

บทความ โภชนาการเพื่อเด็กปฐมวัย เลี้ยงดูอย่างไรให้โตอย่างมีสุข

เด็กเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เป็นวัยที่มีการเรียนรู้ และสั่งสมประสบการณ์ ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่น หรือการออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่น ๆ ร่างกายจึงมีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณสูง การมีโภชนาการที่ดีเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในวัยนี้ จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง



โภชนาการที่เหมาะสม นับเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมพัฒนาการของลูกน้อย เพราะในช่วงขวบปีแรก เด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางร่างกายและสมอง โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของสมอง ยังเป็นไปอย่างรวดเร็ว จนถึงอายุ 2 ขวบ อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนวัยเรียน จึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็ก ทั้งในขณะที่อยู่ในวัยนี้ และระยะต่อไป

การขาดอาหารในระยะนี้ จะส่งผลให้เด็กมีสติปัญญาการเรียนรู้ด้อยลง การเจริญเติบโตชะงัก ทำให้ร่างกายแคระแกรน ไม่แข็งแรง เจ็บป่วย และติดเชื้อง่าย มีอัตราการเสียชีวิตสูง พ่อแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกอาหารอย่างถูกต้อง และเพียงพอต่อความต้องการตามวัยด้วย

อาหารกาย - ใจสำหรับวัย 0-24 เดือน

สำหรับอาหารกาย-อาหารใจของเด็กวัยแรกเกิด - 6 เดือนที่ดีที่สุดก็คือนมแม่ เป็นที่ทราบกันดีว่า นมแม่มีสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และมีสารให้ภูมิคุ้มกันโรคครบทุกด้าน อีกทั้งยังทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ จากการสบตากับแม่ การได้ยินเสียงพูดคุย



ของแม่ การไต่กลิ้งจากตัวแม่ การรู้รสสัมผัสผ่านลิ้น และการสัมผัสจากแม่ ด้วย

ต่อมาในวัย 6 - 24 เดือน เป็นช่วงเวลาที่สมองจะเติบโตรวดเร็วมากเกือบเท่าผู้ใหญ่ ในช่วงนี้ เด็กจะต้องการอาหารที่เหมาะสมกับวัย และความเอาใจใส่มากขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน ก็อาจเป็นช่วงที่เด็กถูกละเลยการพัฒนาทางสมองมากที่สุดด้วยก็เป็นได้ (โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกลที่ความรู้-บริการด้านสาธารณสุขยังเข้าไปไม่ถึง) นอกจากนั้นในเรื่องของอาหารใจ เด็กจะยังเคลื่อนไหวไม่ได้เอง คุณพ่อคุณแม่ หรือปู่ย่าตายายต้องเป็นฝ่ายเข้าไปหาเด็ก ซึ่งเขาจะมีความสุขมากขึ้นจากการกอดจูบ พุดคุย ร้องเพลง เล่านิทาน และยังช่วยให้เขามีภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจเพิ่มมากขึ้นด้วยค่ะ



และหากเด็กโตขึ้นมาอีกหน่อย ช่วงวัยอนุบาล อาหารที่เหมาะสมกับเด็ก ในกลุ่มนี้อาจต้องมีผัก ผลไม้ เป็นส่วนประกอบมากขึ้น นอกเหนือจากโปรตีนและ คาร์โบไฮเดรต และควรได้รับธาตุเหล็ก - แคลเซียม ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย โดยอาจจะมาจากปลาตัว เล็ก ตับ นม เป็นต้นค่ะ

สิ่งที่จะช่วยเสริมพัฒนาการของสมองและ อารมณ์ของเด็กให้แข็งแรง สมบูรณ์ เป็นเด็ก เก่ง ดี มีความสุข ได้นั้นต้องได้ รับปัจจัยเสริมครบถ้วน คือ ได้รับอาหารที่ดี ได้รับความรัก ความอบอุ่น ได้ รับโอกาสที่ดี ได้เล่นอย่างอิสระตามความชอบ ได้ใช้จินตนาการ ได้เห็นแบบ อย่างที่ดี มีสิ่งแวดล้อมที่ดี และเป็นคนดีของสังคมค่ะ



จัดทำโดย
นางซาริฟะห์ สาหะยะปา 035