



## การเลือกอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย 1-3 ปี

ช่วงก่อนวัยเรียน คือ ช่วง 1-5 ปี เด็กจะมีการเจริญเติบโตทางสมองและร่างกายเป็นส่วนใหญ่ ควรให้กินอาหารครบ 5 หมู่ ต้ม นมวันละ 2-3 แก้ว โดยเลือกนมที่มีส่วนผสมที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ที่กำลังสนใจเรียนรู้สิ่งต่างๆ เช่น มีส่วนผสม DHA ช่วยเสริมพัฒนาการทางสมอง หรือมีส่วนผสมของสารที่ช่วยบำรุงสายตา อย่างลูทีน ที่พบในผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย ควรให้กินปลา เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก และผลไม้เป็นประจำ ซึ่งถ้าได้รับสารอาหารครบถ้วน สมองก็จะเจริญเติบโตเต็มที่ ควรหลีกเลี่ยงของหวานขบเคี้ยวต่างๆ

### ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	หมายเหตุ
ข้าว - แป้ง	3 ทัพพี	ข้าวสุก ข้าวเหนียวหนึ่ง ขนมนจีน ก๋วยเตี๋ยว ขนมนปัง เผือกมันสลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน
ผัก	2 ทัพพี	ผัก ใบเขียวเข้ม ผักสีเหลือง- ส้มและผักอื่นๆ สลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน
ผลไม้	3 ส่วน	ผลไม้สดตามฤดูกาล ล้างให้สะอาดก่อนกิน ( 1 ส่วนของผลไม้แต่ละชนิดไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับขนาด เช่น กล้วยน้ำหว่า 1 ผล ฝรั่ง มะม่วงครึ่ง ผล ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง เงาะ 4 ลูก มะละกอ สับปะรด 6 ชิ้น พอดีคำ
เนื้อสัตว์	3 ช้อนกินข้าว	กินอาหารทะเล และเครื่องในสัตว์ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
นม	2 แก้ว	นมสด นมผงหรือ โยเกิร์ต
น้ำมัน กะทิ	น้อยกว่า 3 ช้อนชา	ควรกินน้ำมันพืชมากกว่าน้ำมันสัตว์
น้ำตาล	น้อยกว่า 2 ช้อนชา	ไม่ควรได้รับมากเกินไปอาจทำให้ผอมหรืออ้วน และฟันผุได้



ถ้าไม่ได้กิน นมหรือไข่ ควรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น อีก  
อย่างน้อย 2-3 เท่า อาหารสำหรับเด็ก ควรตัดให้เป็นชิ้นเล็ก สุก และ  
เคี้ยวง่าย 1 ถ้วย คือ 16 ช้อนโต๊ะ

สมาชิกกลุ่ม 054, 055, 056, 097, 098, 107, 108

