

บทความเกี่ยวกับโภชนาการและอาหารในแต่ช่วงวัย แรกเกิดถึง6 ขวบ



การรับประทานอาหารที่ดีต่อการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกวัย อย่างไรก็ตามความต้องการอาหารในแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกัน เช่น วัยเด็กต้องการพลังงานสูงเพื่อการเจริญเติบโต เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายต้องการควบคุมน้ำหนักเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง บทความนี้ได้ให้แนวทางในการเลือกอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงชีวิตตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก

วัยทารก

ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ยังไม่ต้องการอาหารใดๆ นอกจากนมแม่หรือนมผงดัดแปลงสำหรับทารก ทารกบางคนอาจแพ้นมวัวที่อยู่ในนมผง ดังนั้นหากสงสัยว่าทารกแพ้นมวัวให้ปรึกษาแพทย์ทันที นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกเพราะนมแม่ประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ที่ทารกต้องการอย่างครบถ้วน แต่เมื่อทารกอายุครบ 6 เดือน สารอาหารในนมแม่อาจไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้นจึงควรเริ่มให้อาหารอื่นๆ นอกจากการให้นมแม่ ซึ่งเรียกว่าเข้าช่วงการหย่านม (Weaning) นั่นเอง การเริ่มหย่านมนั้นขึ้นกับพัฒนาการของเด็ก ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละคน โดยอาจเริ่มให้อาหารที่มีลักษณะของความเป็นเนื้ออาหารเพื่อกระตุ้นให้ทารกรู้จักการบดเคี้ยว แต่ห้ามเติมเกลือลงในอาหารเนื่องจากไตของทารกยังไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ และเช่นเดียวกันห้ามทารกดื่มน้ำผึ้งจนกว่าจะอายุครบหนึ่งขวบ เนื่องจากในน้ำผึ้งอาจมีแบคทีเรียที่อาจเป็นอันตรายต่อทารกได้

อย่างไรก็ตามทารกยังคงต้องการนมแม่หรือนมผง ไปพร้อมกับการให้อาหารอื่นๆ จนกว่าอายุครบ 1 ขวบ ปริมาณที่ให้ก็ขึ้นอยู่กับปริมาณอาหารที่ทารกสามารถรับประทานได้ อย่าพยายามยัดให้ทารกรับประทานอาหารมากเกินไปจนเกิดความไม่สบาย

วัยเด็ก

เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงต้องการอาหารที่ให้สารอาหารและพลังงานสูง เด็กวัยหัดเดิน (Toddlers) ยังไม่สามารถรับประทานอาหารได้มากนัก ดังนั้นจึงควรป้อนอาหารมื้อเล็กๆ และช่องว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ผลไม้ชิ้นเล็กๆ แครอทหรือแตงกวาหั่น ซึ่งสามารถป้อนได้เรื่อยๆ ทั้งวัน เมื่อเด็กอายุครบ 5 ขวบก็สามารถให้เด็กรับประทานอาหารทั่วไปเหมือนสมาชิกอื่นๆ ในครอบครัวได้ แต่ห้ามเติมเกลือในอาหารเด็ก สิ่งสำคัญคือเด็กต้องได้รับ โปรตีนและแคลเซียมที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อ นมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นแหล่งอาหารที่ดีที่ให้ทั้ง โปรตีนและแคลเซียมที่จำเป็นสำหรับเด็ก เด็กอายุ 1-3 ขวบต้องการนมอย่างน้อย 8 ออนซ์ต่อวัน (หรือเท่ากับ 240 มิลลิลิตรต่อวัน) นมที่ดีที่สุดสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ คือ นมครบส่วน (Whole milk) หรือผลิตภัณฑ์จากนมไขมันเต็ม (Full fat dairy product) ซึ่งสามารถให้พลังงานเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

จัดทำโดยนางสาวลัษณา สาเมื้อ
รหัส 571501321094

อาหารในแต่ละช่วงวัยของชีวิต Diet throughout life

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกวัย อย่างไรก็ตามความต้องการอาหารในแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกัน เช่น วัยเด็กต้องการพลังงานสูงเพื่อการเจริญเติบโต เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายต้องมีการควบคุมน้ำหนักเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง บทความนี้ได้ให้แนวทางในการเลือกอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงชีวิตตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยสูงอายุ

วัยทารก

ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ยังไม่ต้องการอาหารใดๆ นอกจากนมแม่หรือนมผงดัดแปลงสำหรับทารก ทารกบางคนอาจแพ้นมวัวที่อยู่ในนมผง ดังนั้นหากสงสัยว่าทารกแพ้นมวัวให้ปรึกษาแพทย์ทันที นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกเพราะนมแม่ประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ที่ทารกต้องการอย่างครบถ้วน แต่เมื่อทารกอายุครบ 6 เดือน สารอาหารในนมแม่อาจไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้นจึงควรเริ่มให้อาหารอื่นๆ นอกจากการให้นมแม่ ซึ่งเรียกว่าเข้าช่วงการหย่านม (Weaning) นั่นเอง การเริ่มหย่านมนั้นขึ้นกับพัฒนาการของเด็ก ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละคน โดยอาจเริ่มให้อาหารที่มีลักษณะของความเป็นเนื้ออาหารเพื่อกระตุ้นให้ทารกรู้จักการบดเคี้ยว แต่ห้ามเติมเกลือลงในอาหารเนื่องจากไตของทารกยังไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ และเช่นเดียวกันห้ามทารกดื่มน้ำผึ้งจนกว่าจะอายุครบหนึ่งขวบ เนื่องจากในน้ำผึ้งอาจมีแบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่อทารกได้

อย่างไรก็ตามทารกยังคงต้องการนมแม่หรือนมผง ไปพร้อมกับการให้อาหารอื่นๆ จนกว่าอายุครบ 1 ขวบ ปริมาณที่ให้ก็ขึ้นอยู่กับปริมาณอาหารที่ทารกสามารถรับประทานได้ อย่าพยายามให้ทารกรับประทานอาหารมากเกินไปตามความต้องการ

วัยเด็ก

เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงต้องการอาหารที่ให้สารอาหารและพลังงานสูง เด็กวัยหัดเดิน (Toddlers) ยังไม่สามารถรับประทานอาหารได้มากนัก ดังนั้นจึงควรป้อนอาหารมีขนาดเล็กๆ และของว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ผลไม้ชิ้นเล็กๆ แครอทหรือแตงกวาหั่น ซึ่งสามารถป้อนได้เรื่อยๆ ทั้งวัน เมื่อเด็กอายุครบ 5 ขวบก็สามารถให้เด็กรับประทานอาหารทั่วไปเหมือนสมาชิกอื่นๆ ในครอบครัวได้ แต่ห้ามเติมเกลือในอาหารเด็ก สิ่งสำคัญคือเด็กต้องได้รับ โปรตีนและแคลเซียมที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อ นมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นแหล่งอาหารที่ดีที่ให้ทั้ง โปรตีนและแคลเซียมที่จำเป็นสำหรับเด็ก เด็กอายุ 1-3 ขวบ ต้องการนมอย่างน้อย 8 ออนซ์ต่อวัน (หรือเท่ากับ 240 มิลลิลิตรต่อวัน) นมที่ดีที่สุดสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ คือ นมครบส่วน (Whole milk) หรือผลิตภัณฑ์จากนมไขมันเต็ม (Full fat dairy product) ซึ่งสามารถให้พลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

เด็กต้องการอาหารที่หลากหลายและพ่อแม่ต้องพยายามทำให้เวลาบนโต๊ะอาหารเป็นเวลาที่มีความสุขของครอบครัว หลีกเลี่ยงการให้เด็กรับประทานอาหารเช้ารูปหรืออาหารประเภทจานด่วน (Fast food) เพื่อพัฒนา

ให้เด็กมีพฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพตั้งแต่ยังเล็กและมีความคุ้นเคยกับอาหารเพื่อสุขภาพว่าเป็นอาหารที่ควรกินตามปกติเป็นประจำ พ่อแม่ต้องพยายามคิดหาวิธีกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์บางชนิดซึ่งเด็กไม่ชอบ และเมื่อเด็กโตขึ้นก็จะผ่านปัญหานี้ไปได้ หรืออาจดัดแปลงอาหารสุขภาพให้เด็กกินได้ง่ายขึ้น เช่น ผสมผักป่นเข้าไปในมันนบด เป็นต้น

เมื่อเด็กโตขึ้น พ่อแม่ต้องสอนให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารสุขภาพและชี้ให้เห็นประโยชน์และโทษของอาหารแต่ละชนิดต่อร่างกาย