับครอบครัวบนโต๊ะอาหาร ที่จะช่วยดึงดูดให้เด็กๆ ชอบรับประทานอาหารที่บ้านมากขึ้น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่กินตามแฟชั่นเช่น เครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว อาหารกึ่งสำเร็จรูปหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด ฯลฯ เพราะอาจส่งผลให้สุขภาพอ่อนแอ โรคอ้วน หรือไม่มีความพร้อมทั้งร่างกายและสติปัญญาได้ นอกจากนี้ยังควรปลูกฝังให้เด็กๆ มีทัศนคติที่ดีต่ออาหารที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ สอนให้เข้าใจถึงโภชนาการที่มีอิทธิพลในเชิงบวกต่อพัฒนาการของกระบวนการทางความคิด การเรียนรู้ การพูด การจดจำ และพัฒนาการด้านการเจริญเติบโตทางร่างกายของเด็กในวัยเรียนได้อีกด้วย

ในปีนี้ซาบีนี่แคมป์ แคมป์การเรียนรู้สำหรับเด็กผู้หญิงที่ป๊อบที่สุดอันดับ 1 ของประเทศได้จัดขึ้น ณ แกะบางกอก (พุทธมณฑล สาย1) โดยมีสาวน้อยวัยใสอายุระหว่าง 6-12 ปี จำนวน 100 คน มาร่วมเรียนรู้วิธีการปรุงอาหารแสนสนุกอย่างถูกหลักโภชนาการ พร้อมพัฒนาทัศนคติเรื่องการรับประทานอาหารเชิงบวก ผ่านกิจกรรมที่เต็มไปด้วยสาระน่าสนใจและความสนุกสนาน อาทิ กิจกรรม **Food Rally** แรลลี่ในห้องครัว 4 ฐาน ที่ช่วยปรุงความรู้ด้านโภชนาการสุดสร้างสรรค์ให้กับเด็กสาววัยใส ไม่ว่าจะเป็น **ห้องครัวตาลาย** เรียนรู้วิธีการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหักห้ามใจไม่ให้กินอาหารจำพวกขนมขบเคี้ยวและฟาสต์ฟู้ด **ห้องครัวสนุก...ซ่า** กิจกรรมสร้างค่านิยมให้เด็กๆ ไม่รับประทานอาหารรสจัด หรือรับประทานแต่น้อย อาทิ อาหารเค็ม มัน แป้งเยอะ รสเผ็ดจัด อาหารและเครื่องดื่มรสหวานมาก ซ่ามาก หรือไร้คุณค่าทางสารอาหาร **โต๊ะข้าวเช้านี้** กิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กๆ ตื่นเช้าและเร่งมือทำภารกิจส่วนตัวต่างๆ เพื่อรับประทานอาหารเช้าให้ทันเวลาจนติดเป็นนิสัย และ**ห้องครัวออนไลน์** ห้องทดสอบจิตใจและความรู้เกี่ยวกับการซื้ออาหารที่เต็มไปด้วยโฆษณาชวนเชื่อ แต่คุณค่าทางสารอาหารน้อย นอกจากนี้ยังมีกิจกรรม **Fun Cooking** ที่เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้แปลงกายเป็นเชฟตัวน้อย เข้าครัวปรุงเมนูสุดพิเศษแบบใกล้ชิดกับเชฟชื่อดังอย่าง เชฟจาดี กีรติพันธุ์ และกิจกรรมเรียนรู้การสวมใส่ชุดชั้นในอย่างง่ายและถูกต้องตามสรีระ เพื่อสะสมเป็นคะแนนพิเศษในแรลลี่ โดยแต่ละกิจกรรมได้สอดแทรกความรู้และแง่คิดที่มีประโยชน์ด้านโภชนาการและสุขภาพ ที่ควบคู่ไปพร้อมกับความสนุกสนานสดใสตามวัยของเด็กๆ อีกด้วย

น้องใบพลู – พรปรีณ์ เบญจศิลารักษ์ อายุ 7 ปี ตัวแทนหนูน้อยที่เข้าร่วมซาบีนี่แคมป์ในครั้งนี้ กล่าวว่า “หนูได้มาร่วมกิจกรรมซาบีนี่แคมป์ครั้งนี้เป็นครั้งแรก โดยคุณแม่ได้แนะนำให้ส่งภาพระบายสีและเขียนเมนูอาหารสุดโปรดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบ 5 หมู่ ส่งเข้ามาประกวดจนได้รับการคัดเลือกได้มาร่วมกิจกรรมในวันนี้ หนูได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ มากมาย และยังได้รับความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะการทานอาหารเช้าที่เป็นมื้อที่สำคัญที่สุด นอกจากนี้หนูยังได้ฝึกทำขนมที่เชฟจาดีสอนที่ทั้งสนุกและได้ความรู้กลับไปใช้ได้ที่บ้านอีกด้วยค่ะ”

น้องสายรุ้ง วงศ์ธนาศิริกุล อายุ 10 ปี ตัวแทนหนูน้อยที่เข้าร่วมกิจกรรมซาบีนี่แคมป์ กล่าวว่า “หนูได้เข้าร่วมกิจกรรมซาบีนี่แคมป์เป็นครั้งที่ 3 แล้วค่ะ เพราะเป็นกิจกรรมที่หนูชื่นชอบมาก โดยเฉพาะในครั้งนี้เป็นเรื่องอาหารและโภชนาการ โดยกิจกรรมที่ชอบที่สุดในวันนี้คือกิจกรรม Food Rally ซึ่งหนูได้รู้ถึงข้อดีของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อที่จะทำให้เรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และรู้ว่าอาหารประเภทไหนเด็กๆ อย่างเราไม่ควรรับประทาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม จังก์ฟู้ด ที่รับประทานมากๆ อาจผลเสียต่อร่างกายค่ะ”

เมื่อเด็กๆ ได้รับการปลูกฝังในการเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกายแล้วเด็กๆ ก็จะมี

สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและยังมีส่วนช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านสติปัญญาในการเรียนรู้ได้อีกด้วย น้องๆ หนูๆ และคุณพ่อคุณแม่จึงควรฝึกฝนเรื่องการรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีของหนูน้อยในวันข้างหน้า

พบกับชุดชั้นในเด็กซาบีนี่คอลเลคชั่นล่าสุด “Sabinie Cooking” ที่จะมาชวนหนูน้อยเรียนรู้เรื่องโภชนาการ และเพลิดเพลินไปกับอาหารแสนสนุก 5 ประเภท ในลวดลายการ์ตูนสุดน่ารักของพี่ซาบีนี่ ไม่ว่าจะเป็นอาหารเช้า (Breakfast) ขนมปัง (Bread) ผัก (Vegetable) ผลไม้ (Fruit) และเบเกอรี่ (Bakery) วางจำหน่ายแล้ววันนี้ที่ซาบีน่า ช้อป และห้างสรรพสินค้าทั่วประเทศในราคา290 – 360 บาทคลิกดูรายละเอียดได้ที่ www.sabina.co.th หรือwww.facebook.com/sabinieหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ได้ที่ Sabina Call Center02-422-9430