

บทความ

เรื่อง. โภชนาการและอาหารสำหรับเด็กในช่วงอายุ 0 - 6 ปี

อาหารและโภชนาการเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งต่อสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของประชากรในวัยต่าง ๆ ในวงจรชีวิตมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัยทั้ง เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ฯ โดยเฉพาะในเด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่อยู่ในระยะสำคัญของชีวิต เป็นวัยรากฐานของการพัฒนา การเจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จึงเป็นวัยที่มีความสำคัญ เหมาะสมที่สุดในการวางพื้นฐาน เพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในระยะ 2 ปี แรกของชีวิต เป็นระยะที่ร่างกายและสมอง มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจำเป็นต้องได้รับการเลี้ยงดูที่ดีที่สุด เพื่อส่งเสริมพัฒนาการรอบด้าน อาหารและภาวะโภชนาการที่ดี เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาของเด็กวัยก่อนเรียน ปัญหาทางโภชนาการที่พบบ่อยในเด็กวัยนี้ ได้แก่ ภาวะการเจริญเติบโตไม่สมวัย จากโรคขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน การขาดสารไอโอดีน การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมให้กับลูกในวัยระหว่าง 1-6 ปีหรือวัยก่อนเรียน เด็กควรได้รับอาหารมีหลัก 3 มื้อที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่และหลากหลาย อาหารว่างไม่เกินวันละ 2 มื้อ และอย่าลืมให้เด็กดื่มนมวันละ 2-3 แก้วด้วย

อาหารเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กอย่างมาก จากการวิจัยพบว่าเด็กปฐมวัยมีแนวโน้มน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มมากขึ้น แต่ยังไม่ได้มาตรฐาน มากกว่า 1 ใน 10 ของเด็ก ในวัยนี้ยังมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ นอกจากนี้จากการสำรวจสถานการณ์เด็กในประเทศไทย พ.ศ.2548-2549 แสดงให้เห็นว่ามากกว่า 1 ใน 10 ของเด็กปฐมวัยยังมีภาวะเตี้ยอยู่ และประมาณ 9% มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ การปรับโปรแกรมอาหารของเด็กกรรมถึงคุณค่าของสารอาหารที่เด็กได้รับมีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโต การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการในปี 2546 พบว่าเด็กไทยทั้งชายและหญิงอายุ 0-5 ปี แม้ว่าจะมีแนวโน้มน้ำหนักเฉลี่ยและส่วนสูงเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นแต่ยังคงน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้

จากข้อมูลการสำรวจดังกล่าว จะเห็นได้ว่าเด็กจำเป็นต้องได้รับอาหารที่ครบถ้วนตั้งแต่วัยอยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 6 ปี อาหารเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยกำลังโต การได้รับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วนจะช่วยวางรากฐานที่ดีสำหรับอนาคตของเด็กได้

ในวัยทารก เด็กควรได้กินนมแม่อย่างเดียวจนถึงอายุ 6 เดือนแล้วจึงค่อยให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แต่อาจพิจารณาให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้ก่อนอายุ 6 เดือน ถ้ามีความจำเป็น โดยในช่วง 4-6 เดือนต้องเป็นอาหารที่บดละเอียด ค่อนข้างเหลว เมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไปก็อาจให้เป็นอาหารที่ชิ้นขึ้นหรือหยาบมากขึ้น เมื่อเด็กมีอายุครบ 1 ปีไม่จำเป็นต้องบดอาหารอีกต่อไป





ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของทารกตามอายุที่ควรได้รับ ที่มา: สุขภาพคนไทย 2551



อายุ	อาหารเสริม
แรกเกิดถึง 4 เดือน	กินนมแม่อย่างเดียวจนถึงอายุ 6 เดือน
4 เดือน	ข้าวบดละเอียดผสมน้ำต้มกระดูก น้ำต้มผัก น้ำต้มตับ ไข่ไข่แดงต้มสุกขนาด 1 ช้อน ผสมกับตับ กลัวย่น้ำว่าสุกครูดปริมาณ 1-2 ช้อนชาแล้ว ค่อยเพิ่มจนถึง ? ถ้วยแล้ว ให้กินนมแม่ร่วมด้วย
5 เดือน	ควรเพิ่มปลาต้มสุกและผักต้มเปื่อยประมาณ ? ถ้วย
7 เดือน	ควรเพิ่มผักผลไม้และอาหารว่างและสามารถให้รับประทานเนื้อไข่ทั้งฟองได้ โดยปริมาณอาหาร ทั้งหมดคือ 1 ถ้วยสามารถแทนนมได้ 1 มื้อ
8-9 เดือน	สามารถทานอาหารหยาบได้มากขึ้นและให้อาหารแทนนมได้ 2 มื้อ
10-12 เดือน	สามารถทานอาหารหยาบได้มากขึ้นโดยไม่ต้องบด ให้อาหารแทนนมได้ 3 มื้อ

สำหรับช่วงอายุ 1-5 ปี เป็นช่วงของการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมอง โดยเฉพาะใน 2 ขวบปีแรก สมองจะมีการพัฒนาการและเจริญอย่างรวดเร็วมากถึง 80% ของสมองที่โตเต็มวัย ดังนั้นอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนจึงมีความสำคัญมาก การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วน ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันและเกลือแร่ จะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการทั้งทางร่างกายและสติปัญญาที่สมบูรณ์พร้อม



ตารางแสดงอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน (อายุ 1-5 ปี) ที่มา: สุขภาพคนไทย 2551



อาหาร	ปริมาณที่ควรได้รับ
เนื้อสัตว์ต่างๆ และเครื่องในสัตว์	วันละ 5-6 ช้อนแกง
ตับ	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
ไข่	วันละ 1 ฟอง กินทุกวัน
ข้าวหรือธัญพืชอื่นๆ ได้	วันละ 4 - 5 ทัพพี
ผักสีเขียวหรือผักสีอื่นๆ	วันละ 2-3 ทัพพีหรืออาจเป็น 1/2 - 1 ทัพพี ในแต่ละมื้อ
ผลไม้	ควรให้รับประทานทุกวัน วันละ 2-3 ชิ้น เช่น กลัวย่น้ำ 1 ผล มะละกอสุก 1 เลี้ยว
ไขมัน	น้ำมันพืชวันละ 2 ช้อนโต๊ะ ในรูปของการผัดหรือการทอด



อาหารที่มีประโยชน์ในการพัฒนาการเจริญเติบโตของสมองของเด็กวัย 2-6 ปี

* ตับ ไข่แดง เลือด จะช่วยเพิ่มความจำและสมาธิ เพราะมีธาตุเหล็กสูง

* ปลา (เนื้อปลา น้ำมันปลา) ช่วยพัฒนาการความจำและเสริมสร้างการเจริญเติบโตของปลายประสาทที่เรียกว่าเดนไดรต์ (dendrite) ซึ่งมีหน้าที่ช่วยเชื่อมโยงสัมพันธ์เรื่องราวที่เด็กได้เรียนรู้จากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่ง คือ จะสนับสนุนให้เด็กได้เรียนรู้ง่ายและรวดเร็ว

* ผัก ผลไม้ ผักสีเขียว และเหลืองแดง ให้วิตามินซี เพื่อนำไปสร้างเยื่อต่างๆ ทั่วร่างกาย รวมทั้งยังให้วิตามินเอทำให้เซลล์ประสาททำงานเต็มที่ ซึ่งส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพัฒนาการของสมอง นอกจากนี้ในอาหารจำพวกผักและผลไม้ยังมีวิตามินและเกลือแร่จำพวกต่างๆ ที่จะช่วยในการทำงานของเซลล์สมอง ในการเปลี่ยนน้ำตาลกลูโคสให้เป็นพลังงาน ถ้าขาดจะทำให้เซลล์สมองมีการทำงานลดลง ทำให้ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก

* ปลา เนื้อสัตว์ นม มีแร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็ก ทองแดง แมกนีเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัส ซึ่งมีผลต่อการทำงานของสมอง

* อาหารทะเลและเกลือเสริมไอโอดีน แร่ธาตุไอโอดีนมีความสำคัญต่อระดับ IQ คือป้องกัน IQ ต่ำ และโรคเอื้ออึอีกด้วย

* ผักตระกูลกะหล่ำ (ทำให้ลูก) และน้ำนมแม่ สามารถยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระที่จะทำลายเซลล์สมองได้

ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่เพื่อช่วยให้เด็กเลือกรับประทานอาหารได้ง่าย

1. ให้เด็กได้รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ถ้าหิวมากอาจให้ผลไม้ก่อน แล้วจึงให้อาหารมื้อหลัก
2. จัดอาหารให้น่ารับประทาน ตกแต่งจานให้สวยงาม มีสีสันเพื่อดึงดูดความสนใจของเด็ก ขนาดชิ้นอาหารควรพอดีคำ นุ่มเคี้ยวง่าย ควรตักอาหารและแบ่งอาหารให้พอดีกับที่เด็กจะรับประทานหมด และเป็นกำลังใจให้คำชมเชยทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหารหมด พ่อแม่ควรจัดวางผักและผลไม้บนโต๊ะอาหารทุกครั้ง
3. พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างในการรับประทานอาหารที่ดีให้แก่ลูก ไม่เลือกอาหารและสนุกกับการรับประทานอาหาร
4. สร้างบรรยากาศที่ดีในการรับประทานอาหารมื้อหลัก อาจมีทานประกอบการรับประทานอาหาร สร้างความเพลิดเพลินและสนใจให้ลูกรับประทานอาหารได้มากขึ้น

อาหารธรรมชาติมีประโยชน์มากที่สุด ถ้ารู้จักเลือกสรร และยอมเสียเวลาปรุงสดใหม่ แต่ถ้าพ่อแม่ต้องการให้เด็กรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ควรเติมรสหวานลงไป โดยเฉพาะขนมหวาน เครื่องดื่มน้ำตาลสูงซึ่งเป็นสาเหตุให้เด็กติดรสหวาน จะส่งผลให้เกิดปัญหาฟันผุและได้รับน้ำตาลเกิน เสี่ยงต่อโรคอ้วน และไม่แข็งแรง ดังนั้นการฝึกนิสัยในการรับประทานอาหารควรเริ่มตั้งแต่ที่บ้าน โดยพ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างและเลือกอาหารที่มีประโยชน์ให้แก่ลูก ซึ่งการรับประทานอาหารอย่างถูกที่ ถูกสุขลักษณะ ถูกเวลา และมีมารยาท ในการรับประทานอาหารไม่เพียงแต่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตเท่านั้น แต่ยังช่วยในการพัฒนาสมองให้ลูกเติบโตเป็นเด็ก



