

บทความโภชนาการเด็กแรกเกิด - 6 ปี

เด็กวัยก่อนเรียน คือ เด็กที่มีอายุระหว่าง 1-6 ขวบ เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาทางร่างกาย (growth and development) ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พัฒนาการทางสมอง (brain development) ซึ่งมีหลักฐานยืนยันว่าเด็กอายุ 1-5 ขวบ มีพัฒนาการทางสมองประมาณร้อยละ 80 ของมันสมองของผู้ใหญ่ ดังนั้นเด็กวัยนี้จึงต้องการอาหารโดยเฉพาะโปรตีนมากกว่าคนทุกอายุเมื่อเทียบกันตามน้ำหนัก นั่นคือเด็กวัยนี้ต้องการ 1.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน จะมีความต้องการน้อยกว่าก็เฉพาะวัยทารกพวกเดียวกันเท่านั้น หากเด็กวัยก่อนเรียนนี้ขาดอาหารจะทำให้ความเจริญเติบโตหยุดชะงัก ร่างกายอ่อนแอ ขาดอำนาจต้านทานโรค ป่วยด้วยโรคติดเชื้อ (โรคติดต่อ) ต่างๆ เป็นประจำ และตายได้ง่ายอาหารก่อนวัยเรียนอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนก็เหมือนอาหารของทารก ในระยะ 1 ขวบ แต่เพิ่มปริมาณ ให้มากขึ้น ได้แก่ ข้าวสุก เนื้อสัตว์ต่างๆ และถั่วเมล็ดแทนเนื้อสัตว์ ไข่ (วันละฟอง) เครื่องในสัตว์ น้านมควรได้วันละ 2 ถ้วย ผัก ใบเขียวและผักอื่นๆ ผลไม้สดและส้ม ไขมัน เช่น กะทิ น้ำมันหมู ฯลฯ เด็กวัยนี้ต้องพยายามหัดให้กินอาหารหลายอย่าง โดยเฉพาะผัก ใบเขียว และผัก ผลไม้ที่มีสีเหลืองเพื่อให้ได้วิตามินเอ เพียงพอปริมาณอาหารที่ให้นั้น ควรให้ทีละน้อยแล้วเพิ่มให้ทีหลังเมื่อเด็กต้องการ เด็กบางคนอ้วนเพราะถูกสอนให้กินอาหารมากเกินไปเกินต้องการ แม้แต่อยู่ในวัยทารก การกินอาหารมากเกินไปในวัยเด็กจะทำให้ต่อไปเป็นเด็กอ้วนได้การประกอบอาหารควรต้องระวังให้เหมาะสมกับความสามารถในการย่อยของเด็ก และต้องถูกตามหลักอนามัยด้วย เช่น เมื่อยังเคี้ยวไม่ค่อยได้ และการย่อยยังไม่สมบูรณ์ ให้อาหารอ่อนก่อน อาหารเด็กในปีแรกๆ ควรให้ชนิดเคี้ยวง่าย เช่น ผักควรต้มให้เปื่อย เนื้อสัตว์ควรสับ ปลาควรนึ่งหรือย่าง ไม่ควรทอด ข้าวก็ควรให้ข้าวต้ม หรือข้าวตุ๋นก่อน แล้วจึงเปลี่ยนเป็นข้าวสวย ผลไม้ก็ควรคั้นน้ำ หรือบดก่อน แล้วจึงให้ทั้งผลเมื่อเด็กโตขึ้น

การฝึกบริโภคนิสัยที่ดี

1. ให้กินอาหารเหมือนผู้ใหญ่ เพื่อให้เด็กกินอาหารได้ทุกชนิดเหมือนผู้ใหญ่ ถ้ากินพร้อมกับผู้ใหญ่ควรตักอาหารให้ต่างหากจนเพียงพอ โดยเฉพาะโปรตีน และให้กินจนหมด
2. ให้กินอาหารใหม่ที่ละอย่างครั้งแรกให้ทีละน้อย ประู่งแต่งรสสีกลิ่นตามที่เด็กชอบ ถ้าเด็กไม่กินก็ไม่ควรขืนใจหรือบังคับ
3. พ่อแม่ผู้ใหญ่ต้องทำตัวอย่างที่ดีให้เด็ก โดยกินอาหารดีมีคุณค่าแล้วชักจูงเด็กให้กินด้วย พร้อมกับฝึกมารยาทในการกิน
4. ให้กินอาหารสามมื้อเหมือนผู้ใหญ่ ส่วนระหว่างมื้อหลัก เช่น ตอนสาย บ่าย และก่อนนอน ควรให้ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำนม ซึ่งการดื่มน้ำนมควรหัดให้ดื่มจากถ้วยตั้งแต่อายุ 6 เดือน พยายามอย่าให้เด็กกินจุกจิกเพราะจะทำให้กินอาหารหลักเมื่อถึงเวลาได้น้อย ถ้าเด็กหิวก็ควรให้ผลไม้แทนขนมหวาน

5. ให้อาหารที่ปรุงรสจืดอร่อย เช่น ต้ม ทอด ผัด ย่าง นึ่ง ๆ ไม่ควรให้อาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด หรือเปรี้ยวจัด เพราะระบบการย่อยอาหารของเด็กยังไม่แข็งแรงเท่าผู้ใหญ่
6. ให้อาหารที่ย่อยง่าย แต่ไม่ถึงกับบดจนละเอียดเหมือนตอนที่เป็นทารก เพราะเด็กมีฟันเคี้ยวได้แล้ว และไม่ควรรใช้น้ำมันมากเกินไปในการประกอบอาหาร
7. สร้างบรรยากาศที่ดีในขณะที่กินอาหาร ด้วยการเล่านิทานหรือเรื่องสนุกเพลิดเพลิน หรือความเจี๊ยบสงบ เพราะบรรยากาศอย่างนี้ช่วยให้กินอาหารได้มากและการย่อยอาหารเป็นไปด้วยดี ไม่ควรกินอาหารด้วยความรีบร้อน ให้กินช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน

เด็กจะกินอาหารได้ดีในเมื่อ

1. ได้พักผ่อนนอนหลับ และเล่นออกกำลังกายพอสมควร
2. อาหารน่ากิน
3. แบ่งอาหารให้ทีละน้อยแล้วเติมทีหลัง
4. มีอิสระที่จะกินตามใจชอบ เช่น ถ้าเด็กอยากกินอาหารเองก็ควรยอมให้ทำ
5. พ่อแม่ต้องไม่แสดงความวิตกกังวลหรือขู่บังคับ เมื่อเด็กไม่กินอาหาร

