

บทความเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กแต่ละช่วงวัยแรกเกิดถึง6ปี

ในยุคที่เร่งรีบเหมือนทุกวันนี้ เวลาเราจะทำอะไรก็ต้องรีบตามไปด้วยเพราะเวลาไม่ค่อยทำ แม้กระทั่งเรื่องกินก็ต้องเร่งรีบ กินอะไรเร็วๆ แต่ไม่ค่อยมีสารอาหารเท่าไร พอถึงวันหยุดก็เลยอยากจะทำอาหารที่อร่อยได้ประโยชน์มากินให้อิ่มท้อง

แต่ถึงยังงี้ก็ยังนึกถึงอาหารที่กินง่ายทำง่ายอยู่ดี สำหรับแม่บ้านพ่อบ้านยุคใหม่ “ครัววันหยุด” เลยอยากชวนมาทำ “แก๊วก๊วยทอด” เมนูที่กรอบอร่อย กินเพลิน ได้ประโยชน์ กินได้ทั้งครอบครัว

ปัจจัยหลักที่มีผลต่อการพัฒนาการของสมอง

พันธุกรรม

อาหาร

ประสบการณ์การเรียนรู้ และสิ่งแวดล้อม

ความสำคัญของอาหารเริ่มตั้งแต่ทารกยังอยู่ในครรภ์ มารดาโดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์

เมื่อทารกคลอดออกมาแล้วช่วงเวลาทองที่จะช่วยพัฒนา สมองคือช่วงอายุแรกเกิดถึง 3 ปี

อาหารของคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์

กลุ่ม	แม่ตั้งครรภ์ 2,000 กิโลแคลอรี	
นม	1 แก้ว	
ข้าวแป้ง	10 ทัพพี	
ผัก	6 ทัพพี	
ผลไม้	4 ส่วน	
เนื้อสัตว์	8-10 ช้อนกินข้าว	
น้ำมัน	6 ช้อนชา	
6 ช้อนชา		
น้ำตาล	4 ช้อนชา	4 ช้อนชา
อาหารที่มีแคลเซียมสูง (1,200 มิลลิกรัมต่อวัน)		

นม 1 กล่อง มีแคลเซียมประมาณ 300 มิลลิกรัม

ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งฝอย กุ้งแห้ง

ถั่วเหลือง เต้าหู้ เต้าฮวย

ผักคะน้า ใบยอ ผักกาดเขียว ใบกระเพรา

อาหารเสริมธาตุเหล็ก

ผักกูด, ถั่วฝักยาว, ผักแว่น

พริกหวาน, ใบแมงลัก, ใบกระเพรา

เห็ดฟาง

image"น้ำมันมารถา" อาหารสุดประเสริฐ และมหัศจรรย์สำหรับทารก

อะมิโนแอซิด (Amino acid): DHA, AHA, taurine

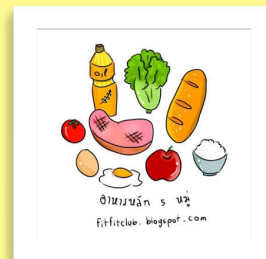
เอนไซม์ (enzyme)

ไขมัน

ภูมิคุ้มกันโรค

กระตุ้นการเพิ่มจำนวนเซลล์ในลำไส้ทารก

ในอายุ 6 เดือนแรก ทารกควรดื่มนมมารดา เพียงอย่างเดียว ไม่จำเป็นต้องให้อาหาร เสริมอย่างอื่น



อาหารเสริมคืออะไร

อาหารที่ให้เพิ่มเติมเพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารที่เพียงพอ

อาหารเสริมของเด็กแต่ละวัยก็ย่อมจะแตกต่างกัน

ทารกแรกเกิด ถึง 6 เดือน → นมแม่เป็นอาหารหลัก

หลัง 6 เดือน → ควรเริ่มให้อาหารเสริม

WHO's current recommendations."

ความสำคัญและประโยชน์ของอาหารเสริม

ความต้องการสารอาหารของเด็กมีมากขึ้น เนื่องจากมีการเคลื่อนไหวมากขึ้นและเพื่อให้การเจริญเติบโตของเด็กเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

ทำให้พัฒนาการทางการเคี้ยว การกลืนอาหารเป็นไปได้ดี

ทำให้เด็กมีพฤติกรรมและนิสัยในการรับประทานอาหารที่ดี

พัฒนาระบบย่อยและดูดซึมอาหารตลอดจนมีกากใยอาหารซึ่งจะช่วยในระบบขับถ่ายของเด็ก
imageเราจะเริ่มอาหารเสริมเมื่อไหร่ ???

อายุ 4-6 เดือน

ริเฟลกซ์การดูดกลืนและผลักอาหารออกหมดไป

การย่อยอาหารทำให้สามารถวัดคลื่น ผลักอาหารสู่ลำคอกลืนลงไปและทำให้กระเพาะหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยอาหาร

มีการพัฒนาของกล้ามเนื้อ ระบบประสาท

อายุ 6 เดือนขึ้นไป ความพร้อมของระบบขับถ่าย (ลำไส้และไต) สามารถขับถ่ายอาหารประเภทโปรตีนได้ดีขึ้นจึงเริ่มอาหารโปรตีนหรือเนื้อสัตว์ต่าง

ถ้าให้อาหารเสริมเร็วหรือช้าเกินไป

ถ้าเริ่มเร็วไป

ทำให้ทารกอ้วก กระเพาะไม่มีที่ว่างสำหรับนม

ร่างกายยังไม่สามารถรับประโยชน์จากอาหารที่กินเข้าไป ทำให้ระบบการย่อยแปรปรวนและขาดสารอาหารที่ควรจะได้

อาจกระตุ้นให้เกิดการแพ้อาหาร

ถ้าเริ่มช้าไป

จะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

เจริญเติบโตช้า ตัวเล็ก การพัฒนาการของสมองช้า

เรียนรู้พฤติกรรมการรับประทานอาหารช้า

อาหารเสริม

ภูมิแพ้น้อย

ข้าวบด

กล้วยน้ำว้า

ฟักทอง และผักใบเขียว



เด็กอายุ 1 ถึง 2 ปี

ให้ดื่มแม่หรือ นมผง 1 แก้ว ขวับด โจ๊ก
ข้าวหุ่มหรือข้าวนิ่ม ผักปรุงรส. เช่น ผักบั้ง
ผักทอง แครอท พักเขียว ตำลึง
-เนื้อสัตว์ทำให้สุก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆเคี้ยวง่าย
-ผลไม้ ก๊วยน้ำว้าสุก. มะละกอ

เด็กอายุ 3 ปี

-ส่งเสริมให้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว
ดื่มนมวันละ 1 แก้ว

เด็กอายุ 4 ปี

ส่งเสริมให้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
เน้นผักผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ทุกวัน
อาหารจำพวกไขมัน น้ำตาลควรให้รับประทาน
แต่น้อย เพราะจะทำให้ อ้วน
ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว
ดื่มนมวันละ 1 แก้ว

เด็กอายุ 5 ปี

ส่งเสริมให้รับประทานอาหารครบ 5. หมู่
หลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวและไม่ควรบังคับให้เด็กรับประทานอาหารเพราะจะทำให้เด็กเบื่อ
และยังกินน้อยลง
ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว
ดื่มนมวันละ 1 แก้ว

เด็กอายุ 6 ปี

ส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยว ไขมัน น้ำตาล. ควรให้
รับประทานแต่น้อย
ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้ว
ดื่มนมวันละ 1 แก้ว



