

## อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยมีความสำคัญ

รอยฮาน. สลาตาไซ้ะ. 082

**ปฐมวัย** เป็นวัยแรกเริ่มของเด็ก ทารกแรกเกิดก้าวสู่โลกใบใหม่ซึ่งเด็กไม่มี ความสามารถในการดูแลตัวเอง เรื่องอาหาร สุขภาพอนามัยและความปลอดภัยล้วนมีความสำคัญ ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างยิ่ง พ่อแม่ครูและผู้เกี่ยวข้องจึงต้อง ให้ความสำคัญต่อ การเลี้ยงดูและการดูแลในเรื่องดังกล่าว ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเติบโตและ พัฒนาการเด็ก ช่วงวัย ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ขวบบริบูรณ์ถือเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดช่วง หนึ่งในชีวิตของเด็ก เพราะ การเจริญเติบโตของเด็กและพัฒนาในด้านต่างๆจะเป็นไปอย่าง รวดเร็วและต่อเนื่อง เด็กมิได้มี พัฒนาการเด่นชัดทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวแต่รวมถึง พัฒนาการทางด้านอารมณ์และสติปัญญา ที่สูงขึ้นอีกด้วย

อาหารคือตัวเรา คำกล่าวนี้เป็นจริงเสมอ เพราะสิ่งต่างๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นตัวเรานั้น ล้วนมาจากอาหารที่เรากินเข้าไป เริ่มตั้งแต่ อยู่ในท้องแม่ จนกระทั่ง คลอดออกมาเป็นทารก เด็ก เติบโตเป็นผู้ ใหญ่ จนถึงวัยผู้สูงอายุ เราต้องกินอาหารทุกวัน เพราะ อาหารไม่ เพียง แต่ จะนำไปประกอบเป็นส่วนต่างๆ ของร่างกายเท่านั้น แต่ยังทำให้ ชีวิตดำรงอยู่ ได้อย่าง ปกติสุข หรือมีภาวะโภชนาการที่ดี แต่ หากกินอาหารไม่ ถูกต้องเพียงพอ ก็จะทำให้เกิด ปัญหาโภชนาการได้ อาหารและโภชนาการจะส่งผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต สมอง และพัฒนาการด้านต่างๆ ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยจึงต้องจัดอาหารที่มีคุณค่า เหมาะ สมและพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย และวัย ภาวะโภชนาการที่ดี เป็นผลมาจาก การรับประทาน อาหารซึ่งมีปริมาณพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย และมีอาหารครบ ถ้วนจากทุกหมู่มีสัดส่วน ตามที่ร่างกายต้องการ รวมทั้งการที่ร่างกาย สามารถใช้อาหารเหล่านั้น ให้เป็นประโยชน์ ต่อร่างกาย อย่างเต็มที่ ผลก็คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี อารมณ์แจ่มใสนั่นเอง

การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ นอกจากจะช่วยให้ ร่างกายเจริญเติบโต และ ยังมีผลต่อสุขภาพทางจิตอีกด้วย การขาด สารอาหารของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา มีผลทำให้การเจริญเติบโตของสมองหยุดชะงัก มีจำนวนเซลล์ของสมองน้อยลง เนื่องจากการแบ่งตัวของเซลล์ น้อยลง ซึ่งไม่สามารถจะแก้ไขได้ ภายหลัง ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องช่วยกันดูแลในหญิงที่ตั้งครรภ์ หญิงที่ให้นมบุตร ทารก และเด็กปฐมวัยได้รับ อาหาร ตามหลักโภชนาการอย่างถูกต้องและเพียงพอ