# โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย และวัยก่อนเรียน

การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมให้กับลูกในวัยระหว่าง 1-6 ปีหรือวัยก่อนเรียน เด็กควรได้รับอาหารมื้อหลัก 3 มื้อที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่และหลากหลาย อาหารว่างไม่เกินวันละ 2 มื้อ และอย่างลืมให้เด็กดื่มนมวันละ 2-3 แก้วด้วย

รศ.นพ.สังคม จงพิพัฒน์วณิชย์ หัวหน้าหน่วยโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ท่านว่าโภชนาการที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมพัฒนาการของลูก โดยเฉพาะเด็กวัยอนุบาลคือ 1-6 ปี ซึ่งมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งร่างกายและสมอง โดยเฉพาะพัฒนาการทางสมองในช่วง 3 ขวบปีแรก การให้เด็กได้รับอาหารที่เหมาะสม มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนเพียงพอ จึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็กทั้งปัจจุบันและอนาคต การเติบโตของเด็กมีปัจจัยหลายด้าน ทั้งด้านพันธุกรรม ฮอร์โมน ภาวะโภชนาการ โรคทางกาย และสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดู คุณพ่อคุณแม่สามารถตรวจสอบการเจริญเติบโคของเด็กได้โดยวัดความยาวหรือส่วนสูง น้ำหนัก และวัดเส้นรอบศีรษะ ร่วมกับการดูขนาดของกระหม่อม ขนาดเส้นรอบอกและการขึ้นของฟัน อาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายของลูก คืออาหารต้องได้ครบ 5 หมู่ในปริมาณและคุณภาพที่เพียงพอ เหมาะสมกับวัยทุกวัน โดยมีอาหารหลัก 5 หมู่ที่หลากหลายและอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อ นม 2-3 แก้วต่อวัน

ปริมาณอาหารที่เรียกว่าเพียงพอ สำหรับเด็กวัย 4-6 ปี

กลุ่มข้าว+แป้ง วันละ 5 ทัพพี

กลุ่มผัก วันละ 3 ทัพพี

กลุ่มผลไม้ วันละ 3 ส่วน (ผลไม้แบบผล 1 ส่วน(ส้มผลกลาง 2 ผลหรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล,ผลไม้แบบชิ้นคำเช่นมะละกอ แตงโม สับประรด 1 ส่วน= 8 ชิ้นคำ

กลุ่มนมวันละ 2-3 แก้ว

กลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 4 ช้อนกินข้าว

กลุ่มไขมัน น้ำมันวันละ 5 ช้อนชา (น้ำตาล,เกลือ กินได้แต่น้อย)

ตัวเลขข้างต้นที่คุณหมอสังคมแนะนำโภชนาการว่าทุกสิ่งสามารถยืดหยุ่นได้ เด็กก็เหมือนกับเราที่บางมื้ออาหารรสถูกปากอร่อย ก็ทำให้ร่างกายทานได้มาก บางมื้อทานได้น้อย ที่ทานได้มากก็จะไปชดเชยกันแต่อย่าให้ขาดสารอาหารต่อเนื่องหรือทานไม่หลากหลาย จะส่งผลให้ขาดอาหารดังนั้นให้เชื่อมั่นว่าร่างกายของเด็กสามารถยืดหยุ่นได้ คุณพ่อคุณแม่อย่าเครียดกับปริมาณ และให้ท่องเอาไว้ว่า ...ลูกกินแน่ ถ้าแม่รู้ใจ หมายถึงคุณพ่อคุณแม่ต้องทราบว่าลูกชอบอะไร และเราสามารถที่จะพลิกแพลงและใส่สิ่งที่เราต้องการให้ลูกทานลงไปในเมนูอาหารนั้น ๆ ต้องจำไว้ว่าลูกชอบกินอะไร รสอะไร ผิวสัมผัสอย่างไร(นุ่ม,กรอบฯลฯ)ก็ปรุงอาหารอย่างนั้นให้ลูกทาน

ในอาหารของเด็กอย่าขาด โอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 สารอาหาร 2 ชนิดนี้ร่างกายสร้างเองไม่ได้ ต้องได้รับจากสิ่งที่ให้เด็กทาน การขาด โอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ที่อยู่ในปลาและเนื้อสัตว์จะทำให้เด็กไม่เติบโต ส่วนไขมันก็เป็นสิ่งสำคัญต่อระบบสมอง ดังนั้นควรได้ไขมันที่เป็นไขมันดีที่มีอยู่ในปลา โดยเฉพาะปลาทะเล

ดังนั้นโภชนาการดีที่ดีดูได้จากส่วนสูง น้ำหนักที่สมดุลและอยู่ในระดับปกติของกราฟวัดการเจริญเติบโต การเฝ้าสังเกตความร่าเริง สดใส ภาวะไม่เจ็บป่วยบ่อย หรือการทุเลาจากภาวะป่วยทั่วไปเช่นอาการหวัด หรือภาวะท้องเสีย การเสริมความเจริญเติบโตด้วยอาหารทำให้เด็กด้วยอาหารให้เพียงพอ การให้อาหารเกิน ความต้องการของร่างกายไม่เป็นผลดี หรือการให้ดื่มนมเกินปริมาณจะทำให้เกิดภาวะอ้วน ผลไม้รสหวานจัดก็ส่งผลให้เกิดภาวะอ้วน ดังนั้นเด็ก ๆ ควรได้รับอาหารที่คุณพ่อคุณแม่จัดให้อย่างเพียวพอและมีคุณภาพ จึงเรียกได้ว่าเป็นสุขโภชนาการ

ขอบคุณบทความจาก www.thaihealth.or.th

รูปภาพจาก : Internet