



เรื่องโภชนาการและอาหารสำหรับเด็กในแต่ละช่วงวัยแรกเกิด - 6 ขวบ



เด็กวัยเรียน เป็นช่วงที่ร่างกาย มีการเจริญเติบโต ทั้งความสูงและขนาดของร่างกาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้จะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งพบทั้งปัญหาการขาดสารอาหาร และได้รับสารอาหารบางอย่างมากเกินไป การส่งเสริมโภชนาการด้วยการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและสารอาหารอย่างถูกต้องจะช่วยให้เลือกอาหารที่บริโภคได้อย่างเหมาะสมมีคุณค่าครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายสอดคล้องกับพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันมีความปลอดภัยต่อชีวิตและเป็นกำลังที่มีคุณภาพต่อไป เด็กก่อนวัยเรียนเป็นวัยที่เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 2 – 6 ปี เด็กวัยนี้ชอบเป็นอิสระ อยากรู้อยากเห็นเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ มากขึ้น เด็กในวัยนี้จะมีกล้ามเนื้อที่เจริญอย่างรวดเร็วไม่ชอบอยู่นิ่งชอบปีนป่ายชอบกระโดดมีการเคลื่อนไหวที่กระฉับกระเฉงสามารถรับประทานอาหารด้วยตนเองได้

ความต้องการสารอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน

น้ำหนักของเด็กวัยก่อนเรียนสามารถคำนวณได้โดยน้ำหนัก(กิโลกรัม) = 8+ [(2) (อายุ)]
 v พลังงาน ควรได้รับวันละ 90-100 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ควรให้ขนมหวานที่เป็นประโยชน์เพื่อให้ได้รับน้ำตาลซึ่งเป็นพลังงาน

v โปรตีน ควรได้รับวันละ 1.3-1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนที่ได้รับควรเป็นไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และเนื้อสัตว์

v วิตามิน ได้แก่ -วิตามินเอ การขาดวิตามินเอเป็นเหตุทำให้เด็กวัยก่อนเรียนตาบอดส่วนใหญ่มาจากการที่มารดาเลี้ยงทารกด้วยอาหารเสริมที่มีวิตามินเอและไขมันน้อย เด็กวัยนี้ควรได้รับวิตามินเอวันละ 850-1000 หน่วยสากล

v เกลือแร่ ได้แก่- เหล็ก หากขาดเหล็กจะทำให้เด็กเป็นโรคโลหิตจาง เด็กวัยนี้ควรได้รับวันละ 4 มิลลิกรัม

v น้ำ ควรดื่มน้ำที่สะอาด หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น น้ำผลไม้ นม แต่ไม่ควรให้ดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำหวานหรือน้ำอัดลม

อาหารและปริมาณอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับ

- เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับวันละ 2-4 ช้อนโต๊ะ และควรได้รับเครื่องในสัตว์ด้วย
- ไข่ ควรได้รับทุกวัน วันละ 1 ฟอง ไข่ให้ทั้งโปรตีนและเหล็ก
- นม ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 2 ถ้วยตวง จะใช้นมถั่วเหลืองแทนก็ได้
- ถั่วเมล็ดแห้ง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองก็ได้ ควรได้รับวันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ
- ข้าว ควรได้รับวันละ 2-3 ถ้วยตวง หรือมากกว่านั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมของเด็ก
- ผัก เป็นผักสีเขียวหรือสีเหลืองก็ได้ ควรได้รับวันละ 4-8 ช้อนโต๊ะ
- ผลไม้ ควรให้เด็กกินทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซี
- ไขมัน ควรได้รับน้ำมัน(ซึ่งอยู่ในรูปของอาหารผัดหรือทอด)วันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ



อาหารมีความสำคัญกับชีวิตคนเรามาก เพราะอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้ ทั้งยังเป็นแหล่งสร้างพลังงาน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีภูมิคุ้มกันโรค และทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการอาหาร และพลังงานของคนเราจะแตกต่างกันไปตามอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย เช่น ในเด็ก ร่างกายจะต้องการพลังงานมากที่สุด เพื่อนำไปใช้ในการสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ เพื่อการเจริญเติบโต แต่ไม่ว่าจะอายุเท่าใด ร่างกายก็ต้องการสารอาหารชนิดเดียวกัน แต่ปริมาณจะแตกต่างกันไปตามเพศ วัย และกิจกรรมต่างๆ ที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวัน

ดังนั้นพ่อแม่ควรหาวิธีในการเตรียมอาหารให้ลูกน้อยและหาบรรยากาศที่ดีๆ เช่น จัดอาหารให้น่าทาน มีสีสัน ไม่ซ้ำซาก จัดบรรยากาศบริเวณบ้านให้เหมาะสม มีเก้าอี้ที่พอดีกับสัดส่วนของเด็ก ควรให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการเลือกและจัดอาหาร และสิ่งที่สำคัญพ่อแม่ควรใส่ใจขณะที่เด็กทานอาหารอยู่เพื่อให้ลูกน้อยของเรามีภาวะทางโภชนาการที่ดีรวมทั้งได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ พร้อมเติบโตเป็นเด็กที่มีร่างกายที่แข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันที่ดีต่อไป

