

โภชนาการเด็กวัย เตาะแตะอายุ 1-3 ปี



อาหารสำหรับเด็กวัยเตาะแตะ เมื่อลูกก้าวพ้นจากวัยทารกเข้าสู่วัยหัดเดินก็พร้อมแล้วที่จะรับประทานอาหารครบครัน แต่ในช่วงแรกอาจยังต้องฉีกอาหารให้เป็นชิ้นเล็กเสียก่อน ลูกควรรับประทานอาหารแต่ละหมู่ได้หลากหลาย โดยควรให้เด็กได้รับประทาน เช่น อาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตวันละ 4 ส่วน บริโภค อาหารผลิตภัณฑ์นมวันละ 2-3 ส่วน บริโภค (รวมถึงนม) เนื้อสัตว์หรืออาหารทดแทนเนื้อสัตว์วันละ 1-2 ส่วนบริโภค ผัก และผลไม้วันละ 5 ส่วนบริโภค

ความ
ต้องการด้าน โภชนาการของ
เด็กวัยเตาะแตะและเด็กเล็ก

พลังงาน
เด็กวัยเตาะแตะและเด็กเล็กจำเป็นต้องใช้พลังงาน (แคลอรี) ในการทำกิจกรรม รวมถึงนำไปสนับสนุนการเติบโตและพัฒนาการที่ดี



ไขมัน
เด็กจำเป็นต้องได้รับไขมันมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากร่างกายต้องการพลังงานสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

โปรตีน
โปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับกระบวนการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งสร้างเอนไซม์ที่มีบทบาทสำคัญในกระบวนการของร่างกาย

คาร์โบไฮเดรต
คาร์โบไฮเดรตได้จากอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล แป้งเป็นส่วนประกอบหลักในซีเรียล เมล็ดพืช ธัญพืช และผักกินหัว ในช่วง 5 ขวบ เด็กควรได้รับคาร์โบไฮเดรตในสัดส่วนร้อยละ

วิตามินและแร่ธาตุ
วิตามินเป็นสารประกอบอินทรีย์เชิงซ้อน ซึ่งร่างกายต้องการในปริมาณน้อย การรับประทานอาหารที่หลากหลายจะช่วยให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนเพียงพอกับความ ต้องการ

