

## บทความ

เรื่อง...โภชนาการเด็กอายุ 3 ถึง 5 ปี

ด้วยรายการอาหารเหล่านี้ เด็กๆ จะได้รับสารอาหารหลักที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน คือ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม คาร์โบไฮเดรตจากข้าว และไขมันจากอาหารประเภทไขมันหรือน้ำมัน รวมถึงวิตามินและเกลือแร่ที่ได้รับจากผักและผลไม้ ซึ่งจะช่วยให้กระบวนการทำงานในร่างกายสมบูรณ์ขึ้น เช่น กากอาหารที่ได้รับจากเส้นใยพืชจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีด้วย

ส่วนอาหารประเภทขนม น้ำหวานที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลักนั้น ถึงแม้จะให้พลังงานกับร่างกาย แต่มักจะไม่ให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย ดังนั้น พ่อแม่ก็ต้องเลือกขนมหวานที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับเด็ก และต้องระวัง เรื่องฟันผุอีกด้วย สำหรับเด็กที่ค่อนข้างผอมอยู่แล้ว เมื่อเบื่อบริโภคอาหารร่างกายจะแสดงอาการภายในสัปดาห์นั้นเลย แต่ถ้าเป็นเด็กที่สมบูรณ์แข็งแรงดี ได้กินอาหารเต็มที่ อาจจะนานหลายสัปดาห์จึงจะแสดงอาการต่างๆ การที่เด็กไม่ได้รับวิตามิน บางครั้งน้ำหนักไม่ลดเพราะร่างกายต้องการวิตามินเพียงเล็กน้อย แต่จะส่งผลเสียกับอวัยวะอื่นๆ อาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง เพราะอาหารที่มีราคาแพง แต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำก็มีเมื่อรักษาอาการเบื่อบริโภคได้แล้ว ต้องระวังไม่让孩子เป็นโรคอ้วนตามมาทีหลังเพราะไม่ดีทั้งสองอย่าง ไม่แนะนำให้เด็กกินอาหารมังสวิรัต เพราะสมองของเด็กยังอยู่ในช่วงที่กำลังพัฒนาและเติบโต ถ้าเด็กได้รับอาหารไม่ครบถ้วนจะมีผลเสียมากกว่าความเข้าใจผิดที่พบบ่อยที่สุด คือ เมื่อเด็กไม่กินข้าว ก็จะทำให้กินขนมหรือน้ำหวานแทน แต่สารอาหารนั้นทดแทนกันไม่ได้ ยิ่งทำให้เด็กขาดสารอาหารจำเป็นคือ โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ พ่อแม่ไม่ควรปล่อยให้อาการเบื่อบริโภคของเด็กหายไปเอง ควรดูแลแต่เนิ่นๆ เพราะอาจจะส่งผลกระทบต่อร่างกายมากกว่าที่คิด การป้องกันและช่วยไม่ให้ลูกเบื่อบริโภค หากพ่อแม่ป้องกันการเบื่อบริโภคในเด็กได้ จะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้เอง วิธีก็ไม่ยุ่งยาก โดยเริ่มจากดูแลสุขลักษณะของเด็กให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศถ่ายเท ไม่ควรพาออกไปในที่แออัดบ่อยนัก ชวนเด็กๆ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะได้แข็งแรงและสามารถต้านทานโรคได้ถ้าเด็กหิว ได้กินอาหารอร่อย กินแล้วสนุกด้วย เด็กจะกินอาหารอย่างเป็นสุข ทำให้ไม่เบื่อบริโภค การสร้างวินัยในการกิน ควรจัดอาหารให้เด็กกินเป็นเวลา และไม่ควรให้กินไปดูโทรทัศน์ไป หรือทำกิจกรรมอื่นร่วมด้วย



นางสาว สัตติยัยหมี  
ยาแม่  
รหัส 038