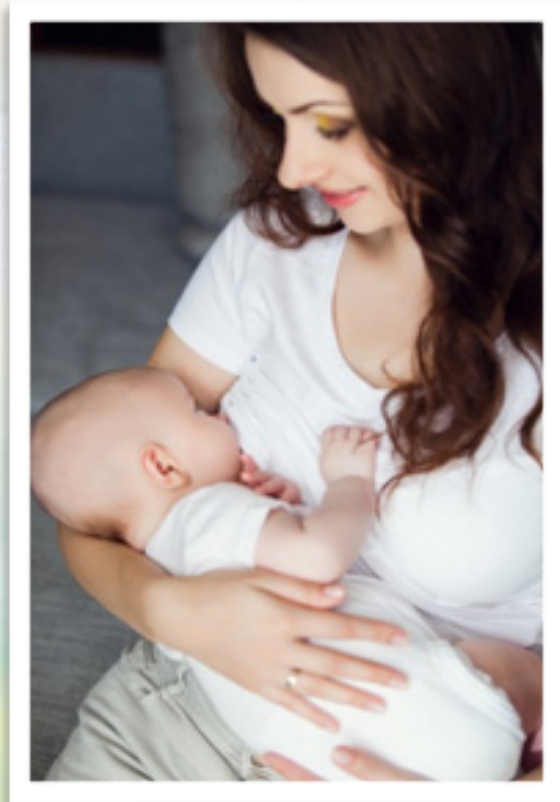


บทตรวจมโหชนกการในเด็กแต่ละช่วงวัย

แรกเกิด - 3 ขวบ

มีคุณแม่มือใหม่หลายๆ ท่านที่ยังกังวลอยู่กับการให้อาหารเด็ก เพราะไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มต้นอย่างไร การให้อาหารเด็กตามวัยจะช่วยให้ลูกสามารถปรับตัวในการทานอาหารกึ่งเหลวกึ่งแข็ง และคุ้นเคยกับรสชาติและลักษณะของอาหารที่หลากหลาย ทั้งนี้การให้อาหารเด็กคุณแม่ต้องคำนึงถึงประโยชน์ทางสารอาหารด้วยว่าเหมาะสมกับลูกหรือไม่ เพื่อที่จะได้ช่วยในการพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี เจริญเติบโตสมวัย มาดูกันว่าอาหารสำหรับเด็กวัยแรกเกิด ถึง 3 ขวบ ควรให้ลูกทานอาหารอย่างไร



บทนมแม่สุดยอดเยี่ยมของเด็กทารกวัย 0-6 เดือน

เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน คุณแม่ควรเริ่มต้นด้วยการให้ลูกทานน้ำนมแม่โดยที่ไม่ต้องให้น้ำและอาหารอย่างอื่น ที่ต้องให้เด็กทานนมแม่อย่างเดียว นั่นก็เพราะระบบลำไส้ ระบบย่อยอาหารของเด็กยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ คุณแม่มือใหม่ที่กังวลว่าหากให้อาหารเด็กที่เป็นน้ำนมแม่อย่างเดียว ลูกจะได้รับสารอาหารที่เพียงพอหรือไม่ ซึ่งบอกว่าในน้ำนมแม่นั้นมีสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อร่างกายของลูก ไปดูกันว่าอาหารสำหรับเด็กที่เริ่มต้นด้วยน้ำนมแม่นั้นมีสารอาหารอะไรบ้างและสำคัญกับร่างกายของลูกอย่างไร



🍪 โปรตีน ในน้ำนมมีสองชนิดคือเวย์ (Whey) และเคซีน (Casein) เวย์เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย เหมาะกับการทำงานของกระเพาะอาหารเด็กแรกเกิด

🍪 น้ำตาลแล็กโทส (Lactose) เมื่อย่อยแล้วจะได้กลูโคส เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย ทารก และได้กาแล็กโทสซึ่งเป็นสารจำเป็นในการสร้างเซลล์สมอง และเส้นประสาท น้ำนมแม่มีปริมาณแล็กโทสสูง

🍪 กรดไขมันจำเป็น น้ำนมแม่มีกรดไขมันจำเป็นที่มีลักษณะเป็นไขมันไม่อิ่มตัวเส้นยาวที่สำคัญ คือ DHA (Docosahexaenoic acid) เป็นกรดไขมันสายพันธุ์โอเมก้า 3 และ AA (Arachidonic acid) เป็นกรดไขมันสายพันธุ์โอเมก้า 6 มีหน้าที่สำคัญในการเจริญเติบโตของสมอง และประสาทตา

🍪 โอลิโกแซ็กคาไรด์ (Oligosaccharide) เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มีหน้าที่สำคัญในการป้องกันการติดเชื้อที่ทำให้เกิดโรคที่พบบ่อยในทารก เช่น โรคท้องเสีย โรคไขหวัดปอดปวม แล็กโตเฟอริน (Lactoferrin) เป็นโปรตีนที่ทำหน้าที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย จะมีปริมาณสูงในนมแม่ช่วงที่เป็นน้ำนมเหลือง

🍪 วิตามิน ได้แก่ วิตามินเอ ที่ช่วยในการบำรุงสายตา วิตามินอี เป็นตัวช่วยไขกระดูกในการสร้างเลือด และเป็นตัวช่วยสร้างกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยในการทำงานของตับ ทอรีน สำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท และช่วยบำรุงสายตาส่งเสริมการมองเห็น และป้องกันจอประสาทตาเสื่อม

🍪 ไขมัน เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญในน้ำนมแม่ ในน้ำนมระยะโคลอสตรัม (Colostrum) มีประมาณ 2 กรัม และจะเพิ่มเป็น 4-4.5 กรัม/100 มล. ในน้ำนมระยะปกติ

อาหารเด็กสำหรับลูกวัย 6 เดือน-1 ขวบ

อาหารเด็กที่อยู่ในวัยเริ่มอาหารเสริมต้องเป็นอาหารที่ไม่ใส่เครื่องปรุงรสใดๆ เลย ไม่ว่าจะเป็น ซอสถั่วเหลือง น้ำปลา หรือน้ำตาล หลักการเตรียมคือใช้ข้าวสวยประมาณ 4 ช้อน ต้มนุ่มกับน้ำซุพหรือน้ำแกงจืดครึ่งถ้วยตวง เสร็จแล้วนำข้าวที่ได้มาบดกับไข่แดง หรือผัก ต้มนิ่มๆ เช่น ฟักทอง แครอท หรือผสมกับเต้าหู้อ่อน เนื้อปลา เนื้อไก่ สลับสับเปลี่ยน หมุนเวียนกันไป โดยที่ยังให้ลูกทานนมแม่เป็นอาหารหลักอยู่



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 หรือข้าว ผัดไข่และแกงจืด ข้าวกับปลาทูละและไข่น้ำ เป็นต้น

ที่มา www.enfababy.com > อาหารเด็กวัยแรกเกิดถึง 3 ขวบ ต้องเริ่มอย่างไร



น.ส.สายาตี มะยาสะ

รหัส 037

