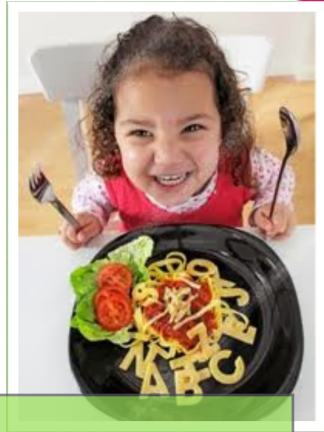


บทความเกี่ยวโภชนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย วัยแรกเกิด- 6 ปี



โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

อาหารสำหรับเด็กปฐมวัย



อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง ให้โปรตีน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เสริมสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ ควรกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นมสดวันละ 2-3 แก้ว และไข่วันละ 1 ฟอง

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรจัดให้เด็กกินทุกมื้อโดยเฉพาะมื้อเช้า เพราะแป้งจะย่อยสลายเป็นน้ำตาลกลูโคส ซึ่งเป็นอาหารสมองให้เด็กสามารถนำไปใช้ได้ทันทีหลังจากไม่ได้รับอาหารเป็นเวลานานตลอดทั้งคืน

หมู่ที่ 3 ผักผลไม้ต่างๆ เป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ รวมทั้งช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ควรจัดให้เด็กกินทุกมื้อ หลากหลายตามฤดูกาลเพื่อความประหยัดและได้วิตามิน แร่ธาตุครบถ้วน

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมันพืชและสัตว์ เป็นแหล่งพลังงานและช่วยให้วิตามินที่ละลายในน้ำมัน (วิตามิน เอ ดี อี และ เค) ดูดซึมได้ดีขึ้น ควรเลือกไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว

อาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย



ช่วงทารก นมแม่จึงเป็นอาหารที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดสำหรับเขา เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน มีภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติช่วยต้านทานเชื้อโรคต่างๆ ทั้งยังสร้างความผูกพันระหว่างแม่และลูก หลัง 6 เดือนไปแล้วควรให้อาหารเสริมควบคู่กับนม

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

เด็กวัยเรียน หรือเด็กที่มีช่วงอายุ 6 - 12 ปี ซึ่งร่างกายกำลังเจริญเติบโตอย่างคงที่ ต้องได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม รับประทานให้ครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้า เพราะการไม่รับประทานอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายขาดพลังงานที่จะไปเรียนรู้และ ทำกิจกรรมต่างๆ ในช่วงอื่นๆ ของวัน อาจทำให้ขาดสมาธิในการเรียนรู้ และส่งผลต่อการเรียนที่แย่ลงได้ อาหารว่างระหว่างมื้ออาหารหลักก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก แต่ไม่ควรกินใกล้กับเวลามื้ออาหารหลัก อาหารว่างที่ดีควรมีพลังงานเหมาะสม ประมาณ 100 - 150 กิโลแคลอรี มีน้ำตาลน้อย ที่ อย่างเช่น ผลไม้สด โยเกิร์ต ธัญพืชต่างๆ นอกจากนี้ การตีมนมก็ยังเป็นสิ่งสำคัญที่เด็กควรได้รับอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว

ควร หลีกเลี่ยงอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารที่มีรสจัด ของขบเคี้ยว น้ำอัดลม หากเด็กกินฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารกลางวัน มื้อเช้ากับมื้อเย็นก็ควรมีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ เพื่อให้ได้รับวิตามินและใยอาหารด้วย ซึ่งพ่อแม่จะต้องคอยให้ความรู้กับลูกๆ เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ พร้อมกับฝึกนิสัยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปด้วย อย่างไรก็ตาม อัตราการเจริญเติบโตของเด็กนั้นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับโภชนาการที่เด็กได้รับ และพื้นฐานทางพันธุกรรม



โภชนาการที่ดีสำหรับเด็ก

พลังงาน เป็นสิ่งจำเป็นที่เด็กต้องการจากอาหารที่หลากหลาย เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี โดยปกติแหล่งพลังงานหลักคือ อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต แต่ควรเลือกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนอย่าง ข้าวกล้อง ผลิตภัณฑ์จากธัญพืชขัดสีน้อย ขนมปังโฮลวีท พาสต้าโฮลวีท เป็นต้น โปรตีนจำเป็นมากสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ซ่อมแซม และทดแทนเนื้อเยื่อที่เสื่อมสภาพ แหล่งโปรตีนที่ดี ได้แก่ ปลาหมึก และไข่ ส่วนไขมันก็ขาดไม่ได้ แต่เด็กก็ต้องการในปริมาณน้อยที่สุด ไม่ว่าจะเป็นจากน้ำมันพืช เนย นม สดทำยวิตามินและเกลือแร่ เช่น แคลเซียม เหล็ก สังกะสี และไอโอดีน ทำให้มีร่างกายเติบโตอย่างเป็นปกติ และยังช่วยให้ร่างกายได้ได้รับพลังงานจากสารอาหารตัวอื่นๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น พ่อแม่จึงเป็นกำลังสำคัญ ในการดูแลเรื่องอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ควบคู่กับการสอนเรื่องการทานอาหารที่มีประโยชน์ให้กับลูก เพื่อเตรียมพร้อมกับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต



นางรอกีเ้าะ ลีจี้ รหัส 002

PR-041

PR-041

๓๓๓