

โภชนาการ และอาหาร สำหรับเด็ก ในช่วงแรกเกิด ถึง 6 ปี



การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกวัย อย่างไรก็ตามความต้องการอาหารในแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกัน เช่น วัยเด็กต้องการพลังงานสูงเพื่อการเจริญเติบโต เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายต้องมีการควบคุมน้ำหนักเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง สมในแต่ละช่วงชีวิตตั้งแต่ทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่



น้ำนมแม่สุดยอดอาหารเด็กทารกวัย 0-6 เดือน

เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน คุณแม่ควรเริ่มต้นด้วยการให้ลูกทานน้ำนมแม่ โดยที่ไม่ต้องให้น้ำและอาหารอย่างอื่น ที่ต้องให้เด็กทานนมแม่อย่างเดียว นั่นก็เพราะระบบลำไส้ ระบบย่อยอาหารของเด็กยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ในน้ำนมแม่นั้น มีสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อร่างกายของเด็ก



เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ควรกินนมแม่หรือนมผงสำหรับทารกเป็นหลัก ประมาณ 20 ออนซ์ขึ้นไป ร่วมกับอาหารตามวัย 1 มื้อ โดยให้เริ่มให้ทีละอย่าง ไม่ควรให้พร้อมกันหลายอย่าง ควรเว้นระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ และเริ่มให้ทีละน้อย ให้เริ่มทีละครึ่งช้อนชาแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น และอาหารของต้องบดละเอียด และค่อย ๆ หยาบขึ้นตามอายุ ต้องไม่ปรุงรสจัด ไม่ควรใส่ผงชูรส ให้เริ่มอาหารเสริมมื้อกลางวันมื้อเดียวก่อน อายุ 8 เดือน ทาน 2 มื้อ อายุ 10 เดือน ให้ทาน 3 มื้อ ส่วนอาหารทะเลและไข่ขาวยังไม่ควรให้ ควรให้ตอนหลัง 1 ปี ในช่วงนี้ควรเริ่มด้วยข้าวบดละเอียด เนื้อสัตว์สับกับตับบด หรือไข่แดงต้มสุก ครึ่งฟอง หรือ เต้าหู้อ่อนบด ผักต้มสุกบด เช่น ฟักทอง ตำลึง ผักบุ้ง แครอท ผลไม้สุก เช่น แก้วมังกร มะละกอ หรือส้มเขียวหวาน 1 -2 ชิ้น

อาหารช่วงอายุ 1-6 ต้องมีครบทั้ง 5 หมู่

1. อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อปลา เนื้อวัว เนื้อไก่ ในแต่ละมือนั้นเราสามารถประมาณได้คร่าว ๆ คือ ประมาณครึ่งช้อนชา หรือ 1 ฟอง โดยเลือกบริโภค 1 ชนิดเป็นอย่างน้อย
2. อาหารจะพวกข้าว แป้ง เผือก มัน
3. อาหารจำพวกผักต่าง ๆ ควรจะบริโภคทุกวันหรือทุกมื้อ เพื่อจะได้สารอาหารพวกวิตามินและเกลือแร่ รวมทั้งใยอาหารสำหรับปริมาณนั้นจะบริโภคมากก็ไม่เป็นไรแต่อาจจะต้องดัดแปลงเป็นผักขูดแบ่งทอดเพื่อจูงใจเด็ก
4. อาหารจำพวกผลไม้ต่าง ๆ ควรจะบริโภคทุกวันหรือทุกมื้อ เพื่อจะได้สารอาหารจำพวกวิตามิน และเกลือแร่ อาจจะเป็นในรูปน้ำผลไม้
5. อาหารจำพวกไขมัน ก็ควรบริโภค เพราะไขมันนอกจากจะให้พลังงานแล้วยังให้กรดไขมันที่จำเป็นอีกด้วย ปริมาณอาหาร ไขมันนี้ก็มาจากการกินอาหารทอด ผัด เป็นต้น

โภชนาการที่ดีสำหรับเด็ก

พลังงาน เป็นสิ่งจำเป็นที่เด็กต้องการจากอาหารที่หลากหลาย เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี โดยปกติแหล่งพลังงานหลักคือ อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต แต่ควรเลือกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนอย่าง ข้าวกล้อง ผลิตภัณฑ์จากธัญพืชขัดสีน้อย ขนมปังโฮลวีท พาสต้าโฮลวีท เป็นต้น โปรตีนจำเป็นมากสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ช่อมแซม และทดแทนเนื้อเยื่อที่เสื่อมสภาพ แหล่งโปรตีนที่ดี ได้แก่ ปลา นม และไข่ ส่วนไขมันก็ขาดไม่ได้ แต่เด็กก็ต้องการในปริมาณน้อยที่สุด ไม่ว่าจะเป็นจากน้ำมันพืช เนย นม สดทำวิตามินและเกลือแร่ เช่น แคลเซียม เหล็ก สังกะสี และไอโอดีน ทำให้มีร่างกายเติบโตอย่างเป็นปกติ และยังช่วยให้ร่างกายได้ได้รับพลังงานจากสารอาหารตัวอื่นๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น พ่อแม่จึงเป็นกำลังสำคัญในการดูแลเรื่องอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ควบคู่กับการสอนเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ให้กับลูก เพื่อเตรียมพร้อมกับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

จัดทำโดย นางสาวชฎิณา มะ รหัส 031

