

ช่วงระยะเวลาที่

สำคัญที่สุดสำหรับการ

เรียนรู้ของมนุษย์คือแรกเกิด ถึง 6 ปี

สมองพัฒนาไปถึง 80% ของผู้ใหญ่ เด็กจึง

ควรได้รับการดูแลด้านโภชนาการและ

สุขลักษณะ เพื่อให้สามารถพัฒนาศักยภาพ

สมองของเขาได้เต็มความสามารถ

อาหารสำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด -

6 ปี) จึงควรมีครบทั้ง 5 หมู่ และมี

ปริมาณเพียงพอเหมาะสมกับความ

ต้องการของร่างกาย



แรกเกิด - 6 เดือน : นมแม่ เป็น
อาหารที่ดีที่สุด สำหรับทารกทุกคน
เนื่องจากมีทั้งสารอาหารและภูมิ
ต้านทานโรค



6 เดือน - 1 ปี : นำนมแม่เริ่มลด
ลง จึงควรเริ่มอาหารเสริม กึ่ง
เหลวบดละเอียด 2-3 ช้อนโต๊ะ
ให้เริ่ม 1 มื้อในช่วงแรก สังเกต
อาการแพ้อาหาร เมื่อเด็กคุ้นเคย
ดีแล้วจึงเริ่มอาหารชนิดใหม่ ชัน
ชันและหยาบขึ้นตามลำดับ
8-9 เดือน ให้อาหารเสริม 2 มื้อ
10-12 เดือน ให้อาหารเสริม 3
มื้อ ควรให้อาหารได้หยิบ
จับอาหารกินเองบ้างเมื่อใช้มือได้



โภชนาการสำหรับเด็กแรกเกิด - 6 ปี



การพัฒนาศักยภาพทางสมอง

ของเด็กขึ้นกับ อาหาร พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม
และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ การมีโอกาสดูแลใช้ความ
คิดอยู่เสมอ สมองจึงจะพัฒนาได้เต็มศักยภาพ
แล้วประเทศของเราจะพัฒนาต่อไปด้วย ดัง
คำกล่าว “เด็กฉลาดชาติเจริญ”



พ่อแม่มีส่วนช่วยให้เด็กได้รับประทาน
อาหารได้ง่ายขึ้นโดย

- ให้เด็กได้รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ
- จัดอาหารให้น่ารับประทาน สีสัน
ดึงดูด ชมเชยเมื่อเด็กได้รับประทาน
อาหารหมด
- พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการ
รับประทานอาหาร ไม่เลือกอาหาร และ
สนุกกับการรับประทานอาหาร
- สร้างบรรยากาศที่ดีในการรับ
ประทานอาหารร่วมกัน



ความต้องการพลังงานและสาร
อาหารใน 1 วันของเด็ก

อายุ 4-6 ปี

พลังงาน 1,200 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต 50-60%
โปรตีน 10-15%
ไขมัน 25-30%

- 1-6 ปี : เด็กต้องการอาหารที่มี
ประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน
เพื่อการเจริญเติบโตเต็มที่ของ
ร่างกาย บำรุงเซลล์ประสาท เสริม
สร้างกล้ามเนื้อ ควรให้อาหารเหล่านี้แก่เด็ก
- ไข่แดง เลือด ช่วยเสริมความ
จำ และสมาธิ
 - ปลา ช่วยเพิ่มความจำ การเรียน
รู้ง่ายและรวดเร็ว
 - ผัก ผลไม้ มีวิตามินซี ช่วยเสริม
สร้างเยื่อต่างๆ
 - นม เนื้อสัตว์ มีแร่ธาตุ มีผลต่อ
การทำงานของสมอง
 - อาหารทะเล มีไอโอดีนมีผลต่อ
IQ



ความต้องการพลังงานและสาร
อาหารใน 1 วันของเด็ก
อายุ 1-3 ปี
พลังงาน 1,200 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต 50-60%
โปรตีน 10-15%
ไขมัน 25-30%



