

โภชนาการและ อาหารสำหรับ เด็ก 0-5 ปี



บทความเกี่ยวกับโภชนาการและอาหาร
สำหรับเด็กในแต่ละช่วงวัยแรกเกิด- 6 ปี

เด็กที่มีอายุระหว่าง 1-6 ขวบ เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาทางร่างกาย (growth and development) ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พัฒนาการทางสมอง (brain development) ซึ่งมีหลักฐานยืนยันว่าเด็กอายุ 1-5 ขวบ มีพัฒนาการทางสมองประมาณร้อยละ 80 ของมันสมองของผู้ใหญ่ ดังนั้นเด็กวัยนี้จึงต้องการอาหารโดยเฉพาะโปรตีนมากกว่าคนทุกอายุเมื่อเทียบกับตามน้ำหนัก นั่นคือเด็กวัยนี้ต้องการ 1.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน จะมีความต้องการน้อยกว่าก็เฉพาะวัยทารกพวกเดียวเท่านั้น หากเด็กวัยก่อนเรียนนี้ขาดอาหารจะทำให้ความเจริญเติบโตหยุดชะงัก ร่างกายอ่อนแอ ขาดอำนาจต้านทานโรค ป่วยด้วยโรคติดเชื้อ (โรคติดต่อ)



อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง ให้โปรตีน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เสริมสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ ควรกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นมสดวันละ 2-3 แก้ว และไข่วันละ 1 ฟอง

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรจัดให้เด็กกินทุกมื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้าเพราะแป้งจะย่อยสลายเป็นน้ำตาล กลูโคส ซึ่งเป็นอาหารสมองให้เด็กสามารถนำไปใช้ได้ทันทีหลังจากไม่ได้รับอาหารเป็นเวลานานตลอดทั้งคืน

หมู่ที่ 3 พืชผักต่างๆ เป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ รวมทั้งช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ควรจัดให้เด็กกินทุกมื้อ หลากหลายตามฤดูกาลเพื่อความประหยัดและได้วิตามิน แร่ธาตุครบถ้วน

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมันพืชและสัตว์ เป็นแหล่งพลังงานและช่วยให้วิตามินที่ละลายในน้ำมัน (วิตามิน เอ ดี อี และเค) ดูดซึมได้ดีขึ้น ควรเลือกไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว

อาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย



ช่วงทารก นมแม่จึงเป็นอาหารที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดสำหรับเขา เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน มีภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติช่วยต้านทานเชื้อโรคต่างๆ ทั้งยังสร้างความผูกพันระหว่างแม่และลูก หลัง 6 เดือนไปแล้วควรให้อาหารเสริมควบคู่กับนม



อาหารเด็กสำหรับลูกวัย 1-3 ขวบ

เมื่อลูกอายุ 1 ขวบขึ้นไป คุณแม่สามารถป้อนอาหารเด็กให้ลูกครบ 3 มื้อได้เลย โดยที่ยังทานนมแม่ และนมอื่นๆ ควบคู่กันไปด้วย อาหารหลัก 3 มื้อ ควรมีสารอาหารครบถ้วน รสชาติไม่จัดเหมือนอาหารของผู้ใหญ่ อาหารสำหรับเด็กแต่ละมื้อประกอบไปด้วยข้าวสวย หรืออาหารประเภทแป้งประมาณ 1 ทัพพี เนื้อสัตว์ประมาณ 1 ช้อนกินข้าว ผักใบเขียวต่างๆ เช่น ใบตำลึง บร็อกโคลี่ ฟักทอง แครอท (ควรเลือกผักที่ไม่มีกลิ่นฉุน เพื่อที่ลูกจะได้ไม่ปฏิเสธการกินผัก) ให้ผลไม้เป็นอาหารว่างวันละ 1-2 มื้อ ตัวอย่างอาหาร เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม หรือข้าวผัดไข่และแกงจืด ข้าวกับปลาและไข่น้ำ เป็นต้น สำหรับเด็กวัย 4-6 ปี

กลุ่มข้าว+แป้ง วันละ 5 ทัพพี

กลุ่มผัก วันละ 3 ทัพพี

กลุ่มผลไม้ วันละ 3 ส่วน (ผลไม้แบบผล 1 ส่วน(ส้มผลกลาง 2 ผลหรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล,ผลไม้แบบชิ้นคำเช่นมะละกอ แตงโม สับประรด 1 ส่วน= 8 ชิ้นคำ

กลุ่มนมวันละ 2-3 แก้ว

กลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 4 ช้อนกินข้าว

กลุ่มไขมัน น้ำมันวันละ 5 ช้อนชา (น้ำตาล,เกลือ กินได้แต่น้อย)



งานเดี่ยวชิ้นที่2 สัปดาห์ที่ 7
นางนุรไอนิง อาแว
รหัส 571501321034

