

โภชนาการเด็กวัยเตาะแตะอายุ 1-3 ปี และเด็กเล็กอายุ 3-5 ปี



เด็กวัยวัยเตาะแตะ (อายุ 1-3 ปี) และเด็กเล็ก (อายุ 3-5 ปี) ในวัยกำลังโตต้องการพลังงาน (แคลอรี) และสารอาหารอื่นในปริมาณมากเพื่อที่จะมีการเจริญเติบโตและการพัฒนาที่ดี

มีหลักฐานว่าเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบอาจได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยเป็นอาหารที่หวานจัดจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพฟัน มีวิตามินและแร่ธาตุต่ำ เช่น วิตามินเอและดี รวมทั้งธาตุเหล็กและสังกะสี การให้เด็กได้รับประทานอาหารครบทุกหมู่จะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอตามความต้องการ

อาหารและโภชนาการในช่วงวัยทารก และเด็กเล็ก (แรกเกิดถึงอายุ 5 ปี) เป็นพื้นฐานของการมี สุขภาพและสติปัญญาที่ดีในระยะยาว โดยทารกจะได้อาหารผ่านทางสายรกตั้งแต่เริ่มเป็นชีวิต และค่อย ๆ เติบโตจนกระทั่งคลอดออกมาได้ เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งเรื่องการกิน การสร้างชีวิตใหม่อย่างมี คุณภาพต้องเริ่มแต่แรก การเลี้ยงดู และการให้อาหารทารกและเด็กเล็กอย่าง ถูกต้องเหมาะสม เป็น เรื่องสำคัญ อย่างหนึ่งหนึ่งในกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต

แนวทางดำเนินงานด้านโภชนาการเด็ก 0-5ปี

1. ให้นมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน ไม่ต้องให้อาหารอาหารอย่างอื่นแม่แต่น้ำ
 2. เริ่มให้อาหาร ทตามวัยเมื่ออายุ 6 เดือนควบคู่กับนมแม่
 3. เพิ่มจำนวนมื้ออาหารตามวัยเมื่ออายุลูกเพิ่มขึ้นจนครบ 3 มื้อ เมื่อลูกอายุ 10-12 เดือน
 4. ให้อาหารตามวัยที่มีคุณภาพและครบ 5 หมู่ทุกวัน
 5. ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณและความหลากหลายของอาหารขึ้นตามอายุ
 6. ให้อาหารธรรมชาติหลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส
 7. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
 8. ให้ดื่มน้ำสะอาด งดเครื่องดื่มหวานและน้ำอัดลม
 9. ฝึกวิธีการดื่มกินให้สอดคล้องกับการ พัฒนาการตามวัย
 10. เล่นกับลูกสร้างความผูกพันหมั่นติดตามการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
- * ถ้าการเจริญเติบโตมีแนวโน้มลดลงหรือไม่สามารถให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่อาจเริ่มให้ก่อนอายุ 6 เดือน ได้แต่ไม่ควรให้ก่อนอายุครบ 4 เดือน



เด็กเล็ก(อายุ 1 - 5 ปี)



1. ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. ให้อาหารครบ5หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายเป็นประจำทุกวัน
3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึงอายุ2ปีเสริมนมรสจืด ละ2-3แก้ว
4. ฝึกกินผักผลไม้จนเป็นนิสัย
5. ให้ว่างที่มีคุณภาพ
6. ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติไม่หวานจัดมันจัดและเค็มจัด
7. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
8. ให้ดื่มสะอาดหลีกเลี่ยงเครื่องปรุงแต่งรสหวานและน้ำอัดลม
9. ฝึกวินัยการกินอาหารอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
10. เล่นกับลูกสร้างความผูกพันหมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

